



**Výrobky EPAM,
léčba některých nemocí**

Autor: Boris Tichanovský

Obsah

ÚVOD	4
ZDRAVÍ A NEMOC.....	5
ING. BORIS TICHANOVSKÝ	6
KODEX TIBETSKÉ MEDICÍNY EPAM.....	7
POČÁTEK TIBETSKÝCH PŘÍPRAVKŮ EPAM.....	8
JAK EPAM PŮSOBÍ	8
NA JAKÉ NEMOCI JSOU EPAMY VHODNÉ	8
EPAM TERAPIE	9
ALERGIE A ALERGICKÁ REAKCE	9
ANGÍNA	10
ASTMA BRONCHIALE	10
BÉRCOVÉ VŘEDY	12
BRADAVICE.....	13
BRONCHITIDA	13
CUKROVKA	14
DĚTI A EPAM TERAPIE	15
GYNEKOLOGICKÁ ONEMOCNĚNÍ	16
JARNÍ DETOXIKAČNÍ KÚRA.....	17
KLÍŠŤOVÁ ENCEFALITIDA A LYMSKÁ BORELIÓZA.....	18
KLOUBNÍ OBTÍŽE.....	19
MOČOVÉ CESTY	22
MYKÓZA NOHOU	22
NACHLAZENÍ, BOLEST V KRKU, CHŘÍPKA	23
NEMOCI SRDCE A CÉV	24
PARAZITI.....	25
SVALOVÉ KŘEČE	26
ZÁNĚT STŘEDNÍHO UCHA	27
ZÁVISLOST	28
PŘÍPRAVKY EPAM	29
EPAMy.....	29
TIBETSKÉ TINKTURY EPAM.....	36
TIBETSKÉ BYLINNÉ ČAJOVÉ SMĚSI EPAM	38
TOBOLKY EPAM K VNITŘNÍMU UŽÍVÁNÍ	40
TIBETSKÉ MEDOVÉ ELIXÍRY EPAM.....	41
FRANCOUZSKÝ ZELENÝ JÍL EPAM	45

INDICKÉ PSYLLIUM.....	45
TIBETSKÉ JÍDLO A NÁPOJ CAMPA	45
KLÁŠTERNÍ KAŠE	46
KÁVOVINY BEZ KOFEINU	46
100% PŘÍRODNÍ SILICE EPAM	46
VÝROBKY EPAM POUZE K VNĚJŠÍMU UŽÍVÁNÍ.....	48
TIBETSKÉ AROMATICKÉ SOLI EPAM.....	48
TIBETSKÉ JÍLOVÉ OBKLADY EPAM.....	50
TIBETSKÉ JÍLOVÉ PLEŤOVÉ MASKY EPAM	52
TIBETSKÉ MEDOVÉ PLEŤOVÉ MASKY EPAM.....	53
TIBETSKÉ MASÁŽNÍ OLEJE EPAM.....	54
TIBETSKÉ BALZÁMY EPAM	56
TIBETSKÉ BALZÁMY NA PÁTEŘ A KLOUBY.....	56
TIBETSKÉ MASÁŽNÍ BALZÁMY	57
ZUBNÍ PRÁŠEK ZE ZELENÉHO JÍLU EPAM OD B. TICHANOVSKÉHO	57
EPAM KITTLIOVY VÝROBKY	58
OSTATNÍ VÝROBKY EPAM.....	59
MASÁŽNÍ TRENAŽÉR BORISE TICHANOVSKÉHO.....	59
ŽEZLA SÍLY	61
ENERGETICKÁ PŘIKRÝVKA.....	63
PROSTOROVÉ GENERÁTORY – REORGANIZÁTORY	64
MĚDĚNÉ DESTIČKY.....	65
TIBETSKÝ LÉČEBNÝ POLŠTÁŘEK SKVORCOVA	65
PROPOLISOVÉ KYVADLO	66
KNIHY	66
CD	67
PROJEKT INTEGRACE, o.p.s.....	68
NAPSALI JSTE NÁM... (Originály těchto dopisů jsou uschovány v našem archivu.).....	70

ÚVOD

Ve staré Číně, za dob Konfúcia, byli lékaři placeni za to, že je jejich klient zdravý. Pokud pacient onemocněl, lékař nejen, že nedostal zapláceno, ale sám musel léčbu uhradit. Proto byl lékař nucen se řádně o pacienta starat.

Současná medicína, přestože má v mnoha oblastech výborné výsledky (transplantace orgánů, léčba srdce, chirurgické zásahy po nehodách...), je bohužel postavena na špatných základech. Její filozofie je postavena na předpokladu, že pacient bude více a více nemocný. Čím více je člověk nemocný, tím si lékaři a farmaceutické firmy vydělají více peněz.

Přesto v dnešní době roste zájem o východní filozofické směry starých národů. Především se jedná o filozofii staré Číny, Indie a Tibetu. Starobylé civilizace měly své zakladatele a mají své následovníky. Díky striktnímu postupu předávání vědomostí a dovedností od učitele, Mistra (Guru) svému žáku (žákem se mohl stát pouze ten, který splňoval přísná kritéria, jako např. talent k dané činnosti), se některé filozofické systémy zachovaly ve své původní podobě. Díky tomu máme i my jedinečnou možnost nahlédnout do léčebných postupů – doslova klenotů našich předků.

Podle odhadu Světové zdravotnické organizace se při onemocnění uchylují k bylinám, jako k „léku“ první volby, plné dvě třetiny světové populace - to jsou přibližně čtyři miliardy lidí. Přírodní léčba rostlinami zaujímá první místo ve zdravotní péči o obyvatelstvo tzv. třetího světa. Nicméně její kritici ji v dnešní době považují za zastaralou.

Ve Spojených státech obsahuje aktivní složky rostlinného původu 25 % receptů vydaných lékaři. To znamená, že každý lékař v USA denně předepíše v průměru osm receptů s rostlinnými ingrediencemi. Dokonce i ti nejzarputilejší odpůrci léčivých bylin sami využívají léčivých vlastností rostlin, aniž si to uvědomují.

ZDRAVÍ A NEMOC

Jak říká Ing. Boris Tichanovský ve své knize *Tajemství života*: „Velkou část svých nemocí jsme si způsobili sami svými postoji, způsobem života, nesprávným stravováním, skutky a samozřejmě svými myšlenkami. Proto se sami musíme aktivně podílet na svém uzdravení, ale také bychom se měli účastnit prevence, abychom si zdraví zachovali.“

Skutečný proces rozvoje nemoci je velmi složitý. Ukázalo se, že se tento proces podobá sestupu po schodech. Poruchy se postupně hromadí a probíhá kvalitativní skok o jeden stupínek dolů. Celkem je takových stupínků 7 a každý má své charakteristické vlastnosti.

Stádium 7

Je stav plného zdraví. Absolutně zdravý člověk pociťuje klid, neprožívá strach, jeho myšlenky, city a jednání jsou rozumné a vyvážené.

Stádium 6

Jsou stavy se zvýšením teploty – záněty, zápal, infekce různého původu (nejčastěji virové).

Stádium 5

Akutní záněty přecházejí v chronické, vytvářejí se tzv. zánětová ložiska, buňky a orgány pracují s přepětím. V tomto stádiu se nachází přibližně 70 % populace.

Stádium 4

Buňky, orgány a struktury, které přestaly pracovat, organismus pro nepotřebnost izoluje a odděluje. Objevují se cysty, kýla a vytváří se kameny.

Stádium 3

Cysty a kameny se stále zvětšují a objevují se nové, onemocnění jsou provázána kolikami. Charakteristické nemoci pro toto stádium jsou chronická kolitida a hepatitida.

Stádium 2

Začíná systémové zasažení pojivové tkáně a změny antigenních mřížek, což se fyzicky projevuje v alergických onemocněních, dále jako neurodermitida, nebo bronchiální astma. Rozvíjejí se systémová onemocnění, která se běžně označují za „nevyhlášená“ – lupus, dermatomyozitida, systémová sklerodermie, Bechtěrevova choroba atd.

Stádium 1

Fyzické prostředí organismu je změněno natolik, že se stalo příznivým pro existenci a rozmnožování organismů, které nejsou pro člověka přirozené. Jsou to parazité - škrkavky, tasemnice, roupy atd. Začíná nárůst zhoubných nádorů.

Stádium 0

V tomto stádiu dochází k rozvoji zhoubných nádorů, zhoršení psychického stavu.

Naše zkušenost ukazuje, že obnovit zdraví je možné i ve stádiu 0.

ING. BORIS TICHANOVSKÝ

Mistr Boris Tichanovský je potomkem slavného léčitele a o léčitelské praktiky se zajímá prakticky od dětství. Když absolvoval svůj první kurz sportovních masáží, bylo mu teprve 16 let. Tehdy objevil svůj talent.

Po dokončení střední školy začal Boris Tichanovský navštěvovat vysokou školu lesního inženýrství. Studoval a přitom pracoval jako masér v sanatoriu, kde našel svoji první učitelku manuální terapie a akupunktury. Jeho dalšími, neméně významnými učiteli, byli **Albert Vasiljevič Skvorcov** – tvůrce technologie EPAM a překladatel tajných tibetských traktátů, **Džuna Davitašvili**, **Hans Trifild**, **Tan Czun**, **Andrej Bajramov** a další.

Po úspěšném dokončení vysoké školy mu byla nabídnuta práce na tamní vysokoškolské katedře biologie. Na seminářích a přednáškách řadou pokusů s působením svého biopole dokázal, že toto působení skutečně existuje.

Poté Boris Tichanovský vyměnil práci na katedře vysoké školy za práci léčitele v **Centru alternativní medicíny Avicena**. Rozhodl se nadále pokračovat ve studiu lékařství, které ukončil s vyznamenáním. Zakrátko se stal známým specialistou ve svém městě a ředitelem Centra alternativní medicíny Avicena. Poté se definitivně rozhodl opustit kariéru biologa a zasvětil život léčbě nemocných. **Nyní Boris Tichanovský ovládá celé spektrum léčitelských metod, různých masáží, manuální terapii, chiropraxi, diagnostiku, akupunkturu, akupresuru a hypnózu. Je Mistrem Reiki, učitel Taj-czy cjuan a Tajné muslimské jógy.** Několik let pracoval jako masér a psycholog v olympijském výboru Ruska, kde trénoval olympijský tým plavkyň synchronního plavání. **Je autorem řady knih, učebních a léčebných audio a video nahrávek a spoluautorem unikátní řady tibetských přírodních preparátů EPAM.** Do tajů tibetské medicíny, včetně její přípravy, ho zasvětil známý vědec a profesor lékařství Roman Zolotnický.

Do České republiky přijel v roce 1990 a už přes 20 let pracuje střídavě na dvou místech: vždy dva měsíce v Čechách a dva měsíce v Rusku. Čechy se staly jeho druhým domovem.

V České republice patří Mistr Boris Tichanovský k nejznámějším léčitelům a pořádá zde řadu kurzů, ve kterých vysvětluje hlavní příčiny vzniku onemocnění a seznamuje zájemce se svými léčebnými metodami a jejich výsledky. V kurzech zaměřených na rozvíjení schopností aktivovat a řídit vnitřní tělesné pochody, se účastníci učí, jak si pomoci sami.

V jeho kurzech nedochází pouze k ozdravení a uzdravení. Pozorujeme, že lidé odjíždějí na konci kurzu šťastnější, protože se naučili, dívat se na svět trochu jinak. Kurzy jsou vedeny jednoduchým a praktickým způsobem a jsou vhodné i pro ty, kteří se s podobnými cvičeními nikdy nesetkali.

KODEX TIBETSKÉ MEDICÍNY EPAM

Terapie EPAM je zaměřena na řešení zdravotních problémů a jejich prevenci z hlediska celostní medicíny. Snažíme se nalézt prvotní příčiny nemoci a posílit a nastartovat vlastní sebe uzdravující schopnosti organismu. Při tom používáme širokou škálu přírodních produktů EPAM a ověřené postupy. Zaměřujeme se především na problémy s pohybovým aparátem, oslabenou imunitou, gynekologické potíže, ale také na zlepšení stavu vnitřních orgánů a organismu jako celku.

V žádném případě nechceme a ani nemůžeme nahrazovat vyšetření u lékaře a určovat diagnózu na základě klientem subjektivně popsaných příznaků.

Pokud si nebudete jisti s výběrem či dávkováním produktů EPAM, jejich kombinací nebo budete potřebovat poradit přímo s konkrétním zdravotním problémem, kontaktujte naše odborné poradkyně:

Eva Cermanová

tel.: +420 602 141 628, cermanova@bilyracek.cz

Konzultační hodiny: po-pá 10-12, 14-16

Lenka Krylová, DiS. (farmaceutická asistentka)

tel.: +420 606 030 290, info@epam.eu, KrylovaL@seznam.cz

Konzultační hodiny: po-pá 9-11, 13-19

so-ne 17-19

Konzultace může být poskytnuta pouze osobě starší 18 let!

Více informací také na www.epam.eu

POČÁTEK TIBETSKÝCH PŘÍPRAVKŮ EPAM

Překladem tibetských traktátů se začala zabývat Novosibirská akademie věd poté, co Tibetané pozvali do Tibetu ruské lékaře. Delegaci ruských lékařů vedl prof. Roman Zolotnický, který v Tibetu strávil několik dalších let. Vědci věnovali velkou pozornost traktátu Čžud-ši a jeho výkladům. K překladům originálů tibetských traktátů byl také přizván A. V. Skvorcov, který se předtím věnoval výzkumu bioenergetiky a zkoumal, jakým způsobem mezi sebou komunikují a jak se navzájem ovlivňují rostliny a lidé na energetické úrovni. Při překladu tibetských textů našel recept na „elixír zdraví“, který nazval **EPAM**. Vědci v čele s akademikem A. V. Skvorcovem pracovali několik let na vývoji přípravku tak, aby sestavili jeho optimální účinnost a mohli začít s klinickými testy. Klinické studie probíhají již přes 40 let a účastní se jich tisíce pacientů.

Název **EPAM** je zkratka slov:

E – Emulze **P** – Propolisová **A** – Aktivizovaná **M** – Modifikace

EPAMy jsou přírodní přípravky zpracované podle tibetských receptur, jež jsou svými účinky, složením, energií a technologií výroby ve světě unikátní. Neobsahují chemické konzervanty, umělá barviva, dochucovadla apod. 99 % surovin pochází z území České republiky a jejich kvalitu si sami ověřujeme. Většina bylin používaných do preparátů EPAM je pěstována výrobcem na vlastní ekologické farmě, kde jsou sbírány a zpracovávány v době s největším množstvím účinných látek.

EPAMy se dělí do dvou základních skupin. **První skupina** intenzivně působí na imunitní systém a účinkuje velmi rychle. **Druhou skupinu** tvoří specializované EPAMy, jejich působení je pomalejší, zato jimi lze ovlivnit vážnější onemocnění.

JAK EPAM PŮSOBÍ

Při vstupu EPAMu do organismu ergo-informační struktury postupně obnovují buňky, orgány a orgánové soustavy. To pokračuje do té doby, dokud buňky, orgány a celé soustavy organismu neobnoví schopnost plnit svou původní funkci. Uzdravení je konečný důsledek tohoto procesu na úrovni fyzického těla. Samozřejmě tento proces vyžaduje čas. Čím nižší je stádium, do kterého byly orgány a orgánové soustavy „zanedbány“, tím více času je třeba na jejich obnovu.

NA JAKÉ NEMOCI JSOU EPAMY VHODNÉ

EPAMy se ukázaly jako velmi účinné prostředky **při akutních i chronických onemocněních, při rekonvalescenci po operacích** a jako vynikající **stimulátory obnovující a aktivující imunitní systém**. Kromě jiného **hojí poškozenou kůži, sliznice a dásně**. Přípravky se mohou užívat k jakýmkoliv lékům a homeopatikům.

Produkty EPAM mohou užívat i zdraví lidé, což vede ke zvýšení jejich výkonnosti a zlepšení celkového stavu. Kromě tisíciletých zkušeností z Tibetu jsou EPAMy ověřeny i čtyřicetiletou klinickou praxí současné medicíny ve třech světadílech.

EPAM TERAPIE

EPAM terapie zahrnuje řadu postupů a soubory cviků spolu s užíváním přírodních přípravků EPAM určených na nejrůznější zdravotní problémy.

ALERGIE A ALERGICKÁ REAKCE

Alergie je stav přecitlivělosti organismu na určitou látku – alergen. Může to být pyl, prach, peří, srst, roztoči, některé potraviny či léky aj. vznikající na podkladě alergického mechanismu. Podstatou alergie je porucha řízení imunitního systému vedoucí k nadměrným reakcím – často spojeným s vyplavením některých látek poškozující organismus či určité orgány. Projevují se jako otok, zúžení průdušek, poruchy činnosti cév, zvýšená tvorba hlenu, ničení buněk aj. Alergeny mohou vnikat do těla inhalací, polknutím, kontaktem s kůží, bodnutím, injekčním podáním. K alergickým chorobám patří některé formy průduškového astmatu, ekzémy, kopřivka, senná rýma, některému druhu rozpadu červených krvinek, plicní onemocnění aj. Fyziologická odezva na alergickou reakci je velmi individuální, stejně tak jako symptomy: od mírných potíží jako je rýma, zarudnutí kolem očí, vyrážky, kopřivky nebo sípotu až po plně rozvinutý, život ohrožující - anafylaktický šok. V tomto stavu dochází k rozšíření krevních cév, snížení krevního tlaku, zúžení dýchacích cest a může dojít i k selhání srdce. První pomocí u alergické reakce je vypít šumivé kalcium. To platí u MĚNĚ závažné alergické reakce. U rozvinuté alergie je třeba řešit stav s lékařem – alergologem, při prudké alergické reakci okamžitě volat 155. Projevy alergie je možné tlumit konvenčními či přírodními prostředky. Jinou možností léčby některých typů alergií je postupná desenzibilizace, během níž postižený jedinec ztrácí přecitlivělost na příslušnou látku.

EPAM terapie:

EPAM 11 Při alergiích: dospělí a děti od 15 let užívají 4x denně 5-10 kapek do převařené vychladlé vody v závislosti na stupni vývoje onemocnění. Děti do 5 let užívají 4x denně 1-2 kapky do čajové lžičky převařené vychladlé vody. Děti od 5 do 15 let 4x denně 2-3 kapky do 15 ml převařené vychladlé vody.

EPAM 35 Jaterní: dospělí a děti od 15 let užívají 4x denně 5-10 kapek do převařené vychladlé vody v závislosti na stupni vývoje onemocnění. Děti do 5 let užívají 4x denně 1-2 kapky do čajové lžičky převařené vychladlé vody. Děti od 5 do 15 let 4x denně 2-3 kapky do 15 ml převařené vychladlé vody.

Očišťující tobolky EPAM: dospělí a děti od 15 let užívají tobolky 4x denně 30 minut před jídlem po dobu 14 dní. Počet tobolek v jedné dávce se aplikuje podle vaší hmotnosti – 1 tobolka na 20 kg hmotnosti (zaokrouhluje směrem nahoru). Poté se udělá 14ti denní přestávka, po které následuje další 14ti denní užívání směsi. V průběhu celé očišťující kúry užívejte EPAM 11.

Tibetská aromatická sůl EPAM Eukalypt, Jedle, nebo Kožní: sůl doporučujeme nejprve vyzkoušet, zda vám bude vyhovovat.

ANGÍNA

Angína je akutní zánět krčních mandlí a okolní lymfatické tkáně. Vede k jejich zduření a bolestivosti, která ztěžuje polykání, v těžkých případech může vést až k dušení. Angínu vyvolávají některé mikroorganismy, např. streptokoky. Z virových angín je častá angína při infekční mononukleóze. Podle příčiny se řídí léčba. U streptokokové angíny je nutné vždy podávat antibiotika, protože bez léčení může dojít k některým komplikacím - zánětu ledvin, revmatické horečce, poškození srdce a dalším onemocněním. Pokud se polykání stane silně bolestivým a při pohledu do úst a do krku jsou vidět velké bílé povlaky, je to tzv. hnisavá angína. Příznaky se v podstatě neliší od klasické angíny, bolest, kterou nemoc způsobuje je ale vyšší a je větší riziko, že se hnisavý zánět přesune hlouběji do krku, kde může dojít k vytvoření tzv. abscesu - dutiny naplněné hnisem. Tzv. spálová angína je akutní zánět krčních mandlí, který má vždy bakteriální původ. Spálová vyrážka následuje až v krátkém čase za klasickými příznaky angíny, je způsobena streptokokem. Přenáší se hlavně kapénkovou infekcí. Pokud si necháte mandle odstranit, angíně se sice vyhnete, ale infekce se pak může usadit na průduškách nebo plicích.

EPAM terapie:

EPAM 8 Mumiový: dospělí a děti od 15 let užívají ve fázi akutního stavu 20 kapek každou hodinu až dvě pod jazyk po dobu 2-3 dnů, poté přejděte na dávkování 4x denně 5-10 kapek. Děti do 15 let užívají EPAM stejně často jako dospělí v následující množství: 1rok = 1 kapka. Pokud máte **EPAM 8 ve spreji**, nastříkejte ho každé 2 hodiny do zadní části krku na mandle a nechte působit.

Tibetská bylinná čajová směs EPAM na průdušky: pít 4x denně. Účinnost čaje zvýšíte přidáním **Tibetské tinktury EPAM Echinacea**, nebo **Jedle**.

Tibetský medový elixír EPAM 100% přírodní multivitamin: dospělí a děti od 15 let 1-3x denně 1 čajovou lžičku, děti do 15 let užívají 1-3x denně ½ čajové lžičky.

Tibetský medový elixír EPAM s mumiem: dospělí a děti od 15 let 1-3x denně 1 čajovou lžičku, děti do 15 let užívají 1-3x denně ½ čajové lžičky.

„**Borisovo zázračné kloktadlo**“ (při bolesti v krku): smíchejte 50 ml **jedlové tinktury**, přidejte 35 kapek **silice tea tree**, 10 kapek **silice eukalyptu** a 10 kapek **silice hřebíčku**. Tuto směs před každým použitím **protřepejte** a do 50 ml teplé vody dejte 1 čajovou lžičku této hotové směsi. Takto připraveným roztokem kloktejte každou hodinu.

Energetická příkrývka: použití naleznete v kapitole Energetická příkrývka.

Každý den si čistěte jazyk zubním kartáčkem, protože plak, který se na jazyku vytváří, je zdrojem nežádoucích virů a bakterií. Tento zubní kartáček po uzdravení už nepoužívejte!

V jamce mezi palcem a ukazováčkem si masírujte body 6x denně po dobu 8 minut. Podrobné popisy akupresurních bodů naleznete v knize *Sborník knih - Pomoz si sám* od B. Tichanovského.

ASTMA BRONCHIALE

Astma bronchiale je chronické zánětlivé onemocnění dýchacích cest, zejména průdušek. Prvotním projevem jsou lehčí či vážnější (vystupňované) dýchací obtíže. Způsobuje je otok a následné zúžení dýchacích cest. Za příčinou vzniku astmatu je vždy více faktorů. Způsobují ho především s astmatem

úzce se pojící alergie (prakticky každý astmatik je zároveň i alergik) např. na pyly, trávy, roztoče, plísně a další. Dalším rizikovým faktorem může být znečištěné prostředí. Nemocný by se měl vyvarovat stresu a dlouhodobé práce v prašném prostředí. I časté infekce dýchacích cest jsou jedním z důvodů pro pozdější rozvinutí astmatu. Dalším významným rizikovým faktorem je kouření a značnou roli hraje i dědičnost. Nejběžnějšími spouštěči nemoci jsou zvířecí srst (především kočičí a psí), peří, plísně, prach, ale také potraviny či silné dráždivé chemické látky jako jsou různé výrazné parfémy, barvy, laky či cigaretový kouř a další. Spouštěčem mohou být i alergeny obsažené v lécích. K hlavním projevům astma bronchiale patří kašel nebo záchvatovitá dušnost. Záchvat je akutní zhoršení stavu nemocného. Může se objevit náhle, s pocitem stísnění hrudníku, dýchání se stává obtížné a objevuje se sípot (hlavně při výdechu, avšak může nastat v obou fázích dýchání), prodlouží se fáze výdechu a zrychlí se srdeční rytmus. Průběh jednoho astmatického záchvatu může trvat řádově minuty až hodiny. Při velmi závažném astmatickém záchvatu může postižený zmodrat v důsledku nedostatku kyslíku, pociťovat bolest na hrudi a může dojít i ke ztrátě vědomí. Nejzávažnější záchvaty mohou vyvolat stavy, které mohou mít za následek zástavu dechu a smrt.

EPAM terapie:

EPAM 21 Průduškový: dospělí a děti od 15 let užívají 10-20 kapek 4x denně pod jazyk, zde ponechat 1-2 min. a poté spolknout. Děti do 15 let užívají EPAM 21 stejně často jako dospělí v množství 1 rok = 1 kapka.

EPAM 8 Mumiový: dospělí a děti od 15 let užívají ve fázi akutního stavu **střídavě** EPAM 21 a EPAM 8 po 20 kapkách každou hodinu až dvě pod jazyk (tzn. 8:00 EPAM 21, 10:00 EPAM 8, 12:00 EPAM 21, 14:00 EPAM 8,...). Děti do 15 let užívají tyto EPAMy stejně často jako dospělí v následující množství: 1 rok = 1 kapka.

Tibetská bylinná čajová směs EPAM na průdušky nebo na plíce: pít 3-4x denně po dobu jednoho měsíce, poté udělat 14ti denní přestávku. **Akátový medový elixír EPAM s mateří kašičkou, pylem a propolisem:** dospělí a děti od 15 let 1-3x denně 1 čajovou lžičku. Děti do 15 let 1-3x denně ½ čajové lžičky.

Energetická příkrývka: použití naleznete v kapitole Energetická příkrývka.

Správné držení těla, ke kterému vám pomůže cvičení Zázračný komplex na zlepšení stavu páteře a kloubů. Tento komplex se můžete naučit v jednom z našich kurzů. K dostání je na **DVD: Zázračný komplex na uzdravení páteře a kloubů.**

Kurz Vnitřní cesta tělem: kde se naučíte komplex cvičení, které vám umožní nejenom předpovědět vznikající nemoci a poznat nemoci v rozvinutých stádiích, ale dá vám šanci vypořádat se s nimi bez použití léků.

Medová masáž: je velmi jednoduchá a pro její provedení nepotřebujete být masérem. Obvykle se dělá na zádech, někdy na hrudi. Před masáží je potřeba potřít kůži teplým olejem, nejlépe **Tibetským olejem EPAM 60, 60A,** nebo **61.** Poté na kůži naneste rozehřátý med. Ruce položte dlaněmi na kůži těla masírované osoby. Dlaně postupně odlepujte a opět přilepujte houpavým pohybem - od zápěstí k prstům. Způsoby odlepování jsou dva: **1. rychlý, prudký** – tato masáž je intenzivnější a kůže při ní velmi rychle zčervená; **2. pomalý, jemnější** - vhodný pro děti. Způsob zvolte podle intuice. Po 15-20 min. se med s olejem úplně vstřebá. Masáž je možné provádět každý den.

Astma způsobené alergií

EPAM 11 Při alergiích: dospělí a děti od 15 let užívají 4x denně 5-10 kapek do převařené vychladlé vody v závislosti na stupni vývoje onemocnění. Děti do 5 let užívají 4x denně 1-2 kapky do čajové lžičky převařené vychladlé vody. Děti od 5 do 15 let 4x denně 2-3 kapky do 15 ml převařené vychladlé vody.

Očišťující tobolky EPAM: dospělí a děti od 15 let užívají tobolky 4x denně 30 minut před jídlem po dobu 14 dní. Počet tobolek v jedné dávce se aplikuje podle vaší hmotnosti – 1 tobolka na 20 kg hmotnosti (zaokrouhluje směrem nahoru). Poté se udělá 14ti denní přestávka, po které následuje další 14ti denní užívání směsi. V průběhu celé očišťující kúry užívejte EPAM 11.

BÉRCOVÉ VŘEDY

Bércové vředy jsou kožní defekty, které zasahují i do hlubších vrstev kůže. Nejčastější příčinou bývá chronická žilní nedostatečnost. Kvůli špatnému proudění krve v dolních končetinách dochází ke vzniku křečových žil, tvoří se otoky kolem kotníků a pokožka na bérkách je nedostatečně vyživovaná. Ztenčuje se, tvoří se na ní šupinky a pigmentové skvrny. Vyvolávajícím faktorem může být drobné poranění, které má v oblasti s narušeným oběhem a odtokem krve malou tendenci k hojení. Z drobného poranění se postupně vyvine mělký vřed s nepravidelnými okraji, který mokvá. Mezi další příčiny vzniku patří dědičná dispozice, obezita, cukrovka I. a II. typu, opakované záněty žil, nedostatek pohybu, sedavé zaměstnání a do určité míry i věk.

EPAM terapie:

EPAM 8 Mumiový: dospělí a děti od 15 let užívají 4x denně 5-10 kapek pod jazyk. V případě otevřených mokvajících vředů doporučujeme nastříkat 3x denně EPAM 8 (ve spreji) přímo na vřed a přiložit měděné destičky. Důležitý je také přístup čerstvého vzduchu a sluníčka k ránu.

Měděné destičky: před aplikací se měděné destičky aktivizují (očistí) suchou jedlou solí a ihned se aktivizovanou stranou přiloží na postižené místo. Měděné destičky se upevní leukoplastí nebo pružným obinadlem. Obvykle doporučujeme přikládat měděné destičky na celou noc po dobu 10-15 dní a poté udělat 7 dní přestávku. V případě potřeby proceduru opakujte. Kůže se po aplikaci destiček zbarví do modré, zelené, nebo černé barvy. Barvu není potřeba speciálně umývat, sama se po několika dnech očistí. Měděné destičky po každém použití očistěte tak, že do skleněné misky dejte 2 cm vysokou vrstvu soli a zalijte vodou asi 1 cm nad sůl. Shora na sůl položte měděnou destičku a nechte 12 hod. čistit. Poté destičku vyjměte a utřete do sucha. Destička by se měla lesknout.

Energetická příkrývka: použití naleznete v kapitole Energetická příkrývka.

EPAM 36 Srdeční: dospělí a děti od 15 let užívají 4x denně 5-10 kapek do převařené vychladlé vody, 15 min. před jídlem.

Tibetská bylinná čajová směs EPAM na cévy a cholesterol: pít 3-4x denně po dobu jednoho měsíce, poté udělat 14ti denní přestávku.

Lymfodrenážní masáž, kterou se můžete naučit v jednom z našich kurzů. Masáž nohy se provádí směrem k srdci tibetským balzámem na klouby a páteř s cedrem.

Bosou nohou šlapete po šterkovém povrchu: do krabice např. od bot dáte ostrý šterk o velikosti 3 cm a po dobu 5 min. několikrát denně po něm šlapete.

BRADAVICE

Bradavice jsou nezhoubné malé nádory způsobené lidským kožním virem (papilomavirem HPV). Tento vir se v lidské populaci běžně vyskytuje a většina z nich nevyvolává u člověka žádné onemocnění. Jiné viry z této skupiny mohou ale způsobovat i závažnější onemocnění a infekční kožní choroby. Virus je přenosný dotekem a vysoce nakažlivý. Může proniknout do podkoží například malým poraněním. Bradavice mají individuální inkubační dobu od několika týdnů, přes měsíce nebo dokonce roky. Člověk může přenášet bradavice, aniž by sám nějaké měl. Bradavice se nejčastěji vyskytují na ruce, na nohou nebo v obličeji. Hlavním důvodem je, že se v těchto partiích nachází vysoké množství potních žláz, kterými může virus proniknout do pokožky. Pokud je s již vytvořenými novotvarami neodborně manipulováno, může infikovaná krev snadno nakazit okolí a vytvořit další bradavice. Výskyt bradavic je často spojen se sníženou imunitou organismu či následkem probíhajícího jiného onemocnění. Bradavice mohou být různého tvaru, velikosti a barvy, mohou růst jednotlivě nebo ve skupinách, někdy mohou svědit, vyvolávat nepříjemné pocity nebo bolet. Bradavice je možné odstranit pomocí kapalného dusíku, cytostatik, lokálním potíráním dusičnanem stříbrným, bylinami, chirurgickým zásahem, česnekem a preparáty z něho vyrobenými.

EPAM terapie:

EPAM 20 Univerzální: dospělí a děti od 15 let užívají 10-20 kapek 4x denně pod jazyk, zde ponechat 1-2 min. a poté spolknout, EPAM 20 užívejte po dobu 1 měsíce, poté udělejte 14ti denní přestávku a v případě potřeby začněte přípravek opět užívat. Děti do 15 let užívají EPAM 20 stejně často jako dospělí v následujícím množství: 1 rok = 1 kapka.

EPAM 37 Kosmetický: dospělí a děti od 15 let užívají 4x denně 5-10 kapek do převařené vychladlé vody. Děti do 5 let užívají 4x denně 1-2 kapky do čajové lžičky převařené vychladlé vody. Děti od 5 do 15 let 4x denně 2-3 kapky do 15 ml převařené vychladlé vody. EPAM 37 můžete použít i zevně: 2-4x denně potírejte postižená místa.

Tibetská tinktura EPAM Vlačovičník: 2-4x denně potírat postižená místa. Po aplikaci si důkladně umyjte ruce, vlačovičník by se neměl dostat na zdravou pokožku.

Tibetská tinktura EPAM Propolis: 2-4x denně potírat postižená místa.

Tibetský balzám EPAM Propolis: 2-4x denně potírat postižená místa.

Tibetská aromatická sůl EPAM Propolis, nebo Kožní.

BRONCHITIDA

Bronchitida je zánět průdušek. Může mít formu akutní nebo chronickou. Akutní bronchitida vzniká obvykle následkem virové nebo bakteriální infekce. Nemocný má zvýšenou teplotu, dráždivý kašel s bolestí za hrudní kostí, s pozdějším produktivním vykašláváním hlenů. K uzdravení dochází většinou v několika dnech. Chronická bronchitida je vleklým, zvolna se rozvíjejícím onemocněním, jehož

projevy jsou pacienti často podceňovány. Chronická bronchitida se projevuje opakovaným kašlem s vykašláváním hlenu (dle SZO alespoň 2 roky po sobě a 3 měsíce v roce). Chronická bronchitida se projevuje většinou u kuřáků a může vést až k poškození plic a srdce.

EPAM terapie:

EPAM 8 Mumiový: dospělí a děti od 15 let užívají ve fázi akutního stavu 20 kapek každou hodinu až dvě pod jazyk po dobu 2-3 dnů, poté přejděte na dávkování 4x denně 5-10 kapek do vymizení příznaků. Děti do 15 let užívají EPAM 21 stejně často jako dospělí v následující množství: 1rok = 1 kapka.

EPAM 21 Průduškový: dospělí a děti od 15 let užívají 4x denně 5-10 kapek pod jazyk. Děti do 15 let užívají EPAM 21 stejně často jako dospělí v následující množství: 1rok = 1 kapka. EPAM 21 užívejte po dobu 1 měsíce, poté udělejte 14ti denní přestávku a v případě potřeby začněte přípravek opět užívat.

Tibetská bylinná čajová směs EPAM na průdušky: pít 3-4x denně po dobu jednoho měsíce, poté udělat 14ti denní přestávku.

Tibetská tinktura EPAM Echinacea, nebo Jedle.

Tibetský medový elixír EPAM průduškový nebo s eukalyptem: dospělí a děti od 15 let 1-3x denně 1 čajovou lžičku. Děti do 15 let 1-3x denně ½ čajové lžičky.

Tibetský jílový obklad EPAM průduškový: 1-3x denně naneste silnější vrstvu, nechte zaschnout a po 15-20 min. omyjte teplou vodou. Poté hrudník natřete jedním z olejů **EPAM 60, 60A, nebo 61**.

Aromaterapie: při bronchitidě doporučujeme **Tibetskou silici EPAM Anýz, Borovice, nebo Rozmarýn**. Nakapejte 10-20 kapek do 100 ml vody horké cca 60-70°C a 5-10 min. inhalujte teplé páry.

Tibetská aromatická sůl EPAM Eukalypt, nebo Borovice.

Medová masáž: je velmi jednoduchá a pro její provedení nepotřebujete být masérem. Obvykle se dělá na zádech, někdy na hrudi. Před masáží je potřeba potřít kůži teplým olejem, nejlépe **Tibetským olejem EPAM 60, 60A, nebo 61**. Poté na kůži naneste rozehřátý med. Ruce položte dlaněmi na kůži těla masírované osoby. Dlaně postupně odlepujte a opět přilepujte houpavým pohybem - od zápěstí k prstům. Způsoby odlepování jsou dva: **1. rychlý, prudký** – tato masáž je intenzivnější a kůže při ní velmi rychle zčervená; **2. pomalý, jemnější** - vhodný pro děti. Způsob zvolte podle intuice. Po 15-20 min. se med s olejem úplně vstřebá. Masáž je možné provádět každý den.

CUKROVKA

Cukrovka (Diabetes mellitus) je onemocnění způsobené nedostatkem inzulínu, nebo jeho malou účinností v organismu, při kterém dochází ke špatnému využití glukózy (krevního cukru) v těle. Odborně je cukrovka poruchou metabolismu, kdy dochází k poruše zpracování cukrů, tuků a bílkovin v organismu. Pokud není diabetes léčen nebo nejsou dodržovány doporučené zásady léčby, může dojít ke vzniku a rozvoji dalších závažných onemocnění a komplikací.

Cukrovka je dvojího typu. Cukrovka I. typu vzniká častěji v dětském věku a období dospívání, jako autoimunitní onemocnění. Dochází k úplnému zničení buněk slinivky břišní produkující inzulín, takže v organizmu inzulín chybí. Léčba vždy vyžaduje celoživotní dodávání inzulínu. Cukrovka II. typu vzniká spíše u starších, mnohdy obézních pacientů s výskytem cukrovky v rodině. Při léčbě je nezbytná úprava životního stylu a je nutné přivádět inzulín do těla zevně.

Příčina vzniku diabetu není známa, ale existuje několik možných spouštěcích faktorů jako např. genetické vlohy a působení vnějšího prostředí (stres, virózy, obezita, atd.) či konstituční tělesné faktory (rasa, pohlaví, věk, apod.).

EPAM terapie:

Redukce hmotnosti: pokud máte cukrovku a trpíte nadváhou, je v první řadě zapotřebí zhubnout. Není nutné držet drastické diety. Jde o jednoduchou rovnici, na které je z jedné strany příjem potravy (přijaté množství kalorií) a na druhé straně jejich výdej. Rychlá chůze, jízda na kole, běh apod. jsou aktivity prospěšné zdraví, snižují cholesterol, zvyšují obranyschopnost organismu, zvětšují kapacitu plic, zlepšují srdeční činnost a pomáhají udržet v normě tělesnou hmotnost. Jezte hodně čerstvé zeleniny a ovoce. Strava by měla být pestrá a bohatá na potraviny s nízkým glykemickým indexem, což jsou potraviny, ze kterých cukry přecházejí do krve pomalu. Mezi takové potraviny patří arašidy, banány, broskve, cibule, česnek, cuketa, jablka, mrkev, rajčata, brokolice nebo zelí. Do svého jídelníčku zařaďte 3x týdně ryby, nejlépe lososa, candáta nebo pstruha. Tyto ryby obsahují omega-3 nenasycené mastné kyseliny, které mírní záněty, snižují krevní tlak a tzv. „špatný“ cholesterol. Omezte solení, sladkosti a zcela vyřaďte alkohol a kouření.

Psychofyzické cvičení na regeneraci slinivky: naleznete v knize *Tajemství života*, nebo ve sborníku knih *Pomoz si sám*.

Viscerální terapie (účinná masáž vnitřních orgánů): je určena pro diabetiky bez závislosti na inzulínu! Naleznete ji v knize *Tajemství života*.

EPAM 35 Jaterní: dospělí a děti od 15 let užívají 4x denně 5-10 kapek do převařené vychladlé vody, 30 min. před jídlem. Děti do 5 let užívají 4x denně 1-2 kapky do čajové lžičky převařené vychladlé vody. Děti od 5 do 15 let 4x denně 2-3 kapky do 15 ml převařené vychladlé vody.

EPAM 22 Žaludeční: dospělí a děti od 15 let užívají 4x denně 5-10 kapek do převařené vychladlé vody, 15 min. před jídlem. Děti do 5 let užívají 4x denně 1-2 kapky do čajové lžičky převařené vychladlé vody. Děti od 5 do 15 let 4x denně 2-3 kapky do 15 ml převařené vychladlé vody.

Tibetská bylinná čajová směs EPAM na slinivku a cukr: pít 3-4x denně po dobu jednoho měsíce, poté udělat 14ti denní přestávku.

EPAM 8 Mumiový: pokud máte pokročilou cukrovku a vznikají vám otevřené rány, bércové vředy, které se špatně hojí, doporučujeme 3x denně přímo na rány nastříkat EPAM 8.

DĚTI A EPAM TERAPIE

Děti do 1 roku a EPAM terapie

Pokud je to nezbytně nutné, doporučujeme z počátku pouze 1 kapku EPAMu 7 bez propolisu do mateřského mléka. Je-li nemoc vážnější a není-li kojeneček alergický na propolis, pak doporučujeme EPAM 20 a EPAM 8. Užívání EPAM přípravků je rozhodně lepší než jakékoliv jiné farmaceutické chemické prostředky.

Hyperaktivní děti, děti, které špatně usínají a spí

Nejdříve je důležité zjistit důvod takového chování. Příčina může být bezprostřední – třeba traumatický zážitek z nevhodného filmu, problémy s kamarádem, špatná známka ve škole apod., nebo to mohou být důvody dlouhodobé – vysedávání u počítače, málo pohybu, problémy v rodině atd. Známe-li důvod, pak můžeme problém řešit.

EPAM Terapie:

Pravidelný denní režim, procházky před spaním.

Koupele v Tibetské aromatické soli EPAM Jedle kanadská, Eukalypt, Na příjemný spánek.

Po koupeli je vhodné ošetřit dětskou pokožku některým z tibetských olejů EPAM, např. **EPAM 60A Levandule, EPAM 58 Meduňka, nebo olej EPAM 70 pro suchou pokožku.**

Tibetská bylinná čajová směs EPAM na příjemný spánek, nebo na pohodu.

Tibetský medový elixír EPAM 100% přírodní multivitamin: děti do 15 let užívají 1-3x denně ½ čajové lžičky.

EPAM 96 Psychický: (ve vážnějších případech) děti od 15 let užívají 4x denně 5-10 kapek do převařené vychladlé vody. Děti do 5 let užívají 4x denně 1-2 kapky do čajové lžičky převařené vychladlé vody. Děti od 5 do 15 let 4x denně 2-3 kapky do 15 ml převařené vychladlé vody.

Pamatujte! Nejlepší terapií pro děti je pohyb a pokud možno s vlastními rodiči !!!

GYNEKOLOGICKÁ ONEMOCNĚNÍ

Gynekologické nemoci jsou nejen choroby ženských pohlavních orgánů, ale i jiné nemoci, které souvisí s organismem ženy. Nejčastější nemoci jsou: vaginální mykóza, zánět vaječníků, nepravidelný menstruační cyklus, rakovina čípku, rakovina prsu, neplodnost, endometrióza, chlamydie, herpes a premenstruační syndrom. Riziko propuknutí gynekologických onemocnění zvyšuje: virová infekce, bakteriální infekce, cukrovka, obezita, stres, kouření, alkohol, nedostatečná hygiena, střídání sexuálních partnerů, nechráněný pohlavní styk, menopauza a dědičnost. Neléčená onemocnění ženského ústrojí mohou mít velmi vážné následky, a proto je velice důležité nepodceňovat jejich léčbu.

EPAM terapie:

EPAM 12 Ženský: dospělé ženy a dívky od 15 let užívají 4x denně 5-10 kapek do převařené vychladlé vody. Dívky do 5 let užívají 4x denně 1-2 kapky do čajové lžičky převařené vychladlé vody. Dívky do 15 let 4x denně 2-3 kapky do 15 ml převařené vychladlé vody.

EPAM 900 Při zánětech: dospělé ženy a dívky od 15 let užívají 4x denně 5-10 kapek do převařené vychladlé vody. Dívky do 5 let užívají 4x denně 1-2 kapky do čajové lžičky převařené vychladlé vody. Dívky do 15 let 4x denně 2-3 kapky do 15 ml převařené vychladlé vody.

Výplachy pochvy ředěnou tinkturou EPAM Pelyněk: do 50-100 ml vody nakapat 20-30 kapek pelyňkové tinktury (záleží na citlivosti) a provést výplach.

Zavádění tampónů s EPAMem 8: do 25 ml převařené vlažné vody nakapejte 5-10 kapek EPAMu 8, ve vodě namočte tampón, lehce jej vyždímejte a pokapejte 5-10 kapkami stejného EPAMu. U akutních infekcí zaveďte tampón na dvě hodiny dostatečně hluboko do pochvy. Po dvou hodinách tampón vyjměte a vložte další. U chronických zánětů doporučujeme zavádět tampóny na noc po dobu jednoho měsíce, poté udělejte jeden měsíc přestávku a v případě potřeby opakujte. Tampóny nepoužívejte v době menstruace a 3 dny po pohlavním styku pokud se snažíte otěhotnět!

Tibetská bylinná čajová směs EPAM na ženské orgány: pít 3-4x denně po dobu jednoho měsíce, poté udělat 14ti denní přestávku.

Tibetský medový elixír EPAM Ženský: 1-3x denně 1 čajovou lžičku.

Tibetská tinktura EPAM Pelyněk: Do 100 ml převařené vody, ne však horké, ale zchladlé na 40-50 °C, nakapejte 20 kapek pelyňkové tinktury a pijte 3x denně.

Tibetské tobolky EPAM Třezalka: dospělé ženy a dívky od 15 let 3x denně 2 tobolky.

Energetická příkrývka: použití naleznete v kapitole Energetická příkrývka.

Psychofyzická cvičení, gynekologická masáž, které se můžete naučit v jednom z našich kurzů **Vnitřní cesta tělem.**

JARNÍ DETOXIKAČNÍ KÚRA

Nedostatek slunce a pohybu, onemocnění prodělaná v zimním období, hodně stresu a málo odpočinku, těžká strava bez vitamínů a minerálů. Přes zimu se v našem těle nahromadí spousta škodlivých látek a oslabené tělo má s jejich likvidací problémy. To se projevuje častou únavou, ospalostí, nedostatkem energie, ale i rýmou, záněty dýchacích cest, potížemi s trávením (těžký žaludek, zácpa, pálením žáhy aj.). Lidské tělo vylučuje škodliviny pomocí několika detoxikačních systémů. Patří mezi ně játra, ledviny, plíce, střeva, kůže a lymfatický systém. Jejich přetěžování se projevuje negativně na našem celkovém zdravotním stavu. Pokud se chcete zbavit škodlivin, pomůže vám očistná kúra. Tato kúra není jen prostředek pro snížení hmotnosti, ale je také prevencí před civilizačními chorobami, zvyšuje imunitu i celkovou kondici.

K pročištění organismu pomáhá pravidelný aktivní pohyb, nejlépe rychlá chůze nebo lehký běh. Pohyb povzbudí krevní oběh, zlepší náladu, posílí kardiovaskulární systém a při pocení se odplavují škodliviny z našeho těla. Snažte se být hodně na čerstvém vzduchu a na sluníčku. Jezte lehkou stravu, především čerstvou zeleninu a ovoce. Doplňte minerály a vitamíny. Zvolněte pokud možno pracovní tempo a zkuste se více věnovat svým zálibám. Důležitý je taky dostatek spánku. Pijte čistící bylinkové čaje. Zajděte si do sauny. Pravidelná návštěva sauny posiluje obranyschopnost

lidského organismu, snižuje výskyt různých onemocnění, přináší uvolnění, působí proti stresu a odplavuje škodliviny z těla.

EPAM terapie

EPAM 35 Jaterní: dospělí a děti od 15 let užívají 4x denně 5-10 kapek do převařené vychladlé vody, 15-30 min. před jídlem. Děti do 5 let užívají 4x denně 1-2 kapky do čajové lžičky převařené vychladlé vody. Děti od 5 do 15 let 4x denně 2-3 kapky do 15 ml převařené vychladlé vody.

EPAM 24 Ledvinový: dospělí a děti od 15 let užívají 4x denně 5-10 kapek do převařené vychladlé vody. Děti do 5 let užívají 4x denně 1-2 kapky do čajové lžičky převařené vychladlé vody. Děti od 5 do 15 let 4x denně 2-3 kapky do 15 ml převařené vychladlé vody.

EPAM 20 D Posilující: pro prevenci doporučujeme dospělým a dětem od 15 let nakapat 10-15 kapek 2x denně pod jazyk, zde ponechat 1-2 minuty a poté spolknout. Děti do 15 let užívají EPAM 20 D stejně často jako dospělí v množství: 1 rok = 1 kapka.

Tibetská bylinná čajová směs EPAM na játra a žlučník – čistící: pít 3-4x denně.

Koupele s Tibetskou aromatickou solí EPAM s mumiem, Jedlí, nebo Muškátem.

Tibetský medový elixír EPAM 100% přírodní multivitamin: dospělí a děti od 15 let 1-3x denně 1 čajovou lžičku, děti do 15 let užívají 1-3x denně ½ čajové lžičky.

Tibetský medový elixír EPAM s mumiem: dospělí a děti od 15 let 1-3x denně 1 čajovou lžičku, děti do 15 let užívají 1-3x denně ½ čajové lžičky.

Očišťující kúra proti parazitům - Očišťující tobolky EPAM: dospělí a děti od 15 let užívají tobolky 4x denně 30 minut před jídlem po dobu 14 dní. Počet tobolek v jedné dávce se aplikuje podle vaší hmotnosti – 1 tobolka na 20 kg hmotnosti (zaokrouhluje směrem nahoru). Poté se udělá 14ti denní přestávka, po které následuje další 14ti denní užívání směsi. V průběhu celé očišťující kúry užívejte EPAM 11.

KLÍŠŤOVÁ ENCEFALITIDA A LYMSKÁ BORELIÓZA

Klíšťová encefalitida je infekční virové onemocnění, které napadá mozek a mozkové blány. Přenoscem je většinou infikované klíště. Ze začátku se mohou objevit příznaky připomínající chřipku - lehké bolesti hlavy, únava, nevolnost, zvýšená teplota nebo horečka. Tyto příznaky po několika dnech sami odezní. U některých pacientů nemoc touto fází končí a dochází k úplnému uzdravení. U jiných pacientů však dochází po 7-14 dnech k náhlému zhoršení stavu, objevují se závratě, silné bolesti hlavy doprovázené horečkou, dezorientací, dochází k poruchám motorické koordinace, svalovému třesu, ztuhnutí šíje, nervové obrně apod. V nejhorším případě může dojít k trvalým následkům (ochrnutí, poruchy soustředění a spánku, chronické bolesti hlavy, deprese, snížení výkonnosti atd.). Ve výjimečných případech může dojít i ke smrti.

Lymská borelióza je onemocnění způsobené bakterií *Borrelia burgdorferi*, která se do těla dostává při kousnutí obvykle klíštětem. Nemoc probíhá v několika stádiích: kožní, nervové a kloubní s možným postižením dalších orgánů, např. srdce. Nejčastějším příznakem je šířící se červená skvrna, tzv. Erythema migrans, která od středu bledne. Skvrna se objevuje během několika dní, nebo v rámci několika týdnů v místě přisátí klíštěte. Po řadě týdnů se u neléčených forem mohou objevit další

příznaky: únava, pálení pokožky, bolesti zad, svalů, kloubů, artritida, poruchy vidění, zánět rohovky, encefalitida, meningitida, záněty nervů apod.

EPAM terapie:

EPAM 1000 Nervový: dospělí a děti od 15 let užívají 4x denně 5-10 kapek do převařené vychladlé vody. Děti do 5 let užívají 4x denně 1-2 kapky do čajové lžičky převařené vychladlé vody. Děti od 5 do 15 let 4x denně 2-3 kapky do 15 ml převařené vychladlé vody.

EPAM 31 Tkáňový: dospělí a děti od 15 let užívají 4x denně 5-10 kapek do převařené vychladlé vody. Děti do 5 let užívají 4x denně 1-2 kapky do čajové lžičky převařené vychladlé vody. Děti od 5 do 15 let 4x denně 2-3 kapky do 15 ml převařené vychladlé vody.

Tibetský balzám EPAM Na klouby a páteř s cedrem, nebo s jehličnany: 2-3x denně vtírejte do postižených kloubů.

Jestliže předpokládáte pobyt na území se zvýšeným výskytem klíšťat, začněte 1 měsíc předem užívat EPAM 1000 Nervový: dospělí a děti od 15 let: 1x denně 5 kapek do převařené vychladlé vody.

V případě, že jste již byli klíštětem napadeni, užívají dospělí a děti od 15 let 6x denně 6 kapek (3x denně do převařené vychladlé vody a 3x denně pod jazyk - střídat).

Repelent: repelent proti hmyzu si můžete namíchat podle následujícího receptu: 100 ml vody, 10 ml Tibetské tinktury EPAM Levandule, 10 ml Tibetské tinktury EPAM Rozmarýn, 10 ml Tibetské tinktury EPAM Hřebíček, 10 kapek silice EPAM Levandule, 10 kapek silice EPAM Rozmarýn, 10 kapek silice EPAM Hřebíček. Jako repelent dobře poslouží i silice Epam Tea tree, nebo Tibetský balzám EPAM s mumíem.

KLOUBNÍ OBTÍŽE

V současné době má problémy s klouby a páteří většina lidí. Příčiny kloubních onemocnění jsou různé a podle příčin se stanoví způsob léčby. Zjednodušeně je možno říci, že nemoci kloubů a pohybového aparátu jsou způsobené buď zánětlivým procesem, nebo degenerativními změnami v kloubech (často související s vyšším věkem, ale nemusí to tak být vždy).

Zánětlivá onemocnění: artritida, revmatismus, infekční artritida, dna, Bechtěrevova nemoc

Postižené klouby jsou na omak více horké, než ostatní části těla. Klouby mohou být nateklé a červené. Pacient cítí bolest v klidu i při pohybu. Při cvičení se může bolest ještě zvětšovat.

Degenerativní onemocnění: artróza, osteoporóza

Kloub je většinou chladnější, než jiné části těla a bolest cítí pouze při pohybu. Při správném cvičení se bolest zmenšuje nebo úplně vymizí. Pozor: i když se jedná o nezářlivé onemocnění, mohou se přechodně objevit i příznaky zánětu z podráždění. V konečném důsledku se to projeví otokem, proteplením kloubu a zmnožením kloubní tekutiny.

EPAM terapie:

Zánětlivá onemocnění: artritida, revmatismus, infekční artritida, dna, Bechtěrevova nemoc

Správná životospráva: stav těchto onemocnění zhoršuje nadváha, a proto velmi důležitou roli hraje výživa. Je zapotřebí vyhýbat se potravinám obsahujícím vysoký obsah kyseliny arachidové např. vepřové sádlo, uzeniny, játra apod. Tyto potraviny podporují vznik zánětů. K redukci zánětu jsou důležité **antioxidanty – vitaminy C, A, E**. Tyto antioxidanty vychytávají v těle volné radikály vzniklé v důsledku zánětu. Potraviny bohaté na vitaminy C, A, E jsou mrkev, zelí, paprika, salát, pšeničné klíčky, oříšky, slunečnicová semínka, pistácie, rajčata, rakytník, špenát, jablka. Výraznou antioxidační vlastnost má také list stromu Ginkgo Biloba (jinan dvoulaločný). Tvorbu kyseliny arachidové tlumí Omega-3 mastné kyseliny. Tyto kyseliny se nacházejí v studenovodních rybách např. losos, sled', pstruh, candát. Jejich konzumaci doporučujeme alespoň 3x týdně. Omezte hovězí a jehněčí maso a zvěřinu, jejich konzumace podporuje vznik kyseliny močové, která se pak ukládá v kloubech. Trpíte-li záněty kloubů, v žádném případě nepijte alkohol ani kávu.

Zázračný komplex na zlepšení stavu páteře a kloubů, který se naučíte v jednom z našich kurzů s tímto zaměřením. Komplex cviků je k dostání i na **DVD: Zázračný komplex na uzdravení páteře a kloubů**.

Automasáž na vyrovnaní energie jin a jang „Babušky Alakajevy“: k dostání na DVD.

EPAM 31 Tkáňový: dospělí a děti od 15 let užívají 4x denně 5-10 kapek do převařené vychladlé vody. Děti do 5 let užívají 4x denně 1-2 kapky do čajové lžičky převařené vychladlé vody. Děti od 5 do 15 let 4x denně 2-3 kapky do 15 ml převařené vychladlé vody.

EPAM 8 Mumiový: v akutní fázi užívají dospělí a děti od 15 let užívají ve fázi akutního stavu 20 kapek každou hodinu až dvě pod jazyk po dobu 2-3 dnů, poté přejděte na dávkování 4x denně 5-10 kapek. Děti do 15 let užívají EPAM stejně často jako dospělí v následující množství: 1rok = 1 kapka.

Tibetský balzám EPAM Na klouby a páteř s cedrem, nebo s jehličnany: 2-3x denně vtírejte do postižených kloubů.

Tibetská bylinná čajová směs EPAM na klouby a páteř: pít 3-4x denně. Účinnost čaje zvýšíte přidáním **Tibetské tinktury EPAM Ginkgo biloba, nebo Jedle**.

Tibetský medový elixír EPAM na páteř a klouby: dospělí a děti od 15 let 1-3x denně 1 čajovou lžičku, děti do 15 let užívají 1-3x denně ½ čajové lžičky.

Tibetský jílový obklad EPAM na páteř a klouby: naneste silnější vrstvu jílového obkladu, nechte zaschnout cca 20-30 min. a poté smyjte. Teplota obkladu by měla mít pokojovou teplotu.

Koupele v Tibetské aromatické soli EPAM např. sůl **Mumiová, Propolisová, Jedlová:** do umyvadla (popř. jiné nádoby) napusťte vodu o teplotě 27-37°C a dejte do ní jednu polévkovou lžici aromatické soli. Do nádoby namočte postižený kloub na 5-15 minut.

Hnětení solné kaše: do nádoby nasypete tolik aromatické soli EPAM, aby po zalití vodou vznikla solná kaše. Teplota roztoku by měla být opět mezi 27-37°C. Takto vzniklou solnou kaši hněťte 2-3x denně po dobu 10 minut. Po dvou dnech sůl vyměňte.

Energetická příkrývka: použití naleznete v kapitole Energetická příkrývka.

Degenerativní onemocnění: artróza, osteoporóza

Artróza je z pohledu lékařů současné medicíny nevléčitelná. Většinou se léčí analgetiky (léky tlumící bolest) a v těch vážnějších případech operativní cestou (např. umělá kloubní náhrada). Avšak z pohledu tibetské medicíny je poměrně dobře léčitelná právě EPAM terapií, za předpokladu, že pacient bude aktivní činitelem a bude dodržovat všechny doporučené léčebné metody. Mistr Boris Tichanovský léčil za více než 30 let své praxe tisíce pacientů, z nichž 99 % mělo potíže právě s pohybovým aparátem. Pokud tito pacienti dodržovali doporučené léčebné metody, došlo vždy ke zlepšení artrózy. Vymizely bolesti, došlo k výraznému zlepšení rozsahu pohybu v kloubech a v některých případech i k úplnému vyléčení postižených kloubů.

EPAM terapie:

Zlepšení krevního oběhu v kloubech: v první řadě je potřeba začít aktivně a správně cvičit. Vhodným cvičením je **Zázračný komplex na zlepšení stavu páteře a kloubů**, který se naučíte v jednom z našich kurzů s tímto zaměřením. Komplex cviků je k dostání i na **DVD: Zázračný komplex na uzdravení páteře a kloubů**.

Automasáž na vyrovnání energie jin a jang „Babušky Alakajevy“: k dostání na DVD.

EPAM 31 Tkáňový: dospělí a děti od 15 let užívají 4x denně 5-10 kapek do převařené vychladlé vody. Děti do 5 let užívají 4x denně 1-2 kapky do čajové lžičky převařené vychladlé vody. Děti od 5 do 15 let 4x denně 2-3 kapky do 15 ml převařené vychladlé vody.

Tibetský balzám EPAM na klouby a páteř s cedrem, nebo s jehličnany, Masážní olej EPAM 40: 2-3x denně vtírejte do postižených kloubů.

Tibetská bylinná čajová směs EPAM na klouby a páteř: pít 3-4x denně. Účinnost čaje zvýšíte přidáním **Tibetské tinktury EPAM Jedle**.

Energetická příkrývka: její použití naleznete v kapitole Energetická příkrývka.

Tibetský jílový obklad EPAM na páteř a klouby: potřebnou část jílového obkladu zahřejte na 45°C a naneste na kloub, přikryjte suchým hadříkem a hadřík překryjte energetickou příkrývkou, kterou připevníte obinadlem. Nechte působit 40-120 minut. Poté si jílový obklad umyjte v připravené lázni s **Tibetskou aromatickou solí EPAM Na páteř a klouby, Cedr, nebo Borovice**.

Koupele v Tibetské aromatické soli EPAM Na páteř a klouby, Cedr, nebo Borovice: do umyvadla (popř. jiné nádoby) napusťte vodu o teplotě 37-47°C a dejte do ní jednu polévkovou lžici aromatické soli. Do nádoby namočte postižený kloub na 5-30 minut. Důležité je udržet teplotu vody.

Hnětení solné kaše: do nádoby nasypete tolik aromatické soli EPAM, aby po zalití vodou vznikla solná kaše. Teplota roztoku by měla být opět mezi 37-47°C. Takto vzniklou solnou kaši hněťte 2-3x denně po dobu 10-30 minut. Po dvou dnech sůl vyměňte.

Konzumace chrupavek, sulcu a kolen: obsahují kolagen, který má pozitivní vliv na kosti, chrupavky, šlachy, cévy i elasticitu pokožky.

Osteoporóza (tzv. řídnutí kostí): kromě výše uvedených přípravků, doporučujeme užívat **EPAM 8 Mumiový, Tibetský medový elixír EPAM s mumiem**, a do postižených míst vtírat **Tibetský balzám EPAM s mumiem**.

MOČOVÉ CESTY

Infekce močových cest je onemocnění způsobené nejčastěji bakterií *Escherichia coli*. Tato bakterie žije v našem zažívacím traktu, ale pokud se dostane do močového ústrojí a přemnoží se, způsobuje problémy (časté nucení na močení, pálení nebo řezání při močení v podbřišku). Léčení má být okamžité, protože recidivy těchto infekcí mohou vést k závažným onemocněním ledvin. Pokud nejsou záněty močových cest dokonale vyléčeny, často se opakují a přecházejí do chronického stavu. Příčinou infekce může být nedostatečná hygiena, zadržování močení, nedostatečný přísun tekutin, ochablé svalstvo po porodu, při těhotenství nebo menopauze, nechráněný pohlavní styk, časté střídání sexuálních partnerů, cukrovka a vrozené vady močového ústrojí.

EPAM terapie:

EPAM 8 Mumiový: při akutním zánětlivém onemocnění užívají dospělí a děti od 15 let 20 kapek každou hodinu, střídavě pod jazyk a do převařené teplé vody (max. však 50°C) po dobu 3-5 dnů. Děti do 15 let užívají EPAM 8 stejně často jako dospělí v následující množství: 1rok = 1 kapka.

EPAM 24 Ledvinový: dospělí a děti od 15 let užívají přípravek 4x denně 5-10 kapek do 50 ml převařené teplé vody. Děti do 5 let užívají 4x denně 1-2 kapky do čajové lžičky převařené teplé vody. Děti od 5 do 15 let 4x denně 2-3 kapky do 15 ml převařené teplé vody.

Zavádění tampónů s EPAMem 8: do 25 ml převařené vlažné vody nakapejte 5-10 kapek EPAMu 8, ve vodě namočte tampón, lehce jej vyždímejte a pokapejte 5-10 kapkami stejného EPAMu. U akutních infekcí zaveďte tampón na dvě hodiny dostatečně hluboko do pochvy. Po dvou hodinách tampón vyjměte a vložte další. U chronických zánětů doporučujeme zavádět tampóny na noc po dobu jednoho měsíce, poté udělejte jeden měsíc přestávku a v případě potřeby opakujte. Tampóny nepoužívejte v době menstruace a 3 dny po pohlavním styku pokud se snažíte otěhotnět!

Energetická příkrývka: použití naleznete v kapitole Energetická příkrývka.

Oblast podbřišku potírejte několikrát denně vatovým tamponem s nahřátým EPAMem 8 na 30-40°C.

Tibetská bylinná čajová směs EPAM na ledviny: pít 4x denně. Účinnost čaje zvýšíte přidáním Tibetské tinktury EPAM Bříza.

MYKÓZA NOHOU

Mykóza nohou je velice nepříjemná infekce, která se projevuje svěděním, zarudnutím pokožky (nebo kůže může být vlhká a bledá), olupováním kůže, popraskáním pokožky mezi prsty a nažloutlými zploštělými nehty. **Mykóza nohou může být způsobená houbami, plísněmi nebo kvasinkami.** Mykotické infekce nohou se nejčastěji projeví ve vlhkém prostředí – zpotené nohy v uzavřených neprodyšných botách a ponožkách z umělých vláken, méně odolné ovšem mohou být i sluncem vysušené nohy v letních sandálech, kdy kůže ztrácí přirozenou ochrannou tukovou vrstvu. Infekce se šíří buď přímým kontaktem, nebo společně užívanými předměty a prostorami. Doslova líhni problému jsou plovárny, bazény, společné koupelny v šatnách a posilovnách – místa, kde lidé chodí bosí. Dále společné ručníky, podlahy, koberce v hotelích, sedátka, sprchy, boty. Nepříjemné na

tom všem navíc je, že se tyto typy nemocí rády vracejí. Přenesení infekce usnadňuje poranění nohou, zejména prasklinky kůže mezi prsty u nohou, ploché nohy, nohy s otlaky, nevhodná obuv. Neléčené onemocnění se může rozšířit na další oblasti nohou včetně nehtů.

EPAM terapie:

EPAM 20 Univerzální: dospělí a děti od 15 let užívají 4x denně 10-20 kapek pod jazyk v závislosti na stupni vývoje onemocnění. Děti do 14ti let užívají tento přípravek stejně často jako dospělí v množství 1 rok = 1 kapka. Tímto EPAMem můžete také 3-4x denně postižená místa potírat.

Tibetský balzám EPAM s mumiem, nebo s Propolisem: 3-4x denně potírejte postižená místa.

Tibetský medový elixír EPAM 100% přírodní multivitamin: dospělí a děti od 15 let 1-3x denně 1 čajovou lžičku, děti do 15 let užívají 1-3x denně ½ čajové lžičky.

Potírání na plísně na nehtech: smíchejte 20 ml **EPAM silice tea tree**, 7 ml **EPAM tinktury pelyněk** a 14 ml **EPAM tinktury propolis**. Před každým použitím protřepejte. Plíseň potírejte 3-4x denně.

NACHLAZENÍ, BOLEST V KRKU, CHŘIPKA

Nachlazení je též známé jako **akutní virový zánět nosu a hltanu**. Je to virová nakažlivá nemoc horních cest dýchacích. **Příznaky:** kýchání, bolesti žaludku, rýma, ucpaní nosu, škrábání v krku, zahlenění hrdla, bolesti hlavy a únava. Nemocní se též mohou cítit bolestivě. Nachlazení běžně trvá tři až pět dní; zbytkový kašel však trvá až tři týdny. Nachlazení je nejběžnější z lidských nemocí; napadá dospělé průměrně dva až čtyřikrát ročně a školní děti až dvanáctkrát ročně.

Chřipka je vážnější virová infekce, od nachlazení se liší dalšími příznaky: rychle rostoucí horečkou, zimnicí a bolestí těla i svalů. Chřipka jen zřídka ohrožuje na životě, na rozdíl od svých komplikací, jako je zápal plic. Chřipka je nakažlivé virové onemocnění. Virus chřipky napadá dýchací systém a je přenášen kapénkovou infekcí. **Příznaky:** horečka, bolest hlavy, únava (může být extrémní), suchý kašel, bolest krku, kýchání, podrážděné oči, bolesti těla, zimnice. **Rýma není typickým znakem.** Chřipka může být smrtelná, zejména pro slabé, staré nebo chronicky nemocné lidi. Mohou se vyvinout i život ohrožující komplikace (např. zápal plic). Prevencí je otužování, sauna, zvyšování fyzické kondice, dodržování zásad chřipkové hygieny a zdravé životosprávy.

EPAM terapie:

Výborné výsledky při různých virových nemocích mají níže uvedené EPAMy (působí na imunitní systém a účinkují velmi rychle).

EPAM 20 Univerzální: akutní onemocnění, prevence

EPAM 20 C Při chřipce: chřipka

EPAM 20 D Posilující: posiluje organismus po nemoci, při celkovém oslabení organismu, vyčerpání, fyzické i psychické námaze (sport, práce, studium,...).

EPAM 21 Průduškový: při bronchitidě, kašli, rýmě, angíně a zápalu plic.

Dávkování: dospělí a děti od 15 let užívají 20 kapek každou hodinu až dvě pod jazyk, zde ponechat 1-2 min. a poté spolknout. EPAMy takto užívejte po dobu 2-3 dnů, poté přejděte na dávkování 4x denně 20 kapek pod jazyk až do vymizení příznaků. Děti do 14 let užívají tyto EPAMy stejně často jako dospělí v množství 1 rok = 1 kapka do převařené vychladlé vody nebo mateřského mléka.

Tibetská bylinná čajová směs EPAM na průdušky: pít 3-4x denně. Účinnost čaje zvýšíte přidáním **Tibetské tinktury EPAM Echinacea**, nebo **Jedle**.

„**Borisovo zázračné kloktadlo**“: smíchejte 50 ml **jedlové tinktury**, přidejte 35 kapek **silice tea tree**, 10 kapek **silice eukalyptu** a 10 kapek **silice hřebíčku**. Tuto směs před každým použitím protřepejte a do 50 ml teplé vody dejte 1 čajovou lžičku této hotové směsi. Takto připraveným roztokem kloktejte každou hodinu.

Tibetský medový elixír EPAM 100% přírodní multivitamin: dospělí a děti od 15 let 1-3x denně 1 čajovou lžičku, děti do 15 let užívají 1-3x denně ½ čajové lžičky.

Tibetský medový elixír EPAM s mumiem: dospělí a děti od 15 let 1-3x denně 1 čajovou lžičku, děti do 15 let užívají 1-3x denně ½ čajové lžičky.

Bodová masáž: každou hodinu provádějte bodovou masáž, postup naleznete v knize *Tajemství života*.

NEMOCI SRDCE A CÉV

Srdce je zásadně důležitý orgán pro život člověka. Při zástavě jeho činnosti dochází k zástavě krevního oběhu a bez vnějšího zásahu k úmrtí. Každý orgán a každá část těla potřebuje ke svému fungování okysličenou krev a výživné látky. **Přívod krve do srdce zajišťují tepny (artérie).**

Arterioskleróza je nejčastější onemocnění tepen a je příčinou nedostatečného prokrvení srdečního svalu. Dojde-li k ucpaní některé z tepen (na vnitřní stěně tepny se usadí tukové pláty - **cholesterol**), to vede k následnému ztlustnutí a ztvárnutí tepenné stěny, které může vést až k úplnému uzavření průsvitu.

Angina pectoris je středně těžké srdeční onemocnění, neboť vlivem zmenšeného přísunu kyslíku k srdečnímu svalu nedochází k jeho správnému stahování, tedy pumpování krve do celého těla. Během fyzické i psychické zátěže pak dochází ke vzniku nepoměru mezi přívodem kyslíku a požadavkem na jeho množství.

Příznaky: projevuje se ostrou bodavou bolestí nejčastěji v oblasti za hrudní kostí, vystřelující do ramen, paží nebo spodní čelisti. Projevuje se záchvaty, které mohou v extrémních případech trvat až okolo 15 minut. Během záchvatu nejprve nastupuje ostrá palčivá bolest, která postupně mizí, je doprovázena pocením, dušností a pocitem na omdlení.

Současná medicína je schopná zmírnit projevy záchvatu, ale nikoliv vyléčit samotnou příčinu v podobě špatně zásobovaného srdečního svalu kyslíkem. Nejčastějším důvodem vzniku anginy pectoris je **ateroskleróza** (zúžení věnčité tepny, která vyživuje srdce, tzv. aterosklerotickým plátem, který zabraňuje proudění krve a je tvořen převážně látkami tukové povahy).

Akutní formou této nemoci je **infarkt myokardu**. Jde o **náhlé** přerušování krevního zásobování části srdce (pokud se tepna zcela ucpe). Dochází tedy k náhlému uzavření (koronární) tepny - nejčastěji vznikem krevní sraženiny. Krevní sraženina (trombus) vznikne při prasknutí

aterosklerotického plátu, čímž zanikne protisrážlivá ochrana povrchu tepny. Další příčinou může být vmetek krevní sraženiny, která vznikla v jiném místě cévního řečiště. **Následek uzávěru koronární tepny může být zástava oběhu (náhlá srdeční smrt).** V akutní fázi může nastat také kritické oslabení srdeční činnosti s kardiogenním šokem. Pokud není krevní proud v postižené tepně **obnoven do 2 hodin**, dochází k nevratnému poškození postižené části srdce. Obnovení průtoku krve do 2 hodin dává šanci na záchranu. **Proto vždy neprodleně volejte lékaře!**

Po prodělaném infarktu myokardu může vzniknout **rozšíření** nebo **výdut'** dutého orgánu srdce. Poškozená svalovina srdce se zhojí jizvou, která se vyklene tlakem krve v pracujícím srdci. Pokud je postižená oblast srdce příliš veliká, je následkem **chronické oslabení** jeho činnosti (**ischemická choroba srdeční**).

EPAM terapie:

EPAM 36 Srdeční: v období rekonvalescence, nebo jako prevenci. **Způsob užívání:** obvyklá dávka pro dospělé a děti od 15 let je 4x denně 5-10 kapek do převařené vychladlé vody 15 min. před jídlem. V těžkých případech se může užívat maximální dávka 4x denně 15 kapek.

Tibetský čaj EPAM na pohodu: pít 1x denně, nejlépe večer před spaním. Pro zesílení efektu přidejte do čaje 3 lžičky **Tibetského medového elixíru EPAM na příjemný spánek**, **Tibetské tinktury EPAM Kozlík**, nebo **tinktury EPAM Ginkgo biloba**. Před spaním také doporučujeme koupel v **Tibetské aromatické soli EPAM Na příjemný spánek**, **Srdeční**, nebo **Mátové**.

Tibetský čaj EPAM na cévy a cholesterol: pokud je srdeční onemocnění spojeno s vysokou hladinou cholesterolu v krvi, doporučujeme pít 3-4x denně. Pro snížení cholesterolu je také vhodné sníst denně stroužek česneku.

Pro Vaše srdce je také velmi důležitý pravidelný pohyb. Tento pohyb by měl být nenáročný. Vhodná je například každodenní 30 minutová chůze v nenáročném terénu. Je dobré začít menším úsekem a každý den zátěž postupně zvyšovat. Nenáročný, pravidelný a déletrvající pohyb pomáhá posilovat Vaše srdce, regeneruje srdeční buňky, prokrvuje tkáň a příznivě působí na celý objemový systém.

Důležité upozornění: přípravky EPAM nenahrazují léčbu předepsanou lékařem!!! EPAMy užívejte jako doplněk v období rekonvalescence nebo jako prevenci. Pamatujte, že při jakékoliv silné nebo svíravé bolesti na hrudi, bolesti vystřelující do levé paže, krku, lopatky kontaktujte lékaře a řiďte se jeho radami.

PARAZITI

Přemnožení paraziti v lidském organismu mohou být **příčinou celé řady onemocnění**, od těch méně vážných, jako jsou např. střevní potíže, ekzémy, vyrážky či alergie, až po ty velmi vážné, jako je onemocnění pohlavních orgánů, žlučníku, jater, pneumonie, cukrovka, infarkt myokardu, neurologické potíže apod. Pokud je člověk zdravý, tělo je schopné se vyrovnávat s odpadními produkty, které tyto paraziti produkují a nezpůsobí v těle nemoc. Nemoc se však může kdykoli spustit, pokud je **tělo oslabeno stresem, dietou, delším pobytem v znečištěném životním prostředí, kontaminovaným jídlem nebo i kontaktem s věcmi denní potřeby, zvířaty aj.**

Klasická medicína používá proti parazitům léky, které působí jen proti určitým druhům, ale zdaleka nezničí všechny. Některé z léků mají i vedlejší účinky. Vyšetření mohou být nedostatečná a často ani parazity v těle neidentifikují. Naopak, lidové léčitelství, pocházející z Ruska, Číny a Tibetu má dlouhodobé zkušenosti s odstraňováním parazitů. Existují recepty, jak již výše zmíněno, prověřené tisíciletími, které člověku neuškodí, ale zbaví ho prakticky všech parazitů.

EPAM terapie:

Očišťující kúra proti parazitům - Očišťující tobolky EPAM: dospělí a děti od 15 let užívají tobolky 4x denně 30 minut před jídlem po dobu 14 dní. Počet tobolek v jedné dávce se aplikuje podle vaší hmotnosti – 1 tobolka na 20 kg hmotnosti (zaokrouhluje směrem nahoru). Poté se udělá 14ti denní přestávka, po které následuje další 14ti denní užívání směsi. V průběhu celé očišťující kúry užívejte **EPAM 11 – při alergiích** dospělí a děti od 15 let užívají přípravek 3x denně 7-9 kapek do převařené vychladlé vody. V průběhu 14ti denní pauzy doporučujeme užívat **Francouzský zelený jíl EPAM**.

Vyzkoušet můžete také **Tibetskou tinkturu EPAM Pelyněk**, která byla ve východních zemích používaná pro své antiparazitární účinky.

SVALOVÉ KŘEČE

Svalové křeče (spasmus) je nefyziologický stav, kdy dochází k nadměrnému či dlouhodobému stahu kosterní nebo hladké svaloviny s neschopností povolít. Bývají načekané, impulzivní a obvykle trvají několik minut. Nejvíce náchylné k svalovým křečím je kosterní svalstvo, tj. svalstvo, které dokážeme ovládat vůlí. Křeče se mohou dostavit během námahy, po námaze, při spánku nebo při běžných denních aktivitách. Křeč může postihovat jeden sval nebo celé svalové skupiny. Svalové křeče mohou potkat každého, nejen rekreačního či profesionálního sportovce. Každý, kdo zažil svalové křeče, ví, že tato zkušenost dokáže být velmi bolestivou záležitostí.

Příčinou bývá nedostatečný pitný režim, přetížení svalů, zranění či mechanické dráždění, nedostatek některých vitamínů a minerálů, **především hořčíku**. Mezi nejčastější příčiny svalových křečí při sportu patří dehydratace, sport při extrémně nízkých nebo vysokých teplotách, nesprávná velikost a tvar obuvi. Dále ateroskleróza končetinových tepen, nepřiměřená fyzická zátěž a dlouhodobé přetěžování organismu. Při nadměrné fyzické zátěži tělo nestačí zásobovat svaly kyslíkem a glukóza se tak spaluje za jeho nedostatku. Dochází k nahromadění kyseliny mléčné, což se projevuje svalovou bolestí až křečí. Také při nadměrném vylučování minerálů a stopových prvků dochází ke křečím, (minerály jsou nezbytné pro zajištění správného chodu tělesných funkcí) - především vápníku, hořčíku, draslíku a vitamínů B1, B5, B6, D a E.

EPAM terapie:

EPAM 31 Tkáňový: pro předcházení svalových křečí. **Způsob užívání:** obvyklá dávka pro dospělé a děti od 15 let je 4x denně 5-10 kapek do převařené vychladlé vody.

EPAM 23 pro sportovce a lidi s vysokou fyzickou zátěží, který přispívá k rychlé regeneraci svalů. Dospělí a děti od 15 let užívají 20-30 kapek pod jazyk 15 min před a ihned po intenzivním tréninku, nebo jakékoli jiné namáhavé pracovní činnosti.

Tibetská tinktura EPAM Skořice: nakapejte 15-40 kapek (dle Vaší hmotnosti) do nápoje s vysokým obsahem theinu (např. zelený čaj) a vypijte před intenzivním tréninkem. V odborné literatuře je uváděno, že skořice zahřívá, čímž uvolňuje svalové napětí a tlumí křeče, má příznivý vliv na srdce, játra a mozek.

Tibetský balzám EPAM uklidňující: 3x denně důkladně promasírovat postižený sval.

Tibetský balzám EPAM s mumiem: tento balzám patří mezi nejúčinnější hojící přípravky svalové tkáně, šlach, kloubů, chrupavek a pleti.

Pro předcházení svalových křečí je důležité pravidelně doplňovat vitaminy a minerály, proto doporučujeme **Tibetský medový elixír EPAM 100% přírodní multivitamin a Tibetský medový elixír EPAM s mumiem.**

Na křeče jsou také velmi vhodné **Tibetské aromatické soli do koupele** např. **mumiová.**

Ve zvýšené míře je také doporučována konzumace čerstvých nebo sušených meruněk, které jsou přírodním zdrojem potřebných stopových prvků a minerálů.

ZÁNĚT STŘEDNÍHO UCHA

Zánět středního ucha (otitis media) je časté a bolestivé onemocnění většinou malých dětí, zejména kojenců a dětí do 3 let. Většinou jde o komplikaci vleklé rýmy, či jiného virového onemocnění dýchacích cest. Infekce, která vyvolává zánět středního ucha, proniká z nosu a nosohltanu do středního ucha a to sluchovou trubicí, které říkáme Eustachova. U dospělého člověka měří asi tři a půl centimetru, u dětí však není ještě plně vyvinuta, je podstatně kratší a otevřená a uložena vertikálně, čímž je ztížen odtok hnisu. Protože je trubice u kojenců krátká a široká, infekce se pak velmi snadno dostává do středouší, kde dochází k zánětu sliznice.

Příčinou obtíží je nahromadění zánětlivé tekutiny za bubínkem a její tlak spolu se zánětlivým překrvením sliznic působí prudké bolesti. Malé dítě probudí většinou uprostřed noci silná bodavá bolest, pocit tlaku v nemocném uchu. Tato nemoc je často doprovázena zvýšenou teplotou a pocitem schvácenosti. Velmi malé dítě pláče, je neklidné, sahá si na ouško. Při vysoké teplotě může i zvracet či mít průjem. Úleva nastává až tím, že lékař bubínek propíchne a hnis vyteče. Někdy bubínek i samovolně praskne. Po několika dnech ustává výtok z ucha a perforace bubínku se uzavírá. Klesá i horečka a bolest utichá.

Opakované záněty středního ucha mohou zanechat na jemných strukturách ucha trvalé následky, které se mohou projevit **ztrátou sluchu.**

EPAM terapie:

Tibetská tinktura EPAM propolis: první pomocí při bolesti je nahřát 5 kapek propolisové tinktury ve vodní lázni, do zahřátého propolisu namočit vatou, **důkladně** vyždímat (**propolis nesmí skápnout na ušní bubínek!!!**) a vložit do ucha, přikrýt suchou vatou a obvázat. Bolest obvykle vymizí do 1,5-2 hodin. Pokud bolest nepřejde, doporučujeme měnit vatové tampóny po 2 hodinách.

EPAM 900 Při zánětech: dospělí a děti od 15 let užívají 4x denně 5-10 kapek do převařené vychladlé vody v závislosti na stupni vývoje onemocnění. V těžkých případech se může užívat maximální dávka

4x denně 15 kapek. Děti do 5 let věku užívají 4x denně 1-2 kapky do čajové lžičky převařené vychladlé vody. Děti do 15 let věku 4x denně 2-3 kapky do 15 ml převařené vychladlé vody.

ZÁVISLOST

Závislost je stav, kdy někdo je podmíněn nějakou okolností nebo situací, kterou potřebuje (nebo si myslí, že ji potřebuje) ke své existenci. Velice často je závislost způsobena tím, že člověku něco nahrazuje (např. přejídáním je velice často potlačována samota, smutek, sebelítost). Závislost jako taková pak přináší únik (např. při požití alkoholu nemyslí dotyčný člověk na věci, které ho sužují). Vznik závislosti je pravděpodobný u většiny látek nebo chování, které přímo způsobují intenzivní pocit úlevy a potěšení nebo zbavují bolesti. Pokud je však tento přínos spojen s výraznými škodami na zdraví nebo na společenských vztazích a pokud člověk ztrácí schopnost přínosy a rizika racionálně zvažovat, jde o **patologickou závislost**.

EPAM terapie:

Dostatečně dlouhé užívání **EPAMu 96 Psychického** má příznivý vliv na oběh těchto látek v těla a fyziologická příčina závislosti zmizí. Zůstávají však další problémy, psychické, neboť závislost zanechává hluboké stopy v myšlení – vědomí i podvědomí člověka. **EPAM 96 Psychický**, ochraňuje a výrazně posiluje centrální nervovou soustavu a ochraňuje důležité orgány před různými toxickými vlivy, hlavně před působením nikotinu, alkoholu, některých narkotik, syntetických léků. Používá se jako doplňková léčba všech závislostí. EPAM 96 psychický se u závislostí doporučuje teprve po hlubší diagnóze u odborníka; užívá se pak v průběhu léčení i po dokončení léčby.

Má-li si závislý člověk zcela obnovit zdraví, pak právě **psychologická práce na sobě samém je na prvním místě**. Najít příčinu závislosti je u každého člověka naprosto individuální záležitost. Závislost je důsledkem příčin. Hledání příčin je často dlouhé a složité.

Klasické odstranění je **metoda odpírání**. Dotyčný se učí, jak se vyhnout rizikovému chování. Velice často je to spojeno s celkovou změnou životních návyků, prostředí a lidí, se kterými se dotyčná osoba stýká. Další možností je **odstranění příčin**, tedy odkrytí toho, co dané osobě tato činnost přináší, nahrazuje, a řešení problému, před kterým utíká.

PŘÍPRAVKY EPAM

Způsob užívání EPAMů:

1. **Pod jazyk** – nakapat daný počet kapek na lžičku a dát přímo pod jazyk, zde ponechat 2 min. a poté spolknout. Tato aplikace je nezávislá na jídle. **Tento způsob užívání se nedoporučuje u osob trpících zažívacími obtížemi.**
2. **Do převařené vychladlé vody** – daný počet kapek nakapat do cca 50 ml převařené vody vychladlé na pokojovou teplotu 15-30 min. před jídlem, nebo 1 hod. po jídle (u dětí je množství vody menší cca 5-15 ml). **V případě jakýchkoliv zažívacích problémů, užívejte všechny EPAMy do převařené vychladlé vody.**

Výjimku tvoří EPAM 22 a EPAM 35, které se užívají vždy před jídlem a pouze do převařené vychladlé vody.

Pokud užíváte více EPAMů najednou, berte je od sebe alespoň s 15ti minutovým odstupem. Doručujeme užívat maximálně 4 druhy EPAMů denně.

Pokud přidáváte do čaje tinktury nebo medové elixíry, pamatujte, **ČAJ NESMÍ BÝT HORKÝ** (doporučujeme max. teplotu 40-50°C), jinak by se zničily léčivé účinky medu a bylin v nich obsažených!

Mějte na paměti, že jsme různí. Co na někoho působí perfektně, může u jiného člověka působit naopak. Každý může mít nějakou alergii, proto cokoliv užíváte nebo natíráte na tělo, nejprve vyzkoušejte v malé dávce a počkejte na reakci. V případě alergické reakce vypijte šumivé kalcium. Je zároveň potřeba, aby člověk byl realista a nemyslel si, že když jednou užije EPAM, bude okamžitě zdravý. Ke všemu se musí přistupovat rozumně.

EPAMy

EPAM 7 Univerzální bez propolisu

Tento přípravek neobsahuje propolis a je vhodný i pro dospělé osoby alergické na včelí produkty.

Použití: přispívá ke zvýšení obranyschopnosti organismu, používá se při většině nemocí virového původu např. rýma, chřipka, dále při akutních zánětech různého původu až po problémy s kostmi.

Akutní onemocnění: dospělí a děti od 15 let užívají 20 kapek každou hodinu až dvě pod jazyk, zde ponechat 2 min. a poté spolknout. EPAM 7 takto užívejte po dobu 2-3 dnů, poté přejděte na dávkování 4x denně 5-10 kapek pod jazyk až do vymizení příznaků. Děti do 14 let užívají EPAM 7 stejně často jako dospělí v množství 1 rok = 1 kapka do převařené vychladlé vody.

Pro prevenci před a v období se zvýšeným rizikem nachlazení nebo v období chřipkové epidemie užívají dospělí a děti od 15 let 5–15 kapek pod jazyk 1–2x denně. Děti do 14 let užívají EPAM 7 stejně často jako dospělí v množství 1 rok = 1 kapka do převařené vychladlé vody.

Inhalace: 1 ml EPAMu 7 nalít do inhalátoru a vdechnout.

Kapky do nosu: EPAM 7 je vhodné zředit vodou v poměru **EPAM: voda** - 1:1, 1:2, 1:4 (podle citlivosti) a kapat 2-4x denně dvě kapky do nosu.

Tampóny do uší: namočit vatou v EPAMu 7, důkladně vyždímat, přikrýt suchou vatou a obvázat. Po 2 hodinách tampón vyměnit za nový.

Přípravek před použitím vždy protřepejte! Po 1 měsíci užívání tohoto přípravku udělejte 14ti denní přestávku.

EPAM 8 Mumiový

Použití: při různých akutních onemocněních (angína, střevní infekce, zánět ledvin, zánět močových cest, bronchitida apod.), vředově-nekrotických procesech měkkých tkání a žaludečně-střevního traktu, bércových vředech, hnisajících a špatně se hojících ranách, popáleninách, paradontóze, osteoporóze, nádorech různého původu, EPAM 8 přispívá k rychlejšímu hojení v pooperačním období a k normalizaci imunity.

Akutní onemocnění a operace: dospělí a děti od 15 let užívají 20 kapek každou hodinu až dvě pod jazyk, zde ponechat 2 min. a poté spolknout. EPAM 8 takto užívejte po dobu 2-3 dnů, poté přejděte na dávkování 4x denně 5-10 kapek pod jazyk až do vymizení příznaků. Děti do 14 let užívají EPAM 8 stejně často jako dospělí v množství 1 rok = 1 kapka do převařené vychladlé vody.

Pro prevenci před a v období se zvýšeným rizikem nachlazení nebo v období chřipkové epidemie užívají dospělí a děti od 15 let 5-15 kapek pod jazyk 1-2x denně. Děti do 14 let užívají EPAM 8 stejně často jako dospělí v množství 1 rok = 1 kapka do převařené vychladlé vody.

Bolest v krku, angína: pomocí rozprašovače nastříkejte EPAM 8 každou hodinu až dvě do zadní části krku na mandle a nechte působit.

Paradontóza: 2-3x denně EPAMem 8 potřete a masírujte dásně.

Bércové vředy, hnisající a nehojící se rány: 3x denně nastříkejte EPAM 8 přímo na ránu a nechte působit. Pokud máte EPAM 8 v kapičkách, nakapejte přípravek přímo do rány a nechte působit. V České republice máme již několik případů, kdy EPAM 8 zachránil pacienta před amputací končetiny (důvodem k amputaci byly bércové vředy, silné záněty, hnisající a nehojící se rány).

Inhalace: 1 ml EPAMu 8 nalít do inhalátoru a vdechnout.

Kapky do nosu: EPAM 8 je vhodné zředit vodou v poměru **EPAM : voda** - 1:1, 1:2, 1:4 (podle citlivosti) a kapat 2-4x denně dvě kapky do nosu.

Tampóny do uší: namočit vatou v EPAMu 8, důkladně vyždímat (**EPAM nesmí skápnout na ušní bubínek**), a vložit do ucha, přikrýt suchou vatou a obvázat. Po 2 hodinách tampón vyměnit za nový.

Přípravek před použitím vždy protřepejte! Po 1 měsíci užívání tohoto přípravku udělejte 14ti denní přestávku.

EPAM 11 Při alergiích

Použití: má příznivý vliv při alergiích a onemocněních způsobených parazity.

Dávkování: dospělí a děti od 15 let užívají 4x denně 5-10 kapek do převařené vychladlé vody 15 min. před jídlem, nebo 1 hod. po jídle, v závislosti na stupni vývoje onemocnění. V těžkých případech se může užívat maximální dávka 4x denně 15 kapek. Děti do 5 let věku užívají 4x denně 1-2 kapky do čajové lžičky převařené vychladlé vody. Děti od 6 do 15 let užívají 4x denně 2-3 kapky do 15 ml převařené vychladlé vody. Přípravek je možné užívat dlouhodobě bez přestávky.

EPAM 11 je možné použít i zevně např. na sluneční vyrážku: 3x denně potírat postižené místa.

Pamatujte: První pomocí u lehčí alergické reakce je vypít šumivé kalcium!

EPAM 12 Ženský

Použití: při akutních i chronických zánětech, endokrinních poruchách, menstruačních bolestech, nádorech, neplodnosti různého původu, anemii v těhotenství. Přípravek má příznivý vliv na normální průběh těhotenství, porod, kojení až po klimakterium.

Dávkování: dospělí a děti od 15 let užívají 4x denně 5-10 kapek do převařené vychladlé vody 15 min. před jídlem, nebo 1 hod. po jídle, v závislosti na stupni vývoje onemocnění. V těžkých případech se může užívat maximální dávka 4x denně 15 kapek. Děti do 5 let věku užívají 4x denně 1-2 kapky do čajové lžičky převařené vychladlé vody. Děti od 6 do 15 let užívají 4x denně 2-3 kapky do 15 ml převařené vychladlé vody. Přípravek je možné užívat dlouhodobě bez přestávky.

EPAM 20 Univerzální

Použití: příznivě působí na imunitní systém; používá se nejen jako prevence, ale i při různých akutních i chronických onemocněních (např. chřipce, zápalu plic, gastritidě, kolitidě, žaludečních vředech,...). Má pozitivní vliv na poškozenou kůži, paradontózu, sliznice a plísňě na nohou.

EPAM 20 C Při chřipce

EPAM 20 C je rozšířená modifikace EPAMu 20, která je obohacena **česnekem a borovicí**.

Použití: silný biostimulátor používaný při virových onemocněních, hlavně při chřipce. Blahodárně působí také na srdce a cévy.

EPAM 20 D Posilující

EPAM 20D je rozšířená modifikace EPAMu 20, která je obohacena o **jehličnany**.

Použití: posiluje organismus po nemoci, vyčerpání, fyzické i psychické námaze (sport, práce, studium,...). Aplikuje se také při bronchitidě, zápalu plic, únavě a celkovém oslabení organismu.

EPAM 20 D je připravován z čerstvých jehličnanů sbíraných pouze na jaře, proto je tato modifikace množstevně omezena.

EPAM 21 Průduškový

Použití: příznivě působí v oblastech horních a dolních cest dýchacích. Používá se při bronchitidě, kašli, rýmě, angíně, zápalu plic a astmatu.

Dávkování EPAMů 20, 20 C, 20 D, 21

Akutní onemocnění: dospělí a děti od 15 let užívají 20 kapek každou hodinu až dvě pod jazyk, zde ponechat 2 min. a poté spolknout. EPAMy takto užívejte po dobu 2-3 dnů, poté přejděte na dávkování 4x denně 5-10 kapek pod jazyk až do vymizení příznaků. Děti do 14 let užívají tyto EPAMy stejně často jako dospělí v množství 1 rok = 1 kapka do převařené vychladlé vody.

Pro prevenci před a v období se zvýšeným rizikem nachlazení nebo v období chřipkové epidemie užívají dospělí a děti od 15 let 5–15 kapek pod jazyk 1–2x denně. Děti do 14 let užívají EPAMy stejně často jako dospělí v množství 1 rok = 1 kapka do převařené vychladlé vody.

Inhalace: 1 ml EPAMu nalít do inhalátoru a vdechovat.

Kapky do nosu: EPAM je vhodné zředit vodou v poměru **EPAM: voda** - 1:1, 1:2, 1:4 (podle citlivosti) a kapat 2-4x denně dvě kapky do nosu.

Tampóny do uší: namočit vatou v EPAMu, důkladně vyždímat (EPAM **nesmí** skápnout na ušní bubínek), a vložit do ucha, přikrýt suchou vatou a obvázat. Po 2 hodinách tampón vyměnit za nový.

Bolest v krku: pomocí rozprašovače nastříkejte EPAM 20, nebo EPAM 21 každou hodinu až dvě do zadní části krku a nechte působit.

Přípravky před použitím vždy protřepejte! Po 1 měsíci užívání těchto přípravků udělejte 14ti denní přestávku.

EPAM 22 Žaludeční

Použití: příznivě působí v oblastech trávicího traktu, včetně orgánů podílejících se na správné činnosti zažívání. Používá se při žaludečních vředech, střevních potížích (zácpa, průjem), střevních zánětech, zánětech žaludeční sliznice, jater a slinivky břišní.

Dávkování: dospělí a děti od 15 let užívají 20 kapek do převařené vychladlé vody 15 min. před jídlem, v případě zácpy do teplé převařené vody (max. však 50°C). Děti do 14 let užívají EPAM stejně často jako dospělí v množství 1 rok = 1 kapka.

DŮLEŽITÉ UPOZORNĚNÍ: tento přípravek se dává pouze do převařené vody (ne pod jazyk!) a užívá se vždy 15-30 min. před jídlem.

V případě jakýchkoliv zažívacích problémů, dávejte všechny EPAMy do převařené vychladlé vody!!! Po 1 měsíci užívání tohoto přípravku udělejte 14ti denní přestávku.

V případě kombinace EPAMu 35 s EPAMem 22 užívejte EPAM 35 - 30 min. před jídlem a EPAM 22 - 15 min. před jídlem.

EPAM 23

Použití: vysoce energetický aktivní biostimulátor pro sportovce a lidi s vysokou fyzickou i psychickou zátěží. Příznivě působí na regeneraci svalů.

Dávkování: dospělí a děti od 15 let užívají 20-30 kapek pod jazyk 15 min. před a ihned po intenzivním tréninku, nebo jakékoliv jiné namáhavé činnosti např. práce, studium apod.

EPAM 24 Ledvinový

Použití: příznivě působí na vylučovací ústrojí. Používá se při onemocnění ledvin, močových cest a močového měchýře.

Dávkování: dospělí a děti od 15 let užívají 4x denně 5-10 kapek do převařené vychladlé vody 15 min. před jídlem, nebo 1 hod. po jídle, v závislosti na stupni vývoje onemocnění. V těžkých případech se může užívat maximální dávka 4x denně 15 kapek. Děti do 5 let užívají 4x denně 1-2 kapky do čajové lžičky převařené vychladlé vody. Děti od 6 do 15 let věku 4x denně 2-3 kapky do 15 ml převařené vychladlé vody. Přípravek je možné užívat dlouhodobě bez přestávky.

EPAM 31 Tkáňový, na klouby a páteř

Použití: účinné látky v obsažených bylinách příznivě působí při regeneraci pojivové tkáně páteře, kloubů, kloubních chrupavek i ostatních orgánů v lidském těle. Používá se při onemocnění pojivové tkáně páteře a kloubů, příznivě působí na epitel kožní, nervový a oční, dále na systémový lupus, dermatomyozitidu, uzlíkovou periartritidu, systémovou sklerodermii, Bechtěrevovu nemoc, nádory. Přípravek má také příznivý vliv při vrozených vadách kyčelních kloubů (zejména při tvorbě kyčelních jadérek), chemo a rentgenoterapii, pneumoskleróze, na dědičné a degenerativní nemoci centrální a periferní nervové soustavy, na onemocnění ledvin: amyloidózu, polycystózu a nemoci látkové výměny (voda – sůl, bílkoviny, uhlovodany, tuky).

Dávkování: dospělí a děti od 15 let užívají 4x denně 5-10 kapek do převařené vychladlé vody 15 min. před jídlem, nebo 1 hod. po jídle, v závislosti na stupni vývoje onemocnění. V těžkých případech se může užívat maximální dávka 4x denně 15 kapek. Děti do 5 let užívají 4x denně 1-2 kapky do čajové lžičky převařené vychladlé vody. Děti od 6 do 15 let věku 4x denně 2-3 kapky do 15 ml převařené vychladlé vody. Přípravek je možné užívat dlouhodobě bez přestávky.

EPAM 35 Jaterní

Použití: příznivě působí na játra, žaludek, slinivku, střeva a slezinu. Používá se při pankreatitidě, gastritidě, u poruch svěračů žaludečně-střevního traktu, u žlučových kamenů, při chronickém onemocnění jater, cirhóze a degeneraci jater (amyloidní, tukové).

Dávkování: dospělí a děti od 15 let užívají 4x denně 5-10 kapek do převařené vychladlé vody **vždy 15-30 min. před jídlem** v závislosti na stupni vývoje onemocnění. V těžkých případech se může užívat maximální dávka 4x denně 15 kapek. Děti do 5 let užívají 4x denně 1-2 kapky do čajové lžičky převařené vychladlé vody. Děti od 6 do 15 let věku 4x denně 2-3 kapky do 15 ml převařené vychladlé vody. Přípravek je možné užívat dlouhodobě bez přestávky.

DŮLEŽITÉ UPOZORNĚNÍ: tento přípravek se dává pouze do převařené vody (ne pod jazyk!) a užívá se vždy 15-30 min. před jídlem.

V případě kombinace EPAMu 35 s EPAMem 22 užívejte EPAM 35 - 30 min. před jídlem a EPAM 22 - 15 min. před jídlem.

EPAM 36 Srdeční

Použití: má příznivý vliv na normální činnost srdce a cévní soustavy (převážně tepenné) všech orgánů. Používá se při rekonvalescenci srdce po infarktu, ischemické chorobě srdeční, kardiomyopatii, poruchách vodivosti a poruchách srdečního rytmu, akutní i chronické plicně-srdeční a cévní nedostatečnosti, při onemocnění centrálních i periferních cév: tepen, žil a mízních cév (hemoroidech), při onemocnění krve a krvetvorných orgánů (železo-vitamino deficitní anémii, poruchy srážlivosti), ateroskleróze, embolii, trombóze cév, revmatismu v aktivní formě, hypertenzní nemoci (vysokém krevním tlaku), při vrozených onemocněních srdce.

Dávkování: dospělí a děti od 15 let užívají 4x denně 5-10 kapek do převařené vychladlé vody 15 min. před jídlem, nebo 1 hod. po jídle, v závislosti na stupni vývoje onemocnění. V těžkých případech se může užívat maximální dávka 4x denně 15 kapek. Děti do 5 let věku užívají 4x denně 1-2 kapky do čajové lžičky převařené vychladlé vody. Děti od 6 do 15 let věku 4x denně 2-3 kapky do 15 ml převařené vychladlé vody. Přípravek je možné užívat dlouhodobě bez přestávky.

Důležité upozornění: přípravky EPAM nenahrazují léčbu předepsanou lékařem!!! EPAMy užívejte jako doplněk v období rekonvalescence nebo jako prevenci. Pamatujte, že při jakékoliv silné nebo svíravé bolesti na hrudi, bolesti vystřelující do levé paže, krku, lopatky, kontaktujte lékaře a řiďte se jeho radami.

EPAM 37 Kosmetický

Použití: při různých onemocněních kůže, ekzémech, popáleninách, akné, vypadávání vlasů a lupech.

Dávkování: dospělí a děti od 15 let užívají 4x denně 5-10 kapek do převařené vychladlé vody 15 min. před jídlem, nebo 1 hod. po jídle, v závislosti na stupni vývoje onemocnění. V těžkých případech se může užívat maximální dávka 4x denně 15 kapek. Děti do 5 let užívají 4x denně 1-2 kapky do čajové

lžičky převařené vychladlé vody. Děti od 6 do 15 let věku 4x denně 2-3 kapky do 15 ml převařené vychladlé vody. Přípravek je možné užívat dlouhodobě bez přestávky.

EPAM 37 je možné použít i zevně: 3x denně potírat postižení místa.

EPAM 39 Při nízkém tlaku (bez propolisu)

Použití: při problémech s nízkým krevním tlakem.

Dávkování: dospělí a děti od 15 let užívají 2-3x denně 20 kapek pod jazyk, zde ponechat 2 min. a poté spolknout. Děti do 14 let užívají tento EPAM stejně často jako dospělí v množství 1 rok = 1 kapka do převařené vychladlé vody. Po jednom měsíci užívání tohoto přípravku doporučujeme udělat 14ti denní přestávku.

EPAM 96 Psychický

Použití: při lehčích depresích a úzkostných stavech, má příznivý vliv na centrální nervovou soustavu, játra, ledviny a srdce. Také se používá jako doplněk při léčbě závislosti – např. na alkohol, cigarety, drogy, gamblerství.

Dávkování: dospělí a děti od 15 let užívají 4x denně 5-10 kapek do převařené vychladlé vody 15 min. před jídlem, nebo 1 hod. po jídle, v závislosti na stupni vývoje onemocnění. V těžkých případech se může užívat maximální dávka 4x denně 15 kapek. Děti do 5 let užívají 4x denně 1-2 kapky do čajové lžičky převařené vychladlé vody. Děti od 6 do 15 let věku 4x denně 2-3 kapky do 15 ml převařené vychladlé vody. Přípravek je možné užívat dlouhodobě bez přestávky.

EPAM 900 Při zánětech

Použití: při akutních zánětlivých onemocněních jako je bronchitida, stomatitida, artritida, cystitida, cholecystitida, osteochondritida, zánět lícni dutiny, zánět ledvin a močových cest, zápal plic, popáleniny 1. a 2. st., venerické nemoci, bakteriální onemocnění, TBC, záněty žaludečně-střevního traktu.

Dávkování: dospělí a děti od 15 let užívají 4x denně 5-10 kapek do převařené vychladlé vody 15 min. před jídlem, nebo 1 hod. po jídle, v závislosti na stupni vývoje onemocnění. V těžkých případech se může užívat maximální dávka 4x denně 15 kapek. Děti do 5 let užívají 4x denně 1-2 kapky do čajové lžičky převařené vychladlé vody. Děti od 6 do 15 let věku 4x denně 2-3 kapky do 15 ml převařené vychladlé vody.

EPAM 900 T Mužský

Použití: při erektilní dysfunkci (impotenci), různá onemocnění prostaty (časté bolesti při močení, přerušované a obtížné močení), při zánětech pohlavních orgánů.

Dávkování: obvyklá dávka je 3x denně 10-20 kapek do převařené vychladlé vody. Při problémech s potencí: 3x denně 20 kapek do převařené vychladlé vody a 20 minut před intimním stykem do převařené vychladlé vody.

EPAM 1000 Nervový

Použití: má příznivý vliv na centrální a periferní nervovou soustavu; používá se při pohmožděninách, zhmožděninách, otřesech, akutních mozkových traumatech (po operacích mozku), zánětech mozkových blan, mrtvici (prevence i následky), dětské mozkové obrně, meningitidě, encefalitidě, borelióze, úrazech mozku, cévních onemocněních mozku, epilepsii, Parkinsonově chorobě, roztroušené skleróze, rozumové zaostalosti, nádorech mozku, onemocnění očí, čichu, hmatu, řeči.

Dávkování: dospělí a děti od 15 let užívají 4x denně 5-10 kapek do převařené vychladlé vody 15 min. před jídlem, nebo 1 hod. po jídle, v závislosti na stupni vývoje onemocnění. V těžkých případech se může užívat maximální dávka 4x denně 15 kapek. Děti do 5 let užívají 4x denně 1-2 kapky do čajové lžičky převařené vychladlé vody. Děti od 6 do 15 let užívají 4x denně 2-3 kapky do 15 ml převařené vychladlé vody.

Kapání do očí: pro zlepšení zraku při potížích je možné kapat EPAM 1000 přímo do očí, ale je **nutné ho předem naředit převařenou vychladlou vodou** v poměru 1:14 tedy: **1 kapka EPAMu 1000 a 14 kapek převařené vychladlé vody**, do očí kapat 2x denně 1-2 kapky (pokud to dobře snášíte, je možné zvýšit koncentraci roztoku na 1:7 tedy: **1 kapka EPAMu 1000 a 7 kapek převařené vychladlé vody**). Důležité je, si **každý den připravit nový roztok!**

EPAM 1000 má příznivý vliv v prevenci proti **klíšťové encefalitidě a borelióze**. Jestliže předpokládáte pobyt na území se zvýšeným výskytem klíšťat, začněte 1 měsíc předem užívat právě tento přípravek v dávce 1x denně 5 kapek do převařené vychladlé vody. V případě, že jste již byli klíštětem napadeni, užívejte 6x denně 6 kapek (3x denně do převařené vody a 3x denně pod jazyk – tyto postupy střídat).

TIBETSKÉ TINKTURY EPAM

Tinktury začal v Evropě poprvé používat římský lékař Galén ve 2. století našeho letopočtu. V Tibetu je historie výroby tinktur ještě starší, a to o více než 200 let. Tibetští lámové jsou přesvědčeni, že tinktury z léčivých rostlin jsou mnohem efektivnější, než odvary z bylin samotných, protože ne všechny biologicky aktivní látky se rozpouštějí ve vodě. Navíc tibetské tinktury EPAM mají svá specifika, kterými se výrazně odlišují od běžně dostupných tinktur. Především se jedná o velmi složitou technologii výroby, kde se bere v úvahu různorodost každé byliny. V praxi to znamená, že většina bylin se zpracovává v čerstvém stavu, v období, kdy má bylina nejvíce účinných látek. Nejčastěji se sbírají mladé výhonky stromů a rostlin, které se ihned po utrnutí nakládají do připraveného roztoku (k nakládání dochází přímo v lese, na louce, poli). Některé jsou vystaveny na slunci, jiné se uchovávají ve tmě, a jsou i tinktury, které se zakopávají do země. Tomuto umění zhotovování tinktur se v Tibetu naučil i profesor Zolotnický.

Naše tinktury jsou vyrobeny přesně podle zásad tibetských receptur a technologií, které umožňují získat z bylin veškeré biologicky aktivní látky. Naše tinktury jsou velmi kvalitní nejen svými účinky, ale i chutí a vůní.

Dávkování: Pro vnitřní užití je v odborné literatuře doporučováno užívat tinkturu následujícím způsobem: **Dospělí a děti od 15 let** - při chronických onemocněních 10-15 kapek 3x denně, v akutních případech je možné zvýšit dávku až na 20-25 kapek 3x denně. Daný počet kapek dáváme do vody do 50-100 ml vody. **Děti do 3 let:** 1 kapka 1-2x denně na čajovou lžičku vody. **Děti do 6 let:** 2 kapky 1-2x denně do 15 ml vody. **Děti do 10 let:** 3 kapky 1-2x denně do 20 ml vody. **Děti do 14 let:** 5 kapek 1-2x denně do 50 ml vody. **Voda může být chladná nebo teplá, maximálně 40-50 °C.** Tinktury je možno kombinovat a vytvořit několika bylinnou směs. Např. je-li v receptu 5 tinktur, může dospělý člověk zamíchat po 2-6 kapkách od každé tinktury do 50-100 ml vody. Pít doporučujeme 20 minut před jídlem, nebo 1 hodinu po jídle. Kúru je dobré provádět po dobu jednoho měsíce a poté udělat 1-2 týdny přestávku. Po přestávce můžeme tinkturu opět užívat.

Druhy tibetských tinktur:

Bříza EPAM: močopudný prostředek při problémech s ledvinami a močovým měchýřem; své uplatnění nachází také při revmatismu a u některých typů žloutenek. Příznivě působí na játra, slinivku a slezinu.

Čága EPAM: výrazné protizánětlivé, protivředové a protinádorové účinky; příznivě působí při onemocnění dvanáctníku, žaludku, žaludečních vředech, má pozitivní vliv na játra, obnovu a ochranu krvinek a kostní dřeň; je také výborným antioxidantem.

Echinacea EPAM: posiluje obranyschopnost organismu; má příznivý vliv při nachlazení, chřipce, angíně, lupénce, ekzémech, oparech a drobnějších řezných ranách.

Ginkgo biloba EPAM: používá se jako antioxidant; své uplatnění nachází také při onemocnění srdce, mrtvici, občasném kulhání, impotenci, při zhoršování zraku a sluchu, chronickém pískání v uších, závratích a migréně.

Hořec EPAM: Tinktura tlumí dyspeptické projevy při poruchách funkce žaludku, žlučníku, jater a slinivky. Podporuje krvetvorbu, funkci centrální nervové soustavy a lze ji také využít jako tonikum při rekonvalescenci po těžkých chorobách.

Hřebíček EPAM: má znecitlivující a dezinfekční účinky dutině ústní, podporuje srdeční činnost.

Jedle EPAM: má příznivý vliv při onemocnění kloubů a kloubních chrupavek, při angíně a bronchitidě.

Kozlík EPAM: odborná literatura uvádí účinky při nemocech nervového původu, jako jsou deprese, úzkosti, fobie, žaludeční a střevní neurózy a nespavost.

Lékořice EPAM: používá se při nachlazení, kašli (rozpuští hlen a usnadňuje odkašlávání), bolesti v krku, žaludečních vředech, má protizánětlivé účinky při artritidě, harmonizuje celý organismus. Upravuje menstruační cyklus. Ničí herpesový virus, infekce, pomáhá při žloutence. Zmenšuje tonus žaludku a jeho dráždivost.

Levandule EPAM: pomáhá při nachlazení, zažívacích potížích, zmírňuje bolestivou menstruaci, celkově zklidňuje, Zevně se používá na popáleniny a drobné rány.

Pelyněk EPAM: užívá se nejčastěji při nechutenství, zvracení, střevních kolikách, průjmu, při nedostatku žaludečních šťáv; má příznivý vliv na činnost žlučníku a jater, na křeče a premenstruační napětí i menstruační bolesti; dá se použít jako rostlinné anthelmintikum (proti střevním parazitům).

Propolis EPAM: má antimikrobiální, antivirové, desinfekční, antimykotické (proti plísňové) a hojivé účinky.

Rozmarýn EPAM: užívá se při poruchách zažívání, k povzbuzení činnosti žlučníku, při střevních kolikách a nechutenství, při srdečních, respiračních, jaterních, střevních a ledvinových problémech. Zabraňuje rozvoji osteoporózy, detoxikuje játra.

Skořice EPAM: užívá se při svalovém napětí, křečích, při nadýmání a kolikách, menstruačních obtížích; má příznivý vliv na srdce, játra a mozek; podporuje chuť k jídlu.

Šalvěj EPAM: má protizánětlivé, baktericidní, svíravé, protihlístové a močopudné účinky; má příznivý vliv při pocení (zejména je-li nervového původu – noční pocení v klimakteriu, nebo v pubertě), na ženskou reprodukční soustavu, infekce močových cest; používá se při silných bolestech v krku (angíně), zánětech zažívacího ústrojí, zánětech v dutině ústní.

Vlaštovičnick EPAM (kosmetický přípravek): zevně se používá na ekzémy, plísně, vředovitost, popáleniny, omrzliny, na záněty mléčné žlázy, na ošetření hnisajících a nehojících se ran, bércové vředy, odstraňuje bradavice. Způsob použití: 2x denně potírat postiženou oblast, po aplikaci důkladně umýt ruce (vlaštovičnick by se neměl dostat na zdravou pokožku).

Vnitřně se smí vlaštovičnick užívat pouze pod dohledem odborníka. Při vnitřním užívání uvádí odborná literatura tyto účinky: prohlubuje srdeční činnost, uvolňuje křeče bronchů a střev, tonizuje dělohu, snižuje krevní tlak, zvyšuje tvorbu žluči, tlumí dráždivý kašel, dovede předcházet astmatickým záchvatům, tlumí křeče v močovém aparátu a v žlučových cestách, tlumí bušení srdce, reguluje menstruaci.

Zázvor EPAM: zvyšuje cirkulaci krve, přemísťuje horkost z hlavy do jiných částí těla, dále se užívá na nemoci způsobené chladem – nachlazení, chřipka. Používá se na katary, špatný krevní oběh, závratě, zvyšuje chuť k jídlu a povzbuzuje celkově metabolismus. Je vhodný pro lidi, kterým je neustále zima.

Zeměžluč EPAM: podporuje tvorbu trávicích šťáv a zlepšuje trávení. Používá onemocnění žlučníku a žlučových cest. Působí jako tonikum při zlepšení krevního obrazu u onemocnění bílých krvinek. Používá se při zažívacích potížích, k povzbuzení činnosti žlučníku.

TIBETSKÉ BYLINNÉ ČAJOVÉ SMĚSI EPAM

Recepty Tibetských bylinných směsí vycházejí z tibetských pramenů starých přes tisíce let. Tyto směsí jsou také prověřeny desítkami let klinických pozorování v oficiálních medicínských střediscích bývalého Sovětského svazu. Vědci ze Vsesvazového vědecko-naučného institutu léčivých rostlin (VILR) mnoho let pracovali na sledování fyto terapie východních národů, především tibetské medicíny. Výsledkem jsou stovky velmi precizně propracovaných a efektivně fungujících bylinných směsí. Tyto čajové směsí jsou k dostání buď porcované, nebo sypané.

Příprava: *Porcovaný čaj:* 1 sáček zalijte 200-250 ml vařící vody a nechte 15 minut vyluhovat v zakryté nádobě. *Sypaný čaj:* 2-3 čajové lžičky přelijte 200-250 ml vařící vody, nechte 15 minut vyluhovat v zakryté nádobě. Čaje pijte 20 minut před jídlem 3-4x denně po dobu 1 měsíce, poté udělejte 7-14ti denní přestávku.

Na cévy a cholesterol: má příznivý vliv při ateroskleróze (i jako prevence) a na hladinu cholesterolu v krvi.

Na hubnutí: směs je vhodným doplňkem při redukční dietě.

Na játra a žlučník: tato směs byla ve východních zemích používána pro své spasmolytické a protizánětlivé účinky; příznivě působí na produkci žlučových šťáv, tonus žlučníku, funkci slinivky břišní a detoxikaci organismu.

Na klouby a páteř: má příznivý vliv při onemocnění pohybového aparátu (artróza, artritida, revmatismus,...)

Na ledviny: používá se při onemocnění ledvin, močových cest a močového měchýře; příznivě působí při vylučování ledvinových kamenů.

Na plíce: čaj se používá při onemocnění horních a dolních dýchacích cest; usnadňuje vykašlávání; tibetská medicína používala tuto směs pro své protizánětlivé, antiseptické, spasmolytické, všeobecně posilující účinky.

pozn. sypaná forma jen do vyprodání zásob!

Na pohodu: čajová směs příznivě působí na psychiku, nervovou soustavu a zmírňuje psychické napětí; používá se při fyzickém a psychickém vyčerpání, úzkostech, stresech.

Na průdušky: směs je vhodná při akutních respiračních onemocněních, jako jsou např. chřipka, angína, bronchitida.

Na příjemný spánek: má příznivý vliv na zklidnění centrální nervové soustavy; používá se při nespavosti, stresu, lehčích depresích, úzkosti.

Na slinivku a cukr: vyvážená směs bylin má příznivý vliv na funkci slinivky a na udržení optimální hladiny cukru v krvi.

pozn. sypaná forma jen do vyprodání zásob!

Na žaludek: tato čajová směs byla ve východních zemích používána pro své spasmolytické a protizánětlivé účinky; má příznivý vliv na střevní mikroflóru, problémy se zažíváním, podporuje chuť k jídlu.

pozn. sypaná forma jen do vyprodání zásob!

Na ženské orgány: tato čajová směs má příznivý vliv při problémech s menstruačním cyklem, zánětech ženských orgánů a při klimakterických potížích.

pozn. sypaná forma jen do vyprodání zásob!

Tibetský bylinný čaj HEMO-STOP: příznivě působí při hemoroidech.

TOBOLKY EPAM K VNITŘNÍMU UŽÍVÁNÍ

Výhoda této formy aplikace spočívá v tom, že spotřebitel necítí chuť bylinek, která může být pro někoho nepříjemná a další výhodou je, že spotřebitel zkonzumuje celou bylinku a tak se do organismu dostanou všechny účinné látky dané bylinky, které se nezískají ani výluhem nebo macerací. Tobolky obsahují bylinu nebo směs bylin bez jakýchkoliv pojidel, dochucovadel, konzervantů a barviv.

Dávkování: 1-3x denně 1-2 tobolky 30 min. před jídlem. (Výjimkou jsou Očišťující tobolky proti parazitům – dávkování viz níže.)

Echinacea: má příznivý vliv na imunitní systém; používá se při nachlazení, chřipce, angíně, lupence, ekzémeh.

pozn. jen do vyprodání zásob!

Kozlík: odborná literatura uvádí účinky při nemocech nervového původu, jako jsou deprese, úzkosti, fobie, žaludeční a střevní neurózy a nespavost.

Třezalka: ve východních zemích byla třezalka používána pro své protizánětlivé a antibakteriální účinky jako středně silné antidepresivum, pro podporu látkové výměny a proti bakteriím; používá se při lehčích formách depresí, úzkosti, stresu, zánětech různého původu, onemocnění způsobených herpes viry, angíně, bronchitidě.

Upozornění: Třezalka snižuje účinek hormonální antikoncepce a je fotosenzitivní tzn., že zvyšuje citlivost na sluneční záření a může způsobit fotoalergii!!! Po dobu užívání třezalky se nedoporučuje opalovat.

pozn. jen do vyprodání zásob!

Ženšen: ve východních zemích byl ženšen používán pro své antivirové a antibakteriální účinky, dále proti parazitům; příznivě působí při psychické i fyzické vyčerpanosti organismu, v období rekonvalescence po nemocích, chirurgických zákrocích, má pozitivní vliv na oběhovou soustavu, na hladinu cholesterolu v krvi.

Na cévy a cholesterol: při ateroskleróze (i jako prevence) a na hladinu cholesterolu v krvi. Přípravek doporučujeme kombinovat s EPAMem 36 – srdečním.

Na hubnutí: směs je vhodným doplňkem při redukční dietě, má příznivý vliv na metabolismus tuků.

Na játra a žlučník: příznivě působí na produkci žlučových šťáv, tonus žlučníku, funkci slinivky břišní a detoxikaci organismu.

Na klouby a páteř: má příznivý vliv při onemocnění pohybového aparátu (artróza, artritida, revmatismus,...)

Na ledviny: ve východních zemích se tato směs používala pro své protizánětlivé a močopudné účinky; má pozitivní vliv na činnost vylučovací soustavy; používá se při onemocnění ledvin, močových cest a močového měchýře; příznivě působí při vylučování ledvinových kamenů.

Na plíce: ve východních zemích byla tato směs používána pro své protizánětlivé, antiseptické, spasmolytické a všeobecně posilující účinky; příznivě působí při bronchitidě, astmatu, zápalu plic; usnadňuje vykašlávání.

pozn. jen do vyprodání zásob!

Na pohodu: pozitivní účinky na celkové zklidnění organismu; používá se při fyzickém a psychickém vyčerpání, úzkosti, stresu.

pozn. jen do vyprodání zásob!

Na průdušky: při akutních respiračních onemocněních - nachlazení, kašel, chřipka, angína, bronchitida.

pozn. jen do vyprodání zásob!

Na příjemný spánek: má příznivý vliv pro navození psychické rovnováhy; používá se při nespavosti, stresu, lehčích depresích, úzkosti.

pozn. jen do vyprodání zásob!

Na slinivku a cukr: má příznivý vliv na funkci slinivky a na udržení optimální hladiny cukru v krvi; používá se při onemocnění slinivky břišní, cukrovce.

Na žaludek: tato čajová směs byla ve východních zemích používána pro své spasmolytické a protizánětlivé účinky; má příznivý vliv na střevní mikroflóru, problémy se zažíváním, podporuje chuť k jídlu; používá se při gastritidě, kolitidě, žaludečních obtížích a bolestech zažívacího traktu.

pozn. jen do vyprodání zásob!

Na ženské orgány: příznivě působí při onemocnění ženské reprodukční soustavy, při bolestivé menstruaci, silném krvácení a v období klimakteria.

Očišťující tobolky EPAM – při parazitech

Způsob užívání: očišťující tobolky se užívají 4x denně 30 minut před jídlem po dobu 14 dní. Počet tobolek v jedné dávce se aplikuje podle vaší hmotnosti – 1 tobolka na 20 kg hmotnosti (zaokrouhluje směrem nahoru). Poté se udělá 14ti denní přestávka, po které následuje další 14ti denní užívání tobolek.

V průběhu celé očišťující kúry doporučujeme užívat EPAM 11 – dospělí a děti od 15 let 3x denně 7-9 kapek do převařené vychladlé vody. V průběhu 14ti denní pauzy je vhodné užívat Francouzský zelený jíl EPAM.

TIBETSKÉ MEDOVÉ ELIXÍRY EPAM

Prastaré řecké přísloví praví: „Med je nápoj bohů a včely jsou jejich děti“. Med je používán jako léčebný prostředek již od pradávna. O jeho léčivých účincích už psali takoví velicí, jako byl Hippokrates, Galénos nebo Avicena. V dnešní době zná med snad každý, ale málokdo se pozastaví

nad komplexností látek, které obsahuje. Jestliže se podíváme na jeho složení z hlediska biochemického a fyziologického, zjistíme, že med obsahuje nejen látky, které si naše tělo vyrábí při různých reakcích, ale také látky důležité pro život našich buněk. Těmito důležitými látkami jsou hormony, bílkoviny, cukry, tuky, vitamíny, enzymy, minerály a organické kyseliny.

Účinnost Tibetských medových elixírů je zesílena bylinnými extrakty, které jsou do kvalitního medu přidávány. Technologie výroby vychází z principů tibetské medicíny, která umožňuje zachovat léčebný potenciál bylinných extraktů ve své původní podobě.

Jak říká známý český bylinář J. A. Zentrich v knize Apiterapi: „Tibetské medové elixíry EPAM představují vlastně návrat k prastaré, ale velmi účinné lékové formě s tajemným názvem elektuaria (lektvary). Výhoda této lékové formy spočívá především v tom, že se rychle vstřebávají a strhávají s sebou látky v něm rozptýlené. Proto jsou Tibetské medové elixíry EPAM tak účinné a jejich vliv se projeví ihned po podání“.

Dávkování: dospělí a děti od 12 let užívají jako prevenci 1 čajovou lžičku 1x denně 30 min. před jídlem. Při onemocnění je možné zvýšit denní dávku na 1 čajovou lžičku 3x denně 30 min. před jídlem. Pokud dáváte med do čaje, pamatujte, že **čaj nesmí být horký** (doporučujeme **max. 40-50°C**), jinak by se zničily léčivé účinky medu!

Druhy tibetských medových elixírů:

Tibetský medový elixír EPAM akátový: má velmi příznivé účinky na psychiku, činnost vnitřních orgánů, regeneraci pokožky, pohybový aparát a trávicí trakt.

Použití: při ekzémech, lupence, ateroskleróze, astmatu, nespavosti, žloutence, tvrdnutí a zvětšení jater, křečích hladkého svalstva.

Tibetský medový elixír EPAM borovicový: ve východních zemích byl tento med používán pro své dezinfekční, protizánětlivé a uvolňující účinky v oblastech dýchacích a močových cest a pohybového aparátu.

Použití: při kašli, bronchitidě, zápalu plic, revmatizmu.

Tibetský medový elixír EPAM s cedrem: ve východních zemích byl tento med používán při onemocnění pohybového aparátu a k posílení imunity.

Použití: při artróze, artritidě, revmatizmu, dně, nachlazení.

pozn. jen do vyprodání zásob!

Tibetský medový elixír EPAM s čágou: ve východních zemích byla čága používána pro své výrazné protizánětlivé, protivředové a protinádorové účinky a při nedostatku železa.

Použití: při onemocnění dvanáctníku, žaludku, žaludečních vředech; má pozitivní vliv na játra, obnovu a ochranu krvinek a kostní dřevě; je také výborným antioxidantem.

Tibetský medový elixír EPAM s eukalyptem: má příznivý vliv při zánětech horních a dolních dýchacích cest.

Použití: při nachlazení, kašli, rýmě, chrapotu.

pozn. jen do vyprodání zásob!

Tibetský medový elixír EPAM s heřmánkem: ve východních zemích byl tento med používán pro své antibakteriální a antiseptické účinky při chronických onemocněních.

Použití: k celkovému posílení organismu, při žaludečních obtížích, chřipce; blahodárně působí na srdce a cévy.

pozn. jen do vyprodání zásob!

Tibetský medový elixír EPAM jaterní čistící: ve východních zemích byl tento med používán pro své protizánětlivé a posilující účinky v oblasti jater a žlučníku.

Použití: při onemocnění jater, žlučníku, podporuje trávení; má pozitivní účinek při detoxikaci organismu.

Tibetský medový elixír EPAM s jedlí: příznivě působí na pohybový aparát a při infekcích v horních a dolních cestách dýchacích.

Použití: nachlazení, rýma, kašel, chřipka, onemocnění pohybového aparátu (artróza, revmatismus, artritida, dna, ...).

pozn. jen do vyprodání zásob!

Tibetský medový elixír EPAM na klouby a páteř: příznivě působí na pohybový aparát (páteř, klouby).

Použití: při revmatismu, artróze, artritidě, dně ...

Tibetský medový elixír EPAM ledvinový: má příznivé účinky při onemocnění vylučovací soustavy.

Použití: onemocnění ledvin, infekce močových cest a močového měchýře.

Tibetský medový elixír EPAM s mátou: ve východních zemích byl tento med používán pro své protizánětlivé a chladivé účinky v oblasti trávicího traktu a dýchacích cest.

Použití: nachlazení, rýma, kašel, bronchitida, zažívací obtíže.

pozn. jen do vyprodání zásob!

Tibetský medový elixír EPAM s mumiem: ve východních zemích byl tento med používán pro doplnění denní dávky minerálů a stopových prvků.

Použití: k posílení obranyschopnosti organismu, při zažívacích a dýchacích potížích, onemocnění pohybového aparátu, v období rekonvalescence po operacích, zlomeninách.

Tibetský medový elixír EPAM s pelyňkem: ve staré literatuře východní medicíny byl med s pelyňkem doporučován při cukrovce, žloutence, bolestech hlavy, při léčbě zánětů močového měchýře a jater.

Použití: při nechutenství, zvracení, střevních kolikách, průjmů, při nedostatku žaludečních šťáv, má příznivý vliv na činnost žlučníku a jater, na křeče a premenstruační napětí i menstruační bolesti.

pozn. jen do vyprodání zásob!

Tibetský medový elixír EPAM průduškový: má příznivý vliv při různých akutních onemocněních dýchacích cest.

Použití: nachlazení, kašel, bronchitida, bronchiální astma, chřipka atd.

pozn. jen do vyprodání zásob!

Tibetský medový elixír EPAM na příjemný spánek: má příznivý vliv na zklidnění a kvalitu spánku.

Použití: při stresu, úzkosti, nervozitě, neurastenii, depresích.

pozn. jen do vyprodání zásob!

Tibetský medový elixír EPAM žaludečně-střevní: ve východních zemích byl tento med používán pro své protizánětlivé účinky, k normalizaci fyziologických procesů žaludku a střev, ke korekci střevních hlenů a k ochraně žaludeční sliznice před vznikem žaludečních vředů a žaludečních jizev.

Použití: při zažívacích obtížích, k podpoře trávení, prevence žaludečních vředů.

pozn. jen do vyprodání zásob!

Tibetský medový elixír EPAM ženský: ve východních zemích byl tento med používán k ochraně a regeneraci ženské reprodukční soustavy, k regulaci menstruačního cyklu.

Použití: při všech akutních a chronických onemocněních ženské reprodukční soustavy.

pozn. jen do vyprodání zásob!

Tibetský medový elixír EPAM 100% přírodní multivitamin: jedná se o kvalitní med, který je obohacen rostlinami obsahující velké množství vitamínů. Lidský organismus přijímá přírodní vitamíny mnohem lépe než vitamíny syntetického původu. Ve východních zemích byl tento med používán pro doplnění denní dávky vitamínů a mikroelementů, k posílení obranyschopnosti organismu.

Použití: při všech chronických i akutních onemocněních; příznivě působí na imunitní systém.

Medová masáž

Výborným prostředkem proti nastydnutí, kašli, bronchitidě, pneumonii, astmatu atd. je **medová masáž**. Tato masáž je velmi jednoduchá a pro její provedení nepotřebujete být masérem. Obvykle se dělá na zádech, někdy na hrudi. Před masáží je potřeba potřít kůži horkým rostlinným olejem, nejlépe **Tibetským olejem EPAM 60, 60 A, nebo 61**. Potom na kůži naneste rozehřátý med. Ruce položte dlaněmi na kůži, ty se k ní jakoby přilepí. Nyní dlaně od kůže odlepujte. Způsoby odlepování jsou dva: rychlý a prudký – kůže poměrně rychle zčervená, masáž je intenzivnější, nebo pomalé a jemnější odlepování – provádí se například u dětí. Způsob zvolte podle intuice. Po 15 až 20 minutách bude kůže červená a med s olejem se úplně vstřebá. Masáž je možné dělat každý den nebo obden.

FRANCOUZSKÝ ZELENÝ JÍL EPAM

Francouzský zelený jíl na vnitřní užití byl vyroben ve spolupráci s J. A. Zentricchem – Parma. Zelený jíl má absorpční, antioxidační a čistící vlastnosti; příznivě působí na sliznici trávicího traktu, osvědčuje se při onemocnění žaludečně střevního traktu, při únavě, stresu, vysílení a rekonvalescenci. Zelený jíl se nevstřebává, ale dochází k jeho přirozenému vyloučení z organismu. Je k dostání ve formě tobolek, nebo sypaný. Regenerační čistící kúru je vhodné absolvovat preventivně 1-2x ročně, nejlépe na jaře a na podzim. V případě zdravotních potíží samozřejmě podle potřeby. Jílové tobolky doporučujeme přibalit i na cesty, zvláště do exotických zemí, kde je větší riziko žaludečních potíží a průjmů.

Dávkování:

sypaná forma: 1 čajovou lžičku jílu nasype večer do 150 ml vody, zamíchejte a nechte do rána aktivovat. První 3 dny pijte pouze odstátou jílovou vodu 15 min. před jídlem. Od 4. dne ráno vodu s jílem znovu zamíchejte a vypijte. Nepoužívejte kovové nádoby!

tobolky: 3x denně 2 tobolky 15 minut před jídlem po dobu 3 týdnů, poté udělat 1 týden přestávku, poté 1 týden užívat a poté opět udělat 1 týden přestávku.

INDICKÉ PSYLLIUM

Indické psyllium je doplněk stravy, který pomáhá pohybu potravy trávicí soustavou, vstřebává vodu a váže na sebe některé látky z potravy jako například cholesterol. Mechanicky napomáhá ke snadnému a rychlému vyprazdňování stolice z těla, snižuje riziko kardiovaskulárních onemocnění, slouží jako prevence proti kolorektálnímu karcinomu a žlučových kamenů, stabilizuje hladinu krevního cukru, pomáhá při redukci váhy, ředí toxický obsah střev, zmírňuje potíže při hemoroidech.

Dávkování: 1-2 čajové lžičky rozmíchejte v 200 ml vody, důkladně zapijte další tekutinou. Užívejte 1-2x denně 30 min. před jídlem.

TIBETSKÉ JÍDLO A NÁPOJ CAMPA

V Tibetu je Campa základním jídlem, které Tibeťané jedí po celý svůj život. Je známo, že se dožívají vysokého věku a těší se dobrému zdraví. V každém tibetském klášteře mají svůj vlastní recept na přípravu Campy. Každá Campa se liší svou chutí, barvou a konzistencí. Existuje Campa mnichů, lámů, sváteční, dále Campa suchá na cestu a také Campa nápoj. Příprava Campy je velice jednoduchá: jedná se o směs praženého ječmenu, čaje, soli a másla z jaka. Náš recept pochází z kláštera CHAMDO, kde jej získal profesor Zolotnický od Lámy Dordonga. Nyní máte i Vy možnost tibetské jídlo dle těchto receptur ochutnat. Podrobný popis přípravy je uveden na krabici výrobku.

KLÁŠTERNÍ KAŠE

Pohanka je nejlepší ze všech luštěnin neboť obsahuje komplex vitamínů skupiny B, dále vit. E, železo, měď, vápník, zinek, hořčík, draslík, plnohodnotné bílkoviny a vlákninu. Jedná se tedy o velice zdravý dietní produkt, který by do svého jídelníčku měli zařadit především lidé s vysokou hladinou cholesterolu a zvýšenou lámavostí a sníženou pružností cévních stěn. Pohanka se tedy užívá zejména pro schopnost zvyšovat pevnost a pružnost cévních stěn např. při křečových žilách, hemoroidech, bércových vředech, při nedostatečném prokrvení končetin, nebo jako podpůrný prostředek proti náhlým mozkovým příhodám apod. Nabízíme vám kvalitní tmavou pohanku připravenou speciálním způsobem, na kterou jsme získali recepturu přímo z tibetského kláštera.

KÁVOVINY BEZ KOFEINU

Kávovina Jannoh: obsahuje ekologické suroviny, pšenici, rýži, fazole adzuki, římský hrách a kořen pampelišky. Příznivě působí při chronických bolestech hlavy, problémech při zažívání a zácpě, povzbuzuje a revitalizuje; nápoj je vhodný pro nemocné a pro lidi s vysokou psychickou zátěží (studenti apod.). Zápražka, která zbude po vypití, se může sníst.

Kávovina lopuchová: obsahuje ječmen a kořen lopuchu. Tento nápoj má lahodnou chuť, je vhodný při každé nemoci; v létě normalizuje tělesnou teplotu, má příznivý vliv při kožních problémech, onemocnění ledvin a močového měchýře.

Kávovina žaludová: obsahuje plod dubu. Tato kávovina je posilujícím nápojem při únavě, nemoci a pro navození psychické pohody.

Příprava nápoje: 1 čajová lžička na šálek vody, 5-10 minut povařit.

100% PŘÍRODNÍ SILICE EPAM

Silice jsou éterické neboli esenciální oleje, které jsou obsaženy ve všech rostlinách jako ochrana před býložravci. Z rostlin se izolují metodou zvanou destilace a své uplatnění nacházejí především v kosmetickém, potravinářském a farmaceutickém průmyslu. Použití závisí na chemickém složení konkrétní silice. 100% přírodní éterické silice EPAM jsou pro vnější i vnitřní použití (kromě pelyňkové silice – pouze vnější).

Způsoby použití silic:

Zevní použití:

- **Koupele:** 5-20 kapek do vany.
- **Masáž: bodová:** 10% roztok silice v mandlovém či olivovém oleji (tj. 10 ml silice + 100 ml oleje); **klasická:** 1% roztok v mandlovém či olivovém oleji (tj. 1ml silice + 1000 ml oleje); **masáž obličeje:** 0,5-1% roztok v mandlovém či olivovém oleji (tj. 1ml silice + 1000-2000 ml oleje).
- **Inhalace:** 10-20 kapek na 100 ml vody (60-70°C), 5-10 min. inhalovat teplé páry
- **Kloktání:** 10-30 kapek do 0,5l vody.

Vnitřní použití: 1-3 kapky na 1 l vody nebo čaje.

Druhy silic EPAM

Anýz: při kašli, zánětech horních a dolních cest dýchacích, při potížích s nadýmáním.

Borovice: ve východních zemích byla silice používána pro své dezinfekční, močopudné a uvolňující účinky; používá se při kašli, bronchitidě, zánětu dutin, onemocnění páteře a kloubů a má příznivý vliv na krevní oběh.

Citron: ve východních zemích byla silice používána pro své antiseptické a antibakteriální účinky; příznivě působí na zklidnění, při migréně, bolestech hlavy, angíně, bolestech v krku, při infekci, nachlazení, žaludečních problémech, celulitidě, při bodnutí hmyzem, akné; vhodná pro mastnou a problematickou pleť; osvěžuje vzduch i organismus.

Cypřiš: vnitřně při stresu, hemoroidech, křečových žilách; zevně k intimní hygieně, při bolestivé menstruaci.

Eukalyptus: ve východních zemích byla silice používána pro své hojivé, protizánětlivé, zklidňující a antibakteriální účinky; používá se při nespavosti, migréně, nachlazení, rýmě, kašli, chřipce, zánětu průdušek, astmatu, při hojení ran, na problematickou pleť, akné a při problémech s mastnou pokožkou; čistí a desinfikuje vzduch.

Hřebíček: ve východních zemích byla silice používána pro své hřejivé, desinfekční a lokálně znecitlivující účinky; příznivě působí proti plísním, hmyzu, růstu mikroorganismů, bolesti zubů, při dně, revmatismu, proti střevním parazitům, stresu, úzkosti, svalovém napětí a je také vhodná na afty a opary; zevně se používá na mastnou a zánětlivou pleť.

Jalovec: příznivě působí na srdeční činnost a oběhovou soustavu, revmatismus, infekci močových cest; při koupeli podporuje pocení.

Jedle: při onemocnění kloubů a páteře, rýmě, zánětech dutin, bronchitidě.

Kozlík: při stresu, lehčích depresích, úzkosti, nespavosti.

Levandule: ve východních zemích byla silice používána pro své antiseptické, uklidňující a hojivé účinky, ke snížení krevního tlaku; používá se při stresu, lehčích depresích, nespavosti, migréně, nachlazení, žaludečních obtížích, na opary, při bodnutí hmyzem; zevně se používá na mastnou, suchou a zralou pleť; desinfikuje vzduch; odpuzuje moly a vši.

Máta: při zažívacích potížích, nadýmání, křečích hladkého svalstva, nespavosti, stresu, migrénách.

Pelyněk tavričeskij: POUZE ZEVNÍ POUŽITÍ!!! Používá se při stresu, psychickém vypětí, nespavosti, lehčích depresích.

Pomeranč: při depresi, nervozitě a úzkosti, při masáži a koupeli odstraňuje celulitidu.

Rozmarýn: příznivě působí na trávení, vylučování žluči a moči, při nadýmání, křečích hladkého svalstva, nízkém krevním tlaku, nachlazení, astmatu, bolestech hlavy, migrénách, kloubních onemocněních; zevně na celulitidu, mastnou a poškozenou pleť, vlasy.

Santal: nachlazení, chřipka, kašel, stres, lehčí deprese.

Smrk: při revmatismu, psychickém vypětí.

Šalvěj: ve východních zemích byla silice používána pro své antibakteriální a harmonizační účinky; používá se při nadměrném pocení, vysokém krevním tlaku, psychickém vypětí.

Tea Tree: ve východních zemích byla silice používána pro své antiseptické, hojivé a protizánětlivé účinky; příznivě působí na bradavice, opary, akné, ekzémy, lupénku, na infekce horních a dolních cest dýchacích, na angínu, afty, záněty močového měchýře; po bodnutí hmyzem, na mastnou a suchou pleť.

VÝROBKY EPAM POUZE K VNĚJŠÍMU UŽÍVÁNÍ

TIBETSKÉ AROMATICKÉ SOLI EPAM

Aromatické koupele patří mezi nejstarší metody léčení. Počátky můžeme nalézt ve starém Babylonu, Sýrii, Persii, Egyptě, Indii a Tibetu. Aromatické koupele působí komplexně na zdraví člověka. Způsob působení solí je dvojitý. Jednak se léčivé látky vsřebávají přes kůži celým povrchem těla a za druhé ovlivňují organismus přes čichové receptory – tzv. aromaterapie. Tyto receptory při rozdílných vůních aktivují postupně všechny části mozku a přes centrální nervovou soustavu se jejich účinek přenáší do různých systémů a orgánů. Doktor Bach dokázal, že za pomoci vůní můžeme působit na nervový systém a tak měnit stav psychiky.

Při aromaterapii je důležité používat pouze přírodní extrakty léčivých rostlin. Abychom zcela chránili účinky aromatických olejů a různých rostlinných extraktů v podobě informací, používáme při výrobě technologie a receptury získané přímo z Tibetu. Účinky jsou ještě zesílené technologií zvanou STRUKTUROVÁNÍ, která dodává potřebnou energii všem nemocným buňkám, aby došlo k jejich obnově. Tato technika je patentována a byla vyvinuta na Sibiři skupinou léčitelů, v čele s akademikem A. V. Skvorcovem.

Aromatická sůl EPAM Borovice: příznivě působí na imunitní systém a pohybový aparát; používá se při onemocnění kloubů a páteře; účinně působí také při respiračních onemocněních.

pozn. jen do vyprodání zásob!

Aromatická sůl EPAM Cedr: používá se při onemocnění kloubů a osteoporóze.

Aromatická sůl EPAM Eukalypt: používá se při onemocnění kůže, dýchacích cest, nachlazení; příznivě působí na regeneraci pleti; je vhodná ke kloktání při bolestech v krku.

Aromatická sůl EPAM Heřmánek: používá se při trávicích obtížích; příznivě působí na pokožku a psychiku.

pozn. jen do vyprodání zásob!

Aromatická sůl EPAM Jedle: příznivě působí na imunitní systém a pohybový aparát; používá se při osteoporóze, artróze a celkové únavě organismu; je vhodná ke kloktání při bolestech v krku.

Aromatická sůl EPAM Jedle kanadská: používá se při onemocnění pohybového aparátu a při kožních problémech.

pozn. jen do vyprodání zásob!

Aromatická sůl EPAM Kafr: používá se při zánětu nervů; revmatizmu; srdečních a cévních problémech.

pozn. jen do vyprodání zásob!

Aromatická sůl EPAM Na klouby a páteř: používá se při onemocnění pohybového aparátu.

Aromatická sůl EPAM Kožní: používá se při různých onemocněních kůže - akné, ekzémech, vyrážkách.

Aromatická sůl EPAM Máta: používá se při nespavosti, lupénce, bolestech hlavy.

pozn. jen do vyprodání zásob!

Aromatická sůl EPAM Mumio: používá se k celkové regeneraci organismu a při osteoporóze.

Aromatická sůl EPAM Muškát: používá se při potížích s trávením, nadýmání a k celkovému zklidnění organismu.

Aromatická sůl EPAM Propolis: používá se při onemocnění kůže (ekzémy, lupenka); chronické únavě; sůl je vhodná k inhalaci při onemocnění dýchacích cest a ke kloktání při bolesti v krku a zánětu dásní.

Aromatická sůl EPAM Na příjemný spánek: používá se při nervovém podráždění, stresu, nespavosti, úzkosti, lehčích depresích.

pozn. jen do vyprodání zásob!

Tibetská aromatická sůl Srdeční: používá se při srdečních problémech a problémech krevního oběhu.

pozn. jen do vyprodání zásob!

Použití:

- 1. Koupele:** do napuštěné vany (voda by měla mít teplotu cca 36-39°C) dáme 1-2 polévkové lžíce aromatické soli. Ve vaně relaxujeme 15-20 minut. Po koupeli není nutné se sprchovat a je vhodné, nechat tělo oschnout. Takto se účinky bylin rozloží rovnoměrně po celém těle, pokožka bude vláčná a bude příjemně vonět. Koupel provádějte 1x denně, nebo obden po dobu 20 dní.
- **Artróza:** do umyvadla (popř. jiné nádoby) napustíte vodu o teplotě **37-47°C** a dáte do ní jednu polévkovou lžici aromatické soli. Do nádoby namočíte postižený kloub na 5-30 minut. Důležité je udržet teplotu vody. Další možnou procedurou je **hnětení solné kaše**. Do nádoby nasypete tolik aromatické soli, aby po zalití vodou vznikla solná kaše. Teplota roztoku by měla být opět mezi 37-47°C. Takto vzniklou solnou kaši hněťte 2-3x denně po dobu 10-30 minut. Po dvou dnech sůl vyměňte.
- **Artritida, revmatismus, dna:** Koupel připravíte takto: do umyvadla (popř. jiné nádoby) napustíte vodu o teplotě **27-37°C** a dáte do ní jednu polévkovou lžici aromatické soli. Do nádoby namočíte postižený kloub na 5-15 minut. Další možnou procedurou je **hnětení solné**

kaše. Do nádoby nasypete tolik aromatické soli, aby po zalití vodou vznikla solná kaše. Teplota roztoku by měla být opět mezi 27-37°C. Takto vzniklou solnou kaši hněťte 2-3x denně po dobu 10 minut. Po dvou dnech sůl vyměňte.

2. **koupele nohou:** připravíme si 2 nádoby jednu se studenou vodou a jednu s teplou vodou (34-39°C). Do každé nádoby dáme 1-2 polévkové lžice aromatické soli.
 - **Při zvýšené teplotě, zvýšeném krevním tlaku, zánětlivých procesech a rozrušení ponořte PRAVOU nohu do studené vody a LEVOU nohu do teplé vody.**
 - **Při únavě, prochladnutí a sníženém krevním tlaku ponořte PRAVOU nohu do teplé vody a LEVOU do studené vody.**
3. **Inhalace a kloktání:** mnohé léčivé rostliny obsažené v aromatických solích mají silný antibakteriální a antivirový účinek, a proto se používají pro inhalace a kloktání při chřipce, angíně, bronchitidě atd.
 - **Inhalace:** 1 čajová lžička aromatické soli na 50 ml vody (60-70°C), 5-10 min. inhalovat teplé páry.
 - **Kloktání:** 1 čajová lžička aromatické soli na 100 ml vody.
4. **V sauně:** kůže se potírá aromatickou solí, když jsme zpocení, pro očištění a zlepšení výživy kůže.
5. **Ve sprše:** osprchujeme se a tělo potřeme aromatickou solí, necháme působit 5-10 minut, poté se znovu osprchujeme. Je vhodné aromatickou sůl po těle roztírat. Tato metoda očišťuje a zlepšuje výživu kůže.

Upozornění: obsah balení je 250 g, což je 4-7 koupelí. Jedna koupel = 1-2 polévkové lžice. Po otevření aromatickou sůl neskladujte, ale do čtrnácti dnů spotřebujte.

TIBETSKÉ JÍLOVÉ OBKLADY EPAM

Historie léčení hlínou (jílem) sahá několik tisíciletí zpátky. Hlínou léčili v Egyptě, v Babylónii, Asii a Indii. Jíl se používal jak vnitřně, tak i zevně jako bahenní koupele a hliněné obklady. V Tibetu se těmito obklady léčí zánětlivá onemocnění kloubů, páteře a vnitřních orgánů břišní dutiny včetně akutního zánětu slepého střeva.

Jílové obklady lze aplikovat na bolestivá místa na páteři, bolestivé klouby a také na všechny problémy, které se týkají vnitřních orgánů dutiny břišní. Úspěšně vytahují vše špatné a nepotřebné z těla (otoky, soli, záněty, bolest, atd.). Zejména dobře působí na játra, žlučník, štítnou žlázu, ženské pohlavní orgány, zánět slepého střeva ...

Obklady by se měli používat bez přerušování dvacet dní, záleží na stupni vážnosti onemocnění. Již za týden by se mělo objevit zlepšení. V případě potřeby lze pokračovat i déle.

Způsoby aplikace obkladů jsou dva a jejich použití závisí na druhu onemocnění.

- **Při zánětlivých onemocněních**, která se projevují otokem, zčervenáním, ostrou bolestí a zvýšenou teplotou v daném místě, **nikdy postižené místo nezahříváme** a používáme studenou variantu obkladu. Tuto variantu lze využít k vytažení otoku, bolesti, soli, atd. z těla, kloubů, páteře, vnitřních orgánů.
- V ostatních případech, např. artróze a jiných potížích, používáme teplou variantu.

Teplá varianta jílového obkladu: potřebnou část obkladu zahřejeme na 45 °C a nanese na kloub, přiložíme suchý hadřík, který překryjeme energetickou příkrývkou - tu připevníme obinadlem a necháme působit 40-120 min. Obklad sundáme, až nebudeme pod energetickou příkrývkou cítit teplo. Obklad používejte 1-3x denně.

Tento způsob můžeme také prostrídat s obklady s horkým olejem EPAM 40. Postup je stejný, ale místo jílového obkladu použijeme olej EPAM. (Podrobnější informace o olejích EPAM naleznete v další části katalogu).

Studená varianta jílového obkladu: na postiženou oblast nanese silnější rovnoměrnou vrstvu jílového obkladu pokojové teploty a necháme zaschnout. Po 30-40 min. smyjeme vodou a vmasírujeme Tibetský masážní olej EPAM 40, nebo Tibetský balzám Na páteř a klouby s jehličnany, nebo s cedrem. Pokud se jedná o vnitřní orgány, použijte olej EPAM 52, nebo Tibetský balzám s heřmánkem. Obklad používejte 1-3x denně.

V akutních případech, jako je zánět slepého střeva, vyvrtnutý kotník, nateklé koleno atd., používáme **intenzivní působení obkladu**, které spočívá v opakovaném nanášení obkladu. Tato procedura se provádí víckrát denně. Naneste obklad a nechte vyschnout. Poté jej smyjte, vynechejte olej a opět naneste nový obklad. Toto můžete opakovat třeba i desetkrát během jediného dne. Na závěr naneste olej. V této variantě lze použít jak obklad pokojové teploty, tak obklad ochlazený, např. z lednice.

Druhy jílových obkladů

Jílový obklad EPAM Jaterní: používá se při zánětlivém onemocnění jater, sleziny a slinivky břišní (např. při cukrovce).

pozn. jen do vyprodání zásob!

Jílový obklad EPAM Na páteř a klouby: používá se při různých onemocněních páteře a kloubů, při bolesti a otocích kloubů, při artróze, artritidě, dně, revmatismu.

Jílový obklad EPAM Průduškový: používá se při zánětech dýchacích cest; kašli, bronchitidě, zápalu plic, astmatu. "

pozn. jen do vyprodání zásob!

Jílový obklad EPAM Žaludeční: používá při žaludečních vředech; zánětech žaludeční sliznice a střev a při různých onemocněních trávicího traktu.

pozn. jen do vyprodání zásob!

Jílový obklad EPAM Ženský: používá se při onemocnění ženské reprodukční soustavy především při onemocnění zánětlivého původu.

pozn. jen do vyprodání zásob!

Keltský jíl EPAM: příznivě působí na klouby a páteř; pleť; na podporu látkové výměny.

Způsob použití keltského jílu:

- 1. Jílová koupel:** podporuje látkovou výměnu v těle, vyvolává nadměrné pocení a tím podporuje hubnutí. Způsob použití: 2-3 polévkové lžíce vsypte do vany s horkou vodou a 20 minut relaxujte. Poté se omyjte. Pokud vám to nevádí, omývat se nemusíte, protože pak je bahenní koupel ještě účinnější.
- 2. Jílová pasta:** tuto pastu lze aplikovat jako masku na obličej, nebo jako jílový obklad. Smíchejte keltský jíl s vodou v poměru 1:1 tak, aby po důkladném promíchání vznikla pasta, kterou nanese na obličej - pleťová maska, nebo na klouby, páteř – jílový obklad. Po použití obkladu na pohybový aparát aplikujte balzám na klouby a páteř z jehličnanů, nebo s cedrem, nebo Olej EPAM 40. Při použití na obličej použijte olej EPAM 70, nebo balzám s jedlí kanadskou.

TIBETSKÉ JÍLOVÉ PLEŤOVÉ MASKY EPAM

Tibetské jílové pleťové masky obsahují všechny minerální soli a stopové prvky nezbytné pro vaši pleť a vlasy. Ve východních zemích byly používány pro své antibakteriální a antivirové účinky. Tibetské masky neobsahují žádné chemické konzervanty, umělá barviva, aromata apod. Pleťové masky čistí do hloubky, odstraňují odumřelé částičky, zlepšují stav zanícených a podrážděných míst, odstraňují hnisavé puchýřky a akné; viditelně zlepšují barvu pleti, napínají ji a vyhlazují; masky také upravují strukturu poškozených vlasů, odstraňují lupy a chrání vlasy před vypadáváním.

Způsob použití jílových pleťových masek:

Čištění pleti – „suchý způsob“: max. 1x týdně nanese stejnoměrnou vrstvu jílu na obličej, necháme zaschnout a po 10-15 minutách omyjeme teplou vodou. Poté natřeme obličej olejem EPAM 70.

Regenerace pleti – „mokrý způsob“: vhodný i pro denní použití, nanese stejnoměrnou vrstvu jílu na obličej, položíme na ní vlhký hadřík nebo vlhký papírový ubrousek (aby nedošlo k vyschnutí) s otvory pro dýchání. Necháme masku působit po dobu 10-15 minut. Masku musí být neustále vlhká. Opět odstraníme teplou vodou a natřeme obličej olejem EPAM 70, nebo EPAM 60.

Maska na oči: pro regeneraci očí je vhodné použít výše uvedený „mokrý“ způsob. Na oční víčka, čelo a oblast pod očima nanese vrstvu jílu, položíme na ní vlhký hadřík nebo vlhký papírový ubrousek (aby nedošlo k vyschnutí). Necháme masku působit po dobu 10-15 minut. Masku musí být neustále vlhká. Nejvhodnější je maska Oživující.

Maska na zpevnění vlasů: předem namočíme vlasy, vysušíme ručníkem, nanese masku po celé délce vlasů až ke kořínkům, zakryjeme igelitem na 15-20 minut a necháme působit. Poté masku opláchneme vodou a nanese olej - nejlépe EPAM 73, který důkladně vmasírujeme ke kořínkům vlasů. Masáž provádíme po dobu 20 minut, poté umyjeme vlasy obvyklým způsobem.

Koupel: obsah kelímku s jílovou maskou rozpustíme ve vodě a relaxujeme 10-15 minut při teplotě 37–39 °C. Po koupeli se umyjeme teplou vodou. Tato procedura je vhodná k obnově látkové výměny a při kožních onemocněních.

Jílová pleťová maska EPAM Jedlová: příznivě působí na regeneraci, vyhlazení pleti a růst vlasů.
pozn. jen do vyprodání zásob!

Jílová pleťová maska EPAM Levandulová: používá se při zarudnutí, zánětu, olupování (šupinatění) kůže; při lámavosti vlasů a lupech. Vhodná pro suchou pleť.
pozn. jen do vyprodání zásob!

Jílová pleťová maska EPAM Oživující s mumiem: používá se při podráždění pokožky, k regeneraci pleti a očních víček.

Jílová pleťová maska EPAM Pro citlivou pleť: používá se při podráždění pokožky, akné; vypadávání vlasů.

Jílová pleťová maska EPAM Pro poškozenou pleť: používá se při vyrážkách, ekzémech, akné.

Jílová pleťová maska EPAM Prokrvující: používá se při podráždění pokožky, akné a k regeneraci pleti. Vhodná pro mastnou pleť.
pozn. jen do vyprodání zásob!

Jílová pleťová maska EPAM Propolisová: používá se při zánětech pokožky a k regeneraci zralé pleti.
pozn. jen do vyprodání zásob!

TIBETSKÉ MEDOVÉ PLEŤOVÉ MASKY EPAM

Tibetská technologie zpracování včelího vosku, medu, rostlinného oleje a léčivých rostlin umožňuje připravovat výrobky, které jsou velmi přirozené pro lidský organismus. Medové masky se používaly již ve starém Egyptě. Tisíciletá praxe používání medových masek potvrdila jejich efektivnost. Tibetské medové masky změkčují a očišťují pokožku, lehce a rychle pronikají do hloubky pleti.

Medová pleťová maska EPAM S jedlí kanadskou: jedle kanadská s medem a voskem vytvářejí ojedinělou kombinaci, která svou bohatostí na přírodní vitamíny, minerály, enzymy, pryskyřice vyživuje pleť a tím působí na její omlazení a regeneraci.
pozn. jen do vyprodání zásob!

Medová pleťová maska EPAM S jehličnany: kombinace medu s pryskyřicí a voskem vyživuje kůži a pomáhá tak udržet pleť krásnou a zdravou; maska se používá k regeneraci a vyhlazení pleti; růstu vlasů, při ztrátě jejich pružnosti a lesku.
pozn. jen do vyprodání zásob!

Medová pleťová maska EPAM S levandulí: používá se při podráždění pleti, k vyhlazení pokožky, k regeneraci unavených očí; jizev; při ztrátě pružnosti, lesku a vypadávání vlasů.

TIBETSKÉ MASÁŽNÍ OLEJE EPAM

Tibetské aromatické oleje jsou vyráběny technologií, při které se zpracovávají pouze čerstvé byliny, ze kterých se do oleje uvolňují éterické silice. Tyto oleje jsou určeny nejen k celkovým masážím, ale také k masážím kloubů a páteře, ke kosmetickým masážím obličeje a vlasů.

Oleje jsou rozděleny do 4 skupin. První skupinu tvoří oleje, které mají příznivé účinky při onemocnění pohybového aparátu; druhou skupinu tvoří oleje, které se používají pro celkové masáže; třetí skupina olejů se používá při nachlazení; čtvrtá se zaměřuje na péči o vlasy a pleť.

1. skupina: Tibetské masážní oleje EPAM Na klouby a páteř: účinně působí v oblastech páteře a kloubních spojení. Při použití je vhodné důkladné vmasírování v daném místě (4-5min). Oleje jsou vhodné i pro celkové masáže a teplé obklady.

Olejové obklady: potřebnou část oleje zahřejeme na 45 °C a nanese na kloub, přiložíme suchý hadřík, který překryjeme energetickou přikrývkou - tu připevníme obinadlem a necháme působit 40-120 min. Obklad sundáme, až nebudeme pod energetickou přikrývkou cítit teplo. Obklad používejte 1-3x denně.

Olej EPAM 40: používá se při zánětech v oblastech kloubního spojení, při revmatizmu, artritidě, dně.

Olej EPAM 41: používá se při revmatismu, artritidě a artróze.
pozn. jen do vyprodání zásob!

Olej EPAM 42: používá se při zánětlivých procesech v oblasti páteře zejména při zánětu sedacího nervu.

Olej EPAM 43: používá se při zánětech v oblastech kloubního spojení.
pozn. jen do vyprodání zásob!

Olej EPAM 44: prohřívá; používá se v období rekonvalescence po úrazech kloubů a páteře.
Olej EPAM 45: prohřívá; používá se v období rekonvalescence po úrazech kloubů a páteře.
pozn. jen do vyprodání zásob!

Olej EPAM 46: používá se při onemocnění pohybového aparátu zejména svalů a kloubů.
pozn. jen do vyprodání zásob!

2. skupina: Tibetské masážní oleje EPAM vhodné pro celkovou masáž. Používají se také na zdravotní problémy vnitřních orgánů. Tyto tibetské oleje byly ve východních zemích používány pro své protizánětlivé účinky, k odstranění svalové bolesti a navození celkové svěžesti organismu.

Olej EPAM 50 Jedle: používá se k celkové masáži; k uvolnění svalového napětí, k odstranění svalové bolesti a pro navození celkové svěžesti.
pozn. jen do vyprodání zásob!

Olej EPAM 51 Borovicový: používá se k celkové masáži; k uvolnění svalového napětí a k odstranění svalové bolesti.

pozn. jen do vyprodání zásob!

Olej EPAM 52 Máta: používá se k masáži při žaludečních a střevních potížích, při poruchách zažívání; má příznivý vliv na zklidnění nervové soustavy. Při žaludečních problémech je vhodné vmasírování oleje v oblasti břicha za pomoci viscerální terapie (hloubková masáž vnitřních orgánů), kterou naleznete v knize B. Tichanovského *Tajné metody orientální medicíny*.

pozn. jen do vyprodání zásob!

Olej EPAM 53 Eukalypt: používá se k masáži při bolestech hlavy, migréně, k uvolnění dýchacích cest, k odstranění svalové bolesti, povzbuzení psychiky, navození celkové svěžesti.

pozn. jen do vyprodání zásob!

Olej EPAM 54 Třezalka: používá se k masáži při úzkostných stavech a lehčích depresích.

pozn. jen do vyprodání zásob!

Olej EPAM 55 Měsíček: používá se k masáži při zánětu žlučníku a močového měchýře. Olej je vhodné vmasírovat za pomoci viscerální terapie (hloubková masáž vnitřních orgánů), kterou naleznete v knize B. Tichanovského *Tajné metody orientální medicíny*.

pozn. jen do vyprodání zásob!

Olej EPAM 57 Šalvěj: používá se k masáži při onemocnění zažívacího ústrojí. Olej je vhodné vmasírovat za pomoci viscerální terapie (hloubková masáž vnitřních orgánů), kterou naleznete v knize B. Tichanovského *Tajné metody orientální medicíny*. Tento olej příznivě působí při nadměrném pocení.

pozn. jen do vyprodání zásob!

Olej EPAM 58 Meduňka: příznivě působí na nervovou soustavu, používá se při neurózách, nespavosti, vyčerpání a při lehčích nervových poruchách trávení; vhodný je i při nachlazení.

pozn. jen do vyprodání zásob!

Olej EPAM 59 Mateřídouška: používá se při poruchách trávení, bolestech zažívacího traktu; při nachlazení.

pozn. jen do vyprodání zásob!

3. skupina: Tibetské masážní oleje EPAM Nachlazení působí při nachlazení, kašli, zánětech horních a dolních cest dýchacích, uvolňují hleny a usnadňují vykašlávání. Při nachlazení je dobré oleje vmasírovat v oblasti hrudníku, krku, mandlí a potírat jimi čelo, spánky a oblast pod nosem. Oleje ze třetí skupiny můžete také použít při medové masáži, která je velmi účinná při kašli, nachlazení, zánětu průdušek, zápalu plic, astmatu atd. Tato masáž je podrobně popsána v knize *Tajemství života, aneb Pomoz si sám k harmonii*.

Olej EPAM 60 Nachlazení: používá se k masáži při kašli, rýmě, bronchitidě, zápalu plic.
pozn. jen do vyprodání zásob!

EPAM 60 A Nachlazení: používá se k masáži při kašli, rýmě, bronchitidě, zápalu plic.
pozn. jen do vyprodání zásob!

EPAM 61 Nachlazení: používá se k masáži při kašli, rýmě, bronchitidě, zápalu plic.
pozn. jen do vyprodání zásob!

4. skupina: Tibetské masážní oleje EPAM k péči o pleť a vlasy.

Olej EPAM 70 Péče o pleť: používá se k vypnutí a zvláčení pleti. Vhodný na suchou pleť.

Olej EPAM 71 Péče o pleť: používá se při kožních onemocněních, omrzlinách, lehčích popáleninách, při zánětech nehtového lůžka.

Olej EPAM 72 Péče o pleť: používá se při kožních onemocněních, omrzlinách, lehčích popáleninách, při zánětech nehtového lůžka.
pozn. jen do vyprodání zásob!

Olej EPAM 73 Péče o vlasy: příznivě působí na růst vlasů, jejich pružnost, elasticnost a proti jejich lámavosti.

Olej EPAM Propolisový: tento olej obsahuje komponenty, které jsou blízké kožnímu tuku, propolis se tak chová k organismu, jako by byl součástí těla. Z tohoto důvodu se může propolisový olej používat pro každodenní péči o pleť včetně obličej. Olej je vhodný na popraskanou kůži.

TIBETSKÉ BALZÁMY EPAM

Na základě prastarých receptur, které jsou ověřeny tisíciletou praxí asijských národů, vznikla unikátní řada Tibetských balzámů EPAM, určených k vnější aplikaci a k masážím. Je to další druh velice účinných produktů, které se aplikují na kůži. V některých případech jsou balzámy účinnější než oleje. Základ výrobků tvoří včelí vosk, med, rostlinný olej, propolis a řada léčivých rostlin. Receptury balzámů pocházejí z tibetských klášterů, které poskytl Láma Dordong svému žáku MUDr. Zolotnickému a ten je předal B. Tichanovskému. Tibetské spisy odhalují jejich stáří přes 600 let.

TIBETSKÉ BALZÁMY NA PÁTEŘ A KLOUBY

Tibetský balzám EPAM s cedrem: efektivně působí při problémech s pohybovým aparátem, při revmatismu, artróze a artritidě; urychluje regeneraci po úrazech kloubů.

Tibetský balzám EPAM s jehličnany: velmi efektivně působí při zánětech kloubů, šlach a svalů.

TIBETSKÉ MASÁŽNÍ BALZÁMY

Tibetské masážní tělové balzámy obsahují látky, které se nacházejí v kožním tuku, a proto se k nim náš organismus chová, jako by byly jeho součástí. Z těchto důvodů jsou tělové balzámy vhodné pro každodenní péči o pleť včetně obličeje. Masážní tělové balzámy se používají také na masáž celého těla a vyznačují se dobrou rozšířitelností.

Tibetský balzám EPAM kanadská jedle: tento balzám se vyznačuje krásnou vůní. Je vhodný pro všechny druhy masáží a slouží také jako prostředek pro každodenní péči o pleť – zvláště obličeje.

Tibetský balzám EPAM na celulitidu: vyhlazuje pokožku, při masáži a kartáčování účinně působí proti celulitidě.

Tibetský balzám EPAM propolis: balzám se vyznačuje protizánětlivými a antimikrobiálními vlastnostmi. Je velmi vhodným prostředkem pro každodenní péči o pleť, především o suchou pokožku; používá se také na popáleniny, omrzliny, špatně se hojící rány, jizvy a ekzémy.

Tibetský balzám EPAM s mumiem: tento balzám patří mezi nejúčinnější hojící přípravky svalové tkáně, šlach, kloubů, chrupavek a pleti a pomáhá při léčbě osteoporózy.; z pokožky vychytává volné radikály, které způsobují stárnutí pleti.

Tibetský balzám EPAM uklidňující: zbavuje postižené místo bolesti, používá se na poškozené svaly, klouby, páteř a šlachy.

ZUBNÍ PRÁŠEK ZE ZELENÉHO JÍLU EPAM OD B. TICHANOVSKÉHO

Zubní prášek ze zeleného jílu je určen ke každodenní péči o zuby a dutinu ústní, používá se k odstranění zubního plaku, jako prevence kazivosti zubů, pozitivně působí při paradentóze. Obsahuje zelený jíl, čímž se výrazně liší od ostatních zubních prášků a past. V zeleném jílu je obsaženo mnoho stopových prvků důležitých pro výživu zubů a dásní. Zubní prášek neobsahuje žádné chemické přísady, konzervační látky a umělá aroma.

Použití: Navlhčete zubní kartáček a poté vložte do kelímku se zubním práškem. Zubní prášek lze kombinovat se zubní pastou.

Zubní prášek ze zeleného jílu EPAM Univerzální

Popis: k odstranění zubního plaku, jako prevence kazivosti zubů.

Zubní prášek ze zeleného jílu EPAM Při paradentóze

Popis: používá se při paradentóze, odstranění zubního plaku, jako prevence kazivosti zubů.

Zubní prášek ze zeleného jílů EPAM Bělící

Popis: používá se k bělení zubů, odstranění zubního plaku, jako prevence kazivosti zubů.

EPAM KITTLOVY VÝROBKY

Kdo byl tajemný doktor Kittel?

Málokterá postava je opředena tolika mýty a pověstmi jako Jan Josef Antonín Eleazar Kittel, slavný lékař a léčitel z pomezí Jizerských hor a Krkonoš. Pocházel z rozvětvené rodiny s dlouhou ranhojičskou tradicí. Lékařem se stal také jeho prvorozený syn Josef Pavel, další čtyři synové byli ranhojiči a lékárníky. Kittel přijímal pacienty z Vídně, léčil šlechtu v daleké Praze, staral se i o chudé nemocné v širokém okolí Jizerských hor a Krkonoš. Za svého života se stal slavným, po smrti legendárním. Jeho úspěchy, sláva a majetek daly podnět k mnoha faustovským legendám a pověstem.

Narodil se v Šumburku (dnes Krásná) 3. února 1704. Pravděpodobně nestudoval lékařství na žádné univerzitě, ale obecně se míní, že měl aprobaci vojenského ranhojiče a chirurga. Úspěchy v léčení měl veliké, a to jak u panstva, tak u obyčejného lidu. Znal a dokonale využíval léčivou sílu bylinek, vodoléčbu, diagnostikoval také na základě rozboru moči. Později, díky pilnému studiu, praktikoval i složité chirurgické zákroky (například oční operace). Na konci čtyřicátých let dokončil stavbu svého obrovského a tajemného sídla zvaného Burk (tj. hrad). Mezi lidmi se šířily zvěsti, podle nichž financoval stavbu Burku z peněz od Ďábla. V patrovém roubeném domě měl lékárnu, pokoje pro pacienty, prý i pitevnu a místnost s lidskými kostrami a knihami.

Na návštěvu míst, kde Kittel působil, vás můžeme pozvat i dnes. Burk je momentálně ve stavební rekonstrukci, proto si jej můžete prohlédnout pouze zvenčí. Kousek od Burku je kostel, vedle něhož se nachází volně přístupná studánka s léčivou vodou. Z Kittelovska je pak krásný výhled na Krkonoše. Každý rok se 1. května koná na Kittelovsku „Josefská pout“ spojená s bohatým kulturním programem, kde jsou vždy představeny Kittelovské novinky. V roce 2010 firma Kittel otevřela „Kittelovo muzeum“ v domě č. p. 11 – mezi Kittelovým domem zvaným „Burk“ a kostelem sv. Josefa. Tato stavba zřejmě kdysi patřila do souboru hospodářských stavení náležejících k Burku. V muzeu je k vidění expozice dobového léčení a bylinkářství. Více na www.kittel.cz.

Jedním z nejvýznamnějších výrobků doktora Kittela byly kouzelné masti. Proto Vám nabízíme dvě z jeho mnoha nejúčinnějších mastí:

Kittlova mast (mast je vyrobena ve spolupráci s firmou J. A. Zentricha – Parma): Tato „zázračná mast“ vznikla v severočeském bylinářském rodě Kittelů asi před 360 lety. Mast příznivě působí při bolesti kloubů, svalů, šlach, artróze, revmatismu, plísňích, akné a lupence.

Zámečnická mast: Dle pověsti se mast dostala mezi lidi díky krádeži. Recept na tuto mast ukradl z pláště doktora Kittela jeho synovec, vyučený zámečnický, který se domníval, že krade návod, jak létat na plášti. Recept však byl napsán tajným písmem a synovci se nepodařilo jej rozluštit, proto ho odnesl ke katovi do Žitavy, který mu ho přeložil. Když synovec zjistil, že se jedná o kouzelnou mast, začal ji dle receptu vyrábět a dosáhl s ní velkých úspěchů. Od těch dob jí lidé neřeknou jinak než

Zámečnická. Mast se používá na bolestivé a nepohyblivé klouby a záda, doplňkově též na bolavé svaly a šlachy.

Další Kittelovy výrobky:

Kittlův bylinný čaj – čistící: má výrazné čistící účinky na celý organismus, příznivě působí na játra, žaludek a střeva.

Kitl Životabudič: medicínální sirup na povzbuzení. Vyrábí se z hroznové šťávy, bylin a přírodního kofeinu. Neobsahuje alkohol. Ředí se v poměru 1:7.

Kitl Meducínka: medicínální sirup pro období chřipek a nachlazení. Vyrábí se z jablečné šťávy, vitamínu C, bylin a propolisu. Neobsahuje alkohol. Ředí se v poměru 1:7.

Kitl Šláftruňk: medicínální víno na uklidnění a navození spánku. Víno nabízíme ve variantách Rudý a Zlatý, liší se od sebe použitým vínem a jednou „tajnou“ bylinkou. Obsah alkoholu tohoto medicínálního vína je 10 %.

Kitl Syrob – pro zdravé domácí limonády

Kitl Syrob jsou poctivé sirupy vyrobené z čerstvých bylin v BIO kvalitě. Mají vynikající chuť, jsou vhodné pro přípravu domácích osvěžujících limonád. Jsou velmi husté a vydatné, proto je ředte perlivou vodou v poměru 1:10. Nápoj doporučujeme ozdobit plátkem citrónu nebo lístečkem čerstvé máty. V zimních měsících je můžete také zalít horkou vodou nebo jimi osladit teplý čaj.

Kitl Syrob bezový

Kitl Syrob bezový je vyráběn podle tradiční české domácí receptury, podobné té, kterou používá vaše maminka nebo babička. Stejně jako ony sbíráme čerstvé květy bezu a macerujeme je ve studené vodě. Je pro nás důležité, aby byly květy v kvalitě BIO, a proto jsme si kvůli Syrobu založili vlastní BIO bezové sady. Díky šetrnému výrobnímu postupu je Syrob bohatý na látky zdraví prospěšné, aromatické a chuťové. Květ bezu černého zvyšuje přirozenou obranyschopnost organismu, užívá se při chřipkách a nachlazení. Kitl Syrob bezový lze s úspěchem použít i v míchaných alkoholických a nealkoholických nápojích.

Kitl Syrob zázvorový

Kitl Syrob zázvorový je vyráběn z čerstvého kořene zázvoru v BIO kvalitě. Díky šetrnému výrobnímu postupu je Syrob bohatý na látky zdraví prospěšné, aromatické a chuťové. Kořen zázvoru se používá při poruchách zažívacího traktu a k ošetření symptomů cestovní nevolnosti. Jelikož podporuje tvorbu slin, používá se i při kašli a jiných nemocech z nachlazení.

OSTATNÍ VÝROBKY EPAM

MASÁŽNÍ TRENAŽÉR BORISE TICHANOVSKÉHO

Vytvoření tohoto na první pohled velice jednoduchého zařízení předcházely stovky experimentů na nemocných i zdravých lidech v průběhu několika let. I když masážní trenažér vypadá na první pohled velice jednoduše, všechny rozměry a funkce jsou propracovány do nejmenších detailů. Velmi důležitý je fakt, že tento masážní trenažér plně respektuje přirozené anatomické vlastnosti člověka. Východní medicína (tzn. čínská, tibetská, ajurvédská atd.) učí, že celým tělem člověka prochází energetické meridiány (dráhy, linie), na kterých se nachází biologicky aktivní body. Působením na tyto body můžeme ovlivňovat vnitřní orgány i celé systémy orgánů nejen s léčebnými, ale i s preventivními

účinky. Ve východní medicíně se vzdálenost mezi biologicky aktivními body a také mezi jednotlivými meridiány neměří v cm, ale v proporcionální míře zvané CUN. Každý člověk má totiž jinou výšku i proporce ruky, nohy, těla, ale množství biologicky aktivních bodů na různých částech těla je u všech jedinců stejné. 1 cun odpovídá šířce nehtového článku palce, 1,5 cune je šířka spojeného ukazováčku a prostředníčku v oblasti nehtového lůžka, 2 cune jsou šířkou ukazováčku, prostředníčku a prsteníčku, 4 cune jsou šířkou dlaně bez palce.

Po obou stranách páteře od jejího středu až po okraje lopatek po celé její délce se nacházejí nejvíce aktivní zóny, v nichž vedou meridiány. Na meridiánu vedoucím podél páteře jsou umístěny nejdůležitější biologicky aktivní body, které představují vnitřní orgány. V různých východních léčebných metodách jsou nejčastěji používány tři páry symetrických meridiánů, vedoucích po obou stranách páteře. Právě na tyto meridiány budeme působit pomocí masážního trenažéru. Šířka masážních křídel se rovná 1 cun, maximální působení je ve středu křídla. Díky závitům a maticím můžeme libovolně měnit rozteče mezi křídly.

Pro začátek doporučujeme nastavit vzdálenost masážních křídel na první linii „sen z thajské masáže“, to je vzdálenost rovnající se 1,5 cune (ukazováček + prostředníček se vejde mezi masážní křídla). Pokračovat můžeme druhou pozicí, která odpovídá meridiánu močového měchýře v čínské medicíně, idě a pingale v ajurvédě a rovněž hlavní linii shia-tsu. Právě s touto 2. pozicí křídel doporučujeme nejčastěji pracovat. Vzdálenost křídel se rovná 2 cune (tj. ukazováček + prostředníček + prsteníček). Další doporučovaná pozice odpovídá druhé linii „sen z thajské masáže“. Vzdálenost mezi křídly trenažéru je 4 cune (tj. šířka dlaně).

Posouváním křídel do jednotlivých pozic můžeme individuálně nastavit rozteče pro propracování potřebných meridiánů každého člověka a to dospělých i dětí.

Kromě meridiánů můžeme působit i na napjaté, bolestivé svaly. V tomto případě nastavíme vzdálenosti křídel tak, aby dosedala přímo na konkrétní problematický sval. Oblouk křídel je fyziologický a ideálně uvolní a protáhne páteř a svaly.

Jak pracovat s trenažérem Borise Tichanovského. Důležité je, naučit se poslouchat své tělo. Vaše intuice vám napoví, co je konkrétně pro vás nejlepší, abyste dokonale procítili efekt čínské a thajské masáže a shia-tsu. S masážním trenažérem se seznamujte postupně. Křídla nastavte nejprve do 2. pozice (vzdálenost mezi křídly je 2 cune). Na křídla položte osušku složenou do dvou či čtyř vrstev (u žen). Sedněte si na trenažér tak, abyste páteř měli mezi masážními křídly a kostrčí se posad'te cca 10 cm od kraje. Poté se opatrně pokládejte. Hlavu si můžete podložit polštářkem. Ruce vzpažte za hlavu, nohy natáhněte. Pokud je vám to značně nepříjemné, nohy opět pokrčte. Protáhněte se. Zátylkem si můžete také lehnout na dlaně. Protáhněte se a uvolněte. Asi za 3 minuty můžete pocítit příjemné teplo v bederní části páteře, ucítíte, jak se páteř začíná roztahovat. Nyní dejte ruce podél těla. Pocítíte, že tato poloha je pohodlnější. Poležte takto asi 10-15 minut. Poté se zadkem svezte dolů po křídlech a sedněte si na zem. Na poprvé to úplně stačí. Další den si sedněte na masážní trenažér kostrčí 5-10 cm od kraje křídel z druhé strany. Opatrně položte ruce za hlavu a uvolněte se. Nohy mohou být pokrčené i natažené. Asi po 3 min. můžete ruce položit podél těla. Takto poležte asi 5 minut. Další den jezděte postupně zády po trenažéru a najděte si nejpříjemnější a nejpohodlnější polohu. Tentokrát zůstaňte alespoň 5 ale raději až 20 minut. Příště můžete zkusit masážní trenažér postavit do jiné polohy (užší či širší) a stejným způsobem poležet. Dále si sedněte před trenažér na podlahu na různé vzdálenosti od trenažéru. Položte se a opět zůstaňte 5-20 minut. Uvolněte se. Rovněž je možné houpat se ze strany na stranu či zepředu dozadu. Pokud si na trenažér sednete, můžete dokonale protáhnout kyčelní klouby. Máte-li páteř v dobrém stavu, postavte trenažér na kraj lehátka a lehněte si tak, aby hlava i ramena

byly níže než kraj lehátka. Protáhněte se a ruce natáhněte dolů. Vyzkoušením těchto různých poloh si vyberte tu nejpohodlnější a nejléčivější právě pro vás. Až si zvyknete na působení trenážeru, můžete osušku odebrat a lehnout si na trenážer v tenkém tričku či holými zády. Tak dosáhnete maximálního efektu. Doporučujeme provádět tyto masáže každý den. Zbavíte se tak nejen bolestí, ale dosáhnete i zlepšení celkového stavu a omlazení páteře i všech vnitřních orgánů. Masážní trenážer se velmi dobře doplňuje s naším zázračným komplexem na procvičení páteře a kloubů. Praxe ukázala vysokou efektivnost masážního trenážeru při různých patologických problémech páteře a kyčelních kloubů. Výborné výsledky máme rovněž se zlepšením držení těla u dětí i mládeže. Kromě základního modelu trenážeru máme ještě model, který obsahuje dřevěná otáčející se kolečka a je možné měnit jeho výšku. Tento model je ideální pro lepší promasírování krční a hrudní páteře a prohřívá biologicky aktivní body.

ŽEZLA SÍLY

Historie žezel síly sahá do hluboké minulosti. Žezla se používaly již ve starém Egyptě. Dvojice žezel byla atributem faraónů. S jejich pomocí se faraóni nejen stýkali s bohy, ale díky nim si 2-3x prodlužovali život. Při průměrném věku Egyptanů 25-30 let to znamenalo, že např. jenom vláda (!) faraóna Piopi II. trvala 94 let, Ramses II. vládl 67 let a Tutmos III. 54 let. Žezla síly používali tibetští a čínští mistři. Ve středověké Evropě zase mágové a alchymisté. Ti se při tehdejších průměrném věku 38 let také dožívali vysokého stáří (Albert Veliký 87 let, Saint Germain 86 let, ...). Nikolov Flamel napsal, že dosáhl stáří 88 let pouze díky žezlům. Žezla síly byla také používána v Tibetu, Indii, Číně a mnoha jiných zemích. V současné literatuře se popis párových žezel nachází poprvé v knize polského autora Konta Valevského „*Systém kavkazské jógy*“, publikované v USA v roce 1995. Informaci o žezlech dostal Valevski od svých učitelů kavkazské jógy. Valevski dal těmto žezlům název **Žezla síly**. Zlaté žezlo sluneční a stříbrné je žezlo luny neboli měsíce. Valevski ve své knize popsal zjednodušený způsob výroby těchto žezel. Zlaté žezlo je vyrobeno ze slitiny mědi, uvnitř jsou minerály a grafit. Stříbrné žezlo je ze slitiny cínu, uvnitř s magnety a minerály. V knize naleznete i cvičení s těmito žezly.

Ruští vědci Andrej Šem a Alexandr Romaněnko si dali za úkol vyrobit magická párová žezla. Ve svých pokusech používali Valevského knihu, archeologické nálezy, historickou literaturu, logické úvahy, intuici, a také výsledky pozorování vědců, kteří pracovali na podobném úkolu. Svá žezla síly vyrobili i někteří jiní pokračovatelé Valevského. Romaněnkovi a Šemovi se podařilo vytvořit žezla síly, která působí pomocí magnetoterapie, galvanoterapie, metalo - i mineraloterapie. Podle materiálů, ze kterých jsou žezla vyrobena, je nazvali takto: zlaté žezlo Venuše (kovem Venuše je měď), stříbrné žezlo Marsu a Saturnu (kovem Marsu je železo, Saturnu zinek). Žezlo Marsu je vyrobeno ze slitiny zinku, olova, cínu a antimonu. Uvnitř je směs minerálů, červená jašma, hematit, granát, almandin. Žezlo Venuše je vyrobeno z bronzu, tj. ze slitiny mědi, cínu a antimonu. Uvnitř je jantar, grafit, nefrit, malachit a serdolik. Šem a Romaněnko žezla vyrobili a také patentovali.

Na mezinárodním kongresu zasvěceném otázkám tradiční národní medicíny, konajícím se v Moskvě roku 1997, byla žezla síly předvedena mezi mnoha amulety a talismany z Indie, Tibetu, Japonska, Číny a Koreje. Ukázala se jako jedinečný prostředek s perfektními okamžitými účinky na organismus člověka. Tyto účinky jsou měřitelné a registrovatelné běžnými, oficiálně schválenými diagnostickými metodami, již po 10-15 minutové seanci. Žezla síly prošla úspěšně aprobační v řadě klinik i laboratoří. V České republice jsou žezla síly chráněna českým patentovým úřadem jako harmonizační přístroj.

Hlavním cílem žezel je **harmonizace energie jin a jang a otevření čaker**.

Použití žezel: Sluneční **zlaté žezlo** se vždy bere **do pravé ruky**, tím se aktivizuje sluneční kanál Pingala. **Stříbrné žezlo** Luny se bere **do ruky levé**, tím se aktivizuje měsíční kanál Ida. **Pro zesílení efektu** doporučujeme společně se žezly síly **použít EPAM**, odpovídající nemoci, nebo orgánu, který léčíme (tj. onemocnění jater: EPAM 35 – jaterní, onemocnění srdce: EPAM 36 – srdeční, atd.). Pečlivě rozetřeme tento EPAM v dlaních a ihned uchopíme žezla do rukou, silně sevřeme, zlehka protřepeme a potom ruce uvolníme. Veškerou pozornost soustředíme na své tělo a na lehké pocity, které v těle vznikají. Žezla držíme v dlaních podle intuice tak, aby nám bylo dobře. Doporučujeme dobu 10-30 minut 1-3x denně. Při těžkých onemocněních, jako je infarkt myokardu apod., je potřeba začínat nejprve s kratší dobou použití žezel, cca 1-3 minuty a postupně prodlužovat čas podle pocitů a intuice. **V případě, že žezla používá několik lidí, je potřeba je před použitím otřít 40% roztokem lihu.**

Žezla síly mají také vysokou efektivnost při narušení krevního oběhu, při zvýšeném krevním tlaku, při srdečně-cévních onemocněních. Osvědčila se při onemocněních centrálního nervového systému, roztroušené skleróze, onemocnění očí, při úrazech, onemocněních trávicího traktu, páteře. Jsou výborná pro navrácení sil po těžkých onemocněních a operacích. Při onemocněních páteře se dává stříbrné žezlo Luny pod kostrč, a zlaté Sluneční žezlo pod krční páteř. Před tím je vhodné natřít páteř EPAMem 31 – tkáňovým, nebo EPAMem 8 – traumatickým. Použití žezel síly doporučujeme i sportovcům.

Masáž pomocí žezel síly: Dřevěný konec stříbrného žezla Luny je uzpůsoben pro masírování. Když pacienta masírujeme dřevěným koncem žezla Luny, drží pacient zlaté žezlo Slunce v pravé ruce. Pokud při masáži pacient leží na břiše, vložíme žezlo slunce pod jeho břicho. Pokud při masáži pacient leží na zádech, vložíme mu žezlo slunce pod kostrč. Sluneční žezlo má jeden konec přizpůsoben pro bodovou masáž. Při takové masáži pacient drží žezlo Luny v levé ruce. Pro kontakt s pacientem se druhou – prázdnou – rukou pacienta dotýkejte. Žezla lze používat i při automasáži.

Harmonizace vztahů mezi lidmi pomocí žezel: Pro zlepšení vztahů mezi manželi nebo partnery: muži uchopí zlaté sluneční žezlo do pravé ruky, ženy stříbrné měsíční žezlo do levé ruky a vezmou se za ruce. Toto je možné dělat ve stoje, vsedě i vleže po dobu 10-20 minut dle intuice.

Pro zlepšení vzájemných vztahů mezi dětmi a rodiči: rodiče uchopí žezla do rukou jako v předcházející variantě, děti postaví mezi sebe a všichni se vezmou za ruce.

Pro plné vzájemné pochopení v uměleckém nebo pracovním kolektivu: jeden z mužů uchopí sluneční žezlo do pravé ruky, jedna z žen měsíční žezlo do levé ruky a celý kolektiv se mezi nimi vezme za ruce a všichni se spojí. Takto je možné využívat žezla i při společné meditaci.

Žezla je možné používat i pro **zmagnetizování** nebo **nabití vody**. V současné praxi je nashromážděno mnoho zkušeností s léčením různých onemocnění pomocí takto zmagnetizované vody, např. onemocnění ledvin, srdce a kůže. Pravidelné kloktání úst touto vodou napomáhá odstranění zubního kamene a vyléčení parodontózy. Pro zmagnetizování vody postavíme keramický, nebo plastový hrneček vody na 15-20 minut mezi žezla. Před tím je potřeba žezla protřepat. Zmagnetizovanou vodu je dobré nejen pít, ale také na ní připravovat maso, zeleninu a jiné pokrmy. Též je dobré v této vodě omývat potraviny a ovoce.

Využití žezel pro otevření čakr

Postup: zaujmeme **pozici** buď **ve stoje**, nohy jsou na šířku ramen, chodila rovnoběžně, **nebo vsedě** (poloha pololotosu), páteř je narovnaná (jako bychom rostli ke slunci). Zlaté sluneční žezlo uchopíme do pravé ruky, stříbrné měsíční do levé ruky. Soustředíme veškerou svoji pozornost do Muladhary, tj.

do oblasti kostrče a představíme si v této čakře višňovou barvu. Potom pozorně přejdeme na Svadhistanu, tj. oblast mezi stydkou kostí a pupíkem a představíme si v ní oranžovou barvu. Potom přemístíme pozornost výše, do oblasti pupíku, do Manipury, kde si představíme oheň. Jdeme dále vzhůru do solar plexu, do Suria čakry, tj. v horní části břicha, v oblasti, kde končí mečovitý výběžek hrudní kosti. Představíme si zde slunce. Dále se zvedáme výše po střední linii do výše srdce, do srdeční čakry Anahaty, tam si představte barvu zeleného listí. Mezi Anahatou a hrdelní jamkou se nachází čakra Vadžradhara, tam si představíme zelenomodrou barvu moře. Ještě výše je Višuddha, zde si představíme barvu nebe. Jdeme výše do oblasti třetího oka, tj. oblast mezi obočím na čele. Zde se nachází čakra Adžna, v ní si představíme modrou barvu. Dále pokračujeme do Sahasrary, která se nachází v oblasti velké dětské fontanely. Tam si představíme světle fialovou barvu. Potom veškerou svou pozornost obrátíme na dlaně, chodidla a obličej. Představíme si, že nám z dlaní, chodidel a obličejů vychází oslepující bílé světlo. V hlavě by měl být pocit chladu, který následně pocítíme v celém těle spolu s lehkostí. Po několika minutách uděláme hluboký nádech, otevřeme oči a usmějeme se.

Další cvičení: výchozí pozice je ve stoje, levá noha je půl kroku vpředu, v pravé ruce máme zlaté sluneční žezlo, v levé ruce stříbrné žezlo luny. Po celou dobu tohoto cvičení budeme dýchat předepsaným způsobem: 7 sekund nádech, na 3 sekundy dech zadržíme, sedm sekund vydechujeme a tři sekundy zadržíme dech, aniž bychom se mezitím nadechli. Zkoncentrujeme svoji pozornost na Muladharu, s nádechem si stoupneme na špičky, maximálně sevřeme v dlaních žezla a představíme si v Muladhaře višňovou barvu, s výdechem se spustíme na celou plochu chodidel, ruce se žezly uvolníme a zaplníme celé tělo višňovou barvou. Celé 3x zopakujeme. Potom postavíme pravou nohu na půl kroku dopředu a opět celé cvičení třikrát zopakujeme. Cvičení provádíme s každou z devíti čakr, představujeme si v každé čakře a potom v celém těle odpovídající barvu, jako v předešlém cvičení. Na konci soustředíme svoji pozornost na dlaně, chodidla a obličej. S nádechem si v těchto částech představujeme oslepující bílé světlo a s výdechem toto světlo z dlaní, chodidel a z obličejů vychází. Potom oči zavřeme, veškerou svoji pozornost soustředíme na Sahasraru, představíme si, že rosteme vzhůru ke hvězdám. V Sahasraře, a potom i v celé hlavě cítíme chlad a lehkost. Tento chlad je láska Boha. Rozplyňme se v této lásce, ztraťme váhu svého těla, úplně ztraťme tělo. Pociťte svoji duši, pociťte Boha.

ENERGETICKÁ PŘIKRÝVKA

Energetická příkrývka byla poprvé představena A. V. Skvorcovem v roce 2000 na mezinárodním kongresu v Novosibirsku. A. V. Skvorcov píše o energetické příkrývce: „Lidé jsou těsně spjatí s energetickou maticí země. S použitím příkrývky se zadržuje matriční energie země propuštěná skrze tělo, a tím se zesiluje“. Dalším efektem je, že aluminium (hliník) fixuje energii samotného člověka.

Na příkrývce, kterou byl přikryt člověk, se uchovává jeho energetická kopie, proto musí mít každý člověk svoji energetickou příkrývku. Energetická příkrývka ochraňuje člověka před různými druhy vlnového záření (počítač, rádio...), má silné léčivé a harmonizační účinky na všechny orgány a systémy organismu.

Jak se energetická příkrývka používá?

- Přikryjeme se energetickou příkrývkou jako dekou.
- Přikryjeme se energetickou příkrývkou jako dekou vč. hlavy.
- Přikryjeme jenom tu část těla, kterou chceme vyléčit. Přitom můžeme příkrývku několikrát přeložit.

Způsob použití: Nejvhodnější použití příkrývky je venku na zemi (např. na trávě), kde má příkrývka největší účinnost, ale lze ji použít i doma v posteli. Na zem si rozprostřete deku z přírodního materiálu (nejlépe z bavlny). Lehněte si na deku a přikryjte se energetickou příkrývkou **lesklou (hliníkovou) stranou k tělu**. Ze začátku zůstaňte pod příkrývkou po dobu 5-10 minut a každý den tuto dobu o něco prodlužujte na 1-3 hod., dle pocitů a intuice. Váš optimální individuální čas pod energetickou příkrývkou je takový, po kterém vstanete s pocitem tepla a s vnitřní rovnováhou. Po sejmutí příkrývky zůstaňte ležet ještě dalších 5-10 min. bez ní. Při používání energetické příkrývky se doporučuje střídat působení tak, že jeden den přikryjeme celé tělo a druhý den pouze tu část těla, kterou chceme nejvíce léčit. Tento způsob aplikace je možný provést i v jednom dni.

Efektivnost příkrývky se zvýší, když před jejím použitím nanese EPAM na lesklou část příkrývky, kterou přikládáte k tělu, nebo na postiženou část těla nebo orgán. (EPAM volíme podle aktuálních potíží např. zánět ledvin: EPAM 24 – ledvinový, onemocnění jater: EPAM 35 – jaterní apod.). Efektivnost dále vzrůstá při současném použití příkrývky a tibetských jílových obkladů EPAM, nebo olejů EPAM. Velmi dobré je přikrýt se energetickou příkrývkou hned po koupeli s tibetskou aromatickou léčebnou solí EPAM.

Kdy se energetická příkrývka používá?

Energetická příkrývka se dá použít téměř při všech onemocněních od těch méně vážných po ty nejvážnější. Nachlazení, chřipka, angína, záněty dutin, močových cest a ledvin, onemocnění páteře a kloubů, onemocnění ženských orgánů, onemocnění zažívacího traktu, astma, bércové vředy, onkologická onemocnění, leukemie apod.

PROSTOROVÉ GENERÁTORY – REORGANIZÁTORY

Prostorové generátory – reorganizátory jsou vytvořeny podle vibrační EPAM-technologie A. V. Skvorcovem a E. V. Chmelinskoj. Jejich působení vysvětluje A. V. Skvorcov následovně: „Když používáte reorganizátor, připojujete se k mému egregoru, egregoru EPAM-technologií a informačně energetickému poli tvůrců, mých přívrženců a spolupracovníků“. Existuje mnoho variant reorganizátorů a v České republice jsou k dostání tyto druhy: **Zlaté proužky Skvorcova, Foto A. V. Skvorcova, Generátor s jedním sluníčkem, Generátor se čtyřmi sluníčky a Generátor s dvanácti sluníčky**.

Způsob použití:

Zlaté proužky Skvorcova se přilepují nebo přikládají k nemocným místům. Na proužky velice rychle reaguje srdce, játra, ledviny, ženské orgány, efektivně působí při menstruační bolesti, migrénách, bolestech páteře a kloubů. Proužky se přikládají od 15 minut až na 8 hodin podle intuice. Proužky se mohou používat ke **strukturování vody**: sklenici vody (nejlépe převařené) postavte na 15-20 min. na zlatý proužek. Pro větší objemy vody použijte více proužků. Takto nastrukturovaná voda mění své fyzické a chemické vlastnosti (př. beton připravený z takovéto vody je tvrdší o 30 % a má jiný vzhled). Vodu můžete pít pro různá ozdravná a harmonizační působení, lze ji podávat zvířatům, zalévat s ní rostliny apod. Zlaté proužky Skvorcova lze použít i pro **obnovení energetiky prostoru** – proužky **blokují geopatogenní zóny** a chrání od škodlivého působení techniky, proto je vhodné nalepit je v místnosti, ve které spíte nebo pracujete (doporučujeme je také nalepit na monitor PC, televizi, mobil atd.).

Sluneční reorganizátory se úspěšně používají pro obnovení energetiky prostoru, k strukturování vody a k léčebným účelům. Při nespavosti, časté únavě a ochraně proti okolním negativním vlivům doporučujeme umístit pod postel generátory v kombinaci s energetickou příkrývkou.

Upozornění: Zlaté proužky a další reorganizátory A. V. Skvorcova a E. V. Chmelinskoj jsou zasvěcené od autorů a mají ochranu, tzn., že při prostém kopírování ztrácejí sílu a stávají se jen obyčejným papírkem.

MĚDĚNÉ DESTIČKY

Historie léčení mědí sahá několik tisíc let zpátky podobně jako léčení jílem. Léčivé účinky mědi znali v Tibetu, Číně, Řecku, ... Měď, jako silný protizánětlivý prostředek, používal i veliký Hippokrates, který je nazýván otcem dnešní medicíny. I ruští léčitelé používali měď na zhmožděny, rány, bolesti hlavy, zad, na záněty cév, hemoroidy, záněty nosních dutin, při onemocněních ženských orgánů a při zápalu plic. Naše praxe nás přesvědčila o vysoké efektivnosti měděných obkladů, zejména při mastitidách (zánět prsní žlázy), hemoroidech, zánětech kloubů, zánětech žil, bércoých vředech a dalších onemocněních.

Použití měděných destiček je následující: Před aplikací se měděné destičky aktivizují (očistí) suchou jedlou solí a ihned se aktivizovanou stranou přiloží na postižené místo. Měděné destičky se upevní leukoplastí nebo pružným obinadlem. Obvykle doporučujeme přikládat měděné destičky na celou noc po dobu 10-15 dní a poté udělat 7 dní přestávku. V případě potřeby proceduru opakujte. Kůže se po aplikaci destiček zbarví do modré, zelené, nebo černé barvy. Barvu není potřeba speciálně umývat, sama se po několika dnech očistí. Měděné destičky po každém použití očistěte tak, že do skleněné misky dejte 2 cm silnou vrstvu soli a zalijte vodou asi 1 cm nad sůl. Shora na sůl položte měděnou destičku a nechte 12 hod. čistit. Poté destičku vyjměte a utřete do sucha. Destička by se měla lesknout.

TIBETSKÝ LÉČEBNÝ POLŠTÁŘEK SKVORCOVA

Polštář zdraví je posledním projektem A. V. Skvorcova a představuje dřevěný válec přísně určených velikostí, vyrobený z cenných, nejvíce energeticky silných stromů (cedr, jalovec, dub, buk, ořech, jedle aj.). Dřevěný válec je pokryt energetickou příkrývkou nového typu, která je speciálně vyvinutá pro polštáře zdraví. Je to tzv. aktivovaná hliníková fólie na dielektrické podložce, na kterou jsou nalepeny energetické Zlaté proužky Skvorcova.

Používání dřevěných válců namísto měkkých polštářů má dávnou tradici. V buddhistických kláštorech Japonska a v některých kláštorech Číny spí mniši už mnoho staletí právě na dřevěných válcích. Tato tradice existuje i u některých národů Afriky a Jižní Ameriky. Znamý japonský léčitel Ni-Ši doporučoval spát na takových dřevěných válcích všem svým pacientům. Domníval se, že pomocí těchto válců je možné zbavit se mnoha nemocí. A. V. Skvorcov je názoru, že tento polštář je optimálním prostředkem **na zlepšení spánku**. Za účelem léčby ho doporučujeme především lidem s poruchami mozkového krevního oběhu, při problémech s krevním tlakem, migrénami, při poruše zraku a při krční osteochondróze.

Mechanismus působení: když ležíme na polštáři zdraví, zaujímáme ideální polohu pro krevní oběh mozku. Při otáčení hlavy během spánku probíhá masáž krční části páteře. Energetická příkrývka a Zlaté pásky Skvorcova působí na naše zdraví, neutralizují patogenní zóny a škodlivé energie.

Způsob použití: lehněte si na záda, na místo polštáře si dejte pod krk dřevěný válec. Pod válec můžete použít obyčejný polštář na zlepšení pohodlí. Je žádoucí, aby se Vám na tibetském polštářku spalo dobře. Na válci je možné spát na zádech, na boku i na břiše. Ráno hned po probuzení Vám doporučujeme provést jednoduché cvičení. Lehněte si na válec a otočte hlavu doleva, pak doprava (8x na každou stranu). Potom se bradou dotkněte hrudníku a následně maximálně zakloňte bradu nahoru (také 8x). Nakonec se nezapomeňte protáhnout a vstávejte se skvělou náladou plní energie a sil. Pokud na polštářku nevydržíte ze začátku ležet celou noc, začínejte pozvolna, dobou, která vám bude příjemná, a postupně tuto dobu prodlužujte. Za účelem léčení je možné ležet na válci i během dne 10-15 minut.

PROPOLISOVÉ KYVADLO

Je vyrobeno z kvalitního propolisu a stříbrného řetízku. Kyvadlo je intuice – vnímání pocitů vně orgánů. Kyvadlo je zapojení do Vyšších vibračních Sfér, v závislosti na dokonalosti energetického systému člověka. Kyvadlo je práce SLUNEČNÍHO kanálu člověka. Je to obnova energie testování. Velmi užitečné je používání kyvadla při všech příležitostech a otázkách. Takovýto jednoduchý instrument jako je kyvadlo, zpřístupňuje neomezené možnosti poznání, získání skutečných informací přes tenká těla všeho existujícího. Záliba v kyvadle dává vždy dobré výsledky, je nutné pouze umět získat hodnověrnou informaci. Abyste se naučili testovat kyvadlem, seznamte se s touto technikou v knize „Sluneční vítr“ a praktikujte ji tak, jak můžete nejvíce. Věrohodné testování a test vnitřního hlasu dávají rovnováhu.

Rovnováhu zabezpečují: časové podmínky, to je nepřítomnost struktur ničení v čase – strachů, mechanismů ničení, nakupení; nepřítomnost struktur ničení v člověku; energetika štítné žlázy rovna 12 Sférám, proto je třeba splnit následující podmínky:

- nepřítomnost emocí
- prostorové podmínky a přesněji nepřítomnost trychtýřů (voronek)
- nacházení se v tvořivých potokách
- úplné přijetí libovolných událostí, lidí, věcí, života...

KNIHY

TIBETSKÁ PŘÍRODNÍ MEDICÍNA

Kniha se v teoretické části zabývá fytoterapií, její historií a jejím putováním z daleké Asie do Evropy. Zveřejněná fyto terapie tibetské medicíny podrobně vysvětluje aplikace a účinky tibetských preparátů. Obsahem knihy je i popis některých bylin používaných v tibetské medicíně, jejich chemické složení a použití nám běžně známé, ale uvedeny jsou také neobvyklé aplikace těchto bylin v tibetském lékařství. Kniha se snaží poskytnout praktické rady při některých onemocněních. Jednoduchým způsobem je v knize popsána masáž akupresurních bodů a tibetská verze viscerální terapie (hloubková masáž vnitřních orgánů). Další čas knihy tvoří Tibetské protahovací cviky. Tibetské protahování je metoda, kterou lámové začínají svůj den. Každodenní cvičení jim umožňuje zachovat si maximální pohyblivost kloubů a páteře až do vysokého věku. Uvedená sestava protahovacích cviků nebyla zatím uveřejněna

v žádné knize. Aby si čtenář mohl udělat obraz o rozsahu a složitosti diagnostických metod, jedna z kapitol je věnována tibetské pulzové diagnostice. Kniha konstatuje, že zvládnutí jedné diagnostické metody nebo jednoho způsobu léčení (tibetský traktát ČŽUD-ŠI se zmiňuje o více než 70 způsobech léčení) trvá talentovanému člověku celý život.

SBORNÍK KNIH POMOZ SI SÁM

Ve sborníku najdete metodiky na regeneraci zraku, terapii EPAM preparáty podle čínské a tibetské medicíny, světelnou akupunkturu, Malého patriarchy, Válku s draky a léčebný systém LORA. Sborník je složen z několika částí a přináší řadu poznatků, z nichž některé jsou zcela výjimečné a jsou v České republice publikovány poprvé. Najdete zde podrobně popsány a vysvětleny nové poznatky Borise Tichanovského vedoucí k úplné či částečné regeneraci zraku. Tato unikátní metoda byla již prověřena mnohaletými zkušenostmi v ozdravných kurzech, které absolvovaly tisíce účastníků. V další části se seznámíte s publikací knihy, „Světelná terapie“, popisující využití působení intenzivního světla na biologicky aktivní body lidského těla, čímž dochází k ozdravným procesům. V tomto sborníku je rovněž zpracována metodika použití a účinnosti EPAM preparátů, vycházející z principů tibetské a čínské medicíny. Poprvé byla do češtiny přeložena práce Larisy Fotiny „LORA“, kde je vyložen obsah a náplň kurzů nazvaných „*Vrať si své mládí a zdraví*“. Díky vysoké úspěšnosti těchto kurzů a jedinečným výsledkům potvrzeným mnoha jejich absolventy, se stali Larisa Fotina a Mirzakarim Norbekov nejznámějšími léčitelí Ruska. Věříme, že každý, kdo má o tuto problematiku zájem a chce udělat něco pro sebe a své zdraví, zde najde mnoho užitečných informací a rad.

CD

BÍLÝ RACEK: léčebná meditační muzika od Sergeje Ryčkova k meditačnímu obrazu Bílý Racek z meditačního kalendáře Jeleny Tomiliny.

LIGHT SOUL PEACE: záznam hudební skupiny **LiSoPea**. LiSoPea je sdružení tří hudebníků a název skupiny je vytvořen ze slov **Light**, **Soul**, **Peace**, podle překladu českých jmen hudebníků do angličtiny: Lucie Nosová (světlo-**Light**), Dušan Lapáček (duše-**Soul**), Miroslav Balán (mír-**Peace**). Členové skupiny hrají výhradně autorskou hudbu s texty zaměřenými na pohádky, tarot, legendy a mýty, to vše v meditativním pojetí, které ovšem neubírá na dynamičnosti projevu. Více informací naleznete na www.lisopea.cz

PROJEKT INTEGRACE, o.p.s.

Program přechodu k samostatnosti

Zakládající členové PROJEKTU INTEGRACE, o.p.s. vytvořili před několika lety spolu se členy vedoucího týmu SDM Hvozdy (Speciální domov mládeže), SPMP Hvozdy (Spol. pro podporu lidí s mentálním postižením) a firmy EPAM „Program přechodu k samostatnosti pro osoby s mentálním postižením“. Program je vypracován tak, aby si zájemci o tuto službu mohli individuálně sestavit svůj reálný životní scénář vedoucí k osamostatnění a měli možnost osvojit si potřebné vědomosti a návyky potřebné k jeho realizaci. Tento program je složen z několika podprogramů, z nichž nejdůležitější jsou: podprogram **Chráněná dílna**, **Tréninková dílna** a podprogram **Poradenská činnost**.

Chráněná a Tréninková dílna

V roce 2006 PROJEKT INTEGRACE v součinnosti s firmou EPAM, která je generálním partnerem PROJEKTU a zadavatelem práce, byla otevřena Chráněná dílna v Praze 10. Díky spolupráci s tímto partnerem byla také otevřena tréninková dílna v SDM Hvozdy, ve které si klienti začali osvojovat potřebné pracovní návyky (rozvažování bylinných směsí, balení a označování výrobků apod.). Většina z nich také poprvé dostala finanční odměnu za svoji práci a mohla se tak začít učit zacházet s penězi. V současné době je zaměstnáno 20 lidí s mentálním postižením a jeden vozičkář.

Poradenská činnost

Nabízíme více, než jenom poskytnutí pracovní příležitosti. Hlavně možnost sestavení nového životního scénáře ve spolupráci s psychologem, speciálním pedagogem a koordinátorem **Programu přechodu**. To umožní každému uživateli naší služby, aby se v budoucnu samostatně dokázal postarat o své potřeby. Seznámí se s možnostmi, jaké má na trhu práce a v tréninkovém prostředí si vyzkouší, jaká práce by pro něho byla nejvhodnější (míra fyzické náročnosti, časové úseky, po které je schopen práci vykonávat, koordinace apod.). Ujasní si své reálné možnosti a bude se moci odpovědně rozhodnout a samostatně tak řešit své problémy. Současně si osvojí další potřebné dovednosti a návyky pro samostatné bydlení, komunikaci, cestování apod. Dále se OPS snaží klienty umísťovat do praxe v nechráněném prostředí.

Při našich aktivitách ve středočeském kraji jsme přišli do kontaktu i s osobami se zdravotním postižením. Překvapily je výsledky, které máme při realizaci osamostatnění osob s mentálním postižením a začali se na nás obracet se žádostmi o radu a pomoc. Na základě těchto podnětů jsme se rozhodli zpřístupnit tento program i ostatním osobám se zdravotním postižením. Také jsme se rozhodli rozšířit činnost z oblasti středočeského regionu do ostatních regionů ČR a zřídit další středisko s tímto programem.

Veškerá činnost PROJEKT INTEGRACE, o.p.s. se řídí „Standardy kvality poskytování sociálních služeb“.

Partneři PROJEKTU INTEGRACE, o.p.s.:

Generální partner a zadavatel práce:

www.epam.eu

Dalšími partnery jsou:

PRAHA 10: www.praha10.cz

Personální agentura: www.indexnoslus.cz

Reklamní agentura: www.LEPOR.cz

Hudební skupina LiSoPea: www.lisopea.cz

NAPSALI JSTE NÁM... (Originály těchto dopisů jsou uschovány v našem archivu.)

Dobrý den,

velmi Vám děkuji za cenné rady při léčbě mé astmatické dcery. Zatím jako jediný potravinový doplněk nám zabral Epam 8, je to vážně jednička. Také mladší dcera užívá EPAM 7 na dobrý růst a vývoj a jsem spokojená. Navíc přípravky jsou cenově dostupné, takže jsou pro každého. Líbí se mi také zaměření EPAMů na orgánové systémy, takže člověk nemusí užívat více tinktur, ale jen tu, kterou zrovna potřebuje. Mějte se moc hezky a hodně spokojených lidiček ve Vašem snažení. A. P.

Vážená paní Cermanová,

byla jsem od 5. 8. do 12. 8. v hotelu Vlčí důl. Ráda bych Vám a panu Mistru Tichanovskému oznámila, že se opět moje brýle (se kterými jsem již ani nemohla odjet) změnilo krásně z 6 na 4,75 dioptrií. Snažím se dál cvičit, ale ten čas je oproti cvičení na kurzu celkem minimální. Srdečně zdraví. J. K.

Vážená paní Cermanová,

v minulém roce 1. a 2. 12. 2007 jsem se poprvé zúčastnila kurzu s Mistrem Tichanovským. Cvičení na ozdravení páteře mě doslova nadchlo. Přestože je mi již 76 roků, pořídila jsem si DVD s touto rozvíčkou a pravidelně cvičím. Moje páteř a další klouby jsou mi za to vděčné. Cvičení mi velice prospívá. Součástí kurzu byla meditace provázená „zvláštní hudbou“. Neměla jsem žádné zvláštní vidiny, ale v průběhu meditace jsem zažila krátkou bolest v levé části hlavy a na temeni hlavy. Další vlna zvukové vibrace jakoby tu bolest odplavila. Po meditaci jsem se cítila báječně. Z celého kurzu jsem měla pěkné zážitky a inspirace na celou zimu. Děkuji Mistru Tichanovskému, děkuji panu překladateli za jeho příjemný hlas a projev při překladu a děkuji.

Milá Evičko,

nedá mi to, abych Ti nenapsala o posledním víkendovém kurzu o programování organismu (Cesta do hlubin podvědomí). Byl SUPER!!! Ne, že by ostatní kurzy byly špatné, to bych na ně nejezdila, ale tento byl mimořádný od začátku do konce. Borka chrlil jeden program za druhým, jakoby tento kurz dělal už 10 let několikrát týdně. Pepča mě ohromil svojí ruštinou (přitom to pro něj byla také premiéra). Ale i vše ostatní: koncert, transová meditace i všichni ostatní členové týmu byli super. Poděkuj tedy, prosím, mým jménem všem, kteří se na kurzu podíleli, ale hlavně Borkovi, fakt to byl úžasný kurz, jsem od rána plná energie, ještě že ji mám kde uplatnit. Měj se den ode dne lépe a lépe. Vaše J. J.

Nevím, jak mám začít vám vyprávět svůj příběh, tak začnu třeba takhle. Je mi 35let mám 17letou dceru, 12letou dceru a vytoženého 3letého chlapečka. Po obou dcerách jsem se po porodu vždy vrátila na svou původní váhu 57kg, ale po Luboškovi jsem mě zůstala váha 74kg po jeho 2letech a po skončení kojení jsem zjistila, že dostat váhu dolů bude problém! Přestala jsem se líbit manželovi, začal mě říkat, že jsem tlustá, lidé v okolí se mě ptali, jestli nejsem znovu těhotná. Začala jsem mít ze své váhy mindrák. Chodila jsem cvičit 2krát týdně aerobik, ale nic, váha se nehnula, a když tak směrem nahoru. Moje maminka k vám na kurzy jezdí už spoustu let, máme spolu velmi dobrý vztah a ona mi vyprávěla, jak u Borise zhubla a nejen to, ona se díky vám změnila úplně v jiného člověka, naučila se spoustu věcí, které pomáhají celé naší rodině, pro mě je ona velký psycholog. A tak, když už viděla, že jsem nešťastná tak mi v prosinci 2009 nabídla Borkovu dietu! Po přečtení jsem nechtěla o tom ani slyšet, nejíst sladké, pít neslazený čaj a jíst celozrnné pečivo, a dokonce absenci alkoholu, to už bylo příliš. Ale maminka mě přesvědčila, že je to jen na 7týdnů mého života a že to mohu zkusit a obětovat je a že uvidím, že každý týden budu mít kilo dole. Dále mě k vám přihlásila na kurz hubnutí a formování postavy, který se konal v květnu. A tak jsem se do toho pustila v lednu 2010 a opravdu jsem

*dodržovala vše, tak jak bylo napsáno. Cvičila, jedla zelí, chodila do sauny, pila čaj na hubnutí, nosila pás na hubnutí, koupala se v keltském jilu a v solích a opravdu jsem hubla první týden, to byly skoro 2 kila, po 4 týdnech se váha zastavila, ale Evička mamince poradila, ať přidám fyzickou zátěž a opět jsem začala hubnout. Dala jsem si za úkol alespoň na 65 kilo, to jsem dokázala a po 3 měsících jsem vážila 62kg. Byla jsem nejšťastnější člověk na světě, mé míry v pase se zmenšily o 10cm a přes boky také. Zjistila jsem, že je to zázrak Manžel i okolí byli opravdu v šoku! Myslěla jsem si, že když už jsem zhubla, že na kurz nemá cenu jezdit, ale maminka mě přesvědčila ať jedu a opravdu jsem dobře udělala. Kurz byl opravdu fyzicky náročný, ale vše to co jsem tam prožila, se nedá zapomenout, vždy když mě maminka vyprávěla zážitky z jiných kurzů, tak jsem to vyslechla, ale některým věcem jsem nevěřila, až když jsem prožila váš kurz a při dynamické tranzové meditaci vedené Borisem „ mě skutečně navštívil bůh Šiva „tak jsem věděla, že je vše možné a zjistila jsem, že do vaší party patřím také! Byl to pro mne neuvěřitelný zážitek a to, že lze v člověku odkrýt tyto nadpřirozené schopnosti, to dokáže jenom Boris. Nejen, že jsem tančila 2 hodiny bez přestání, ale změnila jsem se i tak nějak duchovně. Boris je pro mě Mistr a bez velmi obětavé Evičky a humorného Pepička by to nebylo ono. Z kurzu jsem odjížděla o 1,5kg lehčí a zeštíhlená v těch partiích, kde mě to nejvíce trápilo. O 14cm v pase a 1 cm přes boky, postava se mi naprosto změnila. Doma jsem vyměnila celý svůj šatník! A to co jsem se tam naučila je pro mě nenahraditelné, změnila jsem se jak fyzicky, tak psychicky a díky tomu se dokážu vyrovnávat s každodenními nástrahami života. Už se těším, až budu moci přijet na váš další kurz! Za všechno vám chci tímto dopisem moc a moc poděkovat.
S pozdravem. B. D.*

***Dobrý den paní Cermanová,** chtěla jsem vám poděkovat, že jste mi umožnila zúčastnit se kurzu na obnovu zraku i s roční dcerou a partnerem, který jí hlídal. Jsem nadšena z celého kurzu. Nevím, co vychválit víc ... Mistr Boris má opravdu úžasné schopnosti a vliv na lidi.... Asi nejvíc mne nadchlo cvičení na sluníčku. Vůbec mne nenapadlo, že bych se měla a mohla zbavit slunečních brýlí ... A to tak rychle ... Já bez nich vůbec nevycházela z domu, dokonce jsem je nosila, i když nesvítilo slunce. Důvodem bylo, že mi oči na sluníčku stále slzely a i pod brýlemi jsem se stále mračila ... Nyní nemám vůbec problém se na sluníčko dívat, naopak jej vyhledávám. A mé -4 dioptrie už taky nejsou, co bývaly. Brýle jsem zatím nasadila jen na práci u počítače. Sice nevidím všechno jasně, ale zato mám pocit, že se kolem mne rozsvítilo a všechno je zářivější (nevím jak to popsát).*

Milá Evičko,

Chci Ti napsat mé zkušenosti. Je mi 79 let a koncem dubna mne postihla mozková příhoda a to na celou levou polovinu těla. Nehnula jsem ani prstíčkem. Přesto jsem byla zcela přesvědčena, že budu opět pohyblivá jako před příhodou. Má dcera, I. K., která nedávno u Borise Tichanovského ukončila masérskou školu, za mnou jezdila do Prahy a léčitelské dovednosti na mě plně uplatňovala. Ani já jsem se nenudila. Připomínala jsem si různé metody samoléčby, které nás na kurzech učil pan Tichanovský. Zprvu to byly pouze představy, že hýbu rukou a nohou. Postupně se měnily ve skutečnost. Masírovala jsem si prsty a dlaně, později i nohy. Vybavovala jsem si symboly k dosažení meditačního stavu. Jakmile jsem se posadila, cvičila jsem krční a horní hrudní páteř z rozcvičky Borise Tichanovského. Reiki bylo denní samozřejmostí. Viditelně se můj stav zlepšoval. Děkuji Bohu, že nám do Čech přivál Borise, děkuji Tobě, Evičko, že mu organizačně pomáháš a dceři děkuji, že mě na kurzy Borise přivedla. Dnes, za pomoci všech dobrých lidí, po půl roce od mozkové příhody chodím, háčkuji, pletu, ba i paličkuji. Některé pohyby sice ještě nejsou plně koordinované, ale ve srovnání s jinými pacienty stejného postižení, je zlepšení u mě nesrovnatelné. Zkušenosti s Reiki a samoléčbou mám už z dřívější doby, bez jakékoli operace mi zmizel začínající šedý zákal a na astma již nepoužívám léky. Proto ještě jednou díky Borisovi i Tobě. L. B.

Drahý Borisi, moc Ti děkuji, že jsi mě vyléčil a pomohl mému synovi. S láskou vzpomínám, velmi si Tě vážím. M.

Vážený Mistře Tichanovský, paní Cermanová,

Je to už několik měsíců, co jsem absolvovala kurz REIKI ve Sloupu v Čechách. A teď, s odstupem času, jsem se rozhodla, že Vám napíšu pár řádků. Když jsem se na kurz přihlašovala, byla jsem utrápená svými zhoršujícími se zdravotními problémy (mám od dětství těžkou skoliózu, lékaři mě „vyléčili“ korzetem, který jsem odmítla nosit) a v podstatě zlomená životními karamboly. Dávno jsem pochopila, že si musím pomoci sama, jenže mi došly nápady a nevěděla jsem jak. Prostě, nebyla jsem k životu. Dnes jsem šťastná za všechny okolnosti, které mě na Váš kurz dovedly. Děkuji Vám, paní Cermanová, že jste mě přesvědčila, že hodně lidí na kurzu je vlastně výhoda – pro mě to byl v tu dobu velký problém.

A teď k Vám, pane Borisi! Nevím, jak jste to udělal, ale obrátil jste mě zase zpátky k životu. Díky Vám se zase směji a mám radost ze života. Rozsvítil jste ve mně „sluníčko“ a já se cítím výborně. Marně vzpomínám, jestli tomu tak někdy v mém životě bylo. Díky Vašemu léčení se „nastartovalo“ rovnání mé páteře. Rozcvičku cvičím denně a záda jsou den ode dne rovnější. Je to jako zázrak! Nevím, jak to všechno vyjádřit slovy, jsem prostě nadšená, šťastná a vděčná. Děkuji Vám. Čtu Vaše knihy a mám chuť se všechno naučit a vyzkoušet. Cvičí se mnou i můj manžel, který se stal Vaším obdivovatelem poté, co uviděl mou změnu. Bylo mi ctí se s Vámi setkat, fandím Vám a přeji štěstí ve Vaší záslužné činnosti. Svět je hezčí, když jsou v něm lidé, jako Vy. Těším se na další kurz. A abych nezapomněla, díky patří i Pepovi za jeho příjemný a vtipný překlad. S pozdravem H. P.

Hezký den přeji z Karviné. Ráda bych Vám napsala, že jsem poprvé byla na kurzu Borise v Praze. Byla jsem z Borise nadšená, jeho čistotou a charismatem. Taktéž i překladatelé byli oba úžasní lidé. Moc všem fandím a děkuji za to, co děláte pro lidi. Ráda bych se opět zúčastnila kurzu. P. C.

Dobrý deň pani Cermanová. Dnes som absolvoval štvor hodinové vyšetrenie v nemocnici vrátane spirometrie a rtg pľúc. Doktorka bola veľmi prekvapená a povedala, že také dobré výsledky som nikdy nemal, po astme ani stopy a pľúcna obštrukcia sa veľmi zmiernila, zastavila sa a pľúca sa zjavne regenerujú. Predtým som dýchal veľmi plytko, dnes sa nadychujem z hlboka, kapacita sa pľúc sa zvečšila. Aj ja sám som to cítil, že sa nadychujem oveľa hlbšie. A to beriem EPAMy iba 4 mesiace a napriek viróze, ktorú som mal v januári. Vtedy som aj prestal cvičiť Alakájevú, ale robil som denne cviky na zvyšovanie imunity a masíroval som si uši, dlane a šlapy nôh. Teraz už zasa usilovne cvičím dva krát denne, beriem epamy a mám radosť. Pano doktorka dokonca zažartovala a povedala, že keď to takto bude pokračovať, nebudem ju už potrebovať. Som veľmi šťastný, hlavne pre tú obštrukciu, že to už nepokračuje a zjavne sa regeneruje. Mám obrovskú radosť a som Vám veľmi vďačný a teším sa v červenci na L. Fotinu a na to, že sa zasa posuniem o kúsok dopredu. Veď žiť sa chce aj v šesťdesiatpeťke. Prajem Vám všetko dobré a veľa príjemnej pohody. P.S. Keď si pomyslím že v októbri som nevládal prejsť po dome, že som mal strach prejsť po ulici a vláčil som všade so sebou tašku plnú liekov, že som od rána sedel a bál som sa pohnúť, umyť, zdá sa mi ako by to bolo iba v nejakom hroznom sne. Verím, že sa to už nikdy nevráti. Ďakujem.

Milá pani Cermanová. Dnes je 18 dní, čo beriem EPAMy 21, 35, 8, tobolky na pľúca. Jílový obklad prieduškový a kúpele v soli s cédro. Cvičím dva krát denne cvičení a na imunitu a podľa Alakájevú. Cítim sa tak fantasticky ako už roky nie. Vôbec sa nezadýchavam a budím sa bez strachu, že sa budem celý deň dusiť a ani z ulice sa pri odchode z domu nevrátim šesť, sedem krát od strachu, že neprejdem cez cestu a začnem sa dusiť. Nie som už odkázaný na syna a drobné práce okolo domu si porobím sám. Skrátka, začal som zasa žiť. Prestal ma bolieť žľčník a slepé črevo čo sa prvé týždne liečenia ozývalo

*stav sa mi harmonizuje, syn sa čuduje, že už nerozprávam o liekoch, chorobách. Epam pôsobí na mňa zázračne až sa bojím, či sa to všetko zasa nevráti, keď si organizmus zvykne na liečbu, či je tento stav trvalý a či účinky tohoto začínajúceho liečenia navyprchajú ako to bolo u iných liekov doteraz. Chcem vedieť, či to takto zostane. Bolo by to dobré. Budem pokračovať v liečbe aj v cvičeniach, epam mi chutí a priam sa teším na ďalšiu dávku. Cvičím s radosťou a cítim sa výborne. Ďakujem za kurz.
S pozdravom M...*