

# Pro zdravý život musíme vystoupit z role oběti žadonící „Pane doktore, opravte mě“

 [radiouniversum.cz/neumannova-helena-2d-pro-zdravy-zivot-musime-vystoupit-z-role-obeti-zadonici-pane-doktore-opravte-me](https://radiouniversum.cz/neumannova-helena-2d-pro-zdravy-zivot-musime-vystoupit-z-role-obeti-zadonici-pane-doktore-opravte-me)

2. listopadu 2023

## Helena Neumannová Díl 2/3

Text 2.11.2023 28 min Přehrát

### #Zdraví

Milí posluchači, vítajte u pořadu Právě teď. Nejen poměrně aktuální nedostatek i běžných léčiv obrací naši pozornost k tradiční medicíně babiček a spíše prababiček. Přesto zdaleka ne všichni si uvědomují, že – jak říká naturopatka Helena Neumannová – je architektura našich těl nastavena na bylinky, které jsou spjaté podobně jako my s touto zemí už po stovky let. Její víra v léčivou moc například levandule choduňské nebo ostropestřce mariánského se opírá nejen o zkušenosti bylinkářů, nebo nadšené ohlasy uživatelů přírodních přípravků, ale i o spolupráci s vysokoškolskými výzkumníky. Ovšem léčitelé mají proti sobě i mocné protivníky – hyperaktivního bruselského šimla a marketing velkých farmaceutických firem.

**Martina:** My jsme se tady bavili o novy objevech, o tom, že skutečně každý náš orgán má vlastně, abych tak řekla, svou hlavu.

**Helena Neumannová:** Ano.

**Martina:** Když to řeku úplně lidově, tak jsme se o tom bavili třeba s doktorkou Helenou Máslovou, a i s Milanem Calábkem, ale přeci jen to pro mnohé lékaře a pro část veřejnosti zní jako výplod nějaké partičky, která má za sebou prostě léčitele, není dost erudovaná, není dost vzdělaná, říkám to správně?

**Helena Neumannová:** Říkáš. Říkáš to naprosto správně, problém je, že celé této partě, která ráda dává Bludné balvany, a nebudu jmenovat další a další vědce a lékaře, kteří potřebují pouze tu hmatatelnou část světa, tedy to, co dokážou nahmatat, je potřeba zdůraznit, a na tom já, prosím, tedy velmi lpím, že jestliže je tady nějaká revoluce v medicíně 21. století, která je potvrzená napříč planetou Země, ať se podíváš na kterýkoliv kontinent, všichni se na tom shodují, někdo na to jde přes paměť, někdo na to jde přes neurovědu, někdo na to jde přes kvantovou fyziku, dneska máme bio kvantovou fyziku, biochemii a tak dále, biochemie je v podstatě jedna, řekla bych, z nejdynamičtějších věd současnosti, spousta mladých lidí ji chce studovat, a já když sedím s těmi docenty a vědci na Vysoké škole chemickotechnologické, tak oni, právě oni, se klaní těmto vynálezům. A říkají, to je neuvěřitelné, že zrovna v naší zemi máme takové možnosti pracovat s těmito bylinami, tak pardon, mám-li v rámci tohoto poznání světového něco zkoušet nového a prokazovat něco, tak já vůbec nevidím důvod, proč bych to měla dělat s chemickým shitem, který na epigenetiku nemá vůbec žádný vliv, ba naopak přináší pouze nežádoucí účinky, proč bych na to neměla jít s tisíci let prověřenými stromy, bylinami a naturopatií, někde v některých zemích používají slovo fytoterapií, které žádné nežádoucí účinky nepřináší, a jenom té epigenetice pomohou. Proboha, proč? Řekni mi jediný důvod.

**Martina:** Praktický důvod by byl ten, protože najednou bys byla uvěřitelnější, možná že by do tebe zainvestovala nějaká farmaceutická firma, no a další důvod, než praktický, mě nenapadá.

**Helena Neumannová:** Ano. A to, že jsou naše těla řízená klasickou fyzikou, ale také kvantovou fyzikou, pan profesor Rak by nám řekl, že my momentálně tu teď nesedíme, že. Já jsem tvé zrcadlení, ty jsi mé zrcadlení a naše duše, naše energie se spojily ve vesmíru a řekly, že si tady pokecáme. Tak já si troufám říct, že před tím naši vědci neutečou,

stejně tak jako my neutečeme před umělou inteligencí. Prostě, ať se nám to líbí nebo ne, je tady. A musíme pracovat s tím, aby nás nesežrala zaživa.

**Pokud vystoupíme z role oběti – „Dobrý den, pane doktore, opravte mě!“, tak máme obrovskou šanci žít nádherný, hojný, radostný, vitální a zdravý život**

---

**Martina:** Co nám může tato nová teorie přinést pozitivního? Protože to by mohl být kámen úhelný, který mnohé lidi přiměje k tomu, aby se pídili, aby se dozvěděli o těchto výsledcích mnohem více, už jen proto, že by jim to dávalo naději.

**Helena Neumannová:** Ano, naprosto krásně jsi použila slovo naděje. Je to, prosím pěkně, především naděje pro to, že když se budu správně chovat ke svému tělu, mysli a duši, a my zatím o tu duši pečovat neumíme, protože slovo duševní zdraví je tady tabu, teď momentálně se začalo řešit právě kvůli našim dětem, které jsou na tom velmi špatně, tak pokud přijmeme tuto zodpovědnost a vystoupíme z role oběti – dobrý den, pane doktore, opravte mě – tak máme obrovskou šanci žít nádherný, hojný, radostný, vitální a zdravý život. A proboha, co víc si přát?

Jestliže vím, že nemůžu k obědu sežrat řádku brambor a půl vola, protože mi to ublíží, tak ano, je těžké se k tomu nějak dopracovat, a minimálně už vím, co mám dělat. Jak se nám žilo v době, kdy jsme přišli k lékaři, a on nám naprosto, já mám dennodenně na epigenetické analýze klienty, kteří přijdou, a řeknou mi, představte si, paní doktorka mi řekla, že dusím svou dceru tím, že jsem. Představte si, že mi paní doktorka řekla – jako by řekla, kupte si čtyři rohlíky – že mám roztroušenou sklerózu, tady máte zprávu a jedte do Krče, tam na vás čekají. Takhle – a jděte. Takhle ti řekne nevyléčitelné onemocnění. Jo, a to je dnes a denně.

Nemluvím o chronických zánětech, se kterými si ti lidé nevědí rady. Až když je zle, tak přijdou nakonec k těm léčitelům a těm naturopatům. Ale proboha, naturopatie je tady především proto, že vám může pomoci hlavně s prevencí, a samozřejmě, když je potom zle, a vy jste ochotni udělat ty kroky, tak může udělat zázraky. Protože jak víme, neexistuje nevléčitelná nemoc. Teď jsme u Jaroslava Duška. Opět jsem u toho, proč se rozohnila celá země za to, co on řekl. A ještě navíc vytrženo z kontextu, jak všichni víme. Jo, je to o té odpovědnosti v nás. Chci-li žít radostný hojný život, budu ho žít.

**Toho strašení už bylo opravdu dost v rámci covidu, a ty následky, které dneska neseme, jsou jenom kvůli strašení**

---

**Martina:** Zdá se to být jednoduché. Tak teď jenom se rozhodnout a vědět, kde se jít poradit. Když se znovu vrátím k tomu vědeckému výzkumu, který popisují, jistou proměnu, nebo revoluci v tom vnímání hlavního řidiče lidského těla, tak dá se říci, že tato nová teorie svým způsobem popírá existenci geneticky daných dědičných onemocnění, anebo alespoň do určité míry?

**Helena Neumannová:** Úplně nepopírá, v žádném případě, protože stále se bavíme o tom, že nevíme, jestli je to pět, nebo deset procent právě genů, které tady hrají velkou roli. Důležité ale je, a já bych to vzala z druhého konce, že když odcházíte z nemocnice s tím, že máte diagnostikovanou nevléčitelnou chorobu, nemusíte se okamžitě hroutit z toho, že vaše dítě ji bude mít taky. A stejně tak, když vašemu rodiči je diagnostikována rakovina, nemusíte se okamžitě ve své hlavě hroutit z toho, že vám rakovina přijde do života také. Já toto považuji za největší výhru celé této analýzy a celé této epigenetiky. Protože to strašení, a prosím pěkně, už ho bylo opravdu dost v rámci covidu, a ty následky, které dneska neseme, jsou jenom kvůli strašení. To strašení právě způsobuje to, co říká Helenka Máslová, už jenom ta žena, když jde na vyšetření prsu, na mamograf, tak ty myšlenky, které se točí v hlavě – ježíšikriste, co když mi zjistí rakovinu? – už to je špatně.

Jo, a teď já mám šanci vědět, dobře, chodím na mamograf, jednou za dva roky, protože moje babička zemřela na rakovinu prsu, chodím tam, není mi to úplně příjemné, já tam jdu a vím, že jsem zdravá, a budu odcházet zdravá. To je ten rozdíl mezi mnou a tou ženou, která se tam hroutí, a odchází tam, a oni jí pak do půl roku zavolají, že má rakovinu, protože ona v té hlavě neustále mluví a přemýšlí o tom, ježíšikriste, já tam můžu mít tu rakovinu, vždyť ona na to umřela moje babička. To je ten problém.

**Martina:** A je to tedy jenom rozhodnutí?

**Helena Neumannová:** Není to jenom o tom rozhodnutí.

**Martina:** K tomu si člověk musí dospět.

**Helena Neumannová:** Ano, s tou pokorou....

**Martina:** A k té jistotě, aby to nebyla falešná pýcha, a takové to bonvivánské: mně se nemůže nic stát, ale aby to byla pravdivá myšlenka, já prostě chci být zdrav, budu zdrav, jsem zdrav, tak to se člověk taky musí nějakým způsobem naučit.

**Helena Neumannová:** Určitě ano. A teď jsi mi zase nahrála na krásnou věc, neustále slýchám od klientů, kteří přijdou od psychiatra, paní Helenko, prosím vás, hlavně nám neříkejte, že se máme mít rádi. My to slyšeli. Ale jak se to dělá?

**Zpomalte, zastavte, vyskočte z toho vlaku stresu**

---

**Martina:** Že se máme zpomalit.

**Helena Neumannová:** Tak. Zpomalte, zastavte, vyskočte z toho stresujícího vlaku, nebo z toho vlaku stresu...

**Martina:** Nestresujte se, samozřejmě, a pak musíte rozlišovat důležité od nedůležitého, a o nedůležité se vůbec nezajímejte.

**Helena Neumannová:** A já říkám vždycky, já vím, jak se to dělá, že. A já vždycky říkám, pojďme na to. Mně u té epigenetické analýzy funguje nádherně to, a upřímně, já bych se nejraději rozkrájela. Já mám teď objednávky na únor a úplně mě děsí, a je mi líto, kolik tak málo celostních klinik tady je, jako je Honza, jako jsme my, je jich tady opravdu minimum, protože já s takovým klientem strávím tři a půl hodiny. Tři hodiny řešíme od prenatálního života, od porodu až po současnost, skutečně tu duševní časovou osu zdraví, psychickou a fyzickou, abychom následně zjistili, kde nastaly příčiny toho, proč se dneska ten člověk přejídá? Proč potřebuje alkohol? Proč přišel chronický zánět kolene? Proč přišel parkinson? Proč přišla roztroušená skleróza? Tam nejde o ten následek vůbec. To my umíme. To se dneska dá. Tady jde o tu příčinu. Protože bez toho to nedokážeme.

A právě to, co my si tady říkáme, jak se to dělá, to je ta péče o duševní zdraví. Kterou mimochodem, teď nebudu vlastenecká, ta východní část planety dokáže nádherně. Oni nemají co jíst, nemají střechu nad hlavou, ale oni si každý den hodinu opečují svoje duševní zdraví. Oni mají své afirmace, oni meditují, oni se starají o své myšlenky, oni chodí do přírody, oni se připojují k Zemi, oni se spojují se zemí, protože víme, to je zase vědecky potvrzeno, sundáš-li si boty a projdeš se bosá po trávě, jde do tebe obrovské množství energie.

**Martina:** Mají svoje mantry.

**Helena Neumannová:** Přesně tak. A my to nedokážeme. Ale proč, Martinko? Zase jsme u tradic, kdo nám vytrhl vlastně ty naše tradice? Kdy my, jako ženy, jsme si o svatojánské noci a při každém svátku, v každém měsíci jsme si šly nahé zaplavat jako ženy do řeky, vypily jsme spolu bylinné nápoje, skákaly jsme přes oheň, objímaly jsme se. Byl tam i jistý sexuální podtext. Protože doma ty ženy často měly velice tvrdý život. Jo, nebylo to vůbec jednoduché.

Chlapi se poprali v hospodě, vyříkali si všechno, a druhý den se šlo, makalo se, pomohli si vzájemně a sousedská komunita byla vyčištěná. My ženy jsme spolu měly tyto rituály. Nebo se dralo peří, u toho se popíjely byliny, povídaly se pohádky, a zase jsme byly jenom my ženy spolu, protože to byla jistá očista. Jistý odpočinek od toho, že pak běžím domů, jsem ta matka, milenka, manželka, dcera, kolegyně. A my to máme dneska absolutně vytržené z kontextu, vůbec tyhle věci nemáme. Nám to bylo všechno vzato. Je to strašný škoda.

**Martina:** Bylo nám to vzato proto, že jsme si to vzít nechaly. Ty důvody a příčiny byly různé, některé, co se koupaly při měsíčku, tak skončily na hranici.

**Helena Neumannová:** Ano, tam to začalo.

**Martina:** Některé, které zase vařily moc bylinných čajů pro moc lidí a moc to pomáhalo, tak na ně přišly úřady, že se obohacují a okrádají socialistickou republiku. Spousta příčina a spousta cest, jak tyto přírodní, původní tradice zvyklosti a rituály vykořenit.

**Helena Neumannová:** Ano.

**Často toužíme po cizokrajných zážitcích a vlastní tradice s jejich jedinečností necháváme vyvanout**

---

**Martina:** Povedlo se to zcela?

**Helena Neumannová:** Já doufám, že ne. Já doufám, že ne, protože musím říct, že když my děláme každý víkend ty tradice, zvyky, a i to sledujeme, teď jsem byla na Moravě, jeden den jsem jela za kolegou, taky bylinkářem, a byla jsem účastna zabíjačky klasické, tedy moravské, bylo to naprosto nádherné. Opět jsem měla pocit, že jsem doma. Oni prostě s naprostou přirozeností – teď už je gulášek, připravte talíře, stoupněte si do fronty – všichni si stoupli do fronty, čekali na ten gulášek. Teď jsou jelítka, tak jsme si koupili jelítka, tady je zábava. Až na příšerně nemelodickou hudbu, která k tomu hrála,

protože tam zpíval jakýsi už ovíněný pán, tak všechno bylo naprosto v pořádku. Tady bylo víno, tady bylo místní pivo, tady byly ty pochutiny, tady se tančilo, tady se povídalo, bylo nádherné počasí a ta obyčejná sobota, my se opět setkali, tam bylo Pražáků strašně moc, to znamená lidi z celé republiky se potkali někde, kde se taková tradice udržuje.

**Martina:** Tato tradice může léčit duši. Můžeš léčit mezilidské vztahy. Protože se ti lidé potkají, promluví si, pohádají se třeba, někdy, jak jsi zmiňovala, si to třeba vyřídí ti chlapi i ručně, ale v každém případě mnohdy se zkrátka pročistí vzduch. Ale někdo zase říká, že udržujeme třeba tradice už jenom pro tradice. Že jsou vyprázdněné, že už pod nimi není ta opravdovost, také že mnohé tradice už není potřeba udržovat, protože tehdy měly svůj důvod třeba vzhledem k omezené hygieně, nebo nedostatku vody a tak dále. Jak se vlastně dnes dívat na tradice, které ctít, které nedat, které ochraňovat a předávat dál, a které třeba nechat odplynout, protože už jich není třeba?

**Helena Neumannová:** Tak samozřejmě, vykuřovat místnost vykuřovadlem a bílit světnici na žluté úterý už dneska nemusíme. Protože máme k dispozici možnosti, jak udržovat ten domov čistý jak hygienicky, tak...

**Martina:** Taková bílá šalvěj, když se zapálí a vykouří, to je...

**Helena Neumannová:** Perfektní, děláme to v Bylinské chýš, takže víme. Ale jsou lidé, kteří, přesně jak říkáš, mají pocit, že to není třeba. Na druhou stranu, když se podíváš do našeho kalendáře, a vzali bychom si jenom ty nejdůležitější svátky každý měsíc, ať jsou to Tři králové, je to masopust, následně půst škaredé středy, Velikonoce, otevírání studánek, Královničky, pak máme, že jo, svatého Jána, a teď do toho jsou i státní svátky, pak jsou to ty letnice, všechno to mělo svůj obrovský význam právě v tom, aby se ti lidé setkali, mluvím teď o tom, aby se i navzájem poznávali jakoby ty krajanské tradice. Mě třeba baví přijet na Moravu, já, když dneska dám na web, že děláme masopust,



tak ti lidé řeknou, já, my bychom strašně rádi přijeli, ale víte, my to máme sto kilometrů. A já vždycky říkám, víte, v Americe sto kilometrů je každodenní dojíždka do práce. A pokud chci něco zažít a ten den si užít, tak pro mě sto kilometrů nehraje roli. Já na ty hory do toho Harrachova za tím Krakonošem klidně na ten jeden den zajedu. A to je právě už ta pohodlnost, bohužel někdy je to i o financích, já to chápu, ti lidé na to třeba nemají, ale je to přesně to, co si nesmíme v žádném případě nechat ukrást. Protože pak se díváme na dokumenty o karnevalu brazilském, a říkáme: To bychom chtěli zažít, to je úžasné. A zase si necháváme za zavřenými dveřmi ukrást to naše. Jo. Kdo dneska chodí v krojích? Část Moravy, opravdu tři čtyři vesničky chráněné UNESCO. Jízda králů a podobně. Kdo dneska zažívá, že opravdu zaťuká cizí človíček na dveře a chce zahodovat a dostat vajíčka?

**Na každé období v roce bychom se měli umět připravit a naladit, tělo a duše jsou vystaveny různým výzvám**

---

**Martina:** Ve Velkých Bílovicích to ještě funguje, je dalších pár vinařských oblastí, kde se tyto tradice ctí. A kde možná i ti chasníci, co přišli vyplatit, vlezou do baráčku oknem, aby byla legrace, aby nachytali tu svoji vyvolenou sousedku, ale je toho šlakovitě málo a musím říct, že po Praze se v podstatě potuluje s pomlázkou jenom pár téměř zoufalců. Ale pojďme si říct, jakým způsobem tyto věci implementovat do života, aby se nám ozdravovala duše. Protože my se teď bavíme o duši. My nezachráníme všechny tradice, můžeme něco dělat v našich rodinách, to je asi ten nejdůležitější způsob, a můžeme ho udělat prakticky každý, ale opravdu to má takový dopad na naše zdraví třeba teď před těmi Vánocemi?

**Helena Neumannová:** Určitě ano. Protože je čas viróz, je čas, kdy děti ve školkách nosí domů, jak se říká, nudli, maminky jsou zoufalé z toho, že zase nastal čas, kdy si berou volno na to, aby opečovaly své děti, protože nemohou do školy, do školky, kdo bude hlídat a tak dále. A je to

přesně o tom, že když se zamyslíme nad tím, jak ten vůbec každodenní cirkadiální kód, kdy to tělo funguje, kdy ráno má získat vitalitu, zvednout ten dopamin, serotonin, vždycky v tom mikrobiomu, večer se zklidnit a připravit se na kvalitní spánek, tak to jsou přesně právě ty bylinky k tomu, abychom zvládli každodenní činnosti, a ještě k tomu ctili, že jaro a podzim je to uzemnění, ta příprava.

V případě jara, na veselice v letním čase, kdy si dopřáváme koláče, kdy cestujeme, lítáme, běháme, objevujeme, jsme venku, víc než doma, je to naprosto nádherný úžasný čas, to jaro se probouzí, a s ním se probouzíme i my, z takové té zimní letargie, z únavy, potřebujeme opravdu dopřát tomu tělu, jak se říká, ten zázrak, je tam namíste pečovat už nejenom o proběhlé onemocnění, jako je lipový květ, jak jsem jmenovala, ostropestřec, případně rakytník.

A podzim je naopak o tom, abychom se opravdu připravili na advent, zklidnili se. Hezky si uvědomili, co všechno tedy je připraveno na zimní čas, budeme moct jet na hory, nebudeme moct jet na hory, vím, že finanční situace v některých rodinách není dobrá. To znamená, dobře, nepojedeme na hory, nestálo by tedy za to jít jednou za 14 dní do sauny a dopřát si bylinkovou saunu, nebo Bylinnou chýši v Levandulovém údolí, dětem dopřát koupel ve vápencových mořích, máme tam slaměný parkur, můžou létat, nebo jet do těch hor a dát si tam v penzionku večer wellness. Klidně ano, ale pak popít kvalitní čaj, ne jako vídáme ve všech hotelích, vím, že bych neměla, ale myslím prostě vymáchané punčocháče a další a další čaje, které se nedají nazývat čajem, přitom jsme země bylin, která má úžasný čaj, které dokážou léčit. No, samozřejmě ten podzim a zima je období, kdy přichází deprese a úzkosti.

Děti víc precitlivělé, nevidají se tolik, protože zase nemohou tolik létat venku a těmi sporty se vlastně zklidňují, nebo se přesouvají do hal. Ted' v halách je samozřejmě chladno, takže jsou nemocné, ty děti, takže

potom třeba tři týdny nemohou sportovat, jsou doma. Pochopitelně řeší se to Netflixem a brambůrkami a podobnými nesmysly, to je přesně ten model, kdy je potřeba začít a říct si, tak pozor, jestliže ta epigenetika, jestliže já se budu starat o to, aby moje dítě bylo zdravé, tak tam to začíná. Udělat kvalitní svačinu, nejíst jenom mrtvoly a potraviny, které nemají žádnou hodnotu. Vždyť proboha dnes na každé etiketě máme napsáno vlastně, co to obsahuje, ta potravina. Jestli má éčka, jestli má antibiotika, hormony. Nebo jestli je to opravdu čistá superpotravina, která tomu dítěti něco přinese.

Chápu, že pro dítě spolknout biokonopný olej, kdy naši předkové to konopí používali celý podzim a zimu, protože z něj čerpali omega 3, 6, 9, neměli lososy, neměli mořské plody, tak chápu, že pro to dítě to není úplně chutné, ale rozhodně je chutnější než třeba ta ostropestřecová pasta, takže konopný olej s levandulí je opravdu fantazie, protože mu pracuje s tou hlavičkou a s těmi neurony, snaží se mu pomoci s mikrobiomem a s imunitou. Doplní mu minerály a ty omega 3, 6, 9, tak jsou tady opravdu možnosti, jak vybírat, z čeho vybírat, a jak o sebe pečovat.

Stejně tak udělat si horkou vanu a sypat do ní kvalitní sůl a část bylin. I to je výborná pomoc tomu dítěti, nebo sama sobě. A to ani nemluvím o tom, že té aromaterapii se ještě před dvěma třemi lety lidé smáli. Po covidu, když jsme měli extrémní úspěšnost opravdu s návratem čichu, chuti, s pomocí lidem s hormonálními změnami, s obrovskými výsledky, tedy právě s depresí, úzkostí a nespavostí...

**Esenciální oleje mají někdy až překvapivé účinky, když je člověk vetře na postižené místo**

---

**Martina:** Koupelemi

**Helena Neumannová:** Koupelemi. Ale hlavně přímou aromaterapií. Kdy aplikuješ esenciální oleje v biokvalitě, samozřejmě aby mohly na kůži, přímo na vnitřní zápěstí a spánky. Představ si, Martinko, že

dneska existují špičkové kliniky, které, nejenom psychiatrické, ale alopecie se tedy léčí přímou aromaterapií a aplikováním kvalitních esenciálních olejů na vlasy.

Zase bych si mohla hrát polívčičku, že existují tonika, která pracují jenom s levandulí lékařskou. A po šesti měsících ženám rostou vlasy – při aplikaci esenciálních olejů na místa, kde se ty vlasy netvořily. Já sama jsem tomu nechtěla věřit. Než jsem viděla ten výzkum. Kdy mě vysoká škola, holky z vysoké školy, docentky, mně říkaly, jak tomu nemůžeš věřit? To není možné, to se nedostává in vitro. Že řeší jenom to místo, místně, lokálně. A ony říkaly, ta sama vidíš, co obsahuje tvoje bylina za unikátní léčivé látky, a nevěříš, že šest měsíců, když se matlá ten olej na hlavu, že začne růst vlas? Že se ten folikul začne probouzet? No říkám, je to pro mě neuvěřitelné. Pozdrav pánbůh. Jo, a je to pravda.

**Martina:** Je to pravda, je to pravda. Omlouvám se.

**Helena Neumannová:** Ne, akorát jsi mi to potvrdila. Je vidět, že ti tady neblábolím. Děkuji ti za to. Takže opravdu dneska má aromaterapie, mimochodem v Mariánských lázních vznikla psychiatrická klinika Recovery. Vlád'a Vurm doktor, a docent balneolog, špičkový, který s námi spolupracuje, za ní stojí, mimo jiné, je tam spousta lékařů, a Vlád'a říká, my s tou aromaterapií máme výjimečné výsledky, a tvůj olej by měl znát celý svět. Čili, je to o tom opravdu, přesně jak jsi řekla, dát si tu práci a hledat. Dát si tu práci a hledat.

Já ti dám příklad, já jsem byla na přednášce v rámci festivalu Uvědomění, a byla tam jedna přednáška, nebudu jmenovat tu dámu, nutriční poradkyně, která dala na závěr takové tipy na to, jak se dobře stravovat v těchto obdobích a jak vlastně případně zhubnout, v případě menopauzy a dalších věcí, a ona mě úplně fascinovala tím, že v rámci té přednášky zakázala, nebo doporučila nejíst a nepoužívat pět základních potravin, které naši předkové užívali, a byly famózní. Jedna

z nich bylo lněné semínko a lněný olej. Ona přímo zakazovala lněný olej. Že není schopen se štěpit, že není schopen se v tom střevě zpracovat, že vlastně způsobuje potom plynatost, bla bla bla, a že doporučuje avokádový olej, avokádo a lososy.

A já jsem si říkala, tady mi něco nehraje, tady je něco špatně. Jak může v dnešní době, kdy celý svět prokazatelně ukázal, že jíst především to, co roste tady, stejně jako já, tedy i len setý, co roste tady, je to nejlepší – a ona mně tady tvrdí, že ne. Načež nastoupil Petr Havlíček, špičkový nutriční poradce, a vlastně všechno vyvrátil. A já jsem se smála a říkala jsem, tak a teď odsud odcházíme jak zpráskaní psi, co si z toho vzít.

**Martina:** No, škoda, že to neslyšela moje babička, která celý život, celý život na plotně stálo vařené lněné semínko a pokaždé, každý, kdo kolem šel, tak se z toho hrnce napil. Kdyby byla věděla, že dělá špatně, tak se mohla dožít víc než 96 let, kterých se dožila. Avokádo to mělo být, babi, avokádo.

Všechny příspěvky s Helena Neumannová

**Diskuze:**

---

**Napsat komentář**

---

E-mailová adresa nebude publikována.



Právě teď

Helena Neumannová Díl 1/3

## Architektura našeho těla je připravená na to, aby jí pomohly. především české byliny.

---

1.11.2023 23 min

Text Přehrát

**Další příspěvky autora**

---



Kupředu do minulosti