



LAVIVANT®  
THE ROAD TO HEALTH

# VELKÝ PRŮVODCE SVĚTEM ŽENŠENU



[www.lavivant.cz](http://www.lavivant.cz) | [www.lavivant.eu](http://www.lavivant.eu)



# POZNEJME SPOLEČNĚ SVĚT ŽENŠENU

Zatímco v Asii zná ženšen úplně každý, lidé v Evropě o jeho síle často nemají ani tušení. Je to škoda, protože tento léčivý kořen je často **stejně účinný jako průmyslové pilulky**.

Proto jsme pro vás připravili e-book, ve kterém se o ženšenu dozvíte vše potřebné.

V průvodci zjistíte:

- kde ženšen **roste**
- jaké má místo **ve východní medicíně**
- **jak se liší** od ostatních léčivých kořenů
- jaké má účinky **v boji s chřipkou**
- proč si poradí i s **chronickou únavou**
- jak posiluje **mužskou potenci**
- jaké **blahodárné účinky** má na ženy
- s jakými výsledky ho užívali **řidiči na Sibiři**



## PŘEJEME PŘÍJEMNÉ ČTENÍ A HODNĚ ZDRAVÍ S ŽENŠENEM



# KDE ŽENŠEN ROSTE

V době, kdy neexistovaly průmyslové léky, byl ženšen úplným zázrakem. Jeho účinky jsou však tak silné, že ho lidé využívají dodnes. V přírodě roste pouze **na 3 místech zeměkoule**.

## V KOREI ROSTE NEJKVALITNĚJŠÍ ŽENŠEN

Jižní a Severní Korea je pro ženšen **zemí zaslíbenou**. Má tam nejlepší podmínky – v létě dostatečně prší a v zimě jsou vhodné teploty. Proto je tamní ženšen nejkvalitnější na světě. Jeho účinků si lidé tak cení, že ho ve volné přírodě téměř vybírali.

Proto ženšen patří od roku 1973 **mezi ohrožené druhy** a je zakázáno ho ve volné přírodě sbírat. Mnoho Korejců však podlehně vidině velkého výtěžku a i přes zákaz chodí sbírat do rezervací. Na černém trhu za velký kořen dostanou až několik set tisíc dolarů.

Korejský název pro ženšen je insam. V doslovném překladu to znamená **“lidský kořen.”**

## ČÍNSKÝ ŽENŠEN BYL JEN PRO CÍSAŘE

Druhý nejkvalitnější ženšen roste v Číně při hranicích se Severní Koreou. Číňané ženšenu říkají **ren shen** a také jde o označení pro “kořen a člověk.”

Jeho účinků si cenil i samotný císař, a proto **zakázal svým poddaným** chodit do hor, kde rostl. Rostlina měla tak silné účinky, že ji chtěl používat jen on sám.

Obyčejní Číňané však zákaz často nerespektovali. Kousek ženšenu nosili v kapse nebo na šňůrce kolem krku. Používali ho stejně jako nynější lidé **energetické nápoje**. Když potřebovali rychlou vzpruhu, kořen rozžvýkali.

## V AMERICKÝCH HORÁCH ŽENŠEN OHROŽUJÍ JELENCI

Když se řekne ženšen, lidé si vybaví asijskou medicínu. Jen málokdo ví, že tato léčivá rostlina roste **i v severní Americe**. Nemá však tak silné účinky jako ženšen z Korei.

I indiáni si všimli toho, že se kořen podobá lidské postavě. Proto ho nazývali garantoquen, což znamená “jako člověk.” Předtím než ho sklidili, vždy ohnuli stonek ženšenu k zemi. Věřili, že **tato metoda** zajistí hojnou úrodu i v budoucnu.



Populaci ženšenu v **Appalačských horách** však v současnosti likvidují jelenci běloocasí. Odborníci tamní situaci sledovali 4 roky a zjistili, že:

- jelenci **spasou 19 – 42%** rostlin ženšenu na jednom místě
- ženšen se nezvládá tak rychle **rozmnožovat**
- ročně celkem ženšenu **ubude o 2,7%**.

Situace však **nemá jednoduché řešení**, protože jelenci jsou také chráněni.

## KDE SE ZÍSKÁVÁ MODERNÍ ŽENŠEN

Volně rostoucí ženšen je chráněný, a proto se léčivé extrakty vyrábí z ženšenu z farem. Pěstování této rostliny je však **velmi náročné**. Staré čínské přísloví říká, že je lehčí vycvičit starého tygra, než vypěstovat kořen ženšenu.

Ženšen, který používáme do výrobků LAVIVANT, se pěstuje na farmě v Jižní Korei. Rostliny Korejci stíní, aby je slunce příliš nesežehlo. Každá z nich **roste 6 let**. V té chvíli ji sklídí, protože kořen má největší sílu.

Farmáři používají **tradiční metodu** a kořeny suší na slunci. V Korei to není problém, průměrné teploty se v létě pohybují kolem 29 stupňů.



## ŽENŠEN VE VÝCHODNÍ MEDICÍNĚ

Ženšen má své **pevné místo** ve východní medicíně. S tou jsou spjaté speciální zásady stravování zvané makrobiotika, které vychází z původní japonské stravy.

Podle této nauky je nejdůležitější udržet **v rovnováze síly jin a jang**. Jin ztělesňuje klidný princip a jang aktivní princip. Jsou protichůdné, ale vzájemně se doplňují a nemohly by bez sebe existovat.

## ŽENŠEN NABUDÍ V ZIMĚ

Ženšen může být jin i jang. Záleží na tom, z které země pochází. Americký ženšen je jinový a naopak **korejský je jang**.

Proto je vhodné ženšen z Korei užívat v zimě, kdy převládá jinový klid. Ženšenový jang vám **dodá potřebnou energii**. Jangové potraviny jsou skvělé i ve chvíli, kdy jste:

- vyčerpaní
- ve stresu
- cítíte, že brzy propukne nemoc.

## ČCHI MUSÍ VOLNĚ PROUDIT

Alfou a omegou východní filozofie je čchi. Je to **životní energie**, která vším prostupuje. Když dobře proudí, člověk je zdravý. Na tomto principu je založená třeba nauka o správném bydlení feng-šuej nebo cvičení taiči.

Jak člověk stárne, **čchi mu ubývá**. Vhodným způsobem, jak sílu doplnit, je právě ženšen. Východní léčitelé věří, že se čchi ukládá v jeho kořenech.

## PŘEHLED ÚČINKŮ ŽENŠENU PODLE VÝCHODNÍ MEDICÍNY

Americký ženšen je jin, korejský je jang a čínský je neutrální. Podrobný přehled účinků ženšenů **z různých koutů světa** najdete v následující tabulce:

Americký ženšen	Čínský ženšen	Korejský ženšen
Malý vliv na čchi	Větší vliv na čchi než má americký ženšen	Velký vliv na čchi
Chladicí účinky	Teplé účinky	Teplé až horké účinky
Jinová potravina	Téměř neutrální	Jangová potravina

# JAK SE LIŠÍ ŽENŠEN OD OSTATNÍCH LÉČIVÝCH KOŘENŮ

Skrývají se pod zemí a dřímá v nich **velká síla**. Kromě ženšenu existují i další léčivé kořeny. Jsou účinnější nebo je ženšen strčí do kapsy?

## ROZCHODNICE RŮŽOVÁ

Tato málo známá bylina bývá nazývána **zlatý kořen**. Běžně roste na Sibiři, ale můžete na ni narazit i na túře v Krkonoších. Ale zapomeňte na to, že si do batohu přibalíte lopatku a nějaký kořen si vyrýpnete – rozchodnice je chráněná.

Mezi její účinky patří:

- zlepšení sexuální funkce u mužů i u žen
- pomoc v boji s depresí
- léčení nemocných jater

Má však i řadu negativních účinků. Kvůli tomu, že silně stimuluje mozek, může způsobovat **nespavost** a bolesti hlavy.

## LÉKOŘICE LYSÁ

Lékořici, ze které se nyní vyrábí sladké pendrekky, využívali už **lékaři egyptských faraonů**. Hlavní účinnou složkou je látka glycirizin.

Mezi jeho účinky patří:

- **posílení** imunity
- snížení **únavy**
- pomoc **při zánětlivých nemocech**

Hlavní nevýhodou glycirizinu je, že výrazně zvyšuje krevní tlak. Proto by ho neměli užívat lidé s vysokým krevním tlakem a s nemocnými játry. Lékaři nedoporučují lékořici užívat dlouhodobě, protože působí podobně **jako obávané kortikosteroidy** a mohou po ní řidnout kosti.

## ZÁZVOR LÉKAŘSKÝ

Zázvor určitě znáte. Seženete ho v každém supermarketu a v zimě si z něj vaříte “zahřívací” čaj. Účinnou látkou v zázvoru je **gingerol**.

Mezi jeho účinky patří:

- odbourávání **tuku**
- **snižování** cholesterolu
- posílení **imunity**

Dejte si však pozor na vedlejší účinky. Mnoho lidí po zázvoru trápí zažívací obtíže, **pálení žáhy** a bušení srdce. Je také nevhodný pro diabetiky, děti a lidi, kteří berou léky na srdce a proti překyselení žaludku.

## ŽENŠEN PRAVÝ

Ženšenu se někdy říká i **všehoj** a toto označení mluví za vše. Díky vysokému obsahu saponinů jsou účinky korejského ženšenu opravdu nesmírně rozsáhlé.

Mezi jeho účinky patří:

- posílení imunity
- dodání energie
- snížení hladiny cukru v krvi
- zlepšení potence
- úprava menstruačního cyklu

Výhodou je, že **fermentovaný extrakt** mohou užívat i lidé se zažívacími problémy. S ženšenem by měli opatrně pouze lidé se zvýšeným krevním tlakem, děti a těhotné a kojící ženy.

## Z LÉČIVÝCH KOŘENŮ JE NEJÚČINNĚJŠÍ ŽENŠEN

Každý z kořenů má trochu jiné účinky a hodí se na léčbu jiných obtíží. Nejuniverzálnější z nich je však **korejský ženšen**. Nemá téměř žádné vedlejší účinky a díky vysokému obsahu saponinů je skutečný přírodním všelékem.



## ŽENŠEN POSÍLÍ TĚLO PROTI CHŘIPCE

V dnešní době je chřipka skutečnou hrozbou jen pro děti a staré lidi. Ještě před 100 lety tomu bylo jinak. **Vir chřipky zmuťoval** a při pandemii za první světové války zahynulo 50 až 100 milionů lidí – to bylo víc, než jich zemřelo na bojištích.

V současnosti už chřipky smrtelné nebývají, ale stále dokáží člověku pořádně znepríjemnit život. Proto se vyplatí **dbát na prevenci** a v ní hraje důležitou roli i ženšen.

## SPÁSA V INJEKČNÍ JEHLE S OTAZNÍKY

Vysoká horečka, bolesti kloubů, svalů a **celková slabost**. Takové jsou typické příznaky chřipky. Nikdo je nechce zažít opakovaně, a proto se nemocní zaříkávají, že příště dají na své zdraví větší pozor.

Moderní medicína prezentuje jako nejlepší způsob prevence **očkování**. To má však řadu negativních stránek:

- vakcína nemusí obsahovat **kmen chřipky**, který aktuálně udeří
- účinky očkování jsou **sporné**
- někteří **odborníci varují**, že očkování může způsobovat autismus

## BEZ VEDLEJŠÍCH ÚČINKŮ

Proto řada lidí volí **přírodní prevenci**, u které je 100% jistota, že nemá žádné vedlejší účinky. Pokud se rozhodnete jít touto cestou:

- jezte **vyváženou stravu** bohatou na vitaminy
- **otušujte se**
- pravidelně **sportujte**
- **užívejte extrakt** z korejského šestiletého ženšenu

Jestliže se zdravým životním stylem začnete až ve chvíli, kdy hygienik vyhlásí chřipkovou epidemii, je pozdě. Imunitu si nevybudujete za pár dní. Proto je vhodné například ženšenový extrakt užívat preventivně **od září do května**.

## STRES JE ŠKŮDCE Č. 1

Mnoho lidí si myslí, že když budou v dobré kondici, chřipku nedostanou. To je však omyl. Imunitu ovlivňuje i **duševní rozpoložení**. Pokud člověk neví, kam dřív skočit, je vystresovaný a žaludek má stažený úzkostí, je pro chřipkové viry snadným cílem.

Právě **nadměrný stres** dokáže i zdravého člověka velmi oslabit. Proto je vhodné kromě vitaminů užívat i ženšen. Díky němu tělo zvládne dobře i větší nápor stresu.



## ŽENŠEN ZAŽENE I CHRONICKOU ÚNAVU

Podíváte se ráno na seznam úkolů a cítíte únavu, i když jste ještě pracovat vůbec nezačali? Pravděpodobně trpíte chronickou únavou. **Skončujte s ní** a zažijte opět pocit plné síly.

Pokud vás trápí únava, máte tyto příznaky:

- zhoršené **vnímání**
- snížená** pozornost
- změny nálad**
- pocit **vyčerpání**

## DOBIJTE SI BATERKY

Představte si své tělo **jako mobilní telefon**. Pokud máte baterii plnou, můžete telefonovat, psát esemesky nebo vyhledávat na internetu. Když je baterie vybitá, neuděláte vůbec nic.

S lidmi je to úplně stejné – když si nenabijí baterky, jsou unavení a na nic nemají sílu. Přestože si nabíjí svého mobilu všichni hlídají, na sebe sami **lidé zapominají**. A to je problém.

Proto jsme pro vás připravili několik tipů, jak si baterky úspěšně dobít:

- Pravidelně spíte 7 až 8 hodin denně.** Pokud v týdnu spíte jen pár hodin, vytváříte si nebezpečný spánkový dluh. A nesmažete ho, když si o víkendu přispíte.
- Protáhněte se.** Každé ráno si 10 minut zlehka zacvičte a v ideálním případě si dejte studenou sprchu. Celý den budete jako rybičky.
- Užívejte korejský ženšen.** energii, kterou jste získali spánkem, ještě posílíte, pokud budete užívat ženšen. Ten zlepšuje i paměť a koncentraci.

## KÁVA A ČOKOLÁDA PROBLÉM NEŘEŠÍ

Zná to asi každý člověk. Nemůže se soustředit, je unavený a tak si zajde do kuchyňky připravit šálek kávy nebo vytáhne tajnou zásobu čokolády. **Rychlá energie** ho sice na chvíli "nakopne," ale hladina cukru v krvi brzy poklesne.

A nezdravý koloběh začíná znovu. Proto není káva ani čokoláda dlouhodobým řešením. Mnohem lepší je ráno **užívat ženšen**, který dodá energii na celý den.

Potvrzují to i **vědecké výzkumy**. Největší vliv na boj s únavou, má v ženšenu látka ginsenosid Rg1. Ta zahání:

- stresovou** únavu
- únavu způsobenou **chladem**
- únavu **při chřipce**

Ženšen je však účinným **bojovníkem i proti chronické únavě**. Prokázal to výzkum vědců z univerzity v Connecticutu v roce 2002. Lidé s chronickou únavou měsíc užívali 1 g extraktu denně. Po měsíci 58 % z nich hlásilo zlepšení své nemoci.

www.lavivant.cz | www.lavivant.eu

# ŽENŠEN JE STEJNĚ ÚČINNÝ JAKO VIAGRA

**Poruchy erekce** nejsou nic nového pod slunce. Trápily i Asiaty před mnoha staletími. Nemusíte je však litovat, že neznali Viagru.

Měli totiž něco minimálně stejně účinného – ženšen. Jeho kořen nosili na šňůrce kolem krku a vždy před sexem ho žvýkali, aby si zajistili kvalitní erekci a **plodnost**.

## VĚDECKY OVĚŘENÁ PŘÍRODNÍ ALTERNATIVA

Účinky ženšenu prověřili **vědci z jihokorejské univerzity**. Ženšen nejdřív podávali myším, krysám a králíkům. U všech zvířat pozorovali větší produkci pohlavních hormonů.

Proto pokračovali pokusy s 119 dobrovolníky, kteří trpěli poruchami erekce. Části naordinovali ženšen a zbytek dostával placebo. Muži, kteří užívali ženšenový extrakt si ho nemohli vynachválit – všem se **zlepšila sexuální funkce**.

Díky tomuto pokusu a následné publikaci v odborném časopise začala medicína přijímat korejský ženšen jako ověřený alternativní **způsob léčby poruch erekce**.

## STEJNĚ SILNÝ JAKO MODERNÍ LÉKY

Jiní vědci se rozhodli srovnat tradiční medicínu s moderními postupy. Skupina mužů kolem 50 let užívala korejský **ženšen po 8 týdnů** a další skupina dostávala jen placebo. Poté odborníci mužům pilulky vyměnili.

Výsledky byly překvapující. Erektce se prokazatelně **zlepšila u 60 % mužů**, kteří ženšen používali. Stejně výsledky má i modrá pilulka Viagra. Muži, kteří užívali ženšen, navíc pociťovali i větší chuť na sex a dosahovali většího uspokojení.

Srovnání ženšen vs. Viagra:

	<b>Ženšen</b>	<b>Viagra</b>
Cena	490 Kč	1388 Kč
Počet dávek	30 (užívá se každý den)	4 (užívá se před stykem)
Dostupnost	volně dostupný	na předpis
Původ	přírodní	chemický
Vedlejší účinky	žádné	bolesti hlavy, závrať, návaly horka, bolesti svalů

Pokud chcete používat ženšen k podpoře sexuálních funkcí, pohlídejte si **obsah ginsenosidů**. Tato účinná látka se vyskytuje pouze v ženšenu a nejvíc jí mají rostliny z Korei. Za standardní hodnotu je považován obsah 60 mg/g. Extrakt LAVIVAT obsahuje ve 1 gramu dokonce 80 mg těchto látek, proto je velmi účinný.



## ŽENŠEN POMŮŽE ŽENĚ V KAŽDÉ SITUACI

Když přijde žena z práce domů, nezačne relaxovat jako její muž. Právě naopak – začíná jí druhá směna. Zvládat tolik povinností je však vyčerpávající a hodí se mít po ruce **tajného pomocníka** – ženšen.

Léčivý kořen je skutečně univerzální. Ženám pomáhá s **otěhotněním** a zmírňuje i potíže při menopauze. Je užitečný také při léčbě rakoviny prsu.

## DRAHÝ KRÉM? NE, DĚKUJI

I při svém téměř nadlidském zápřahu chtějí ženy stále vypadat **krásné a svěží**. Pokud však mají v práci i doma honičku, je to skoro nemožné. V takových chvílích pomůže ženšen, který působí antistresově a dodá tělu energii.

Navíc zlepšuje **kvalitu spánku** a každá žena ví, že spánek je pro krásu klíčový. Na kvalitu pleti má mnohem větší vliv než drahý pleťový krém.

Při dobrém spánku také tělo lépe spaluje tuky. **Hubnutí** napomáhá i samotný ženšen.

## ŽENŠEN SI PORADÍ I S RAKOVINOU

Léčivý kořen je tak silný, že pomáhá v boji s obávanou **rakovinou prsu**.

Fakta o rakovině prsu:

- je **nejčastějším** zhoubným onemocněním českých žen
- v průběhu života touto nemocí trpí **1 z 8 Češek**
- v roce 2015 lékaři diagnostikovali kolem **10 000 nových případů**

Odborné studie zjistily, že pacientky, které pravidelně užívaly ženšen, **lépe snášely** náročnou chemoterapii a měly lepší náladu.

## K DĚTÁTKU POMŮŽE ŽENŠEN

Na ženy i na muže působí ženšenový extrakt jako **afrodiziakum**. Pokud ho užívají oba partneři, můžou se v ložnici těšit na opravdu žhavé chvíle. Navíc ženšen usnadňuje otěhotnění.

Ale poté, co vám vyjde pozitivní těhotenský test, jeho užívání přerušete. Pro **těhotné a kojící** ženy není vhodný.

## SPOLEČNÍK V MENOPAUIZE

Ženšen si poradí i s dalším typicky ženským problémem. Při menopauze řadu žen trápí nadměrná únava, nespavost a deprese. Podle vědecké studie z roku 2008 právě tyto potíže korejský ženšen **u 80 % žen zmírnil**.

Extrakt z ženšenu umí přírodním způsobem **zvýšit hladinu estrogenu v krvi**. Tento ženský hormon je zodpovědný za normální funkci menstruačního cyklu, rychlost metabolismu a kvalitu kostí.





# ŽENŠEN UŽÍVALI KOSMONAUTI A 7 DALŠÍCH ZAJÍMAVOSTÍ O LÉČIVÉM KOŘENÍ

Po přečtení předchozích stránek si možná říkáte, že o ženšenu už víte všechno. Některé věci jste však určitě **ještě neslyšeli**. Na závěr jsme pro vás připravili ty nejlepší zajímavosti.

## 1. ŘIDIČI NA SIBIŘI BYLI NEMOCNÍ 286 DNÍ V ROCE

V zimě teploty na Sibiři klesají až k minus 60 stupňům – není se proto, co divit, že v sovětských dobách bývali famní řidiči nemocní průměrně 286 dní v roce. To byl velký problém, protože vážlo zásobování. Lékaři proto nechali jednu skupinu řidičů užívat ženšen a nemocnost **klesla na pouhých 11 dní**.

## 2. S ŽENŠENEM PO SPORTU NEBOLÍ SVALY

Po výkonu často sportovce bolí svaly, protože se do nich vyplaví kyselina mléčná. Látky obsažené v ženšenu však **zlepšují přenos kyslíku**. Proto ženšen zlepšuje výkon plic a snižuje množství kyseliny mléčné.

## 3. NEPOCTIVÍ VÝROBCI SI POMÁHAJÍ GUARANOU

I u přípravků ze ženšenu se vyplatí **číst složení**. Mnoho výrobců totiž maskuje slabý ženšen tím, že k němu přidávají stimulant guaranu. V ženšenu od LAVIVANTU však nic takového nenajdete.

## 4. ŽENŠEN POMOHL KOSMONAUTŮM

V raketě je stísněný prostor a nestřídá se den a noc. I proto jsou **podmínky v kosmu** opravdu náročné. Aby je lépe zvládli, přibalili si sovětští kosmonauti ženšen. Jako silný adaptogen jim pomohl s přizpůsobením se.

## 5. TO NEJLEPŠÍ CHTĚL CÍSAŘ JEN PRO SEBE

Když se čínským císařům před 2000 lety přitížilo, lékaři jim podávali takzvané **imperiální trio**. Lék obsahoval ženšen a dva druhy hub. Tato účinná medicína byla určena jen pro vládcu.

## 6. PO ŽENŠENU SE RODÍ CHLUPATÉ DĚTI

Ženšen by neměly užívat těhotné a kojící ženy, protože může zvýšit krevní tlak. **Nepodložené** zvěsti dokonce tvrdí, že se těhotným ženám, které braly ženšen, rodí chlupaté děti.

## 7. WW JSOU POUZE V ŽENŠENU

Ginsenosidy jsou účinné látky v ženšenu – tvoří zhruba **1 až 2 % hmotnosti** léčivého kořene. Neobsahuje je žádná jiná rostlina.

## 8. ŽENŠEN ZNALI UŽ ŘEKOVÉ

Komplexní účinky ženšenu využívali už staří Řekové. Rostlinu pojmenovali **panakos**. V překladu to znamená všelék.



## CESTA KOREJSKÉHO ŽENŠENU DO ČESKÉ REPUBLIKY

Nejsilnější účinky má šestiletý červený korejský ženšen. Na vlastní kůži se o tom přesvědčili Luboš Peška a Robert Sobola. Ženšen si přivezli z jihokorejského Soulu a **rozdali příbuzným a známým**. Všichni z něho byli nadšení a zásoby rychle zmizely.

Proto se oba muži rozhodli korejský ženšen dovážet, spojili se Piloyongem Choi a založili firmu KGEC Europe. Svůj ženšen pojmenovali **LAVIVANT** neboli dlouhý život.

Využijte sílu korejského ženšenu i vy a vyzkoušejte výrobky LAVIVANT.