



vitae

duben 2024

Zelené potraviny
a tajemství
věčného mládí

Víte, kde máte
bod dlouhověkosti?

Dubnové
mezidobí Země
– navažte spojení!



Produkty měsíce dubna

Konečně JARO v plné parádě. Možná to nejkrásnější období roku... Příroda nás láká a my máme potřebu trávit více času venku a kochat se bujarou zelení. Udělejme si vědomě radost a dopřejme si každý den nějakou hezkou chvíli pro sebe!

Máte rádi přírodní esence? Zahaňte svou pleť do aromaterapeutických vůní santalového dřeva, geránia a vanilky. Výživný a přitom lehký krém **Cytovital renove** vás potěší nejen svou podmanivou vůní, ale také opečuje a oživí vaši tvář. Díky obsahu třetihorní termální vody, vzácných olejů (včetně arganového) a bylinných extraktů jemně vyhlazuje vrásky, napomáhá obnově dermálních buněk a podporuje mladistvý vzhled. Začněte s ním svůj den a večer před spaním si znovu udělejte pečující rituál. Tyto chvíle pro vás budou voňavým zážitkem. Milujete kávu a relax s ní spojený? Zkuste tentokrát **QI coffee**. Proč? Protože QI coffee je víc než běžná káva: 10 % obsahu tvoří vitální houby, které sice chutí nepoznáte, ale zato účinky rozhodně. Tato kombinace způsobuje prodloužení povzbuzujícího efektu, který vede k větší vitalitě, vytrvalosti všeho druhu, a především odolnosti vůči stresu. Houby navíc snižují aciditu kávy, což chrání před podrážděním žaludku. Možná vás teď překvapí, že ke chvílkám radosti doporučíme i anonu (**Annona muricata**). Tato rostlina, nazývaná též graviola, která je běžně populární jako pomoc při infekčních a civilizačních onemocněních, má totiž účinky také na psychickou pohodu a rozzáří vám sluníčko v Duši.

Užívejte si jarní čas! Ing. ŠTĚPÁNKA GRUBEROVÁ

vitae

Magazín pro spotřebitele a dodavatele produktů Energy, číslo 4, duben 2024.

Náklad 24 700 ks. Vychází 10x ročně, evidenční číslo MK ČR E 15476.

Šéfredaktorka: MUDr. Kateřina Himmelová (katerina.himmelova@energy.cz).

Obrazový editor: Jana Kuntová.

Foto: Shutterstock, Energy Czech Republic a.s.

Jazyková úprava: Mgr. Renáta Pražáková Pekařová.

Grafická úprava: Radical Design, s.r.o., Jan Urban, Zuzana Alešová.

Autoři článků vyjadřují své osobní názory, případně citují informace převzaté z jiných zdrojů, které mohou, ale nemusí být totožné s názory vedení společnosti nebo redakce.



Osvěžující jarní jízda

OBSAH

Editorial	04
Tajemství věčného mládí	04
Vaše zkušenosti s našimi produkty	06
Jaro je v plném proudu a náš zrak ožívá	08
Acai Pure a Lapacho	09
Stát nohama pevně na Zemi	10
Seriál pro ženy	12
Terapeutické metody	14
Dopřejte svému tělu péči	16
Univerzita Energy	17
Energy a onemocnění zvířat	19
Jídelníček z naší rovnoběžky	20
Zeptejte se hvězd	22
Křížovka	22
Není na světě bylina, aby k něčemu nebyla	23
Kluby a konzultační centra nabízejí	24





EDITORIAL

PŘEDPORODNÍ RITUÁL

Ráda bych tady dnes potvrdila, co napsala v minulém čísle Vitae Tereza Var Viktorová v našem Seriálu pro ženy:

„Každé přechodové období si zaslouží oslavit a k tomu slouží přechodové rituály, které se stávají úžasným fenoménem současné doby.“

...Ocitla jsem se v kruhu žen, jež vůbec neznám a vidím je poprvé v životě. Uprostřed máme malý oltář, kam jsme položily fotografie, ovoce, korálky a drobné dárky pro moji milou neteř Michalku a miminko, které se jí má zanedlouho narodit. Právě mám tu čest být přítomna na jejím předporodním rituálu. Průvodkyně Bára odvíjí klubíčko červené nitě, které si

postupně předáváme. Každá z nás přitom krátce řekne něco o sobě, co jí pojí s Michalkou a co přeje jí a miminku. Potom si všechny z červené bavlnky kousek odstříháme a omotáme kolem zápěstí jako náramek – budeme jej nosit po celou dobu, než Michalka porodí, a potom až do konce jejího šestinedělí. Jako připomínku toho, že jsme tu pro ni, že se na nás kdykoliv může obrátit, že tvoříme společenství.

Následně si stoupneme, a i když jsme to nijak neplánovaly, Michalka je „tak nějak náhodou“ přede mnou, otočená zády. Slyším hlas Báry, jak jí říká: „A teď si představ, že za tebou stojí všechny ženy tvého rodu, a přijmi jejich sílu. Ony všechny porodily, jinak bys tady nebyla. A proto i ty máš ve své krvi a kostech sílu porodit dítě.“ V tu chvíli ucítím proud energie, který se sbírá někde za mnou a prochází přes moje tělo směrem k neteři. Je to mocné a krásné. Obě jsme dojaté a spočíváme v hlubokém tichu, tušíme, že se odehrává něco velkého, co nás navždy spojí...

O několik měsíců později sedím u nás na chatě na zemi a s úžasem pozoruji malou Jasmínku, která je to nejveselejší a nejrozzářenější batole, jaké jsem kdy viděla. Směje se skoro pořád. A přitom je klidná, soustředěná, jistá si sama sebou. Najednou se rozhodne odpoutat od maminky Michalky, u které se stále drží poblíž, a na ještě nejistých nožkách velmi rozvázně vykročí směrem ke mně. Vidíme se vlastně poprvé, ale ona se na mě hluboce zadívá a s absolutní důvěrou se mi celá stulí do klína, přišla se pomazlit. „To vůbec nechápu,“ žasne moje neteř, „že malá nepláče? Vždyť ona se bojí i babičky, když jí pár dní nevidí!“ Také jsem překvapená, ale pak mi to celé dochází: „No jasně, vždyť my dvě se přece už dlouho známe, vid', Jasmínko?“

S vděčností za toto vše MUDr. KATEŘINA HIMMELOVÁ

Tajemství věčného mládí

Touha po věčném mládí v minulosti ovládla mysl mnoha vlivných lidí a v současnosti plní kapsy kosmetickým společnostem. A nejen jim. Přesto nám nálepka „anti-age“ ani jiná instantní řešení život nakonec neprodlužují. Co když ale recept přece jen existuje?

HISTORIE ZÁZRAČNÝCH ELIXÍRŮ

Staří Egypťané rozpouštěli olověný prach v kobřím jedu, čínský císař Čchin Š'-chuang-ti věřil v sílu výluhu s kapkou rtuti a římský filozof prvního století Plinius starší doporučoval šťávu vymačkanou z bradavic a vředů. Dopady těchto pokusů však měly úplně opačný efekt, než si jejich konzumenti přáli. I na dvoře římského císaře a českého krále Rudolfa II. byl nápoj proti stárnutí velmi ožehavé téma, stejně jako v pohádce s Janem Werichem. Těžko říct, kolik času a pokusů nad ním strávili jeho alchymisté. Jedno je ale jisté – věčné mládí ani dlouhověkost panovníkovi zařadit nedokázali.

Mnohem zajímavější inspirace vychází z řecké mytologie. Hovoří se v ní o tom, že olympští bohové popíjeli nektar pro věčnou krásu i zdraví a pojídali ambrosii, uchovávací jim nesmrtelnost, sílu a věčné mládí. Tento postup dává na rozdíl od výše zmiňovaných metod opravdu smysl. Seznam unikátních účinků **Raw Ambrosie**, která patří mezi klenoty Energy produktů, by se sem ani nevešel. Právem se řadí mezi nejvýznamnější superpotraviny.





ROZHODUJÍCÍ JE STRAVA

Jsme to, co jíme. Stoprocentní pravda to sice není, protože silný vliv na nás mají v současnosti i jiné faktory. Bez pochyby jsou ale stravovací návyky natolik v našich rukou, abychom si jejich pomocí opravdu zlepšili kvalitu i délku života. Pestrá strava zahrnuje fermentované potraviny, bylinky, obiloviny, luštěniny, klíčky, ořechy, semínka, ovoce, zeleninu... Nic nedostupného. Jenže je v tom háček. Aktuální výzkumy totiž ukazují, že v potravinách chybí živiny, které byly dříve jejich součástí. Proto je na místě podporovat organismus kvalitními doplňky stravy. A které se tedy hodí na ten prodloužený život? Zpomalení stárnutí má na seznamu účinků například **Taiwan Chlorella** nebo **Barley Juice**.

INSPIRACE Z MODRÝCH ZÓN

Na světě je pár míst, kde se lidé dožívají velmi vysokého věku a do posledních dní jsou zdraví a vitální. Tyto oblasti se nazývají modré zóny, a právě v nich se snažíme odhalit tajemství dlouhověkosti. Nacházejí se na italské Sardinii, řecké Ikarii, kostarické Nicoye, japonské Okinawě a v kalifornské Loma Lindě. Žádný nápoj ani krém v příběžích výjimečně dlouhověkých lidí přitom nehraje roli. Nedělají vlastně nic speciálního. Jejich život je složený ze zdánlivě obyčejných věcí. Kromě již zmíněné pestré lokální stravy mezi ně patří každodenní přirozený pohyb na čerstvém vzduchu i ve vysokém věku nebo rodinný a komunitní život, při kterém nikdy nezažívají pocit osamění. Velmi často také zaznívá, že zkrátka vědí, proč každý den chtějí vstát z postele a pro co žít. Mají tedy svůj smysl života a často také víru. Velký prostor je věnován odpočinku, který je pro tyto neobvyklé lidi stejně důležitý jako práce. A pak je tu jeden faktor, možná ten vůbec nejdůležitější. Ten, co většině z nás škodí každý den a obyvatelům modrých zón téměř nikdy. Právě díky jejich celkovému nastavení...

NO STRESS

Čím dál více se snažíme o správně vyladěný životní styl. Přesto se naše energie mnohdy se stoupajícím věkem vytrácí. Vysává ji z nás chronický stres. Pojem tichý zabiják rozhodně není přehnaný. Ale jak je možné, že v zónách dlouhověkosti nemá takovou moc?

Nabízí se myšlenka, že na řeckém nebo italském ostrově bychom se také vesele nestresovali. Údajně jsme ale všichni vystaveni přibližně stejnému množství stresu. Lišíme se ovšem v tom, jak se s ním (ne)umíme vypořádat. Stres můžeme redukovat pohybem a stravou, ale k celkovému zklidnění a pohodě pomáhá také zmíněný smysl života, pravidelný čas strávený s přáteli a rodinou nebo každodenní siesta. Jde tedy o zaběhnuté zvyky, které dopady stresu neustále eliminují.

Samozřejmě i v nabídce Energy můžeme nalézt „antistresovou“ podporu. Doporučujeme třeba popíjení čaje **Organic Matcha**, který svým vysokým obsahem L-teininu stimuluje produkci alfa-vln v mozku, čímž navozuje pocity klidu a uvolnění. S vlivem stresových faktorů si dokáže poradit také **Organic Maca** nebo **Acai Pure**. Rozhodně neuděláte chybu, pokud jimi zpestříte svůj jídelníček.

MISE NA CELÝ ŽIVOT

Z dostupných a doslova léty prověřených zdrojů tedy vyplývá, že o délce a kvalitě našeho života nerozhoduje pouze jedna věc, činnost ani elixír. Pravděpodobně jediným účinným receptem je dlouhodobě o sebe správným způsobem pečovat. Věčného mládí se sice nejspíš nedočkáme, ale jeho delšího trvání rozhodně ano. A kdo ví, kolik ve zdraví projásaných narozeninových oslav navíc nám to přinese.

Bc. ANETA MAČUROVÁ

BUDE VÁS ZAJÍMAT

„**Modrá zóna**“ je označení pěti oblastí na světě, kde je největší koncentrace lidí žijících ve zdraví do 100 a více let. Svůj název získaly díky belgickému demografovi Michelu Poulainovi a italskému lékaři Gianniemu Pesovi, kteří v roce 2000 na ostrově Sardinie objevili populaci s výjimečnými rysy a vyznačili toto území modrým inkoustem, a to jen proto, že ho zkrátka měli po ruce.

Ta energie!

Jaro je tady, a kromě radosti ze sluníčka a svěží jarní zeleně se dostavila také jarní únava. Dříve jsem na jaře užívala **Barley Juice**, proti únavě funguje výborně a také se mi líbí, že kromě vitaminů a minerálů obsahuje šetrně zpracovaný zelený ječmen aktivní enzymy. Vloni jsem vyzkoušela **Spirulinu Barley** a její účinek proti únavě byl ještě lepší! Takže to teď bude moje každoroční jarní posila. To, že mi Spirulina Barley dodává energii, můžu sledovat sama na sobě. Samozřejmě oceňuji i další účinky: detoxikuje organismus, snižuje kyselost vnitřního prostředí, působí proti zánětům, podporuje tvorbu krvinek... Obrovským bonusem všech zelených potravin firmy Energy je to, že pocházejí z oblastí čistého životního prostředí. Při užívání jakékoliv z nich si představuji krásnou čistou přírodu (fotografie v brožůře „Zelené potraviny“ jsou nádherné) a cítím radost a uspokojení, že přijímám účinné látky, které mě posilují, očisťují a uzdravují, a že nezatěžují organismus žádnými škodlivými chemikáliemi.

MARTINA KORECKÁ, Kaplice



Zvládla jsem i Valentýnský běh

Dnes bych Vám chtěla napsat o jednom skvělém a hodně oblíbeném přípravku z Pentagramu, který je teď mým stálým společníkem.

Jelikož jsem se přehoupla přes padesátku, je potřeba co nejlépe zvládnout období přechodu do další ženské identity. Hormony si někdy dělají, co chtějí, emoce jsou rozbourané, žena je citlivější. Tím, že sportuji a jsem aktivní, tak se u mě nejspíš hormonální změny neprojevují plnou silou, ale občasně návaly a precitlivělost zažívám. Nechtěla jsem tyto věci řešit hormonálními léky a vsadila na **Gynex**. Myslím si, že i v konkurenci dalších podobných přípravků je to jedinečný a vyvážený bylinný koncentrát. Už po prvním týdnu užívání jsem cítila, že je mi lépe. Návaly horka se podstatně zmírnily,

psychicky jsem v pohodě a můžu žít svůj aktivní život bez omezení. Rovněž mám bohatší vlasy, ale tohle už jsem vyzkoušela i dříve, když jsem brala Gynex. V minulosti jsem tento koncentrát používala u gynekologických problémů a obtížích se žaludkem. Vždy pomohl!

Zrovna včera jsem byla běhat Valentýnský běh na 5 km, krásný závod v hradeckých lesích. Uběhla jsem ho, i když jsem jen pár dní předtím měla pořádnou rýmu a ucpaný nos. Zachránil mě opět **Grepofit**, hodně teplého čaje a po práci odpočinkový režim. Odřený nos jsem mazala na střídačku **Artrinem** a **Protektinem** a do závodu byl OK.

Některé produkty Energy je dobré mít doma po ruce pořád.

Ing. LUDMILA BROKLOVÁ, Pardubice



Raw Aguaje – podpora ženy

Je těžké vybrat jen jednu ze zelených potravin, v oblíbě jich mám totiž více. Upřednostním tedy **Raw Aguaje**, která ve mně podporuje ženskou smyslnost. Jsem ve věku, kdy mi již kolísá hladina ženských hormonů v těle, proto volím fytoestrogeny z plodů jihoamerické palmy v Aguaje. Blahodárný účinek sleduji jak na tělesné, tak fyzické úrovni. Jsem veselá, nepodléhám psychickým výkyvům a celkově se cítím velmi dobře a šťastná v životě. Také vypadám mladší, alespoň to tvrdí mé kolegyně v práci. Netvoří se mi vrásky a pleť mám svěží. Kapsle užívám dlouhodobě, proto mohu posoudit pozitivní výsledky. Skvělý vliv má Aguaje i u kamarádky, která produkt užívá spolu s **King Kongem** na problémy s močopohlavním ústrojím vlivem pokleslé dělohy. U svých vrstevnic vidím stále větší zájem o tuto „zelenou potravinu“, protože se s ní cítí lépe na všech úrovních, stejně jako já.

S pozdravem PAVLA TICHÁČKOVÁ, Děčín

Moji dva skvělí partáci

Svůj příspěvek jsem nazvala „moji dva skvělí partáci“, protože je o produktech, které mi pomáhají a doprovázejí již přes tři roky při mé léčbě. Jsem po operaci prsu a musím užívat pět let hormonální léky. Začátky nebyly opravdu lehké, byla to velká změna pro mé tělo, a to mi to dávalo najevo. Nevolnost, slabost, únava, bolesti kloubů, ale hlavně nohou – občas takové divné ztuhnutí, že jsem se musela posadit, neboť jsem měla pocit, že mě neunesou. Na žaludek a dobré trávení mi hodně pomohla a stále pomáhá **Organic Nigella Sativa**. Jakmile cítím, že nemám v kondici zažívání, okamžitě ji začnu užívat. Také mi krásně „vyladila“ jaterní testy, sama paní doktorka se divila. A dvakrát do roka (na jaře a na podzim) nasazují **Annonu muricatu**. Výtečná, skvělá léčivka, vyladuje mě opravdu znamenitě. Je pravda, že když ji začínám užívat, tak pár dní to není ono... Ale po dobrání se cítím jak psychicky (žádné splíny, nepohoda), tak fyzicky dobře. Je to pro mě MEGADAR, že je mi fajn. Přeji vám všem hlavně zdraví. Řídím se známým mottem: „Zdravý má tisíce přání, nemocný jen jedno.“

B. L., Cheb



Spokojenost

Ze zelených produktů Energy mám nejraději čaj **Matcha**. Chutná mi, krásně pročistí tělo a dodá energii po dlouhé zimě. To samé platí u druhého výrobku – **Spiruliny Barley**. Líbí se mi spojení spiruliny a ječmene, cítím se při užívání velmi dobře, mám více energie. Přípravky Energy používám dlouhodobě a jsem moc spokojená.

MARIE BITNAROVÁ, Králupy

Zelený klenot, čaj Matcha

Japonský zelený čaj **Organic Matcha** je opravdový poklad. Nedám na něj dopustit: dodává elán, energii a vitalitu na celý den. Je mi po něm velmi dobře, stačí i půl lžičky do 200ml šálku a jsem fit. Zpočátku jsem se jeho užívání obávala kvůli nemocnému srdci (kardiostimulátoru). Odvahu k vyzkoušení jsem sebrala až po jeho doporučení od MUDr. A. Vosátkové. Nyní jsem velmi ráda, že jsem si jej nakoupila do zásoby. Užívala jsem též **Acai Pure**, vynikající „nakopávač“, stimulátor energie a vitality, ale její efekt je krátkodobý. **Barley Juice** i **Spirulina Barley** jsou také dobré a velmi zdravé, ale u mne na celé čáře zvítězil čaj Matcha. Děkuji Energy za jeho výrobu.

S pozdravem a s vděčností za práci firmy
ALENA VOSEJKOVÁ, Soběslav

Už opět sportuji

V září loňského roku jsem se dostala na vysněnou sportovní školu. V říjnu jsem začala mít větší zdravotní potíže a byla mi zjištěna infekční mononukleóza. Musela jsem dodržovat jaterní dietu, ale co bylo horší – klidový režim bez tréninků. Nasadila jsem 3x denně **Regalen** (celkem 2 balení), později **Hawaii Spirulinu**. Tyto oblíbené zelené tabletky užívám i nadále. Po dvou měsících klidu jsem opět začala plný trénink. Sám trenér mi řekl, že nevěřil v tak brzký návrat. Moje výkonnost neklesla! A to se někdo s následky nemoci potýká i 6 měsíců...

Teď na jaře začínají závody a já již mám nachystané tablety **Barley Juice** na rychlý start. Děkuji Energy za skvělé produkty.

MARKÉTA ŽÁKOVÁ, Zábřeh

Jaro je v plném proudu a náš zrak ožívá

Po zimě, která je vždy spíše zachmuřená, se díky prvním jarním deštům konečně obloha vyčistila od chemických nánosů, vzduch se dostal na „vyšší úroveň“ dýchatelnosti. A naše oči se těší z jarního slunce! Očistná a harmonizující funkce čakry pupku, solárního plexu může začít pracovat naplno. Funkce souzvuku je úzce spjata s vyrovnaním síly světla a tmy kolem období rovnodennosti. Tehdy se i jarními změnami stravovacích návyků vyrovnává důležitost spolupráce horního a dolního mozku, neboť solární nervový pletenec řídí činnost celého těla. Propojuje aktivity břišní dutiny s činnostmi v lebeční dutině. A sluneční svit, jeho kvantita stejně jako kvalita, má nezastupitelnou funkci jak při probouzení přírody, tak při zefektivňování funkcí slunečního pletence.

Ti, kdo odcházejí od tisíců odstínů šedi zimního města do přírody, si začínají všimnout změny barevnosti světa. Nebo v něm objevují záblesky žluté, fialové, zelené různých odstínů, červené, modré. Nebudu tyto pestré varianty spojovat s žádnými konkrétními květinami. Vždyť na co také? Jsou tady a těší náš zrak – smysl, který je s čakrou sluneční pleteně spojený nejvíce. Bez světla Slunce, bez jeho Ohně by to všechno bylo nepoznatelné. Neboť právě tento element zvyšuje naši vnímavost, asertivitu, schopnost přesadit se, ocenit vlastní hodnoty. Radost slunečních dní nás zbavuje pocitů lítosti, zbytečnosti, potlačuje hněv, ale také pocity viny.

DVA MERIDIÁNY SMĚRUJÍCÍ K OKU

Jen pro zopakování, neboť „repetitio est mater studiorum“, připomeňme přípravky Energy, kterými přispějeme k očistě našeho těla a zlepšení zraku, abychom se s narůstajícím jarem delších dní mohli stále více těšit z krás přírody, ale také z lidí, kteří s ní chtějí žít v harmonické symbióze.

Snad nejdůležitějším ze spektra Pentagramu Energy se jeví jarní „zelený“ **Regalen**. Ovlivňuje především dva meridiány – jater a žlučníku. Ten první, jinový, směřuje od základny nehtu palce na noze nahoru po vnitřní straně lýtky a stehna k pohlavním

orgánům, kolem kterých se klikatí a vede do oblasti břicha, kde se propojuje s oblastí žaludku, jater a žlučníku, odtud směřuje dále nahoru až k očním strukturám v hlavě. Meridián žlučníku má začátek při vnějším koutku oka, v meandru oblouků se zvedá k temeni hlavy a pak za uchem a přes boční část trupu a zevní část stehna a lýtky sestupuje k nehtu 4. prstu nohy. Jak vidíme, oba meridiány se spojují s očima a jejich funkcí. Pokud jimi harmonicky proudí energie, máme v pořádku i játra a žlučník, orgány úzce svázané se solární čakrou. Souvislosti jsou zde absolutně zřejmé. Chceme-li vnímat krásy jarní přírody, bez posílení meridiánů žilvu Dřeva podle TČM to zřejmě nepůjde.

ABYCHOM LÉPE VIDĚLI

Doplněním očisty **Korolenem** posílíme sílu Ohně a sekundárně pomůžeme očím hlavně u lidí postižených diabetem. „Přiložit polínko“ můžeme i **Celitinem** ovlivňujícím energetické dráhy srdce, osrdečníku, tří ohnišť, jater a tlustého střeva. Rostlinné výtažky v něm obsažené i lecitin pozitivně ovlivňují činnost mozku a všech orgánů hlavy, tedy i uší a očí.

Vhodným doplňkem bude **Organic Sea Berry powder**, prášek ze semen plodů rakytníku, který má silné regenerační účinky, obnovuje nervovou činnost v mozku. Postará se také o detoxikaci organismu, což je po zimních zátěžových „stravovacích zkouškách“ mimořádně důležité. Posílí imunitu, zajistí ochranu a zdraví jater, pomůže nastartovat omlazující procesy. (Jen pro zajímavost: koně na dobovačných výpravách Alexandra Velikého zvyšovali po rakytníkové stravě výkon, byli odolnější a měli krásnou srst. Odborný rodový název rostliny *Hippophae* totiž znamená „kůň v plném lesku“.) Vysoký obsah karotenoidů má silné obnovovací účinky na oční pozadí a zmírňuje vysoušení očí.

Z celé škály přípravků Energy jsme vybrali pouze tyto čtyři, je jich samozřejmě více, které se v součinnosti s čakrou solárního plexu postarají o to, abychom mohli zrakově jásat nad krásami přírody v plném barevném rozpuku.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK



Acai Pure a Lapacho

PRO ZDRAVOU KREV A SILNÉ CÉVY

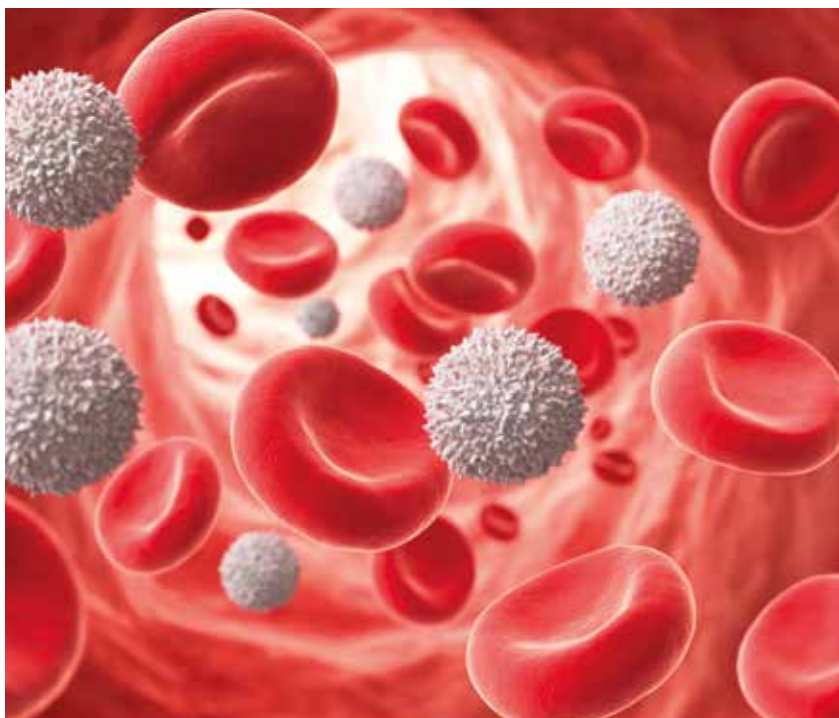
Říká se, že ten, kdo má zdravou krev, se nemusí bát vážných nemocí. Zdravá krev zajistí zdravé cévy a silné srdce. A pokud bude energie srdce dostatečná, jeho spirituální aspekt, duch Shen (šen), bude silný také. Každý, kdo miluje čínskou medicínu minimálně tak jako já, ví, že duch Shen ovlivňuje nejen mentální aktivity, ale také emocionální rovnováhu. A tak jako si umíme onemocnění přivodit díky nezpracované emoci, dokážeme to i negativními myšlenkami. Z pohledu čínské medicíny je krev tzv. materií emocí čili její kvalita přímo souvisí s již zmiňovanou emocionální i mentální rovnováhou a silou. Mezi přípravky Energy jich najdeme více, které mají přímý vliv na kvalitu krve, jako například Stimaral, Myocard, Revitae, Betafit, Goji, zelené potraviny, Raw Ambrosia a svým způsobem i všechny koncentráty. Dnes si představíme dva trochu opomíjené produkty, Acai Pure a čaj Lapacho.

NEPOSTRADATELNÉ PRVKY

Acai Pure jsou sušené plody palmy *Euterpe oleracea* ve formě šetrně zpracovaného prášku. Svým tvarem i barvou se nápadně podobají borůvkám. Obsahují významné množství biologických látek, které jsou pro naše tělo nezbytně nutné. Jedná se o vitaminy B1, B2, B3, A, C a E, minerály – vápník, železo, sodík, hořčík, měď, mangan a draslík. Jsou také zdrojem nenasycených mastných kyselin, hlavně omega-6 a -9, betakarotenu, flavonoidů, bílkovin, vlákniny a více než dvaceti esenciálních a neesenciálních aminokyselin. Acai bohatě oplývá antokyaninem, díky čemuž má blahodárný účinek na srdce. Brání vzniku krevních sraženin, zlepšuje cirkulaci krve. Výhodou produktu je, že se může konzumovat i během užívání léků na ředění krve. Pomáhá udržovat zdraví oběhového systému, přispívá ke zkvalitnění zraku, zlepšuje náladu a spánek. Úspěšně doplňuje léčebnou terapii chronických chorob, například artritidy. Účinně tlumí aktivitu enzymů podílejících se na zánětlivých procesech. Je přínosem při diabetu – snižuje glykémii nalačno, stejně tak i hladinu cirkulujícího inzulínu a celkového a LDL-cholesterolu. Díky množství vlákniny je vhodný jako prevence hemoroidů a při problémech se zácpou. Svým výjimečným složením pomáhá Acai přirozenou cestou spalovat tuky a nastartovat metabolismus. Snižuje chuť k jídlu a zpomaluje ukládání tuku v těle. Výrazně dodává energii, zvyšuje výkonnost, je vhodný při podávání sportovních výkonů, při pracovním stresu nebo v období zkoušek. Pro dosažení efektu je vhodné užívat Acai dlouhodobě, minimálně 3 měsíce. Kombinovat se může s jakýmkoli přípravkem, z koncentrátů je ideální **Korolen**, **Renol** nebo **Regalen**. Tajný tip: můžete si jej přidávat do smoothie nebo ranní kaše **Gaja essence**...

ÚČINKY ČAJE

A teď se podíváme blíže na čaj **Lapacho**, vhodný pro výživu krve, cévního systému a eliminaci různých usazenin. Má silně antivirové, antibakteriální, antimikrobiální, antimykotické, antiparazitické, diuretické a protinádorové účinky. Tím, že stimuluje činnost kostní dřeně, sleziny a slinivky břišní, výrazně podporuje imunitní systém těla včetně buněčné imunity – a to vůbec není běžné. Díky tomu pomáhá odstranit bradavice i afty, eliminuje rozmnožování viru *Herpes simplex* a různých chřipkových virů. Léčí plísň, migrény, záněty pochvy, močového



měchýře, v krku, konečnicku, problémy s prostatou, různé ekzémy, psoriázu, rány a hnisavá ložiska, svrab. Silnější odvar z Lapacha se dá použít jako koupel nebo obklady. Doplnkově se používá u roztroušené sklerózy a preventivně působí proti kazivosti zubů. Proto je také součástí zubní pasty **Balsamio**. Velmi zajímavé je, že výraznou stimulací kostní dřeně a sleziny podporuje Lapacho tvorbu „nové“ krve. Z pohledu čínské medicíny je právě slezina zodpovědná za plnohodnotnost krve, a to díky tvorbě tak zvané postnatální esence. Lapacho je obrovským zdrojem železa a díky dalším účinným látkám nejenže brání shlukování krevních destiček, ale postupně dokáže odstranit usazeniny v cévách, čímž pomáhá při jejich regeneraci i při léčbě křečových žil.

VÝHODNÉ SPOJENÍ

Právě toto je hlavní důvod, proč je kombinace Acai Pure a čaje Lapacho tak účinná při podpoře krve, řešení problémů s ní a regeneraci cévního systému. Cévy jsou cestami, kudy vede krev. Aby se mohla dostat všude tam, kam je třeba, musí být zcela průchodné a jejich stěna by měla být pevná a současně pružná. Krev, která jimi protéká, musí obsahovat všechny potřebné složky, včetně jemnohmotných esencí, výživu potřebnou pro zachování života. Spojením přípravků Acai a čaje Lapacho docílíme plnohodnotné kvality krve, stimulace její tvorby a bonusem bude vyčištění cév.

Nezapomeňte, že platí zásada: lepší je preventivně dopřát tělu podporu a očistu než sledovat jednoznačné projevy onemocnění. Prevence je základem udržení si zdraví. Můžete si ji dopřát kdykoli a v jakémkoli ročním období. Neváhejte ani chvíli!

S úctou **ZUZANA KRAJČÍKOVÁ-MIKULOVÁ**

Stát nohama pevně na Zemi

Možná také s příchodem teplejších dnů cítíte touhu vyrazit do probouzející se přírody? Vyzout boty a projít se po zimě aspoň na chvíli bosýma nohama ve svěží trávě nebo po kamíncích? To se vaše tělo potřebuje propojit s přírodní energií planety Země, uzemnit. Naši předkové brali chůzi naboso jako samozřejmost. A my si dnes stále více uvědomujeme, jak nám toto spojení, které dodává pocit jistoty a stability, chybí. Dokonce jsme jeho příznivý vliv začali zkoumat i vědecky!

UZEMNĚNÍ NEBOLI GROUNDING

Uzemnění je proces, ve kterém se cíleně propojujeme s energií Země. Vnímám jej také jako vědomou práci s tělem, dechem a energií, ale o tom si povíme za chvíli.

Naše tělo je vodivý bioelektrický systém. A vědci přišli na to, že zemský povrch je bohatým zdrojem záporných elektronů, které mohou v lidském organismu neutralizovat volné radikály. Jde o látky zodpovědné za řadu chronických onemocnění, především zánětů. Chůze naboso tak zmírňuje projevy nemocí majících původ v zánětlivých procesech.

BLAHODÁRNÝ PŘÍNOS

Uzemnění navíc zklidňuje nervový systém, čímž snižuje projevy stresu a úzkosti, může zmírňovat chronickou i akutní bolest. Urychluje rekonvalescenci těla po sportovním výkonu. Snižováním svalového napětí také může ulevit při bolestech hlavy. Díky stabilizaci hladiny kortizolu zlepšuje spánek. Bylo prokázáno, že uzemnění podporuje imunitní systém, pomáhá odstranit únavu a doslova nabíjí tělo energií. Zjednodušeně řečeno propojení se zemskou energií pomáhá navrátit naše tělo do rovnováhy a podpořit přirozený proces samouzdravení.

DALŠÍ MOŽNOSTI

Při nepříznivém počasí, ve spánku nebo v zaměstnání můžete vyzkoušet různé uzemňovací podložky, prostěradla, dokonce i oblečení. Propojení se Zemí lze také posílit pomocí minerálů přinášejících sílu a stabilitu nebo posilujících kořenovou čakru. Jsou to minerály „zemitých“ barev, například granát, tygří oko, achát, hematit, záhněda nebo heliotrop. Mně osobně jsou bližší techniky vědomě pracující s tělem, využívá je jóga, tchaj-ti, body therapy, reiki a jistě i další.

PRÁCE S TĚLEM A ENERGIÍ

Základem je přenesení pozornosti do svého těla, případně přesun pozornosti z hlavy do břicha a do nohou. Vědomý dech vás ukotví v přítomnosti a pomůže vám posílat energii tam, kde je potřeba. Řada technik pracujících s energií v těle využívá propojení našeho hlavního energetického kanálu v páteři s energií Země a Vesmíru.

Můžete si představovat, že se postupně, při každém hlubokém výdechu spojujete svými chodidly se Zemí. Jako byste do ní prorůstali kořínky, vnímáte hlínu, kameny a okolní kořeny. S každým nádechem naopak nasáváte podporující energii Země. V celém vašem těle se rozprostře ticho a klid. Vnímáte sílu, stabilitu i bezpečí, které vám poskytuje pevná půda pod nohama.

Pokud je vám blízká práce s čakrami, můžete se zaměřit na otevření a posílení kořenové čakry – muladhary. Je spojena s našimi tělesnými potřebami a hmotnou existencí. Rezonuje s temně červenou barvou a slouží k navázání kontaktu se Zemí, s našimi kořeny, předky a minulostí. Je umístěná na hrázi a jako jediná z čakr se otevírá směrem dolů,



k Zemi. Při meditaci nebo relaxaci v sedě na zemi si můžete představovat, že se tato čakra s každým naším nádechem otevírá a začíná zářit temně červeným světlem. Při výdechu z ní začnou hlouběji a hlouběji prorůstat kořeny do Země. Vnímejte, jak kořeny dosáhnou až k jádru Země a začnou nasávat její energii, která pak přes ně proudí až do vašeho podbřišku, kde si tuto energii uložíte.

JÓGA

Jednou ze základních jógových pozic je pozice hory, tadásana. Vypadá velmi jednoduše, jako vzpřímený stoj. Rozdíl je však v tom, že u ní vědomě zapojujete svaly celého těla, a především začínáte uzemněním. Doporučuji praktikovat pozici hory, kdykoli si vzpomenete. Jsem si jistá, že to bude mít blahodárny vliv na celé vaše tělo. Tak pojďme na to. Postavte se s chodidly na šířku kyčlí. Vědomě spojte klouby pod palci a malíčky i střed paty se Zemí, zaktivujete tak klenbu chodidla. Potom zapojte přední stranu stehen, hýždové svaly a svaly pánevního dna – tím se vám srovná pánev do neutrálního postavení.

Vytáhněte se z pasu jakoby za temenem vzhůru. Ramena jsou otevřená a lopatky směřují mírně k sobě a dolů. Vnímejte spojení chodidel se Zemí, které vám dává pocit jistoty a stability. Další jógové ásany vhodné k uzemnění jsou například pozice stromu, hluboký předklon, pes s tvářmi dolů, bohyně (pozice mocného úhlu) nebo pozdrav Zemi.

PRODUKTY ENERGY

Posílit své spojení se Zemí, obzvláště teď na jaře, můžete i s pomocí řady **zelených potravin** Energy. Doporučuji také vyzkoušet na snídani kaši **Gaja essence**, sestavenou tak, aby podporovala prvek Země. Výborný je pentagramový koncentrát **Gynex**, aplikace krému **Cytovital** na chodidla nebo užívání **Cytosanu** v kombinaci s koupelemi v **Balneolu**.

Až příště vyrazíte za teplého počasí do přírody, vyzujte na chvíli boty a užijte si kontakt se Zemí, doslova plnou jarní energie. Dovolte si i trochu dětské radosti. Válejte sudy, radujte se ze života. Dupejte, skákejte, uvolněte nahromaděné napětí. Nebo si jen tak

lehněte do trávy a pozorujte svět (a svůj život) z jiné perspektivy.

*S přáním krásných jarních dnů
RNDr. LENKA LACHNITOVÁ, Ph.D.*

MOUDRÁ SLOVA

„Jóga neznamena jen stát na hlavě, ale postavit se na vlastní nohy.“

SWAMI SATCHIDANANDA



Seriál pro ženy (7)

Jsem tichá vodní hladina za svitu měsíce, jsem tsunami,
co smete vše z povrchu zemského, jsem Bohyně větru dlící
v oku hurikánu, jsem sopka, jsem láva, jsem půda... Jsem žena
čarodějka. Stejně jako ty, sestro!

ŽENA JE ZÁRUKA ŽIVOTA

Kdyby to šlo jinak, možná by si kdejaká žena tu možnost zvolila. Já ale ne. Porodit své dítě svými vlastními silami je ten nejkrásnější zážitek na světě. Nic potom už není stejné jako předtím. Díky porodu svých dětí jsem se stala definitivně ženou a uvěřila ve svoji vlastní sílu. To díky nim se z nejisté holky stala sebevědomá žena, kterou jsem dnes. A kdybych mohla znovu, rodila bych, až bych brečela.

NA ČAS

Úplně každá žena řeší termín svého porodu. Má ho vypočítaný ve své těhotenské průkazce podle data poslední menstruace a její doktor s tím tak počítá. Ačkoli nikdo neví, kdy přesně tenkrát před tři čtvrtě rokem žena otěhotněla, vypočítaný termín působí skoro jako závazné datum. A protože všechno závisí na spoustě věcí, může to nakonec být i úplně jinak. Z principu věci je možné být naprosto v pohodě, pokud porod začne dva týdny před, ale i po předpokládaném termínu. Zachovejte tedy klid a trénujte trpělivost. Té totiž v mateřství stejně není nikdy dost. Pokud ale cítíte, že se váš čas chýlí, je možné příchod porodu podpořit. Já jsem například pokaždé před porodem měla chuť na červené víno a čokoládu... Spuštěný porod je možné podpořit i naprosto dostupnými prostředky, které zvýší aktivitu dělohy. Jednou z možností je skořice, která působí jako uterotonikum a pomůže vám zatopit pod kotlem vašeho porodního procesu. Hlavně je ale potřeba chtít porodit. Strach totiž zužuje všechny cesty, i tu porodní.

SEZAME, OTEVŘI SE

Instinkt hraje zásadní roli, a i když se ho dost často snažíme ovládnout rozumem, u porodu to prostě nejde. Rozum hraje druhé housle. Můžete si stokrát říkat, jak je to skvělé rodit pod světlým na porodním sále plném lidí a přístrojů, ale rodič samice ve vás ví moc dobře, že to nepustí, dokud nebude na bezpečném místě, které je ideálně temné a stíněné. Kočka vám taky neporodí na jídelním stole...

Proto se nedivím, že se mnoho žen rozhodne rodit ve svém prostředí, tam, kde se cítí bezpečně a ve své síle. Odpůrci tohoto trendu, kterému se opravdu nedá říkat moderní, argumentují rizikem všemožných komplikací a nemožností je řešit v domácích podmínkách. Co když je to ale právě tak, že ticho, klid, pohoda a soustředění výskyt těchto komplikací eliminují? Já jsem doma nerodila, ale vyjednala jsem si takové podmínky, které mi vyhovovaly. Jednou jsem porodila v koupelně při svíčkách, podruhé na zemi v malém kumbálku vedle porodního sálu. Jednou v pozici kočka, podruhé v pozici rozšláplá žába. Věděli jste, že přesně 0 % žen, které rodí doma, rodí v pozici na zádech? Otvírání děložního hrdla je reflex a spolu s ním se mají tendenci objevovat i jiné doprovodné děje, které celkový proces otvírání a zprůchodňování cest podporují. Nikdo mi to před porodem neřekl, a proto si myslím, že je dobré se o tom zmínit. Jakmile se začne děložní hrdlo uvolňovat a odejde hlenová zátka, tělo ví, že je nutné vyprázdnit střevo, a tak to udělá. Může to vypadat i jako průjem, ale je to úplně přirozená věc. Když jsem tohle zjistila, byla jsem si opravdu stoprocentně jistá, že klystýr před porodem je naprosto zbytečná nepříjemnost. Ostatně stejně jako holení a preventivní nástřihy hráze. Další projev otvírání porodního kanálu je zvracení, a kdybych tohle věděla, nespíš bych si před porodem to červené víno s čokoládou nedávala...

TLAČÍ TO

Pokud si dovolíte zaujmout tu správnou pozici, a to je opravdu klíčová podmínka, bude se vám rodit skoro samo. Když se

necháte vmanipulovat do pozice, která nevyhovuje vám ani dítěti, ale pan doktor má díky ní dobrý přehled o situaci, bude se vám rodit, jako když tlačíte balvan do kopce, a pan doktor bude mít dost možná práci. Správnou pozici poznáte jednoduše podle toho, že je jaksi nejméně obtížná. Může to být klidně ve stoje, v podřepu, v pokleku, na čtyřech a opravdu jen velmi vzácně na zádech. Když se porod rozjede a vy prožíváte cyklické děložní stahy, máte jen jedinou práci – otevřít pořádně pusku, uvolnit čelisti a zpívat AAAAA. To je otvírací hláska a opravdu pomáhá uvolnit vaše porodní cesty. Naproti tomu hláska lílíííí porodní cesty bezpečně zavře.

Prozradím vám tajemství, které je soustavně pohřbíváno pod nánosem klišé. Tlačí to SAMO. Nemusíte se snažit přitlačovat, nemusíte tomu pomáhat jinak než svým uvolněním a bytím v přítomnosti. Tlačí to samo, protože to dělá vaše děloha, a to je hladká svalovina, která je vůlí neovladatelná. Schopnost dělohy stahovat se můžete podpořit pitím oblíbeného čaje z malinového listí, ale stejně tak dobře ji můžete ponížít užíváním vysokých dávek hořčičku v průběhu těhotenství.

Tento životně důležitý minerál, který se užívá proti křečím a předčasným stahům, může způsobit, že vaše děloha nakonec bude tak laxní, že z vás to miminko budou muset vyndat jinou cestou. Naštěstí i děti narozené císařským řezem jsou zdravé, krásné, chytré a výjimečné, ale vy přijdete o to famózní finále. Je to jako odcházet z koncertu před koncem. Zdály slyšíte, že lidi tleskají, ale jaksi nejste u toho.

První dceři jsem na svět hodně pomáhala, přitlačila jsem, a protože holka moje zlatá nestačila rotovat, potrhala mě.

Druhou dceru už jsem nechala klouzat tam a zpátky, odevzdala to děložce a po porodu se jako frajerka šla osprchovat bez jediné trhlinky.

DROGOVÉ OPOJENÍ

Když se ten porodní koncert skončí závěrečným přidavkem v podobě odloučení placenty, je vaše tělo zaplaveno takovým množstvím hormonů lásky a štěstí, že i kdybyste zažily bolest, úzkost, strach nebo byly sebevíc vyčerpané, stejně na to všechno pod vlivem vlastního drogového tripu zapomenete. A nechci vám zbytečně prozrazovat pointu, ale je dost možné, že poprvé v životě ucítíte pravou nefalšovanou bezpodmínečnou lásku.

Mgr. TEREZA VAR VIKTOROVÁ



Terapeutické metody (46)

BOD DLOUHOVĚKOSTI

Podle japonské legendy se jednou za čas objeví šťastný muž, kterému se dostane od jeho otce neocenitelných znalostí o „bodu stovek nemocí“ nazývaném též „bod dlouhověkosti“. Na základě těchto rad si jeden syn masíroval tento bod každý den a žil tak dlouho, že viděl zrod a smrt mnoha panovníků...

Nedávno jsem si uvědomila, jak je nám podsouváno omezení týkající se věku (určitého čísla). Stále častěji se objevují informace (už ze studií z 60. let minulého století), že je nám geneticky zakódován věk 120 let. Bible (Genesis) uvádí dokonce ještě vyšší. Ale současná společnost si bohužel spojuje odchod do důchodu se stářím, provázeným samozřejmě nemocemi. Lidé často věnují příliš pozornosti bolesti a strachu, a tím zesilují nepříjemné pocity, které jen žijí. Takto se místo zdraví a radosti snadno dostanou

do pasti nemoci. Ne-moc (už nemám moc ovlivňovat svůj život). Od toho je zde medicína se svými léky, tabulkami a vyšetřeními, která dávají nejlepší návod, jak žít. A nastává, jak jsem si to pojmenovala, „lékařská turistika“. Aspoň si důchodce s někým popovídá – v čekárně s pacienty, kdo z nich je na tom vlastně hůř. S lékařem v ordinaci někdy už méně, není čas na individuální přístup. Naštěstí není každý lékař takový a od klientů se dozvídám, jak přibývá lékařů s celostním přístupem k pacientovi. Věřím, že jich bude stále víc a víc!

MAGICKÝ BOD ZU SAN LI

Před časem se ke mně znovu dostal článek o bodu Moře jangů (v Číně známý jako „bod dlouhověkosti“, v Japonsku nazývaný „bod stovek nemocí“). Jedná se o akupunkturní bod Zu San Li na noze, na dráze žaludku (č. 36). Poslední půlrok má téměř každý můj klient tento

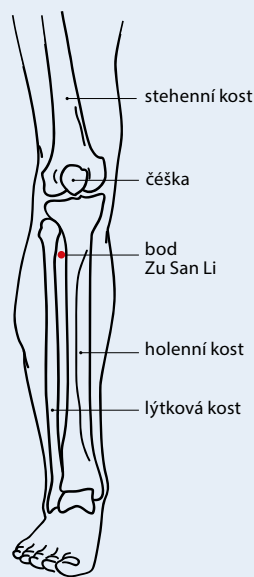
bod energeticky úplně prázdný, testuji pulzní diagnostikou. Po stisku je bod velice citlivý (vyčerpání jangové energie). Tento bod kontroluje nervovou (míšň) činnost v oblastech nacházejících se v dolní polovině těla, zodpovědných za správné fungování trávení, genitálií, ledvin a nadledvin. Masáží bodu Zu San Li je možné zvýšit činnost nadledvin, nejsilnějších žláz s vnitřní sekrecí, které jsou hlavními ochránci lidského zdraví. Vylučují do krve adrenalin, hydrokortizon a další důležité hormony. Pravidelná aktivace bodu Zu San Li podporuje omlazení a léčení organismu prodlužující život.

Účinky

- » normalizace krevního tlaku
- » stabilizace hladiny krevního cukru a hormonu inzulinu
- » odstraňování zánětlivých procesů v těle
- » regulace imunitního systému



BOD ZU SAN LI



Další indikace

- » onemocnění trávicího systému
 - » následky mozkové mrtvice
 - » pomočování
 - » zvýšení sebevědomí, odbourání stresu či napětí, dosažení vnitřní harmonie
- Při velkém vyčerpání přidávám ke stimulaci bodu ještě **Stimaral**. Účinné složky bylinného extraktu ovlivňují mentální pohodu, zdraví jater a trávení, detoxikují (klanopraška čínská).

Kde se nachází

Bod dlouhověkosti najdeme pod kolenem. Když na koleno položíte dlaň s prsty směřujícími dolů, najdete bod mezi koncem malíčku a prsteníku v podobě malé jamky mezi kostmi (viz obrázek). Nebo si sedněte na podlahu a pevně do ní zatlačte obě nohy. Přitáhněte je kolena k sobě, ale nezvedejte paty ze země. Zpozorujete, že pod kolenem se nachází vyvýšené místo. Najděte jeho nejvyšší položený bod, a to je Zu San Li.

Jak a kdy masírovat

Bod Zu San Li je lepší masírovat ráno a před obědem, 9x v kruhovém pohybu po směru hodinových ručiček na jedné a pak druhé noze, opakovaně po dobu 10 minut. Před začátkem masáže je vhodné zaujmout pohodlnou, relaxační polohu, nejlépe vsedě. Uklidněte dýchání a koncentrujte se na své pocity. Uvedte se do stavu harmonie a vědomí, že právě začínáte s léčebným procesem. Masáž se provádí buď prsty, nebo s jakýmkoli

zrnkem (pohanka, oves, rýže atd.). Aplikuje se každý den, ale nejlepší výsledky má při novu měsíce.

- » Osm dní po začátku novu měsíce masírujte tento bod ráno střídavě na každé noze, ve směru hodinových ručiček. Jedná se o nejlepší čas pro posílení imunity, zlepšení činnosti orgánů a zpomalení stárnutí.
- » Před obědem střídavě na každé noze, ve směru hodinových ručiček, pro zlepšení celkové kondice, paměti a činnosti kardiovaskulárního a trávicího systému.
- » Po obědě současně na obou nohou. Toto je účinné proti stresu, nervozitě, podrážděnosti, bolestem hlavy a poruchám spánku.
- » Večer uvedený bod masírujte v protisměru hodinových ručiček, střídavě na každé noze, pro zlepšení metabolismu a na pomoc při hubnutí. Říká se, že takto lze shodit 400–500 gramů za týden. Ale nedělejte masáž těsně před spaním, protože byste si mohli přivodit nespavost.

DVA PŘÍBĚHY Z PRAXE

- » Moje 29letá přibuzná od 6. týdne těhotenství potvrzeného lékařkou měla velké nevolnosti s občasným zvracením (pachuť v ústech). Po týdnu už se to nedalo vydržet, nemohla vůbec jíst, tak přijela ke mně na terapii. Pomohlo to, ale druhý den nastalo opět zhoršení. Do 11. týdne gravidity prochází plod embryonální fází, v níž se vytvářejí orgány, a je to nejcitlivější období, kdy může dojít k poškození vývoje. Dotazováním jsem zjistila, že ve 3 letech prodělala mononukleózu. Doporučila jsem ženě moxování bodu Moře jangů a na zádech tzv. souhlasných bodů ledvin v oblasti pasu a močového měchýře na SI skloubení a hýždích. Moxování je bezbolestná a rychle účinná metoda, která intenzivně doplní energii (viz Vitae 11/2019). Pomáhala jí mladší sestra, protože již měla doma první, 3letou dcerku. Za 14 dní se jí udělalo lépe, ale po celou dobu těhotenství to nebylo ono. Díky moxe zejména Moře jangů – posílení postnatální energie žaludku – a přidáním bodů ledvin na posílení prenatalní energie zvládla těhotenství až do termínu. K tomu využívala stimulaci žlučníku, jater a žaludku pomocí metody su-jok na ruce, což je jednoduchá reflexní terapie (viz Vitae 11/2017). Produkty žádné užívat nemohla, ani **Vitamarin**, bylo jí ze všeho špatně. Pro lékaře byl průběh

těhotenství ukázkový, ale jenom ona sama ví, jak si musela pomoci, aby miminko donosila a byly obě zdravé. Využívala krémy z Pentagramu: **Artrin**, který posiluje ledviny (dle TČM hlavní orgán kontrolující graviditu) a **Protektin** na játra narušená dříve prodělanou mononukleózou. Jak mi sama sdělila, tato její slabost pomohla ve vztahu mezi tatínkem a jejich první holčičkou. Takže „vše špatné bylo pro něco dobré“.

- » Druhá maminka mě navštívila ihned po propuštění z nemocnice, kde byla hospitalizována kvůli zvracení. Byl na ni celkem žalostný pohled: černé kruhy pod očima z vyčerpání ledvin, bílá jako stěna, závratě. Podle klasické medicíny druhý trimestr, bylo na ní vidět pouze břicho. Terapie proběhla i s EFT metodou. Energetická psychologie (EFT) neboli „akupunktura bez jehel“ řeší psychické problémy pomocí poklepávání na akupunkturní body meridiánů. Stimulace bodu Moře jangů moxováním ženě dodala sílu, vrátila se jí barva do tváří i chuť k jídlu. Doporučila jsem také moxování meridiánu ledvin kolem vnitřního kotníku (zároveň posílilo slezinu, plíce a srdce) na celkovou tonizaci organismu. K užívání dostala **Fytomineral** a **Flavocel**, používala také **Artrin** na bolesti nohou a v bederní oblasti.

Obě maminky i děti jsou v pořádku. U ženy s prodělanou mononukleózou malé holčičce hlídáme ekzém, má přetížená játra, což je předané od maminky.

Bod dlouhověkosti doporučuji masírovat v každém věku. Pro těhotné ženy je velice přínosný právě z důvodu nemožnosti podávání léků a většiny bylinných produktů. Vyzkoušejte a poznáte jeho účinky.

Přeji nám všem co nejdělsí život v radosti a ve zdraví. DANA ŠVESTKOVÁ

VÍTE TO?

Masáž určitých bodů na těle patří mezi nejstarší léčebné metody na Dálném východě, používá se již po tisíceletí. Celkově má člověk na těle 12 meridiánů a 365 bodů spojujících jednotlivé orgány, což je totéž jako počet měsíců a dní v jednom roce. Na body lze působit masírováním, stlačováním nebo moxováním.

Dopřejte svému tělu péči (2)

HRUDNÍK

V minulém díle seriálu jsme se zabývali hlavou. Jelikož postupně probereme tělo „od hlavy až k patě“, je nyní na řadě hrudník. Zaměříme se na hrudní páteř, srdce a plíce. Tématem hrudní části těla je ochrana, žal, sebeuvědomění, strach, přijetí sebe samotného a touhy. Možná si to neuvědomujeme, ale hrudník je část těla, které se nejčastěji nevědomě dotýkáme.

HRUDNÍ PÁTEŘ

Pokládáme na hruď ruce, když jsme ohromeni, lekne se či nemůžeme něco rozdýchat. Ohýbáme se a skrýváme hrudník, když se bojíme. Dáváme si před něj ruce, když se chceme bránit a distancovat od okolí. Nese úděl mateřství skrze prsa. Stav a rozložení hrudi je jedním z obrazů mužské plodnosti. Lovci se dříve bili do prsou. Hrudní páteř má pro nás větší význam, než si uvědomujeme. Chrání naše orgány a volný hrudník dovoluje v životě zabírat prostor, který nám patří. Bolest hrudní páteře dává pocit stísněnosti a narušení našeho osobního prostoru. Celá páteř je symbolem životní opory. Pokud se vyskytnou problémy s hrudní páteří, máme pocit nedostatečné citové opory. Potlačování lásky k sobě i k druhým, nepřijetí sebe jako důležité součásti vesmíru a nenávisť k životu oslabuje hrudní páteř. Ta se stává tužší, méně pohyblivější a náchylnější ke zlomeninám. Začnou také bolet lopatky, především ve spodní

části. Nehrbte se před životem, neschovávejte svůj hrudník a neblokuje si své projevy života. Pořádně se uzemněte, opřete do svých nohou a srovnejte si celou hrudní páteř. Roztáhněte ji do široka a umožněte srdci fungovat ve volnosti a plicím svobodně se nadechnout. Blokáce hrudní páteře může způsobit i následnou bolest hlavy a také bránice. Ta bolí, pokud máme potřebu neustále se něčemu bránit, když vymizely naše sny, touhy, přání a nedovolíme si být občas „blázniví“.

SRDCE

Orgán, který je symbolem lásky, krásy, radosti a pohybu. Srdce rozhýbává nejen naši krev, ale také nás samotné. Dovoluje prožívat i ty nejjemnější a nejhlubší okamžiky našeho života. Srdce je také centrem bezpečí. Pokud se cítíme dlouhodobě v ohrožení, srdce je nadměrně namáhané, cítíme často únavu, nedodechnutí a život plyne kolem nás místo v nás. Infarkt bývá výsledkem dlouhodobého žití v napětí, strnulosti, zatvrdlosti a stresu. Uvolněte se, dopřejte si dostatek zdravého pohybu, a to nejen tělesného, ale také životního. Je přirozené, že občas nás něco potrápí, ale ustrnutí v roli oběti a v trápení zbytečně znekalitňuje náš život.

PLÍCE

Orgán, který představuje život sám. Symbol rovnováhy mezi nádechem a výdechem, mezi přijímáním a dáváním, mezi časem na sebe a časem na druhé, mezi citem a rozumem. Potíže s plícemi dávají najevo, že jsme vnitřně smutní a odmítáme přijmout život takový, jaký ho aktuálně máme. Nedostatek dechu bere energii ke změně své situace, dostává se únavu, pocity méněcennosti až deprese. Plicím pomůže i správný způsob dýchání, kdy „dýchá celé naše tělo“. Mnoho lidí se nadechuje jen do hrudníku a zvedá u toho ramena. Dech, který jde do břicha, přes bránici, hrudník až do podklíčků, vám dá nečekané množství energie na život skrze prožitky. Plicím také pomáhá čistý prostorný domov bez hromadění materiálů.

CO ULEVÍ?

Přijetí se je velkou pomocí pro celou naši hrudní páteř, srdce i plíce. Ač to zní jednoduše, je to velmi náročný úkol. Často směřujeme až příliš pozornosti na hodnocení druhých a nezajímáme se o své pocity. Uvolnit hrudník dokáže také odpuštění a nalezení své sebehodnoty. Plicím a srdci prospívá život, který „není odškrťovací“ a máme v něm dostatek času a prostoru na zastavení se a prožití si toho, co se v nás a kolem nás odehrává. Naučte se také ocenit sami sebe a nebýt k sobě přehnaně kritičtí.

Z přípravků Energy k harmonickému dechu skvěle pomůže strážný anděl plic – **Droserin**. Dejte si do krému kapku éterického oleje **Mint**. Srdce dokáže posílit **Korolen** či **Mycocard**. Využit můžete též sílu sprejů **Spiron** a **Three kings**. Pro uvolnění hrudní páteře i mysl si dopřejte celotělovou koupel se solí **Biotermal**. Pomocníkem pro srdce je také **Flavocel** a **Organic Sacha Inchi**. Hrudní páteř si můžete uvolnit nejen vhodným cvičením, ale promazáváním reflexní plošky krémem **Artrin**. Ploška se nachází na klenbě nohy těsně pod kloubem palce na pravé i levé straně. Na ruku je přibližně v oblasti spodního kloubu palce.

Radost, pohyb, svěží dech a život v narovnanosti

Vám přeje ONDŘEJ VESELÝ





Energy produkty podporují léčbu



Jak s Energy produkty podpořit léčbu ordinovanou lékařem a co můžeme s jejich pomocí zvládnout sami? To je dost zásadní otázka, kterou řeší klienti poměrně často. Orientovat se v široké nabídce produktů, jejich účincích, indikacích a možných kombinacích včetně těch s klasickými léky – to není vždy snadné ani pro zkušené terapeuty. Vyznat se v tom nám všem může pomoci nový seminář s MUDr. Alexandrou Vosátkovou, která vystudovala oba systémy, východní i západní medicíny. Setkat se s ní osobně

a zeptat se jí na vše, co Vás zajímá, můžete v Praze, dne 17. 5. 2024. Zatím Vám přinášíme krátký rozhovor...

Paní doktorko, velmi zajímavé a aktuální téma svého nového semináře jste jistě nezvolila náhodou?

Přesně tak, je to stále potřebnější téma. Má dvě strany. Jednak touhu pacientů léčit se co nejrychleji a neefektivněji, a pro lékaře zase potřebu odbourání strachu z kombinace západní léčby a bylin. Vždyť právě ve spolupráci obou směrů je největší síla. Je třeba jen vědět několik informací a výsledek bude bezpečný a velmi prospěšný.

Kterých zdravotních obtíží se bude přednáška týkat zejména?

Právě těch, kde je užíváno velké množství léků, dále chronických a vážnějších nemocí. Tam všude bývají obavy z interakcí léčby největší.

Existuje nějaká jednoduchá rada, jak postupovat při rozhodování, jakou terapii zvolit?

Ano. Vše, co se týká funkce orgánů bez postižení jejich hmoty (tedy výsledky

vyšetření jsou v pořádku, ale pacientovi je zle), je vhodné pro bylinnou léčbu. V případech, kde došlo k vážnému narušení struktury orgánů, je obvykle západní medicína účinnější. Jsou samozřejmě i výjimky na obou stranách, a těmi se také budeme zabývat.

Děkujeme za rozhovor!

SLEDUJTE NÁŠ WEB

Vyberte si téma, které Vás zajímá! Přehled webinářů a školení najdete na našich internetových stránkách www.energy.cz, v sekci Vzdělávání. Témata průběžně doplňujeme. Můžete načíst mobilem QR kód a hned se Vám otevře nabídka.



CELODENNÍ SEMINÁŘE

- » Diagnostika nemocí a obnovování zdraví dle TČM – 20. 4. 2024, Brno (MUDr. Alexandra Vosátková)
- » Anatomie a fyziologie člověka – 21. 4. 2024, Brno (MUDr. Bohdan Haltmar)
- » Jak s Energy produkty podpořit léčbu ordinovanou lékařem a co můžeme s jejich pomocí zvládnout sami? – 17. 5. 2024, Praha (MUDr. Alexandra Vosátková)
- » Supertronic pro začátečníky – 6. a 7. 4. 2024, Hradec Králové (MUDr. Bohdan Haltmar, Bc. Michaela Císařová, MSc.)
- » Supertronic pro pokročilé – 4. a 5. 5. 2024, Hradec Králové (MUDr. Bohdan Haltmar)
- » Supertronic pro profesionální terapeuty – 28. a 29. 9. 2024, Hradec Králové (MUDr. Bohdan Haltmar)

WEBINÁŘE

- » Příprava na léto – 11. 4. 2024 v 19 h. (MUDr. Alexandra Vosátková)
- » Kosmetické Beauty ošetření v letním období – 16. 5. 2024 v 19 h. (Marie Bílková)
- » Podpora učení, optimálního chování a prožívání nejen u dětí – 30. 5. 2024 v 19 h. (Mgr. Stanislava Emmerlingová)

Těšíme se na setkání s vámi a zůstaňte s námi ve spojení!

Váš kontakt: Mgr. Zuzana Knoblochová + 420 283 853 853, univerzita@energy.cz.



JARNÍ BALÍČEK PRO ZDRAVOU KŮŽI

Členská cena balíčku: 525 Kč

23 bodů, 93 Kč ušetříte

GYNEVET

UDRŽUJE OPTIMÁLNÍ
ROVNOVÁHU HORMONŮ
A OBNOVUJE ZDRAVOU SRST.
POMÁHÁ TAKÉ PROTI STRESU.

OMEGAVET

ZAJIŠŤUJE VYVÁŽENÝ PŘÍSUN
OMEGA-3 A OMEGA-6
NENASYCENÝCH MASTNÝCH
KYSELIN. POSILUJE
OBRANYSCHOPNOST.



Akce je určena pouze pro členy Energy.

Platnost od 1. do 30. 4. 2024 nebo do vyprodání zásob.

Energy a onemocnění zvířat (12)

AUTOIMUNITNÍ NEMOCI

SÁM PROTI SOBĚ

Autoimunitní onemocnění souvisejí s poruchou imunitního systému. Každý organismus ví, že co je jeho součástí, se musí chránit. V případě autoimunitních chorob se začnou tvořit protilátky proti vlastním buňkám a tkáním, vzniká zánět a následně i porucha funkcí tkání a orgánů. Je to vlastně vzpoura vlastního těla. Nejčastěji onemocní starší zvířata, ale výjimkou není ani postižení mláďat. Mezi tyto nemoci, které znáte u lidí, patří například lupénka, revma, Crohnova nemoc a jiné.

Abychom správně stanovili diagnózu, potřebujeme celou řadu vyšetření. Základem jsou hematologické a biochemické testy. Cytologické a histologické vyšetření pak identifikuje stupeň poškození buněk a patologické procesy, které probíhají ve tkáních. Pro velké množství autoimunitních chorob existují genetické testy. Již u mláďete tak zjistíme, zda může některou z nich onemocnět.

» Při **juvenilní celulitidě** se štěňatům vytvářejí boláky s hnisem na očních víčkách, ušních boltcích, pyscích. Při pokročilé a neléčené formě vznikají velké boule s hnisem v podkoží po celém těle. Onemocnění se úspěšně léčí kortikoidy (používají se u celé řady autoimunitních chorob) a antibiotiky. Obranyschopnost zvířete posílí **Imunovet**, lze jej použít jak lokálně, tak celkově. Dvakrát denně aplikujeme na kůži **Audivet**.

» **Autoimunitní hemolytická anémie** (chudokrevnost) se projevuje světlými



sliznicemi a spojivkami, dušností a rychlou unavitelností. Tělo si tvoří protilátky proti vlastním červeným krvinkám, které se rozpadají. V mnoha případech je nezbytná transfúze krve a hospitalizace zvířete. Při léčbě používáme kortikoidy, cytostatika, antibiotika. **Korovet** podporuje krvetvorbu a **Annovet** zpomaluje destruktivní procesy způsobené protilátkami.

» Většina z nás zná revma u lidí, u zvířat se vyskytuje **autoimunitní polyartritida** doprovázená zánětem ve všech kloubech a následně vznikem artrózy. Jedná se o velmi bolestivé onemocnění projevující se otokem kloubů a kulháním, často se vyskytuje u koček. Lidem se velmi často z důvodu pokročilé artrózy nahrazují postižené klouby umělými,

a tím se odstraňuje bolestivost. Tento typ operace je u zvířat velmi obtížně řešitelný.

Cytovet díky svým jedinečným detoxikačním účinkům zbaví tělo odpadních látek, které při chronickém autoimunitním zánětu vznikají. Dále je velmi prospěšné v třítydenních intervalech střídát **Regavet** a **Renovet**. **Skelevet** vyživí klouby a vazy, podílí se i na regeneraci chrupavek.

» Se **syndromem suchého oka** (keratokonjunktivitida sicca) se často setkáme u jorkšírských teriérů, kavalírů, naháčů a perských koček. Existují dvě příčiny: snížená tvorba slz z hlediska množství nebo snížená kvalita slz, jež neobsahují lipidy, a rohovka tak není dostatečně „promazávána“. V okolí očí se na víčkách objevují šupiny a hnis, spojivka je červená a v pokročilém stadiu se na rohovce usadí pigment a zvíře oslepne. Nezbytná je doživotní aplikace kapek nebo přemístění vývodu slinné žlázy do spojivky dolního víčka – oko je poté zvlhčováno slinami. Pomoc **Energy**: jednu kapsli **Cytovetu** naředíme do 100 ml vody a roztokem oko 2x denně vyplachujeme.

» **Chronický zánět střev** je doprovázený průjmy, zvracením, hubnutím, plynatostí, zvětšeným objemem břicha a nekvalitní srsti. Průkaz onemocnění provádíme pomocí krevních testů a biopsie stěny střeva. Aplikujeme kortikoidy, cytostatika, nezbytná je i dieta. Nemocná zvířata užívají 2x denně **Regavet** společně s **Probiovetem** a **Cytovetem**.

MVDr. LUCIE MÍKOVÁ



Na čekanku se nečeká

Co si představíte, když se řekne čekanka? Modré kvítky, bílé nebo červené salátové listy či snad sirup nebo náhražku kávy? To všechno může být čekanka!

CO JE ZAČ?

Jedná se o rostlinu z čeledi hvězdnicovitých, podčeledi čekankových. Rozšířila se po celé Evropě, Asii a severní Africe. Ovšem není čekanka jako čekanka – my se zaměříme na čekanku obecnou a listovou.

LÉČIVÝ NÁLEV, CIKORKA, SIRUP

Modré kvítky rostoucí u cest a na loukách byly nazvány čekankou z velmi romantického důvodu. Prý svojí barvou připomínaly oči dívek čekajících na své mládence vracející se z vojny. A také očím je tato rostlinka velmi prospěšná. Z květů a listů zkušeni bylinkáři vyráběli nálev, který se používal pro výplachy očí při zánětech spojivek, na zábaly ekzematické pokožky a proti vráskám. Z hořkého kořene **čekanky obecné** se vyrábí náhražka kávy známá jako cikorka nebo melta, u nás už od konce 19. století. Její specifická nahořklá chuť připomíná kávu a její výhodou je, že nedráždí žaludek a neobsahuje kofein.

Čekankový sirup se vyrábí také z kořene této rostliny. Má zanedbatelný obsah kalorií – jen 5–6 % cukrů a nízký glykemický index, ale zato obsahuje minerály, vitaminy a velmi vysoké procento vlákniny. Přesto svou sladivostí dohání med. Může být skvělým pomocníkem při redukci váhy nebo zkrácení cukrovky, pomáhá regulovat hladinu cukru v krvi a citlivost vůči inzulinu. Skvělé také je, že sirup neškodí zubní sklovině jako jiná sladidla. Právě naopak sklovinu posiluje minerály a působí prý preventivně i proti zubnímu kameni. Použít se dá ve studené i teplé kuchyni.

ČEKANKA LISTOVÁ

Druh nazývaný **čekanka listová** je dvouletá zelenina, která má svoji sezonu v chladných měsících roku od podzimu do jara. Což je skvělé pro zpestření jídelníčku vitaminy v období, kdy se

přírozeně moc čerstvé listové zeleniny neskylá. Byla vyšlechtěna z divoké čekanky, nejedná se tedy o čekanku obecnou. Belgičané listovou čekanku objevili v 19. století, když nechali přezimovat kořeny rostliny v půdě svých skleníků. Kořeny vyklíčily bez přístupu světla a oni sklídili světlé, ale velmi křehké a pikantní puky s výrazným aroma. Belgie a Francie jsou čekankovými velmocemi i dnes.

Bílá čekanka je velmi aromatická, červená pak jemnější. Skladovat ji musíte v temnu a chladu čili ideálně v lednici, zabalenou do vlhké utěrky. Tak vám vydrží i týden. Listy čekanky jsou složeny především z vody a obsahují minimum kalorií.

PROČ JÍST ČEKANKU

Tato rostlina je zdrojem rozpustné vlákniny inulinu fungující zároveň jako přírodní prebiotikum a podporující růst prospěšných střevních bakterií. Má tak pozitivní význam pro naše trávení, střeva, vylučování, zrychlení metabolismu i detoxikaci. Obsažené hořčiny prospějí játrům, ledvinám, ale i srdci a podpoří vylučování žluči. Čekanka působí sytivě, což ocení hlavně dietáři. Najdeme v ní vitaminy skupiny B, vitamin A, C, E, minerály jako měď, draslík a železo.

NA CO SI DÁT POZOR?

Kvůli velkému obsahu inulinu by si měly na konzumaci čekanky i čekankového sirupu dát pozor osoby trpící syndromem dráždivého tračníku, lidé s Crohnovou chorobou a nemocemi střev. I zdraví jedinci mohou mít problém s větší plynatostí.

VYUŽITÍ V KUCHYNI

Čerstvé čekankové listy vynikající kořeněnou nahořklou chutí je ideální kombinovat v salátech s něčím sladkým, jako je pomeranč, jablko, hruška, meloun, mango, fíky, nebo přidat nasekané křupavé listy do těstovin či rizota. Skvěle se chuťově doplňují s vejci, šunkou, sýry, ořechy a třeba avokádem. Čekankové listy můžeme také plnit a zapékat se sýry, péct, dusit, grilovat, smažit. Hodí se jako překrm, hlavní chod či příloha. Lze z nich připravit i polévku, například v Itálii je velmi oblíbená polévka z čekanky a bílých fazolí.

MŮJ POHLED

Přiznám se, že čekanku, myslím tu listovou, jsem objevila teprve nedávno. Mám ji velice ráda zapečenou, ale i v salátech nebo rizotu s kozím sýrem, protože osobně jsem velký fanoušek její nahořklé chuti. Čekankový sirup jako low carb (nízkosacharidové) sladidlo u nás frčí dost. Pro klienty vymýšlím a připravuji recepty na dezerty slazené tímto sirupem, které si člověk může dopřát, i když si hlídá linii nebo je cukrovkář.

*Krásný březen, pikantní i sladký jako čekanka,
vám přeje ZUZANA KOMŮRKOVÁ*



KRÉMOVÁ POLÉVKA Z BRAMBOR A ČEKANKY S KREKETAMI

1 cibule, 2 lžice másla, 350 g brambor, 450 g bílé čekanky, 600 ml zeleninového vývaru (nebo vody a bio zeleninového bujonu), 1 bobkový list, 120 ml smetany na vaření, ¼ lžičky soli, černý pepř dle chuti, 1 lžice olivového oleje, 100 g malých krevet, ¼ citronu, čerstvá petrželka na dozdobení

Nakrájíme cibuli, brambory na kostičky, ¾ čekanky na proužky a vše potom na másle v hrnci lehce orestujeme a podlijeme vývarem. Přidáme bobkový list, vaříme asi 15 minut.

Vlijeme smetanu, 5 minut povaříme, bobkový list vyjmeme a rozmixujeme dohladka. Dochutíme solí a pepřem. Na pánvičce na olivovém oleji orestujeme krevety a zbylou čekanku, zakápneme citronem. Polévku dáme do talíře, dozdobíme krevetami s čekankou a petrželkou.



OVOCNÝ SALÁT

1–2 puky červené čekanky, 1 pomeranč, ½ manga, 100 ml olivového oleje, 2 lžičky medu, 2 lžičky bílého vinného octa, sůl, černý pepř

Čekanku nakrájíme na proužky, z oloupaného pomeranče oddělíme jednotlivé měsíčky a ty zbavíme tenké slupky, mango nakrájíme na tenké plátky. Vše dáme do mísy a promícháme. Z oleje, medu, vinného octa, soli a pepře vymícháme zálivku, kterou salát ochutíme.

ŠPAGETY, ČEKANKA A PANCETTA

špagety na 4 porce, 1 lžice olivového oleje, 1 šalotka, 150 g pancetty, 150 g červené čekanky, 50 ml bílého vína, sůl a černý pepř, parmazán nebo pecorino

Špagety uvaříme dle návodu a scedíme. Ve velké pánvi orestujeme na olivovém oleji nakrájenou šalotku a pancettu na proužky, pak přidáme proužky čekanky a restujeme asi 2–3 minuty. Zalijeme vínem, necháme tekutinu odpařit. Vmícháme uvařené špagety, dochutíme solí a pepřem. Na talíři můžeme posypat strouhaným sýrem.



ZAPEČENÁ ČEKANKA

4 čekankové puky, 8 plátků schwarzwaldské šunky, 100 g tvrdého sýra (Gruyère, ale může být i gouda, ementál), 200 g smetany ke šlehání, sůl, pepř, špetka muškátového oříšku

Čekankové puky rozkrojíme na poloviny a buď je krátce povaříme v osolené vodě, nebo orestujeme na pánvi z obou stran. Obalíme šunkou a naskládáme do zapékací misky vedle sebe. Posypeme nastrouhaným sýrem, zalijeme smetanou se špetkou soli, pepře a muškátového oříšku. Pečeme v troubě vyhřáté na 190 °C asi 15–20 minut. Podáváme s bílým pečivem nebo brambory.

MAKOVÉ LOW CARB DORTÍKY

40 g mletého máku, 40 g strouhaného kokosu, 1 lžička kypřicího prášku do pečiva, ½ lžičky pomerančového prášku nebo citronové kůry, 2 vejce, 60 g čekankového sirupu, 70 g kokosového oleje + na vymazání zapékacích skleniček, 2 hrsti lyofilizovaného ovoce

Čtyři zapékací mističky/skleničky vymažeme kokosovým olejem. V míse smícháme kokos, mák, kypřicí prášek, citrusovou kůru, přidáme 2 vejce, osladíme čekankovým sirupem a přidáme tuk. Nakonec do směsi vmícháme lyofilizované ovoce. Nádobky naplníme do ¾ směsí a můžeme vařit v parním hrnci na páře asi 35 minut. Nebo je vložíme do trouby vyhřáté na 165 °C, pečeme okolo 20 minut. Na talířku dozdobíme ovocem a můžeme ještě dosladit čekankovým sirupem.



Zepete se hvězd

Monika Štejdřiová (www.centrumarael.cz) – odpovídá na dotazy z oblasti osobního a duchovního rozvoje. Pomocí astrologie a numerologie může poskytnout náhled na řešení životních kroků. Doporučované produkty Energy určuje individuálně s astrologickým přihlédnutím do mapy narození klienta, v případě neznalosti času narození pak s pomocí numerologie. Dotazy s datem narození, u dotazu pro astrologii také s časem a místem narození, posílejte na e-mail: centrumarael@seznam.cz.

Muž má špatný spermioqram, zajímala by mě příčina a zda je možno to řešit i z hlediska psychosomatiky.

MARTA J., Blovice

Je mnoho možností příčin – od slabé životní síly přes toxiny, těžké kovy, nedostatek vitaminů a minerálů, stres, prodělané nemoci až po otázku, zda muž skutečně dítě chce, zda nemá podvědomý strach. Bez podrobnějšího zkoumání nelze smysluplně určit příčinu. Nicméně vždy se dá stav zlepšit, miminko může přijít, i kdyby měl muž jednu životaschopnou spermii. Ono vzorek spermatu vyprodukovaný u lékaře asi nebude mít

tu správnou energii. Obecně málo spermií může naznačovat, že muž nedostatečně naplňuje svůj potenciál, tedy má na víc, podceňuje se.

Pomoci mohou cviky pro muže na pánevní dno podle Mojžíšové, zdravá životospráva, psychická pohoda, doplnit to kapkami **Tribulus, Raw Ambrosii, Macou, Fytomineralem** a laskavostí ke své bytosti. Někdy není dobré něco chtít za každou cenu, ať už je příčina kdekoli. Neúspěšná cesta za dítětem vyčerpává, přináší pocit selhání a z tohoto kruhu je těžké vyjít. Zkuste na chvíli přerušit tuto misi a obraťit svou mysl na jiné životní cíle.

MONIKA ŠTEJDŘIOVÁ

LUŠTĚTE S NÁMI, MŮŽETE VYHRÁT





„To, co dovolíš, je to, co bude pokračovat.“ Kdo se těmito moudrymi slovy Osha z únorové tajenky bude řídit, ulehčí si život. Poukázku získávají:

- » Dita Žůrková, Vizovice
- » Aneta Marešová, Uhřetěves
- » Milada Ševčíková, Ostrava

Vylosování výherci obdrží poštou poukázku na 1 koncentrát z **Pentagramu®**, který si mohou vybrat v kterémkoliv Klubu Energy nebo u svého prodejce.

Tajenku křížovky z tohoto čísla magazínu spolu se svojí adresou zašlete nejpozději do **22. 4. 2024** na adresu redakce: Energy Czech Republic, a.s. Trojská 39/201, 171 00 Praha 7 nebo e-mail: tajenka@energy.cz

„Věci nejsou špatné ani zlé. To naše... (TAJENKA).“ – William Shakespeare

	Darebák	Vodní buchar		Předložka	Jízdu opustit	Obuvník	Tnout	Kozáčtí náčelníci		Napůl	V pravou chvíli	Nedobry	Roční období	Drívější název Konga
Iniciály herečky Havelkové			Doručené zásilky						Zvuk vydávaný letícím komárem					
MPZ Ukrajiny			Odvinout						V It. závody měst. čtvrtí					
			1. část TAJENKY						Předložka (-u)					
Římské číslo 3000				2. část TAJENKY										
				Nervový otřes										
Bylina obsahující jedovaté bílé mléko							Muřčování					Značka argonu		
							Svléknouti obuv					Žvanit		
	Pádová otázka	Krátký filmový záběr				Opak před			Rýnský nákl. člun				3. část TAJENKY	Značka elektro-spotřebičů
		Ačkoli ne				Sokolský sjezd			Ústní voda					
Domácí slovo utvořené dle cizího					Sonografie (hovor.)					Řeže				
					Kód francouzštiny					Starší SPZ Prahy				
Anglicky „jedna“				Kouzla míst							Vnímavost			
				Iniciály Vivaldiho							Zkratka roztroušené sklerózy			
Věž mešity								Ochrana						
Používati								Lupení						Nápověda: AAK; ABI; KALK; PALIA



Není na světě bylina, aby k něčemu nebyla

VZÁCNÁ A LÉČIVÁ BRADA STARCE – KORÁLOVEC JEŽATÝ

Některými svými léčivými účinky předčí oblíbenou hlívu ústříčnou i shitake. Jeho tvar nepřipomíná houbu, ale spíše korál. Díky svému nezvyklému vzhledu získal korálovec další názvy, jako např. lví hřívá, brada starce, mořský korál, opičí hlava, ježek či bílá bambule. Je považován za úžasnou pochoutku a v Číně se pěstuje ve velkém. V českých lesích se dá najít jen výjimečně, nesmí se sbírat, ale lze ho pěstovat v domácích podmínkách.

Blahodárné vlastnosti hub jsou zaznamenány mnoho století před naším letopočtem a jejich sběr vyžaduje výbornou znalost. Brada starce byla přehlížena, ale brzy po prvním popisu účinků začala být hojně využívána jako prostředek pro uklidnění ducha. V Evropě se těší oblibě teprve v posledních desetiletích. Velký význam má i v přírodě, řadí se mezi dekompozitory, saprofágy, které rozkládají organickou hmotu pro další organismy.

CHUŤ MOŘSKÝCH PLODŮ S KŘENEM

Korálovec ježatý (*Hericium erinaceus*) je parazitující houba rostoucí od srpna do prosince na severní polokouli, především v Číně a Japonsku, kde ji nazývají *yamabushitake* či *houtouku*. V Evropě ji lze nalézt v Británii, Srbsku, Arménii a Řecku. Objevuje se na živých i mrtvých kmenech stromů, hlavně buku, dubu a jasanu. První nález na našem území byl publikovaný v roce 1927.

Plodnice mají neobvyklý oválný tvar o velikosti 10 až 30 cm, není rozlišeno, co je klobouk a co trň. Z plodnice, která má v době zralosti bílou barvu, vyrůstají až 6 cm dlouhé ostny. Dužina je měkká a šťavnatá, chutí připomíná mořské plody s jemným nádechem křenu. V dobách, kdy se houba běžně prodávala v restauracích, byla používána jako alternativa k humrovi. V České republice je korálovec uveden v Červeném seznamu hub jako zranitelný druh, navržený na klasifikaci silně ohrožený a také doporučený k mezinárodní ochraně.

LÁTKA, KTERÁ DALA HOUBĚ JMÉNO

Latinský přídomek „*erinaceus*“ je odvozen od jedné z nejdůležitějších látek obsažených v korálovcí, erinacinu. Ten podle posledních výzkumů dokáže pozitivně působit na

nervový systém, zlepšuje paměť, myšlení i koncentraci. Erinacin pomáhá regenerovat mozkovou tkáň a studie ukázaly zlepšení stavu u pacientů s Alzheimerovou a Parkinsonovou chorobou. Přesný mechanismus působení je stále předmětem výzkumu. Houba je používána jako doplněk k léčbě depresí a nespavosti, především u žen. Zmírňuje psychické napětí, stres, celkově povzbuzuje organismus. Erinacin je také prospěšný při léčbě úzkostí, zvýšené podrážděnosti a podle některých studií bylo pozorováno zlepšení stavu pacientů po mozkové mrtvici. Korálovec kromě erinacinu obsahuje vysoký podíl bílkovin, draslíku a fosforu. Dále pak aminokyseliny, polypeptidy, zinek, selen, železo atd.

„VŠEUMĚL“

Kromě nervového systému působí „lví hřívá“ na naše trávení, především na žaludek a střeva, díky protizánětlivým účinkům. V čínské medicíně se využívá pro posílení sleziny, odstranění horkosti, při bolestech břicha, pálení žáhy, nechutenství a gastritidě.

Zdobná houba je vzpruhou pro imunitní systém díky antioxidačním účinkům, podpoře růstu dobrých bakterií ve střevech a redukcí těch nežádoucích. Používá se jako podpora organismu u některých autoimunitních onemocnění. Studie se také poslední desetiletí zaměřují na pozitivní vliv houby na aktivitu makrofágů a lymfocytů, a tím možné protinádorové účinky. Zajímavé využití vyzpovědali indiáni, kteří si houbu rozmělněnou na prášek dávali do otevřených ran pro zmírnění bolesti, zastavení krváčení a prevenci zánětu. Korálovec podporuje také zdraví srdce tím, že zlepšuje poměr „dobrého“ a „špatného“ cholesterolu, pomáhá zachovat průchodnost a pružnost cév a snižuje hladinu cukru, lipidů a triglyceridů v krevním řečišti.

Dále se používá jako podpora jater a močového měchýře, má příznivý vliv na akné, ekzémy či kožní alergie, je skvělým doplňkem regenerace tkání při omrzlinách a popáleninách, zlepšuje stav kloubů a pružnost pokožky. Možné využití se také ukazuje u léčby některých typů rakoviny, v této oblasti stále probíhá mnoho studií po celém světě. Z produktů Energy naleznete „bradu starce“ v **Mycoheparu**, který náleží k prvku Dřevo a ovlivňuje dráhu jater a žlučníku.

ONDŘEJ VESELÝ

SOUTĚŽ SE ZELENÝMI POTRAVINAMI

Nakupte alespoň 1 set zelených potravin nebo terapeutických olejů z dubnové akční nabídky a odpovězte na soutěžní otázku:

Jaké zelené potraviny jste užívali a s čím Vám pomohly?

NA 15 ŠTASTNÝCH VÝHERCŮ ČEKÁJÍ ZAJÍMAVÉ CENY!

- 1.–2. cena: **Módní nákupní taška zn. Reisetnel, Spiron, QI coffee, Spirulina Barley, Fytomineral**
3. cena: **Cestovní toaletní taška zn. Reisetnel, Zen, QI collagen, Raw Aguaje**
- 4.–15. cena: **QI drink, šampon Protektin, Organic Goji**

Odpovědi pošlete do **30. 4. 2024** e-mailem na: soutez@energy.cz nebo poštou na adresu: Energy Czech Republic – „SOUTĚŽ“, Trojská 39/201, 171 00 Praha 7. K odpovědi, prosím, uveďte **jméno, registrační číslo, doručovací adresu a telefon**. Více informací a podmínky soutěže najdete na www.energy.cz/soutez. Upozornění: svou účastí v soutěži nám dáváte souhlas se zveřejněním Vašeho příspěvku v časopisu Vitae nebo na sociálních sítích.

Kluby a konzultační centra nabízejí

BLÍŽEJOV

Provozní doba KE Blížejev:
út 10–12, čt 16–18 h., jiné termíny (včetně so a ne) po tel. domluvě: 721 384 473

Provozní doba KC Domažlice, Srnova 76:
po a st 13–16.30, út 8.30–12 h.,
tel.: 602 389 233

Stálá nabídka:

bezplatná poradna, prodej produktů Energy vč. veterinárních / automatická kresba / zaslání produktů Energy / měření SPT / dárkové poukazy / poradna pro bezlepkovou dietu / NOVĚ: kraniosakrální terapie, kineziologie – Ing. J. Johánek, tel.: 721 728 381

Nabídka KC – poradna,

Energy produkty:

- » DOMAŽLICE – MVDr. Hynčíková Birnerová L., tel.: 604 489 477 (veterina)
- » DOMAŽLICE – MUDr. Budka T., tel.: 603 226 913 (Energy produkty v gynekologii)

- » RASPEVA (Liberecko) – Mgr. Vondráčková D., tel.: 724 307 203 (Supertronic)
- » SUŠICE – Ing. Adamcová J., tel.: 605 128 207 (konzultace)
- » SVINNÁ – Birnerová I., tel.: 723 107 663 (masáže)
- » TRNOVÁ – Míčová J., tel.: 723 204 672 (reflexní terapie, poradenství)

Kontakt:

Bc. Johánková Jitka, Blížejev 124
tel.: 721 384 473
e-mail: johankova@centrum.cz
www.energyprodukty.cz

BOSKOVICE

Provozní doba:

po–čt 9–12, 13–17 h., pá dle tel. dohody

Stálá nabídka:

poradna pro produkty Energy včetně veterinárních / zaslání zboží na dobírku /

rekondiční masáže – Mgr. Eva Kocmanová,
tel.: 605 896 184

Poradny Energy:

- » KE BOSKOVICE – 2., 9., 15., 22. a 29. 4.
- » KC BLANSKO – Sladkovského 2a – Ing. Jitka Součková, tel.: 608 620 059
- » KC BOSKOVICE – Zdravá výživa „Na cestě“ – Václav Stoupal, tel.: 731 543 388
- » KC LETOVICE – areál Nemocnice, Filip Jirout – masér a chiropraktik, tel.: 739 764 854

Kontakt:

Boskovice, Krátká 16
tel.: 720 529 424, 605 896 184
e-mail: kocmanovaenergy@seznam.cz

BRNO

Provozní doba:

po, st 10–12, 14–18, út 13–18, pá 9–12 h.

Kluby a konzultační centra nabízejí

Stálá nabídka:

poradna, prodej a zaslání produktů Energy, vč. veterinárních / měření SPT – V. Komoňová, Z. Erbenová, Ing. K. Karmazínová / masáže, Dornova metoda – H. Šobáňová / kineziologické testování vhodnosti přípravků Energy, zhotovení aurogramu, poradna – H. Hosová / masáže klasické, lymfatické, andělské terapie – R. Zavřelová, zaroma@seznam.cz, členové Energy sleva 10 % / Access Bars – tel.: 723 726 230, miri.aberlova@seznam.cz / manuální lymfodrenáže, reflexní a ájurvédské masáže – Z. Erbenová, tel.: 603 596 812 / výživové poradenství – Ing. K. Karmazínová, tel.: 530 500 422 / regenerační a relaxační masáže celého těla krémy Energy – M. Srnská, tel.: 773 735 330

Nabídka KC – měření SPT:

- » BRNO – Husovice, U ZLATÉ ručičky, Kaloudova 21, pí. Erbenová, tel.: 603 596 812
- » JEVÍČKO – Třebovská 839, prodejna Harmonie, pí. Komoňová, tel.: 602 347 037
- » KUŘÍM – Studio zdraví Harmonie, pí. Hrnčířová, tel.: 732 764 533 (měření EAV)
- » NOVÉ MĚSTO NA MORAVĚ – Hornická 970, Ing. Brettová, tel.: 608 338 991, 724 037 437
- » ŽIDLCHOVICE – Nám. Míru 29, celostní poradna MUDr. Nezvalové a pí. Janáčkové – www.energyzidlochovice.cz; ošetření pleti pomocí kosmetiky Energy, obj. na tel.: 603 811 428, pí. Janáčková

Kontakt:

Brno, Sukova 4

tel.: 530 500 422, 737 479 120

e-mail: info@brnoenergy.cz

www.brnoenergy.cz www.clenenergy.cz

FB – Energy Czech Republic a.s., klub BRNO

ČESKÁ TŘEBOVÁ

Provozní doba:

lichý týden po–čt 8–13,
sudý týden po–čt 13–18 h.,
dále dle dohody

Stálá nabídka:

poradenství a prodej produktů Energy vč. veterinárních / měření SPT / masáže, baňkování, lymfodrenáž / jóga, SM systém / ochutnávky čajů a zelených potravin

Nabídka KC – poradenství a prodej produktů Energy včetně veterinárních:

- » ČESKÁ TŘEBOVÁ – Spížirna u Magdaleny, Na splavě 56
- » FRÝDEK MÍSTEK – Balírna Můj svět, Malé nám. 518

» LITOMYŠL – Kořenářství a bylinkářství u Haničky, Smetanovo náměstí 123, tel.: 733 115 270

» LITOMYŠL – J. E. Purkyně 1218, Pavlasová Martina, tel.: 778 154 810 – kineziologie, biorezonance Bicom

» NEPOLISY 75 – Masáže s Markétou, tel.: 737 703 919 – měření SPT, masáže a cvičení

» NYMBURK – U Moničky, Jičínská 1240 – měření SPT, kosmetika

Kontakt:

Česká Třebová

Moravská 218

tel.: 737 331 071

e-mail: energy.ceskatrebova@seznam.cz

www.avmasaze.cz

ČESKÉ BUDĚJOVICE

Provozní doba:

út–čt 9–12.30, 13.30–17,

pá 9–12.30, 13.30–15 h.

Stálá nabídka:

poradna, prodej a zaslání produktů Energy / diagnostika SPT / automatická kresba a Osho Zen Tarot / práce a působení polodrahokamů / měření krevního tlaku / e-shop: www.energyuklarky.cz / ochutnávky zelených potravin, vyzkoušení kosmetiky Energy

Nabídka KC – měření SPT, prodej produktů:

» NOVÉ: ČESKÝ KRUMLOV, Tadykytky, Plešivecká 142, tel.: 608 404 442

» ČESKÉ BUDĚJOVICE – Stavouinon, Žižkova 12, Ing. Milan Morávek, tel.: 731 827 169

» PÍSEK – Lumen, Tř. Nár. svobody 25, Radka Dušková, tel.: 737 099 656

» ZAHOŘANKY-PŘÍDOLÍ 23

– Ing. Karla Strejčková, tel.: 775 166 535, www.esoterickyobchudek.cz,

poradenství a e-shop

Kontakt:

České Budějovice, Na Mlýnské stoce 6

tel.: 776 454 874

e-mail: energycb@seznam.cz

www.energyuklarky.cz

ČESKÝ TĚŠÍN

Provozní doba:

po 16–20 h. a dle dohody

Stálá nabídka:

měření SPT – E. Matlochová, T. Byrtusová, A. Heřman, P. Ammerling – tel.: 736 284 711 / měření SPT, rehabilitace, konzultace

– MUDr. B. Rošková / prodej produktů Energy, lymfodrenáž pro zdraví a krásu, klasické masáže, lávové kameny – M. Němčíková, tel.: 608 428 332 / prodej produktů Energy – V. Látková, tel.: 734 540 156, Havířov;

B. Gluzová, tel.: 777 019 050, Třinec

Nabídka KC – měření SPT, prodej Energy produktů:

» JABLUNKOV – Velebnovského 164, Terezie Byrtusová, tel.: 608 581 799

» TŘINEC – 1. Máje 276, Eva Matlochová, tel.: 774 766 213

Kontakt:

Český Těšín, Mezi Lány 271

tel.: 777 293 601

e-mail: 21@symbols.cz

DOLNÍ BŘEŽANY

Provozní doba:

po 9–12, 13–17, st 9–12, 13–17, čt 9–12 h.

út a pá dle tel. dohody,

vyzvednutí produktů na recepci 24/7

Stálá nabídka:

prodej, poradenství a zaslání produktů Energy vč. veterinárních / diagnostika SPT a Pedikom (počítačové vyšetření chodidel) – K. Kochová, tel.: 739 902 134 / e-shop: www.vitalityinlife.cz/poradame/

Nabídka KC (poradny SPT):

» JESENICE U PRAHY – BB-Studio, Říčanská 16 – kosmetické ošetření Energy, M. Baloušová, tel.: 603 589 497

» KRÁLUPY NAD VLTAVOU

– Přemyslova 347, Kosmetický salon – kosmetické ošetření produkty Energy, H. Kubinová, tel.: 777 248 500

» MNÍŠEK POD BRDY – Zrození k pohybu, Ke škole 1389, M. Engelová, tel.: 724 508 314

VYUŽÍVÁTE SVOJI PRACOVNU?

PRACOVNA NA WEBU

Každý člen i poradce Energy si může kdykoliv prohlédnout a stáhnout ve své pracovně na stránkách www.energy.cz velmi kvalitně a názorně zpracované materiály:

- » měsíční vyrovnání
- » prodejní doklady
- » plnění věrnostního programu Salus
- » všechny informace o svém obchodním rozvoji

Kluby a konzultační centra nabízejí



Trutnov

- » PRAHA 3 – Ateliér Pod Schody, Biskupcova 74 – J. Koldová, tel.: 730 553 298
- » PRAHA 10 (Uhříněves), Kašovická 870/5, Kosmetický salon – A. Škorpil, tel.: 774 070 394

Kontakt:

Dolní Břežany, Pražská 636
tel.: 739 902 134
e-mail: info@vitalityinlife.cz
www.vitalityinlife.cz
www.facebook.com/energy.cz

HRADEC KRÁLOVÉ

Provozní doba:

po–pá 9–17 h.

Stálá nabídka:

poradna a prodej produktů Energy / diagnostika SPT / masáže – pí. Slušítková, tel.: 776 488 848 / kosmetická péče s Beauty Energy – pí. Schubertová, tel.: 731 260 690 / veterinární poradna – MVDr. Martincová, tel.: 732 512 181 / e-shop: www.babkabylinarka.cz

Veterinární poradna:

- » každé pondělí – MVDr. Hořejší, tel.: 605 581 731, e-mail: hana.horejsi@seznam.cz

Mimořádná nabídka KC – poradny SPT:

- » KE HRADEC KRÁLOVÉ – 4. a 18. 4. – 10–17 h., tel.: 736 765 477, 495 534 715
- » CHOCEŇ – každé pondělí nebo dle dohody – pí. Smrčková, tel.: 775 060 535
- » KOSTELEČ NAD ORLICÍ – každé pondělí – pí. Mlejnková, tel.: 737 178 816

- » NOVÝ BYDŽOV – na objednání – pí. Rakouská, tel.: 776 614 046
- » OPOČNO – 18. 4. – pí. Králíčková, tel.: 739 379 435
- » SMÍŘICE – každý čtvrtek nebo dle dohody – PharmDr. Svobodová, tel.: 602 141 184
- » TRUTNOV – pí. Blahovská, tel.: 605 283 465 a pí. Pokorná, tel.: 603 576 457
- » TRUTNOV – pí. Fiebingerová, tel.: 737 760 799
- » ZDICE – Nad Cihelnou 943, Ing. Eva Zápotočná, tel.: 723 919 338, e-mail: eva@zapotocna.cz

Kontakt:

Hradec Králové
Letců 1001
tel.: 495 534 715, 736 765 477
e-mail: babkabylinarka.cz@seznam.cz

CHEB

Provozní doba:

po, čt 14–18, út 14–17, st 10–12, 14–17 h., pá a ostatní časy volejte na telefonny uvedené níže v kontaktech KE

Stálá nabídka:

po, čt na objednávku – testování produktů SPT, Quantum – M. Svobodová, tel.: 603 486 331 / út a dle dohody – testování SPT, Quantum, výživové poradenství – A. Chmelová, tel.: 724 965 773 / výklad karet na vztahy i zdraví, dále chiromantie, numerologie – N. Reithel, tel.: 603 787 821

Mimořádná nabídka KE:

- » Přivítejme jaro očistou – celý měsíc ochutnávky zelených potravin a poradenství

Nabídka KC + poradny Energy:

- » AŠ – Okružní 25, Mgr. D. Rejsková, tel.: 774 342 903
- » SOKOLOV – Studio Vesna + testování SPT na objednávku, K. H. Borovského 377 – J. Malušková, tel.: 604 790 940, e-mail: malus@seznam.cz
- » STŘÍBRO (hirudoterapie, Acces Bars) – Mánesova 1522, Ing. Z. Sladká, tel.: 737 616 051, sladka-pijavice@email.cz
- » TACHOV – J. Petráková, tel.: 739 464 473
- » TRSTĚNICE U MARIÁNSKÝCH LÁZNÍ – Ing. K. Jandová, tel.: 775 916 666, zooiguana@seznam.cz – poradenství veterinární i humánní

Kontakt:

Cheb, Kostelní schody 1
tel.: 354 432 771, 354 422 355
603 486 331
www.energy-cheb.cz

KARLOVY VARY

Provozní doba:

po 8.30–17, út, st 8.30–15.30, čt 8.30–16 h., pá 8.30–14 h.

Stálá nabídka:

e-shop: www.naturbox.cz / poradna online: fb skupina "Klub Energy Karlovy Vary" nebo whatsapp 775 947 793 / diagnostika EAV přístrojem, objednávka nutná na tel.: 606 020 012 / diagnostika tělesných hodnot na IN BODY / výhodně – masáže, kosmetika, pedikúra při praktickém vyučování studentů / rekvalifikační kurzy a odborné kurzy pro maséry / dárkové poukazy na masáže a Energy produkty

Veterinární poradna s produkty Energy:

- » KRÁSNO – MVDr. Cincibusová, tel.: 773 657 288

Nabídka KC – poradna a prodej

za členské ceny:

- » AŠ – Fitness – relaxační centrum Helena, Pivovarská 8, tel.: 728 450 538 – masáže, konzultace
- » KADAŇ – pí. Bartlová, tel.: 739 490 423 – masáže
- » MARIÁNSKÉ LÁZNĚ – A. Tatarinová, tel.: 702 420 654

Kontakt:

Karlovy Vary
Varšavská 1168/13
2. patro, agentura RAFAEL, s. r. o.
tel.: 775 947 793, 606 020 012
e-mail: info@a-rafael.cz
www.naturbox.cz

LIBEREC

Provozní doba:

po, st – dle tel. dohody, út 9–17, čt, pá 9–15 h.

Stálá nabídka:

bezplatná poradna, produkty Energy – měření SPT, kineziologické testování / individuální konstelace / kineziologie One Brain / EFT / tělové svíce / arteterapie, mandaly, enkaustika / ochutnávka 3 druhů zelených superpotravin Energy / dárkové poukazy na produkty / masáže, terapie – G. Veselá / zaslání zboží na dobírku / NOVĚ: kosmetické ošetření pomocí Beauty Energy a dalších produktů – Blanka Chlumská, nutno obj. na tel.: 725 515 068

Mimořádná nabídka KE:

- » st 10. 4. – 16–17.30 h. – Nutriční strava s přípravky Energy – beseda s dietní sestrou Janou Janskou
- » st 17. 4. – 16.30–18.30 h. – Reflexní diagnostika a terapie s krémy

Kluby a konzultační centra nabízejí

a esencemi Energy – ukázky ošetření a praktické rady s Helenou Polomskou

- » st 24. 4. – 16–17.30 h. – Element Dřeva, játra z pohledu TČM – beseda s Galinou Veselou
- » st 24. 4. – 18–20.30 h. – Játra a jejich oslabení jako symptom v systemických konstelacích – prožitkový večer s Galinou Veselou
- » sobota 27. 4. – 9–15 h. – Taiji Qigong Shibashi – seminář s Hankou Hříbalovou, info e-mail: inka.vesela@seznam.cz
- » Biorezonance – Bicom II. generace – MUDr. Zuzana Baumannová, info na tel.: 777 624 569

Kontakt:
Liberec 1
Moskevská 637/6
tel.: 777 624 569
e-mail: inka.vesela@seznam.cz
www.centrumzdraviliberec.cz
e-shop: www.pramen-zdravi.cz

LUHAČOVICE

Provozní doba:
po 9–12, 13–17, út, st 9–12, 13–15, čt 9–12, 13–18 h., pá – po domluvě

Stálá nabídka:
poradna celostní medicíny, produkty Energy / měření SPT / zásilková služba již od 0 Kč / ochutnávka vybraných produktů / testování kosmetiky

Mimořádná nabídka KE:
» v dubnu ochutnávka QI coffee

Nabídka KC:
» BRUMOV-BYLNICE – Sv. Štěpán 11, M. Vančuríková tel.: 605 965 273 – rozšíření nabídky: Supertronic, poradna, prodej produktů Energy, masáže (lávkové kameny, lymfatické, proti migréně, Hawaii), kosmetika, aplikace tělových a ušních svící

Další nabídka na objednání:
» E. Karská – měření SPT, poradna – tel.: 720 289 092, Klub Energy- » MVDr. M. Můčková Uzlová, Radějov 109 – Veterinární ordinace a poradna, tel.: 518 322 880, m.uzlova@seznam.cz
- » Mgr. P. Chromá – fyzioterapie – DNS dle prof. Pavla Koláře, metoda Ludmily Mojžíšové, Brugerův koncept, reflexologie dle Patakého – tel.: 774 093 625, Slunná 827, Luhačovice

Kontakt:
Luhačovice, Solné 804
tel.: 577 011 922, 702 041 015
e-mail: energy.luh@centrum.cz
www.energyluha.cz

OLOMOUC

Provozní doba:
po, st 9–12.30, 13.30–18, út, čt 9–12.30, 13.30–16, pá 9–13 h.

Stálá nabídka:
automatická kresba, rodinné konstelace – L. Zvolánek, tel.: 605 256 327 / poradna Energyvet – J. Indrychová, tel.: 777 225 517 / měření SPT, astrologická poradna, bodyterapie, psychosomatická poradna – Mgr. M. Maňásková, tel.: 602 583 091

Mimořádná nabídka KE:
» 6. 4. – Bylinná poradna Jiřího Čerklá, tel.: 732 256 115
» 20.–21. 4. – Rodinné konstelace Libora Zvolánka, tel.: 731 692 823

Kontakt:
Olomouc
Dolní náměstí 16
tel.: 585 224 641, 602 583 091
e-mail: energy.olomouc@seznam.cz
www.energycentrum.cz

OSTRAVA

Provozní doba:
po 9–15, út 9–12, 13–16.30, st 12–18, čt 9–12, 13–18, pá 9–14 h.

Stálá nabídka:
bezplatné konzultace, produkty Energy vč. veterinárních / diagnostika SPT – tel.: 777 804 730 / ošetření pleti s Beauty Energy, bezplatné vyzkoušení / kraniosakrální terapie / psychologická poradna – PhDr. Sýkora, tel.: 604 603 949, www.psycholog-sykora.cz / zboží na dobírku i přes zásilkovnu

Nabídka KC – poradna, Energy produkty:
» BÍLOVEC – Tkalcovská 47, Pavla Jarošová Bartková, tel.: 605 290 940
» ZBYSLAVICE – Vrchpolí 122, Pavlína Klimešová, tel.: 774 912 703

Kontakt:
Ostrava
Českosobotská 15
zvonek č. 3, první patro
tel.: 602 404 934, 777 804 730
e-mail: vstrachotova@seznam.cz, energyostrava@seznam.cz
www.klubenergyostrava.cz

PARDUBICE

Provozní doba:
po–čt 9–12, 13–17 h.

Stálá nabídka – jen na objednávku:
Pedikom – počítačové vyšetření chodidel – Š. Urbanová, tel.: 607 817 123 / konstalace,

kineziologie, reiki – L. Hajníková, hajnikovalenka@seznam.cz, tel.: 722 934 746 / výživová a laktanční poradna – Ing. M. Čejková, tel.: 733 121 930, marketacejkova@zdravimazelenou.com, www.zdravimazelenou.com / zasílání zboží + e-shop: www.vitalityinlife.cz / dárkové poukazy na Pedikom nebo měření SPT

Mimořádná nabídka KE:

» 18. 4. – 13–16 h. – Počítačové vyšetření chodidel – ukázka

Nabídka KC – poradny SPT:

» KOLÍN – Karlovo nám. – E. Petříčková, tel.: 604 174 498
» KUTNÁ HORA – D. Kuželová, tel.: 724 324 071 – 10. 4. – 17 h. – Zdraví v každém věku – lektorská přednáška MUDr. B. Haltmara, Městská knihovna, Na Náměti 416
» KUTNÁ HORA – L. Živnůstková, tel.: 739 840 336
» KE PARDUBICE, ŘEČANY NAD LABEM (Labětín) – T. Křišťůvková, tel.: 777 177 610
» VRCHLABÍ – D. Dobešová, tel.: 737 333 020

Kontakt:

Pardubice

Tř. 17. listopadu 216

tel.: 607 817 123

e-mail: sarka.urbanova@energy.cz

www.vitalityinlife.cz



Kluby a konzultační centra nabízejí



PLZEŇ

Provozní doba:

po a čt 9–12, 13–15, út 9–12, 13–18, st 13–18 h., pá – zavřeno

Stálá nabídka:

bezplatná poradna, prodej produktů Energy / měření SPT / nutriční poradenství / zásilková služba / prodej drahých kamenů a terapeutických svící

Na objednání:

» Kraniosakrální terapie
– MUDr. L. Sobotková, tel.: 737 220 488

Kontakt:

Plzeň, Dominikánská 14 (Mestlův dům)
tel.: 775 415 480, 777 225 406 (L. Panýrková)
e-mail: obchod@energyplzen.cz
energyplzen@email.cz
www.energy-plzen.cz

PRAHA 2

Provozní doba:

po, út, čt, pá 9–17, st 8–19 h.

Stálá nabídka:

poradna a prodej produktů Energy / diagnostika SPT / kosmetika / masáže / EFT / kraniosakrální osteopatie / regresní terapie / vědomé léčení / TČM / homeopatie / detoxikační a energetické zábaly / reflexní terapie / kvantové opravy / individuální a skupinové lekce jógy / veterinární online poradna: energyvetpraha1@seznam.cz

Další aktuální program:

<https://www.facebook.com/EnergyklubPraha>,
<https://energy-manesova.cz/>

Kontakt:

Praha 2, Mánesova 11
tel.: 224 934 642, 737 403 334
e-mail: regina@energy-manesova.cz
www.energy-manesova.cz

PRAHA 3

Provozní doba:

po–čt 9–13, 14–17, pá 9–14, so 10–13 h.

Stálá nabídka:

poradna a prodej produktů Energy / měření krevního tlaku

Stálá nabídka na objednávku:

měření SPT – tel.: 274 003 141 / diagnostika EAV, poradna – M. Vít, tel.: 737 080 698 / Diacom – frekvenční léčení – R. Skrčená, tel.: 723 932 640 / výklad karet, uvolňování negativních bloků, stresu a strachu z podvědomé mysli – A. Janoušková, tel.: 777 017 498 / veterinární poradce (specialista na koně) – A. M. Tůmová, tel.: 775 046 115, e-mail: a.m.hamonova@gmail.com

Kontakt:

**POZOR – ZMĚNA ADRESY
V PRŮBĚHU DUBNA!**
Nově: Praha 7, Dělnická 1633
(přízemí, vpravo na konci pasáže),
informace na kontaktech:
Praha 3, Jeseniova 55
tel.: 274 003 141
e-mail: energyprodejna@gmail.com
www.energypraha.cz
www.facebook.com/Energyvetpraha3
e-shop: www.eshop-csp.cz

PRAHA 4

Provozní doba:

po, st 9–19, út, čt, pá 9–17 h.

Stálá nabídka na objednávku:

poradna Energy / měření SPT – M. Bednářová, tel.: 777 797 012 / měření SPT, EFT terapie – I. Jandová Bendová, tel.: 774 700 005, www.eft-jandova.cz/ / veterinární poradna – V. Šašková, tel.: 606 451 325, www.poradna.mzf.cz/ / shiatsu – B. Šimečková, tel: 703 662 907, www.shiatsu-bara.cz

Nabídka KC – poradenství

a prodej produktů Energy:

» DVŮR KRÁLOVÉ – Revoluční 62
– výklad karet, tel.: 737 609 655
» KLADNO – Bylinky a koření,
K Nemocnici 2814/4 – aromaterapie,
drahé kameny – tel.: 778 008 381
» KLATOVY – Oáza zdraví, Vídeňská 9
– měření SPT, regrese, automatická
kresba, tel.: 777 268 114

» PLZEŇ – Dům U Slunce, Na Roudné 105/1
– masáže, tel.: 777 573 004

» PSÁRY – Čarovné Bylinky, Na Vysoké 306
– výklad karet, tel.: 602 714 101

Kontakt:

Praha 4, Budějovická 601/128
(u metra Kačerov)
tel.: 244 472 762, 776 009 733
e-mail: energy-praha@centrum.cz
www.energy-praha.cz

PROSTĚJOV

Provozní doba:

po 9–13, 13.30–16, út 12–16,
st 10–13, 13.30–17 h., čt, pá – zavřeno

Stálá nabídka:

poradenství a prodej produktů Energy, vč. veterinárních / zasilání produktů / ochutnávka zelených potravin, čajů / testy tělové a Beauty kosmetiky, aroma esencí / diagnostika Oberon / poradna Energy, automatická kresba – H. Kaplánková, tel.: 603 167 328 / numerologický rozbor – A. Hanáková, tel.: 603 844 833, e-mail: hanakova.anna@seznam.cz

Nabídka KC – prodej produktů,

poradenství:

» DRŽOVICE – Olomoucká 266 – út 14–17 h.
– Mgr. V. Leitnerová, tel.: 737 717 385
(kineziologie, automatická kresba)
» KONICE – 9. května 480, Regenerační
centrum Harmonie – Mgr. L. Vévodová,
tel.: 773 706 719 (Oberon – diagnostika)
» SLAVKOV u Brna – Kolářkovo nám. 727,
Salon Ivka – I. Klučková, tel.: 607 628 101
» VÝŠKOV – Komenského 9,
Energiel centrum zdraví, masáže
– Mgr. P. Nedomová, tel.: 724 080 016
(kraniosakrální uvolnění, kineziotaping);
N. Drbalová, tel.: 604 337 834
(Dornova metoda)

Kontakt:

Prostějov, Atrium – Hlaváčkovo nám. 1 (2. p.)
tel.: 603 167 328
e-mail: energyprostejov@email.cz
www.energyprostejov.cz
www.facebook.com/energyprostejov

PŘÍBRAM

Provozní doba:

po–čt 9–12.30, 13–17, pá 9–12.30, 13–16 h.

Stálá nabídka:

poradna a prodej produktů Energy, vč. veterinárních / diagnostika SPT / masáže / kosmetické ošetření Beauty Energy / Feng Shui / TČM / cesta sebepoznání – fobie, strachy, alergie,

Kluby a konzultační centra nabízejí

hubnutí / výklad run a Osho tarot /
Bachova terapie / rodinné konstelace /
výživové poradenství / numerologie /
koučink / e-shop: energy-pribram.cz

**Nabídka KC – produkty Energy,
poradenství:**

- » DOBŘÍŠ – U Anděla strážce, Pražská 27,
tel.: 602 335 755
- » NOVÝ KNÍN-SUDOVICE – Salon
Štěpánka Hampeková, tel.: 602 229 694
- » PŘÍBRAM – Renata Placáková
– kosmetika Energy, masáže,
tel.: 606 904 880
- » ROKYCANY – Studio Floom,
Klostermannova 635/III, tel.: 604 271 895
- » SEDLČANY – Ul. 28. října, Iveta Barešová
– masáže, tel.: 603 446 020

Kontakt:

*Příbram, nám. T. G. Masaryka 100/101
tel.: 731 173 340, 602 199 220
e-mail: energypribram@gmail.com
www.energy-pribram.cz
www.facebook.com/EnergyPribram*

ŠUMPERK

Provozní doba:

po 9–14, út 14–17, st 9–17, čt 14–18 h.

Provozní doba KC Zábřeh:

po–pá 9–12, 13–17 h.

Stálá nabídka:

poradna Energy, zdravý životní styl,
prevence / měření SPT / poradna
celostní medicíny MUDr. B. Haltmara
– gynekologie, tel.: 731 236 549,
737 015 470 / zášilková služba zboží
a přístrojů (www.prirodniprodukty.cz) /
masáže: Spinal Touch, manuální
lymfatická, protimigrénová, reflexní,
Breussova masáž, Dornova metoda,
reflexologie, baňkování, kinesiotaping,
práce s energetikou těla a harmonizace
čaker – pí. Pleyerová, tel.: 723 913 283,
Shiatsu – p. Dohnal, tel.: 774 236 191 /
měření na přístroji F-SCANT – terapie
pomocí plazmového generátoru RPZ 14,
tel.: 731 737 545

Kontakt:

*Šumperk, Hlavní tř. 13/3
tel.: 731 737 545*

*e-mail: klubenergy@seznam.cz
www.klubenergy.cz*

TÁBOR

Provozní doba:

po, čt 10–15, út, st 13–18 h.,

Stálá nabídka:

poradna Energy – A. Truhlář
– alan.truhlar@seznam.cz /

rodinné konstelace – L. Zvolánek,
www.systemicke-konstelace.info
– obj.: R. Sekyrová, tel.: 776 214 706

**Nabídka KC – poradna
a prodej produktů Energy:**

- » NOVÉ: VIMPERK – Štítkov 1,
Mgr. Jana Hlinková, tel.: 728 915 380,
e-mail: janahlinkova91@gmail.com,
dle tel. dohody 13–18 h.
- » PACOV – Harmonie – zdravá výživa,
Jana Autengrubera 167
– Martina Fialová, tel.: 775 145 813,
e-mail: Martina1Fialova@seznam.cz
- » TÁBOR – Zdravá výživa Oříšek,
Purkyňova 2961 – Eva Berková,
tel.: 732 816 095,
e-mail: berkaeva.sluzby@centrum.cz
- » TIŠNOV – Studio Terapie, Brněnská 792
– Klára Synek Kloubová, tel.: 608 411 353,
e-mail: studioterapie@seznam.cz,
www.studioterapie.cz – kvantová
terapie, automatická kresba,
Bowenova technika, konzultace,
kyvadlo, práce s lidmi i zvířaty

Kontakt:

*Tábor, Purkyňova 1085
tel.: 607 143 908, 776 214 706, 381 251 041
e-mail: objednavky-energy@seznam.cz
www.energy-tabor.cz*

TŘEBÍČ

Provozní doba:

po, čt 9–12, 13–16, út, st 11–12, 13–17 h.

Stálá nabídka:

poradna a prodej produktů Energy /
měření SPT / dietetika / reflexní terapie,
masáže, baňkování / e-shop pro členy
Energy – www.energytcm.cz

Ordinace celostní medicíny:

- » MUDr. Alexandra Vosátková
– V. Nezvala 11, Třebíč, tel.: 725 125 289

Nabídka KC – poradny EAV a TČM:

- » BRNO – Medlánky – Salon Vista,
Hudcova 72, M. Pavlíčková,
tel.: 728 276 629 – konzultace 1. 4.
- » JIHLAVA – Fyton, Mrštíkova 1,
Mgr. P. Drejšková, tel.: 739 049 203
– TČM, SPT; Dům zdraví, Vrchlického 57,
tel.: 739 040 821 – konzultace 1. 4.
- » MORAVSKÉ BUDĚJOVICE – Verbena,
Janáčkova 1497, M. Palová,
tel.: 605 554 456 – konzultace 4. 4.
- » NÁMĚŠŤ NAD OSLAVOU – Zdravěnka,
Masarykovo nám. 517, R. Dufková,
tel.: 739 026 531 – konzultace 4. 4.
- » OSTRAVA – Vítkovická 3276/2a,
Ing. P. Kovalská, tel.: 604 741 725,
www.petrakovalska.cz – konzultace 3. 4.
(12.30–15.30 h.)

- » PELHŘIMOV – Vegetariánská jídelna,
Svatovítské nám. 159,
I. E. Razimová, tel.: 776 766 971
– konzultace 4. 4. (14–16 h.)
- » TASOV – Tasov 69, D. Švestková,
tel.: 605 938 299, www.revite.cz
– konzultace 2. 4.
- » VELKÉ MEZIRÍČÍ – Mírová 43, H. Paulová,
tel.: 724 763 689 – konzultace 8. 4.
- » ZNOJMO – Biocentrum,
Zámečnická 13, R. Režňáková,
tel.: 515 224 684 – konzultace 3. 4.
- » ŽDÁR NAD SÁZAVOU – Libušínská 36,
H. Bulíčková, tel.: 728 141 949
– konzultace 3. 4.

Kontakt:

*Třebíč, V. Nezvala 22
PaedDr. Alena Molíková
tel.: 568 847 472, 731 166 137, 603 844 505
e-mail: info@energy-tcm.cz
www.energy-tcm.cz*

NEPŘEHLÉDNĚTE

KE ČESKÉ BUDĚJOVICE

Nové KC:

- » Český Krumlov
Tadykytky, Plešivecká 142
tel.: 608 404 442

KE PROSTĚJOV

Zrušené KC:

- » Konice
– Tescoma, Masarykovo nám. 31

KE TÁBOR

Nové KC:

- » Vimperk
Štítkov 1
Mgr. Jana Hlinková, tel.: 728 915 380
e-mail: janahlinkova91@gmail.com
provozní doba: dle dohody 13–18 h.

KE ÚSTÍ NAD LABEM

Nové KC:

- » Louny
Bylinkový obchůdek Mateřídouška
Beneše z Loun 39, tel.: 604 969 645
měření SPT a poradna

KE VALAŠSKÉ MEZIRÍČÍ

Nové KC:

- » Jablunka nad Bečvou
Jablunka 130
PharmDr. Vendula Martinková
tel.: 725 675 005
měření SPT, reflexní terapie

Kluby a konzultační centra nabízejí

TURNOV

Provozní doba:

po 13.30–18, út 9–12.30, čt 13.30–17 h.
+ dle tel. dohody

Stálá nabídka:

poradna a prodej produktů Energy /
e-shop – zaslání produktů pro členy
Energy / měření SPT / metoda EFT /
psychowalkman / masáže – lymfatické,
baňkování, medová, relaxační, Breussova,
aromaterapeutická relaxační masáž
celého těla – 1,5 h. / dárkové poukazy
na masáže a služby / prenatalní výukový
program Baby plus – konzultace
a možnost zapůjčení

Nabídka KC – poradna EAV, produkty Energy:

- » ČESKÁ LÍPA – J. Novotná, tel.: 725 753 651
(masáže, Access Bars, taneční meditace)
- » DVŮR KRÁLOVÉ NAD LABEM
– R. Plášilová, tel.: 603 534 254
(masáže, kosmetika, pedikúra)
- » JABLONEC NAD NISOU – M. Janoušková,
tel.: 773 226 106 (EFT, poruchy učení)
- » JIČÍN – M. Pozsonyi, tel.: 774 155 635
(masáže)
- » MNICHOVO HRADIŠTĚ – E. Rajtrová,
tel.: 602 626 275 (reflexní masáže, EFT),
st 12.30–17 h. + dle tel. domluvy

Kontakt:

Turnov, Čsl. dobrovolců 1713
tel.: 733 760 522
e-mail: energyturnov@seznam.cz
www.energyturnov.cz

UHERSKÉ HRADIŠTĚ

Provozní doba:

po–čt 9–17 h.

Stálá nabídka:

poradna a prodej produktů Energy /
J. Schmuttermeierová – SPT, Access Bars,
Š. Čechová – SPT, tel.: 605 778 740 /
K. Bestr – SPT, motýlí masáže, tělové svíce,
hirudoterapie (léčba pijavicemi) u lidí
i zvířat, vyšetření kapky krve,
tel.: 739 738 890 / S. Obdržálková
– kosmetické ošetření s Beauty Energy,
tel.: 737 622 994

Veterinární a homeopatická poradna:

» poradenství a prodej produktů Energy
– MVDr. K. Hlačiková, tel.: 723 446 021,
e-mail: hlačikova@seznam.cz

Nabídka KC – poradna, produkty Energy:

- » BRNO – Bc. Helena Sladká, IBC, příkop 4,
obchodní pasáž, tel.: 608 888 453,
www.helenapapezikova.cz (Access Bars,
TČM, SPT, výživové poradenství)
- » BRNO (Líšeň) – MUDr. Linda Švendová
– poliklinika, Horníkova 34,
tel.: 728 586 133, www.svendova.cz
(akupunktura, hypnóza)

Kontakt:

Uherské Hradiště, Zelný trh 1249
tel.: 605 778 740
e-mail: mila.energy@seznam.cz
www.uh-energy.cz

ÚSTÍ NAD LABEM

Provozní doba:

po–pá 9–17 h. nebo dle dohody

Stálá nabídka:

poradna a prodej produktů Energy /
veterinární poradna / zaslání zboží na
dobírku / akupresura a tělové svíce,
měření SPT – H. Červenková,
tel.: 475 209 367, 737 148 606

Nabídka KE:

- » MOST/LITVÍNŮV – 9. května 26
– měření SPT, poradenství, čínská
medicína – Miroslava Gašpercová,
tel.: 735 724 833
- » ŽATEC – Beau Visage, Bratří Čapků 2778
– poradenství, kosmetika
– Gabriela Kopincová, tel.: 606 581 944

Nabídka KC:

- » LOUNY – bylinkový obchůdek
MateriDouška, Beneše z Loun 39
– měření SPT a poradna,
tel.: 604 969 645
- » TEPLICE – Zdravičko, OC Galerie
– měření SPT a poradna, tel.: 776 321 400

Kontakt:

Ústí nad Labem, Pařížská 14
tel.: 475 209 367, 602 345 999
e-mail: energyclub-usti@seznam.cz
www.klubenergyusti.cz

VALAŠSKÉ MEZIRŘÍČÍ

Provozní doba:

po 9.30–13, 14–17, út 14–17,
st, čt 9.30–13, 14–17 h.

út, pá – výdej produktů v obchůdku
Ametyst, Náměstí 8,
tel.: 739 524 170

Stálá nabídka:

poradenství a obchodní spolupráce
– Eva Macičková, DiS., tel.: 723 976 814 /
diagnostika SPT, poradenství pro zvířata
– Katarína Bestr, tel.: 723 976 814 /
párová a individuální psychoterapie
– Mgr. Miroslava Jančová, tel.: 732 114 491 /
barevná typologie – MgA. Zuzana Smékal,
tel.: 731 536 625

Mimořádná nabídka KE:

- » 4. 4. – 17.15 h. – Tajemná moc drahých
kamenů – zážitková přednáška
s drahokamy, Pavel Dočkal,
vstupné 150 Kč, rezervace předem

Nabídka KC:

- » NOVÉ: JABLŮNKA NAD BEČVOU
– Jablůnka 130
– PharmDr. Vendula Martinková,
tel.: 725 675 005 (měření SPT,
reflexní terapie)
- » FRENŠTÁT POD RADHOŠTĚM
– Zdravá výživa Šafrán, F. Palackého 1870
– Anna Holubová, tel.: 607 916 400
- » HALENKOVICE – Andělský úsměv,
Halenkovice 570 – Hana Vlachynská, DiS.,
tel.: 736 430 173 (dentální hygiena)
- » ODRY – Salón Slunečnice,
Potoční 39 – Marie Júnová,
tel.: 739 693 753 (masáže)
- » ROŽNOV POD RADHOŠTĚM – U Vílenky,
Palackého 195 – Petra Dobešová,
tel.: 603 225 729
- » ROŽNOV POD RADHOŠTĚM
– Mgr. Hana Štěpánková,
tel.: 739 208 896 (diagnostika SPT,
speciálně pedagogické poradenství)

Kontakt:

Valašské Meziříčí
Poláškova 78
tel.: 571 161 545, 723 976 814
e-mail: info@energy-valmez.cz
www.energy-valmez.cz

LEKTORSKÉ PŘEDNÁŠKY

DUBEN 2024

místo konání	adresa	termín	téma a přednášející	pořádající klub
Kutná Hora	Městská knihovna, Na Náměti 416	10. 4. – 17 h.	Zdraví v každém věku – MUDr. B. Haltmar	Pardubice

ZVÝHODNĚNÝ NÁKUP

DUBEN 2024

Probud'te život ve svém těle

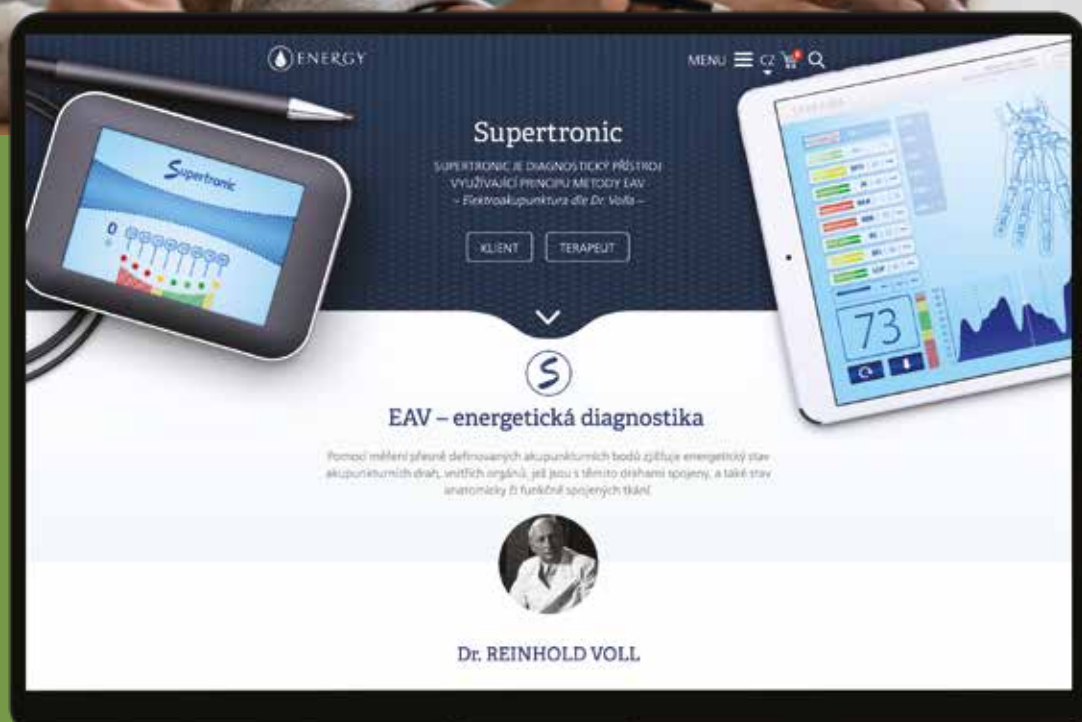
BALÍČEK 2 PRODUKTŮ – SLEVA 25 %

Pestrosti přírody ke zdraví

25%
SLEVA

BALÍČEK PRODUKTŮ	ČLEN ENERGY		
	cena	body	sleva
Libovolná kombinace 2 zelených potravin bez Matcha	585 Kč	25	195 Kč
Jakákoliv zelená potravina + Matcha	540 Kč	23	180 Kč
2set Matcha	495 Kč	22	165 Kč
Libovolná kombinace 2 terapeutických olejů	413 Kč	18	137 Kč

Akce 1.–30. 4. 2024. Platí do vyprodání zásob! Doplnky stravy.
Na 1 registrační číslo je možno nakoupit maximálně 30 akčních balíčků.



Diagnostika Supertronic

VYŠETŘENÍ VAŠEHO TĚLA, TESTOVÁNÍ PŘÍPRAVKŮ NA MÍRU

- včasné odhalení příčiny zdravotních potíží
- zastavení rozvoje nemoci a nastartování uzdravovacího procesu
- prevence chronických onemocnění

» *Objednejte se v Klubu Energy nebo si vyberte terapeuta na www.supertronic.energy*