

vitae

listopad 2023

Novinka: Energyfood
– jídlo, které léčí

Žena je labyrint

Slaměnkové mýdlo,
voňavý dárek
pro krásu i odvahu



Produkty měsíce listopadu

Chladné dny přicházejí, brzy se stmívá... Pojdme dlouhé večery strávit hezky při svíčkách, v teple svých domovů, pečující o své tělo, tentokrát hlavně zvnějšku. **Není špatného počasí, když se umíme o sebe dobře postarat.** Při návratu domů z procházky pohladí na těle i na duši koupel se solí z vřídla Podhájska – **Biotermal**, výjimečná obsahem minerálních látek. Zharmonizuje celý energetický systém, uleví svalům, kloubům i páteři, je to balzám na dýchací cesty. Biotermal je univerzální pomocník, užijete jej i jako kloktadlo při bolestech v krku, nosní sprchu anebo k inhalaci pro uvolnění dutin. Za zmínku stojí, že 1 900 metrů hluboký vrt v Podhájsce je jediný svého druhu v Evropě. Jedná se o vodu třetího moře, velmi bohatou na prvky a minerály. Klinická studie ukázala, že má silnější efekt při regeneraci těla než voda z Mrtvého moře. Po koupeli ošetřete svou pokožku **Droserinem**, který ji opečuje, aby byla hebká, vyživená a nevysychala. Funguje totiž jako denní ochranný krém, jenž zabrání větru a chladu, aby pronikal do kůže. Ocení jej zejména vaše ruce anebo při nachlazení šije a hrudník. Nezapomeňte ani na rty, denně vystavené všem vlivům a změnám prostředí. Před spaním i ráno po umytí je ošetřete přírodním balzámem **Droserin balm** s bambuckým máslem a extraktem z Droserinu, který nejenže krásně voní, ale vytvoří na vašem úsměvu sametovou vrstvu ošetřující všechna suchá místa. Rozpraskané rty se stanou minulostí. Přibalte ho s sebou do práce! A nyní vzhůru do víru chladivého podzimu, s vyživeným tělem a úsměvem na tváři...

Ing. ŠTĚPÁNKA GRUBEROVÁ

vitae

Magazín pro spotřebitele a dodavatele produktů Energy, číslo 11, listopad 2023.

Náklad 24 600 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, Beata Mitřegová, 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.



Rytmus přírody nás vede

OBSAH

Editorial	04
Novinka: Energyfood	04
Biorytmická strava podle principů TČM a pentagramu pěti prvků	06
Gaja essence	08
Buddha essence	09
Seriál pro ženy	10
Voňavý dárek pro krásu i odvahu	11
Čajem ke zklidnění mysli	12
Vaše zkušenosti s našimi produkty	13
Dutina ústní je zrcadlem celkového zdraví	14
Energy a onemocnění zvířat	17
Terapeutické metody	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

HLAD

Řekla bych, že málokdo z mojí generace a těch následujících zažil opravdový hlad. Mně se to tedy stalo jen jednou, na pár dní, a dodnes si to pamatuji.

Byla jsem tehdy s přáteli na výpravě v Sajanských horách u jezera Bajkal. V obklopení naprostou divočinou, kde žijí medvědi, zkrátka velké dobrodružství a nezapomenutelné zážitky. Mělo to jen jedinou vadu. Abychom v průběhu tří týdnů nenesli pořád všechno jídlo na zádech, deponovali jsme si jeho část u členů místního turistického klubu.

A protože se jim porouchalo auto, tak nám ho na smluvené místo nepřivezli. Bylo nás dost, asi dvacet, nikdo nechtěl přijít o nejkrásnější část celé cesty. Domluvili jsme se proto, že to

zvládneme se zbylými zásobami. Vycházela tak jedna porce na dva až tři lidi. Vyzazili jsme.

Bylo zajímavé pozorovat, jak rychle se v této situaci projeví naše povahy. Můj nejlepší kamarád přezdívaný Syslík rozdával ostatním ze své „kouzelné“ kapsičky v bundě rozinky a oříšky. Další kluk, Drsnák, který s námi také byl ve vařící skupince, měl takový hlad, že hltal ze společného ešusu jídlo, jen jsme ho dovařili. Takže jsem měla permanentně spálený jazyk, když jsem chtěla, aby na mě také něco vyšlo. Jinak jsem celý pochod, navzdory úžasným horským scenériím a velké fyzické námaze, myslela pouze na jediné. Maminčiny bramboráky. Meruňkové knedlíky. Chleba s máslem a medem. A tak dále... Dovedete si to určitě živě představit.

A pak jsme z hor sešli do údolí a šťastně se shledali se svými zásobami, kterých jsme teď najednou měli zase do odletu až moc. Každý začal vyvážet a labužničit. Já si vybrala svoji oblíbenou sladkou kaši. Vařím, a říkám si: „Hrome, ta ale voní!“ Nu nic, když byla hotová, dala jsem ji vychladnout na chvilku před stan, už nebylo třeba spěchat. A najednou slyším Drsnáka, jak venku lamentuje a prská. Vykouknu ven a vidím ho, jak zrovna tu kaši vyplivuje. Tedy, už dlouho jsem se takhle od srdce nezasmála. Ukázalo se, že to byl prášek na praní! Já totiž před odjezdem vážila každý gram – a to doslova, na maminčině kuchyňské váze. Čepice, kartáčky na zuby, úplně všechno. Brala jsem jen to nejlhčí. No, a sypké suroviny jsem z originálních obalů přesypala do malých igelitových sáčků a zatavovala je žehličkou. I ten prací prášek. Takže Drsnák dopadl jako velký černý pes v pohádce o pejskovi a kočičce, když pekli dort. Jaké z toho plyne poučení? Ať každý sní, co si sám uvařil, že...

MUDr. KATEŘINA HIMMELOVÁ

Novinka: Energyfood

STRAVA JAKO LÉK

Stejně jako všechny cesty vedou do Říma, tak i témata našeho života se dříve či později vždy stočí k jídlu. Možná je to tím, že patří mezi první a nejstarší lidské touhy, možná proto, že jej jako máloco vnímáme skutečně všemi smysly. Jídlo je naší základní potřebou i prvotním hříchem. Můžeme ho milovat stejně jako lásku, která prochází žaludkem, nebo jej proklínat pro chvíle nedostatku, nenaplnění, diskomfortu a těžkosti. Jídlo je svět sám pro sebe. Je zpravidla první věcí, po které toužíme po ránu, a také tím posledním, s čím jdeme večer po celém dnu spát (což se ale zrovna vůbec nedoporučuje). Je s námi celý náš dlouhý život, a přestože máme pocit, že se mnohdy obrací proti nám, stačí ve skutečnosti málo k tomu, aby pracovalo v náš trvalý prospěch.

PRVNÍ A NEJDŮLEŽITĚJŠÍ OKAMŽIK DNE

Každé ráno je nepopsaný list papíru, nový začátek. A záleží jen na nás, jakou energii do něj vložíme a jak se budeme cítit. Tisíce drobných biologických pochodů ve skutečnosti začínají ještě na sklonku noci s prvními a pro nás těžko rozeznatelnými paprsky světla. Biologické hodiny našeho těla diriguje symfonií složitých procesů a aktivují příslušné orgány a jejich systémy tak, aby byl přechod z fáze snění do stavu bdění a klíčový stav probouzení a nastartování co nejharmoničtějším a nejefektivnějším. Tento





drobný zážrak života však vyžaduje naši vědomou spolupráci. Potřebuje nejen správnou energii, ale také široké spektrum a pyramidu dobře vybraných nutrientů, které jsou schopné celý systém účinně „pohánět“. Každé ráno tak stojíme na pomyslné křižovatce a jen na nás záleží, kam se vydáme. Můžeme bez větší námahy a ohledů zvolit řešení, u kterého podvědomě cítíme, že nemusí být tím správným, nebo můžeme ve svém životě něco změnit. Porozumět zákonitostem a rytům svého těla, vlivům světa, který nás obklopuje, a vydat se tam, kde strava může být nejen potěšením, ale pomyslným lékem našeho života.

SPRÁVNÉ VĚCI VE SPRÁVNOU DOBU

Protože k cíli zpravidla nikdy nevede přímo rovná cesta, ani zde neexistuje jedno jediné univerzální řešení, byť by to bylo lákavé a možná vám to i někdo tvrdí.

Jako *homo sapiens* jsme bytosti neskutečně komplikovaní. To, po čem náš organismus touží večer, když se ukládáme ke spánku, je odlišné od toho, co potřebuje v poledne, kdy by náš výkon měl být nejvyšší. Co nás udržuje aktivní v poledne, není vždy tím, co nás nejlépe probouzí po ránu. A aby toho nebylo málo, tak strava, která nás posiluje a zahřívá na podzim, nemusí být žádaným osvěžením na jaře, nebo dokonce v horkých letních měsících. Každá z těchto fází dne nebo roku je jedinečná. Některé ze zmíněných zákonitostí sami vědomě či podvědomě vnímáme a zcela intuitivně někdy sáhneme po potravinách, které jsou pro nás v daném okamžiku přirozené a prospěšné. V běžném životě jsme však postaveni před realitu času a prostoru, ve kterém se nacházíme, a snadno podléháme uspěchanosti, nadbytku a mámení rafinovaných chutí, které jsou sice zdánlivě neodolatelné, ale z dlouhodobého pohledu jsou pro naše tělo nevhodné a oslabující.

ENERGYFOOD

Pro lehkost bytí a potěšení ze života jsme se rozhodli vytvořit zcela nové a unikátní produkty, které stírají tenkou hranici toho, kde končí strava a začíná lék. Koncept přirozené biorytmické stravy, která dokáže v pravý čas dodávat našemu tělu pečlivě vybrané, dokonale zpracované a vzájemně vyvážené esenciální ingredience. Jejich výjimečné synergie bylo dosaženo spojením západních vědeckých poznatků s východními znalostmi a principy tradiční čínské medicíny. Výsledkem je dokonalá harmonie mimořádných účinků a smyslných chutí.

S radostí vám postupně představíme pět velmi komplexních pokrmů, které jsou sestaveny jako první a nejdůležitější jídlo dne. Pojmenovali jsme je **Gaja, Buddha, Lama, Runa a Tao**. Proč? Nejlépe totiž vystihují své poslání. Jsou čistou esencí filozofie, rituálů a duchovní síly. Jsou posvátnou kombinací směřující k jednotě a harmonii. Přinášejí naplnění a dávají naději. Jsou ryzí esencí našeho života. Gaja, Buddha a Lama v podobě komplexních kaší pro chladnější části roku, Runa a Tao jako plnohodnotné ranní koktejly pro jeho teplejší období (poslední tři zmíněné produkty uvedeme na trh v průběhu roku 2024).

Pět elementů, pět smyslů a pět chutí. Jednotlivé produkty budete moci volit dle okamžité nálady nebo chuťových preferencí. Budete-li však chtít víc, můžete snadno využít hlubokou moudrost, která se v nich skrývá, a ponořit se do nadčasových zákonitostí výživy dle pěti elementů a síly pentagramu. Využijete tak plný potenciál, který se v tomto konceptu skrývá.

Ochutnávejte, kombinujte, experimentujte. Naslouchejte řeči svého těla. Diamanty, dané a jídlo jsou totiž věčné. Dobrou chuť!

(RED.)

Biorytmická strava podle principů TČM a pentagramu pěti prvků MNOHEM VÍC, NEŽ JEN KAŠE...

Je to tady! Další Pentagram! Mám to potěšení představit vám na následujících stranách první produkty z nové skupiny nazvané Energyfood, ranní kaše Gaja a Buddha. Jedná se o biorytmickou stravu plně respektující zákonitosti tradiční čínské medicíny a vycházející z pentagramu pěti prvků. Toto „první jídlo dne“ bylo vytvořeno tak, aby doplňovalo působení produktů Energy s cílem účinněji ošetřovat a podporovat orgány v těle, které to zrovna potřebují.

JÍDLA MÁ BÝT NEJEN ZDRAVÉ

Jsme si vědomi úspěchanosti současné doby, přemíry informací často zcela protichůdných, a bohužel také často chybných. Je nám zároveň jasné, že ne každý touží stát se odborníkem na výživu. A přesto to, co jíme, je hodně důležité. Čínané odněpaměti tvrdí, že jídlo může být i lék. Dokonce má být... Každá potravina, každé koření či přísada má nějaký, obvykle přesně definovaný účinek. Japonské přísloví o tom mluví dost jasně: „Žena z kuchyně má moc nad životem a smrtí celé rodiny.“ Uvedu malý příklad.

Období podzimu, všichni jsou nachlazení. Co dáme dětem ráno na snídání? Spěch, už se mělo jít do školy, a tak rychle vlítneme do lednice, popadneme jogurt, vždyť je zdravý, děti ho zbaští, navíc jim chutná – a večer mají horečku. Nemusíme si to vůbec dát do souvislosti, ale souvisí to. Jogurt je totiž ochlazující, a tak se chlad z této potraviny spojil se škodlivinou chladu, se kterou už tělo dětí bojovalo, a „dorazilo“ je to. Co by bylo správně? Teplá ovesná kaše se skořicí nebo třeba teplá polévka, ideálně masokostní vývar.

Na tomto malém příkladu vidíte, jak je důležité zabývat se tím, co jíme. Může nás to poslat dost rychle do zdraví nebo do nemoci. Nicméně ve výběru stravy musíme zohledňovat obrovskou spoustu věcí, máme-li být přesní. A to je také důvod, proč to málokdo dělá.

Složitost, náročnost na znalosti... Na druhou stranu – existuje psychiatrická diagnóza ortorexie



– závislost na zdravém stravování. Je provázána strachem z toho, že sníme něco špatně, že nás to oslabí, že kvůli tomu onemocníme, prostě veliká úzkost. Úplně to zničí radost z jídla, a taky ze života. Jídlo je nejen výživa pro tělo, ale také pro duši. Pocit sytosti už od miminka znamená velké uspokojení. Jsme najedení, máme tedy jistotu, že budeme žít, můžeme být v klidu... A toto lidé s ortorexií nemají.

Takže jak najít zlatou střední cestu? Jak jíst dostatečně zdravě, ale nedostat se do strachu, že něco děláme špatně? No, chce to trochu znalosti a spoustu radosti z tvoření, protože dobré vaření je jednoznačně tvorba. Zkoušíme, chutnáme, hledáme, doladujeme... A pak ta radost, když je jídlo dobrota! Prostě chutnající jídlo je důležitou součástí našeho života.

FILOZOFIE TVORBY

Právě proto, že jídlo má být lékem, rozhodli jsme se připravit sérii stravovacích produktů – Energyfood, které podpoří nejen léčbu jednotlivých orgánů, ale mohou na ně působit i preventivně. Zvolili jsme stejný princip, s jakým jsou sestavovány přípravky v ostatních pentagramových řadách. Tedy substance (v tomto případě potraviny), které jsou nositeli určitého účinku, vyvažují další byliny k doladění a přesnému zacílení. Bylinami nebo cíleně volenými potravinami také posilujeme žádoucí účinky produktu a odstraňujeme ty, které se nehodí do celkového vyznění. Kromě toho jsme chtěli, aby se jednalo o jídlo, které je možno jíst kdykoli, kdekoli, a nemusíme mít zrovna oslabené orgány, jež konkrétní pokrm posiluje a podporuje. Abychom vám k tomu dali do rukou potřebné vědomosti, připravujeme pro vás také videopřekvapení, ale protože jsem potouchlá osoba, víc vám zatím neprozradím...

VYMAZENÝ ZÁKLAD A BYLINY NAVRCH

Tedy, když víte, proč a co, popíši vám, jak konkrétně pokrmy Energy vznikaly. Spojili jsme se s paní Lenkou Fotrovou, výživovou poradkyní, absolventkou Akademie TČM Brno. Lenka je vynikající kuchařka, vařila dokonce i s michelinským kuchařem. V rámci tvorby konceptu Energyfood velmi pečlivě skládala suroviny do jednotlivých receptů. A pak vždy nastala doba, kterou miluji. Ochutnávání. Lenka vytvořila vzorek a já měla tu čest být první, kdo jej testoval. Dozvěděla jsem se tolik o surovinách, o jejich rozdílnostech závislých na zemi původu, dle zpracování... Například jsme nečekaly, že pokud pomeleme nejmenno pohankové vločky, dostanou kukuřičnou chuť. A měly ji. Lenka také počítala celkový energetický přínos pokrmu, přesně stanovovala nutriční hodnotu kaší, modifikovala způsob, jak připravit suroviny, tak, aby bylo dosaženo kýženého efektu a aby byly co nejstravitelnější a nejzdravější. Neměla to se mnou vůbec lehké. Zejména při tvorbě první kaše Gaja mající za úkol podporovat prvek Země, která je velmi specifická a velmi, velmi důležitá. Několikrát jsme se vracely na začátek, protože energetické působení nebylo přesně takové, jaké Země vyžaduje.

Pak přišla moje chvíle. Doplnit pokrm bylinami tak, aby splňoval co nejlépe potřeby orgánů dle pentagramu. Nicméně bylo třeba brát zásadně v potaz jak účinek, tak chuť a také to, jak přídavek bylin ovlivní finální výsledek.

ABY NÁM CHUTNALO!

Chuť je totiž v čínské dietetice velmi důležitá. Obecně řečeno pokrm má obsahovat všech pět chutí, z nichž jen jedna převládá, a tím je dána řada terapeutických charakteristik. Navíc, jak je již uvedeno výše, jídlo má být lahodné. Má doslova potěšit. A to i když jde o jídlo zdravé, vyvážené a připravené podle

všech zásad TČM i západního pohledu na stravování. A nejen to. Suroviny mají být správně zpracovány, konzervace je nutná pouze sušením, aby neobsahovaly žádné, doslova žádné konzervanty, žádné chemické látky. Nemožné, říkáte? Také jsem si to myslela. Ze speciálních stravovacích směrů jsem ochutnala makrobiotiku a opravdu nejsem zastánce těchto chutí. Za mě to prostě nemá šávu. Nicméně je třeba také vzít v úvahu osobní preference strávníka, takže je možné, že i když něco nesedí mně, jinému člověku může chutnat. Už cítíte tu složitost při sestavování kaší?

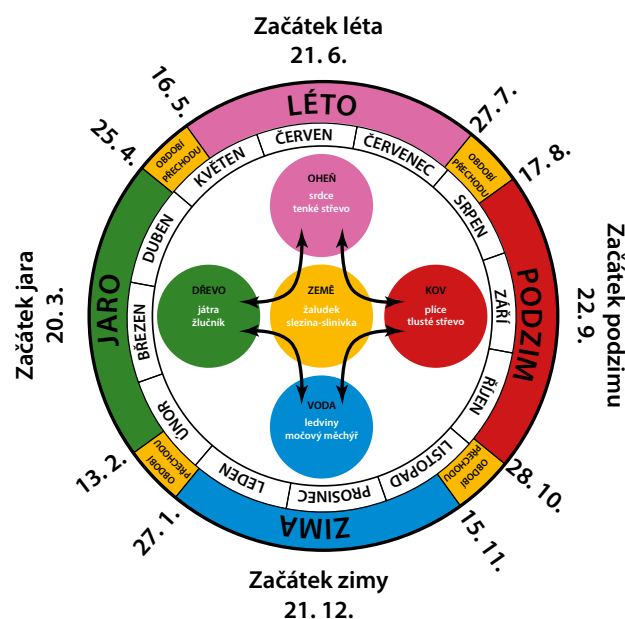
ČTYŘLÍSTEK PRVKŮ A STŘED

A teď – to nejdůležitější. Jak již bylo řečeno, kaše a smoothie Energy zapadají do filozofie léčebné výživy podle pěti prvků. Znamená to, že pracují s orgánem, který souvisí s určitým ročním obdobím a podporují ho. Jenže tady je trochu zádrhel. Pro účely vaření se úplně nehodí obvyklé zobrazení pentagramu v kruhu. Používáme proto „čtyřlístkové“ schéma, ve kterém je prvek Země místo pozdního léta přiřazený k tzv. přechodovému období, vždy při změně ročního období – 14 dní ze starého a 14 dní z nového. Čchi se v této době vrací od končící etapy do středu, kde se stabilizuje, občerství, a potom se rozvine do nového ročního období (viz obrázky). Tady je zjevně vidět důležitost středu, nejen jako sídla sleziny-slinivky a žaludku – tedy hlavních trávicích orgánů, ale i jako místa klidu, toho klidu uprostřed bojů zevního světa. Proto je základní kaše, ta nejvymazlenější a nejdokonalejší, právě kaší patřící k elementu Země.

TO SI DOMA NEVYROBÍTE

Vidíte tedy, že k tomu, aby si člověk doma uvařil něco podobného, musel by mít obrovské znalosti, dostupné složité technologie a kontakty dodávající naprosto čisté suroviny. Energy produkty jsou totiž proslulé nejen účinností, ale zejména přísným výběrem surovin s ohledem na kvalitu. Ani zde nebyly dělány kompromisy. Vždyť na léčích se v určitých věcech nesmí šetřit! A toto jídlo má být: dobré, zdravé, a hlavně – léčivé. Jídlo jako lék. Jídlo s účinnými bylinami. Jídlo jako požitek. Jídlo, které zasytí, které je kdykoli a kdekoli k dispozici. Skvost. Energyfood. Zbývá už jen ochutnat...

ROČNÍ OBDOBÍ A PENTAGRAM



» Gaja essence OVESNÁ KAŠE S HRUŠKOU A VANILKOU

První kaše dostala název Gaja, protože přináležející k elementu Země. Z toho plyne, že jejím úkolem je posílit slezinu-slinivku a žaludek. A to přesto, že každé jídlo tyto orgány vlastně zatíží.

LEHCE STRAVITELNÁ A ZAHŘÍVAJÍCÍ

Dovolte mi tedy nejprve malé vysvětlení. Abychom mohli vůbec žít, potřebujeme dle čínské medicíny mít čchi žaludku. Pokud ji ztratíme, už nejsme schopni trávit a zemřeme. Pokud je zásadně oslabená čchi sleziny-slinivky, trávíme špatně. A jak již víte, oslabí ji kdeco všechno. Zejména starosti, přemítání, také příliš zatěžující strava, ochlazující zejména střed – tedy trávicí orgány. Potraviny, které to umí, jsou především mléko a produkty z něj, přemíra pečiva, které se konzumuje příliš často, a většina syrové zeleniny a ovoce, zejména v zimě. Takže pokud v zimě doplníme vitaminy například čerstvými šťávami, stejně z toho moc dobrého nezískáme. Ochladí se střed, čímž se sníží množství čchi sleziny a někdy i žaludku. Chlad je totiž jinová škodlivina a proti ní se staví naše jangová čchi. Pokud je chladu do žaludku příliš, nebo se jeho tlak opakuje, vyčerpáváme svoji čchi. Jako první se oslabí trávení, po delší době i celková energie. A když se takto organismus ochladí, není to vůbec příjemné. Nejen že nám je zima, ale všechny tělesné i duševní pochody se zpomalí. Projevy tohoto stavu jsou velmi různorodé. Obvykle s ním souvisí zpomalení trávicích procesů, „kámen“ ležící v žaludku, a pokud je už slezina-slinivka oslabená, dochází k bolestem břicha a průjmům, zejména po jídle. Pravidlem je i únava po jídle. Takže abychom zůstali v souladu s čchi středu, potřebujeme zkrátka přiměřenost. Lehce zahřívající nebo neutrální působení kaše, která, ačkoli budeme po žaludku a slezině chtít práci, podpoří jejich čchi. Slezině svědčí kromě nasládlé chuti i další potraviny, které jsme použili do kaše Gaja. Tak si o ní pojďme něco říci.

SLOŽENÍ

Kaše Gaja je nutričně vyvážená, jemně zahřívající, lehce nasládlá. Obsahuje **ovesné vločky** – bezlepkové, plné vitaminů, minerálů, upravené metodou sladování. To zahrnuje namáčení, naklíčení, sušení. Takto upravené vločky jsou perfektně stravitelné, pro naše trávení naprosto bezpečné a minimálně zatěžující. Zvlhčí střevo,

posílí čchi sleziny a poskytnou vlákninu, bílkoviny a trochu tuků. Bílkoviny dodá také špičkový **vaječný protein** z vajec, která snesly slepičky z ekologického chovu. Velmi dbáme na původ všech surovin. Nejen na jejich kvalitu, ale i na etiku získávání.

Čistý **kokosový tuk** bez jakýchkoliv aditiv zajistí důležité lipidy, a taktéž čistá sušená **třtinová šťáva** zase trochu sladké chuti. A teď přijdou na řadu **hrušky**. Ovoce, které dodá chuť, trochu struktury, a tím i něco, do čeho se dá kousnout. Bourbonská **vanilka** z Madagaskaru doladí chuť a **miso** zase obrovské množství zdravých prospěšných látek, včetně enzymů. Je vyráběno tradiční metodou z vysoce kvalitních surovin přímo v Čechách a má řadu prospěšných účinků na zdraví. Je zdrojem potřebných aminokyselin, živých enzymů, které pomáhají při trávení, laktobacilů, vitaminů a minerálů. Povzbuzuje vylučování zažívacích šťáv v žaludku, podporuje obnovu prospěšných probiotik ve střevech, pomáhá se zažíváním a vstřebáváním další potravy. Jedná se o vhodný rostlinný zdroj vitaminů skupiny B (obzvláště B12). Navíc má i prospěšný vliv na zvýšení kvality krve a lymfy, je bohaté na antioxidanty.

Jako bylina byla přidána česká superpotravina, a sice **kopřivové semínko**, v němž je kromě vysokého obsahu vitaminů A, B, C, E i draslík, vápník a železo. Má povzbuzující účinky a působí proti stresu. Pomáhá při zánětech, podporuje trávení.

Je zdrojem energie, která je tolik potřeba...

A navrch ještě celý – s kůrou, ale i dužinou sušený **citron**, samozřejmě ekologicky pěstovaný a správně zpracovaný, doladuje působení celé kaše, podporuje trávení a doplňuje čchi v těle. Každé jídlo má obsahovat potraviny ideálně všech 5 elementů i všech 5 chutí. Proto je v kaši i špetka čisté nerafinované **mořské soli**.

Takže dohromady, dohromady, přátelé, je to pecka. Jemná, vyvážená chuť, něco, co pohladí bříško zevnitř. Když si užíváme tu jemnou a vyváženou dobrotu, i naše mysl spokojeně vrní u vědomí, že má kompletní jídlo, které neobsahuje jedinou chemickou přísadu a je vyrobeno ze špičkových, a především perfektně a bezpečně upravených surovin.

PRO KAŽDÉHO

Pro koho tato kaše je? Doslova pro každého. Klidně si do ní přidejte ovoce, čokoládu, nebo co máte rádi. Ale já ji mám nejradši tak, jak byla vytvořena. Je vhodná i pro lidi, kteří jsou tak zdeptáni životem, že jejich slezina-slinivka už situace nezvládá trávit. Nabízí vynikající léčebnou výživu v momentech, kdy už vadí v podstatě všechno. Jedná se tedy o jídlo pro každodenní používání a současně i pro situace něčím mimořádné, složitě. A navíc – je to mňamka!

Buddha essence

KOŘENĚNÁ KAŠE S GOJI

Co je v podzimním čase, kdy Kov vládne, nejvíce zatíženo? Plíce, tlusté střevo, a protože je to také imunitně náročné období, tak i obranná energie – imunita. Kaše Buddha patří k prvku Kov a cílí na podporu právě těchto orgánů.

POSÍLENÍ OBRANYSCHOPNOSTI

Na podzim potřebujeme zase zahřívát střed, a to již trochu víc, zvyšovat obrannou energii, podporovat činnost střev a celkově posílit naše tělo. Nesmíme ho ale zahřát příliš, to bychom otevřeli póry, a vlastně tak umožnili vstup chladu z vnějšku do organismu. Také potřebujeme zajistit, aby se posilovala čchi plic, která vládne veškeré naší energii. Plíce zajišťují její pohyb, její distribuci a jsou naprosto klíčové pro obranu před zevními škodlivinami. Chuť podzimu je pikantní, ale nepředstavujeme si to jako chilli s extrémní ostroť. To by už plíce zásadně oslabilo. Jde spíše o výraznější, lehce rozptylující chuť, podobnou má právě naše podzimní kaše Buddha.

SLOŽENÍ

Tak já vás už nebudu napínat a popíšu ji. Jedná se o kořeněnou kaši s goji. Po seznámení s Buddha essence velmi rychle ucítíte, jak energeticky působí, a vaše tělo po ní bude pak instinktivně volat, kdykoli ji bude potřebovat.

Jako nosná obilnina je zde stejně jako u kaše Gaja zvolen oves – konkrétně bezlepkové ovesné vločky upravené sladováním k dokonalé stravitelnosti. Bílkoviny zajišťuje kombinace ovesných vloček, kokosového mléka a goji spolu s lískovými oříšky.

Oříšky pocházejí ze stromů rostoucích v oblasti Piemontu a svojí chutí i kvalitou jsou světově proslulé. V kaši zajišťují obsah tuků spolu s čistým kokosovým mlékem. Přirozenou sladkost produktu dodává nedoslazovaný lyofilizovaný banánový

prášek v kombinaci s kokosem, plody goji a lehounce praženým karobem. Jedná se o snadno stravitelný polysacharid, který jemně podporuje trávení, speciálně žaludek (je vhodný i při refluxu). Z minerálů obsahuje především vápník, sodík a draslík, zinek, dále vitaminy A, C, E, antioxidanty, enzymy a tolik potřebnou nerozpustnou vlákninu, která podporuje správnou funkci trávení. Navíc je bez kofeinu a teobrominu, alergenů i oxalátů. A nyní koření Pumpkin spice, jehož originální recepturu pro naše účely doladila hlavní autorka kaší Lenka Fotrová. Vyznění kaše pak doplňuje sušený celý citron a nerafinovaná mořská sůl.

Jako bylina byla kromě zahřívacího a jemně pikantního koření zvolena chryzantéma. Působí protizánětlivě především na sliznice dýchacích cest, uklidňuje stoupající jang jater a posiluje jin jater, snižuje krevní tlak, rozproudí čchi srdce. Doporučuje se právě v kombinaci s goji a tu samozřejmě v kaši máme také, dále povzbuzuje mozek, zrak. Protože není vhodná při oslabení čchi žaludku, tak ji vyvažujeme směsí koření a karobem.

Plody goji (kustovnice čínská) podporují a doplňují účinky chryzantémy. Posilují také čisticí funkci organismu – vyplavují z těla toxiny, normalizují funkci střev. Kustovnice obsahuje adaptogeny neboli látky, které působí proti stresu, nespavosti, zvyšují psychickou a fyzickou odolnost organismu. Rostlina podporuje zdraví a funkci nervů a využívá se při nejrůznějších nervových potížích a psychickém vypětí. Zlepšuje náladu, spánek a zmírňuje depresi. Goji obsahuje antioxidanty, které chrání buňky a neutralizují volné radikály. Podporují imunitní systém a redukují množství antigenů souvisejících s alergiemi. Jen tak pro zajímavost – ukazuje se, že by mohla být prospěšná u rakoviny kůže... Že by goji byla rostlinou Kovu?

PŘESNĚ NA CÍL

Takže celkové vyznění Buddha essence? Kaše je jemně kořeněná, příjemně zahřívací, dá se doplnit například tvarohem, skyrem či jakýmkoli ovocem. Pro terapeutické účely je však zacílená přesně tak, jak je sestavená. Dobrou chuť!

MUDr. ALEXANDRA VOŠÁTKOVÁ



Seriál pro ženy (4)

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 LABYRINT

Když to nemáš, tak to hledáš. Když to máš, máš s tím problém. Když se toho zbavíš nebo to ztratíš, hledáš to znovu. Co je to? No přece partnerský vztah.

JE TO ZÁHADA

Pro nás, jin-jangové bytosti, je přirozeností žít v partnerském vztahu. Jsem přesvědčená o tom, že jen opravdoví mistři, kteří jsou zcela integrováni a realizováni, partnerský vztah pro svůj osobní rozvoj nepotřebují. My ostatní dosahujeme celistvosti pomocí zkušeností v partnerských vztazích. Získáváme v nich informace především o sobě samých, ale největším paradoxem je, že pokud sami sebe nedokážeme naplnit a ocenit, nikdy to nenalezneme ani v žádném partnerském vztahu.

Nejčastěji si ženy ve vztazích chtějí léčit téma své vlastní hodnoty. Věří na prince, který v nich konečně uvidí, jak jsou výjimečné, a vytáhne je ze špíny jejich vlastních pochybností o sobě na výsluní nepřetržitého zájmu a obdivu. Jenže tak to nefunguje. I zde platí, že ten, kdo má, tomu bude dáno. Kdo má lásku a úctu k sobě, tomu bude láska a úcta zrcadlena ve vztahu. Spoustu vztahů hodnotíme negativně, protože

pokud jsme si do života přitáhly tyрана, je to proto, že chceme být týranou obětí. A díky takovému vztahu máme příležitost to uvidět a změnit. I špatné vztahové zkušenosti jsou tedy dobré, abychom si byly vědomy toho, které aspekty naší bytosti jsme ještě nepřijaly nebo nerozvinuly. Bolestné vztahové zkušenosti nás mnohdy umí posunout na cestě sebepoznání lépe než vztahy, ve kterých se nic moc neděje. Problém ale není mít špatné vztahy, problém je v nich setrvávat, lhát sama sobě a trvat si na tom, že tenhle je přece ten pravý. Jedním klíčem ke kvalitnímu partnerskému vztahu je tedy schopnost rozpoznat, kdy je potřeba ze vztahu odejít.

ZÁMEK A KLÍČ

Prozkoumávání slepých uliček našeho labyrintu vztahů je ale hodně vyčerpávající. Žena potřebuje zázemí, klid a alespoň elementární porci jistoty. Aby se mohl její vnitřní svět uvolnit a začít vířit a tančit v nekonečném přívalu tvůrčích inspirací, potřebuje, aby její vnější svět byl v klidu. Muž naopak potřebuje, aby mu vnější svět skýtal dostatek podnětů a výzev, aby mohl být jeho vnitřní svět pevně zaměřený na cíl. Žena je zvenku jangová a uvnitř jangová, muž je naopak

zvenku jangový a uvnitř jinový. A protože jang slouží k ochraně jinu, má muž chránit bezpečí svojí ženy a realizovat její ideály ve hmotě. Jeho žena ale nesmí nikdy zapomenout na jemnost, kterou má muž uvnitř, a má o ni pečovat. Žena a muž v ideálním případě vytvářejí onu archetypální monádu, která je symbolem rovnováhy udržované v neustálém pohybu. Zapadají do sebe nejen fyzicky, ale i energeticky jako zámek a klíč. Jak ale najít ten správný klíč do našeho zámku, když se navíc všechno v nás neustále mění? Kdyby na to existovala jednoduchá rada, neměli by vztahoví terapeuti žádnou práci.

Já vám mohu dát jen svou vlastní zkušenost. Ten správný partnerský vztah jsem nakonec poznala tak, že jsem se vymanila ze všech pastí slepých uliček a zakotvila v přístavu bez dramatu, který mi i přes pravidelné bouře přináší největší pocit klidu a svobody. A i když je to práce, není to dřina, všechno se opravdu neustále mění, já to nechávám se měnit a pulzovat mezi oddalováním a přibližováním. Tomu se odborně říká vztahová dynamika a tu je dobré mít na paměti, kdykoli se váš vztah destabilizuje. Každá nemoc je totiž cestou k uzdravení a každý rozklad cestou ke stabilnější rovnováze.

ZŮSTAT SAMA SEBOU

Největším rizikem uvíznutí ve slepé uličce je s největší pravděpodobností ztráta vlastní identity. Když se totiž snažíte vyhovět svému partnerovi natolik, že se vzdáváte svých vlastních pozic, může se vám po letech stát, že už vám z vás samotných nezůstane vůbec nic. Takový stav poznáte snadno podle toho, že ztratíte jakoukoli motivaci a smysl života, podléháte závislostem všeho druhu, protože to je jediný způsob, který vám pomůže zůstat s očima před bolestnou realitou pevně zavřenýma. Pro naši spokojenost v partnerských vztazích je nanejvýš nutné, abychom věnovaly nejprve pozornost samy sobě, věděly, co chceme a kam směřujeme. Vědomí sama sebe vede ke zdravému sebevědomí. Je jako kompas, bez kterého se ztratíte, ale pokud ho máte, provede vás bezpečně vašim vnitřním labyrintem. Tak nehledejte klíč, ale poznejte nejprve dokonale svůj zámek. Hlavně nepouštějte dovnitř nikoho, kdo by vám tvrdil, že ví lépe než vy, co je pro vás dobré... To je paklíč!

Mgr. TEREZA VAR VIKTOROVÁ

Voňavý dárek pro krásu i odvahu

Blíží se pomalu Vánoce a my bychom Vám rádi udělali radost malým dárkem. V rámci vánoční zvýhodněné nabídky získáte při nákupu nad 1 000 Kč přírodní glycerinové mýdlo Immortelle soap se vzácnou esencí z květu italské slaměnky. Působí cíleně na regeneraci, hebkost a omlazení pokožky, což určitě ocení každá žena!

ZLATÉ SLUNCE

Slaměnka italská (smil italský) je považována za květinu Slunce. Naši předci ji používali na bolest fyzickou i duševní. Věřili, že jim dodá důvěru v život a své vlastní já, opečuje poraněnou duši, dodá bojovného ducha odvahy a odhodlání nebo prozáří pleť pro oslnění sebe i druhých. Údajně vůně z květiny pomáhá těm, kteří utrpěli bolestnou ztrátu někoho blízkého, najít sílu jít vpřed.

Latinský název bylinky *Helichrysum italicum* je odvozen od slov „helios“ – slunce a „chrysos“ – zlato. Tento voňavý stálezelený keř se stříbrnými listy má žlutá květenství vytvářející kouli. Trvanlivost jejich barvy i po nasušení slaměnce vysloužila přívlastek „nesmrtelná květina“. Někdy se jí říká také „kari rostlina“, protože listy mají podobnou vůni, i když chutí připomínají spíše šalvěj. Roste především na suché, písčité či kamenité půdě kolem Středozemního moře. Stonky dosahují výšky 60 centimetrů, výjimečně až 90. Používá se v léčitelství i v kuchyni. Smil se celkem snadno pěstuje, daří se mu i na plném slunci v málo úrodné půdě. Stačí mu úsporné zalévání, nesnese jen chlad a vítr. Používá se také jako přírodní repelent, kterému se hmyz obloukem



vyhne. Vysazuje se hojně na městské středomořské zahrady, do skalek i na záhony, kde odpuzuje nežádoucí škůdce.

NA PLEŤ I CHMURY

Z kosmetického hlediska je slaměnka výborná na regeneraci kůže, tkání i vyhlazení drobných vrásek. Pravidelné používání mýdla přispívá díky podpoře mikrocirkulace k hebkosti a omlazení pokožky celého těla. Uvolňuje také svaly, výborně působí proti napětí šije. Lze jej použít i na pokožku hlavy pro zjemnění vlasů a hlubokou hydrataci. Pomáhá proti akné, jen při nanášení na obličej pozor na zasažení očí.

Vůně mýdla není snadno popsatelná. Někomu může připomínat koření, jinému dřevo, květinu, někdo ji popisuje jako „vůni venkova při ranní rose“. Emočně působí na celkové zklidnění a uvolnění. Dokáže ulevit od bolesti hlavy při stresovém vyčerpání a dodat novou sílu. Voňavá koupel se slaměnkovým mýdlem umí zjemnit stará i nová zranění na duši, utěšit a dodat radost, naději a slunce do života. Mýdlo používejte i několikrát denně. Navlhčete ho a vytvořte hustou pěnu. Tu nechte na těle působit alespoň dvě minuty a opláchněte. Můžete si také trochu mýdla nastrouhat do lavoru s teplou vodou a dopřát si regenerační koupel nohou. Po koupeli nohy opláchněte čistou vodou.

ZKUŠENOST

Při rozbalení mýdla Immortelle na mě dýchla zajímavá vůně sladké limetky, která je jemná a zároveň intenzivní. Navlhčením se změnila a mýdlo bylo více cítit jako květina. Ihned se u mě projevilo uvolnění a klid. Po namydlení se působením tepla těla vůně opět změnila a zvýraznila. Opět byly cítit lehké tóny limetky. Při pravidelném používání je pokožka pocitově i na dotek jemnější, vláčnější a projasněná. Aplikace na vlasy mi dodává nejen uvolnění napětí pokožky hlavy, ale i myšlenek nastřádaných po celém dni.

*Příjemný prožitek s voňavou slaměnkou
Vám přeje ONDŘEJ VESELÝ*



Čajem ke zklidnění mysli

Nejstarší herbář se záznamy o čaji je starý 1 500 let a vznikl v Číně, odkud se čajová kultura šířila také do světa. Legendy o zázračném nápoji – čaji, se však objevují již o mnoho století dříve. Od nepaměti je jeho pití spojováno se zdravím a vitalitou, dobrou společností a samozřejmě s nezaměnitelnou chutí a aroma. Ne náhodou je dnes čaj hned po vodě nejrozšířenějším nápojem na světě.

ČÍNSKÝ ČAJOVÝ OBŘAD

Vláda dynastie Tchang (618–907 n. l.) je dobou čínského kulturního rozmachu a také prvním zlatým věkem pití čaje. Původ čajových rituálů a vytváření jejich pravidel vychází právě z těchto dob. Regule se ve svých různých podobách drží všeobecných zásad, které platí

pro všechny zúčastněné. Patří mezi ně například rozdávat čaje hostům podle stáří, jeho podávání i přijímání oběma rukama (soulad jin a jang) nebo také čekání s pitím, dokud nejsou obslouženi všichni přítomní. Co se týče konzumace, nejprve se k čaji přivoní, pak se podrobně prohlíží a teprve poté se doslova vsrkne trochu čaje, načež následuje vychutnání v ústech. Čínské čajové obřady doprovázejí i další pokyny a vždy jsou podobně věcné a dobře srozumitelné.

DOKONALÉ JAPONSKO

Nikde na světě se čaj nepije s tak velkým důrazem na vkus a estetiku jako při japonském čajovém obřadu. Všechny předměty mají předem dané místo a každé gesto je přesně načasované. Čajové

ceremonie v Japonsku vznikly a vyvíjely se v souladu s filozofií zenu, která chápe svět jako jednotu věcí viditelných a duchovních. Jejich podstata spočívala v dokonalém provádění nebo sledování předepsaných úkonů, které vedou k soustředění a posléze k vnitřnímu osvobození i osvícení. Souhrn předepsaných pravidel je velice rozsáhlý a zahrnuje například také přípravu specifických pokrmů, studium a znalost architektury, historie, vyžaduje cit pro přírodu a estetiku a má hluboký filozofický i sociální rozměr. Celý rituál trvá až 4 hodiny a jeho cílem je dosáhnout, po zvládnutí složitých úkonů, vnitřní osobní harmonie a také nalézt dokonalost v prosté jednoduchosti.

DOMÁCÍ POHODA

Čínské i japonské čajové obřady mají bezesporu svou hodnotu, ale v dnešní době bychom těžko nacházeli čas na jejich každodenní přípravu. Z popíjení čaje si přesto můžeme vytvořit velice příjemný a přínosný domácí zážitek. Základem je samozřejmě kvalitní čaj. Nabídka bylinných čajů Energy je k tomu jako stvořená. Právě bylinné čaje totiž můžeme popíjet prakticky celý den, výběr ladit podle svého aktuálního stavu i nálady a snadnou cestou k nim nasměrovat své smysly. Skvělou volbou bude například čaj **Lapacho**. Kromě mnoha dalších přínosů neobsahuje kofein, je bohatý na vitaminy i minerály, které pomáhají uchovat zdraví a životní energii, a také působí jako účinný antioxidant. Dále nám zážitek bezesporu umocní vhodná čajová sada. Ta by měla být nejen funkční, ale především působit jako estetický komponent. K samotné přípravě čaje v domácím prostředí dál nic speciálního nepotřebujeme. Stačí postupovat správným způsobem a sledovat podrobně celý proces. Od varu vody v konvici, přes nalévání, změny barev, vůní, až po moment popíjení nápoje. Čím více smyslů v průběhu všech úkonů zapojíme, tím více se ukotvíme v přítomném okamžiku. A o tom to celé je. Plně prožívání tady a teď dovolí odpočinout naši mysl a regenerovat ji, uvolňuje stres i napětí a dokáže zprostředkovat stavy podobné meditaci. Vypadá to, že náš domácí čajový rituál představuje oázu klidu, kterou máme všichni na dosah. A navštívit ji můžeme ještě dnes.

Bc. ANETA MAČUROVÁ





Nejlepší je Droserin

Před rokem jsem dostala covid. Nebývám nemocná, nemívám chřipky ani virózy, a když se necítím OK, tak si udělám kúru s **Grepofity**, zvýším dávky **zelených potravin**, nasadím **Fytomineral** a za pár dní je vše v pohodě.

Covid byl však něco jiného. Horečka, bolest kůže, hrozný kašel. Nemohla jsem se postavit, ani jíst – bylo zle – a nakonec jsem musela přistoupit i na antibiotika, aby to šlo zvládnout bez nemocnice. A samozřejmě **Vironal**, **Drags Imun**, **Grepofit spray**. Ale co nejvíc – **Droserin**! Natírali jsme hrudník, krk, záda, a to několikrát denně. To mě zachránilo. Krém jsme aplikovali asi tři týdny, do úplného uzdravení. Všechny následky vymizely a už se neobjevily. Úžasné. Pak jsem ještě nasadila **Probiosan** a dračí kapky na rekonvalescenci.

Teď, když někdo doma kašle nebo ho bolí v krku, tak hned použijeme **Droserin** a mažeme a mažeme. K tomu nasadíme **Grepofit spray**, **nosol aqua** i **drops**. A je vyhráno, dřív, než se vše rozjede.

SOŇA DOLEŽELOVÁ, Jeseníky

Byla to příliš „silná káva“!

Vážená redakce, milá Energy, ráda bych se s vámi podělila o svůj zážitek. Letošní léto a dovolená se rychle blížily a já, učitelka v mateřské škole, jsem se těšila na zaslouženou dovolenou. Jenže, člověk míní a Pán Bůh mění... První den dovolené mě skolila zimnice a postupně neskutečně velká bolest hlavy. Teplota stoupala, po čase jsem ji ani raději neměřila. Poté se přidaly bolesti všech kloubů, kostí. Okamžitě jsem nasadila, jak jim říkám, „svatou trojici“. A to **Grepofit**, **Drags Imun** a **Cistus**. Jelikož se ukázalo, že to nebude slabý čajíček, ale docela silné kafe, Grepofit jsem vysadila a věřila v sílu zbylých dvou přípravků Energy. Po třech „očistných dnech“ jsem začala užívat **Fytomineral** a ve velkém natírat **Audiron**. Ten byl pro mě úplným pohlazením, jak na dutiny, tak na vydatné bolesti uší, krku a uzlin. Abych to zkrátila. Viróza trvala tři týdny, kdy moje tělo procházelo různými propady a vzlety, a to jak fyzicky, tak i psychicky. Musela pomoci homeopatika a také v malé míře antibiotika. Užívala jsem **Probiosan**, stále **Fytomineral** a na kondici po nemoci **Macu**, přidala jsem **Vironal** na psychiku i na dýchání a dutiny. Po celou dobu jsem též hojně využívala zázračnou sílu krému **Artrin**, potírala jsem si s ním klouby, oblast ledvin a občas i celé tělo. **Artrin** i **Audiron** byly pro mě jako kouzelný závoj. Síly ještě nějakou dobu chyběly, ale každým dnem bylo lépe. Chtěla jsem se především podělit o poznání, že přípravky Energy nefungují jako léky, hned a rychle, a je pro mě někdy těžké být trpělivá a dát všemu důvěru. Ale vždycky nakonec zaberou a tělo velmi podpoří. Takže pokud máte občas pocit, že to je nekonečné, vydržte. Zároveň bych chtěla velmi poděkovat paní Galině a Blance z klubu Energy v Liberci za konzultaci na dálku a mojí mamce za otevřenou náruč, moc si toho vážím. Byl to očistec na všech úrovních, ale s přípravky Energy jsem to zvládla. Děkuji.

SANDRA STUPKOVÁ, Liberec

Balzám na rty

Mám od 18 let problémy s dolním rtem, které nejdou nijak vyléčit. Zatím jsem aspoň na nic nepřišla. Když se mi to objevilo, kožní lékařka zkoušela kdeco a nic nepomohlo. Zjistila ale, že je to oparového původu. Bez pomády na rty a promaštěných rtů se neobejdu, protože mi jinak kůžička na rtu vpravo ztvrdne jako kdyby ve „strup“, který má ale podobu kůže, ne klasický strup. Je mi to velmi nepříjemné a neustále s tím zápasím, jelikož dosud mi některé pomády dokonce stav zhoršovaly. Když jsem ale vyzkoušela **Droserin balm** na rty od Energy, konečně jsem dostala tento stav pod kontrolu. Ret není zhojen úplně, ale přežívám s tím ve snesitelné formě. Když použiji něco jiného, třebaže bio, eko apod., okamžitě se mi to zhoršuje. Vřele ho doporučuji také na dohojení klasických oparů.

GABRIELLA SOFIA OGHAMOMWAN, Plzeň



Dutina ústní je zrcadlem celkového zdraví (8)

WELLNESS DUTINY ÚSTNÍ

Poslední díl našeho seriálu je shrnutím a ohlédnutím za probranými tématy a přináší vám tipy, jak přispět ke zdraví dutiny ústní nad rámec pouhého používání zubního kartáčku a pasty. Protože v našem těle je vše propojené, poradíme vám, jak hýčkat nejen ústa a zuby, ale přes dutinu ústní i tělo, mysl a duši.

VÝŽIVA, VITAMINY, MINERÁLY

Obecně víme, že domorodé kmeny, které konzumovaly zdravé jídlo, měly pozoruhodně dobré zubní zdraví. Když pak přejaly západní způsob stravování, následovaly nemoci, včetně onemocnění ústní dutiny.

Věříme proto, že nejdůležitějším opatřením, které můžete udělat pro udržení zdraví v ústech, je jíst zdravě a ideálně doplňovat do těla vitaminy a minerály. Nejzdravější jídlo se skládá z původních „nefalšovaných“ potravin, z nichž 80 % tvoří zelenina a ovoce (s větším poměrem zeleniny), doplněná luštěninami, semínky a ořechy. Prospěšnou stravou a správnou péčí o ústní dutinu si můžete zachovat zdravý chrup či remineralizovat zuby – tzn. posílit sklovinu, vybělit ji a vyléčit dásně.



HOMEOSTÁZA, MIKROBIOM

Pro správnou, zdravou a harmonickou funkci všech buněk potřebuje naše tělo udržovat stálost vnitřního prostředí, homeostázu. Ta zajistí i zdravý ústní mikrobiom. Dojde-li k jejímu vychýlení stresem (nezdravá, vysokosacharidová strava, negativní myšlení), začnou buňky produkovat nežádoucí látky negativně ovlivňující tělesné pochody. Změny homeostázy, tedy změny pH krve, stabilizuje tělo mimo jiné tak, že na to spotřebovává vápník – ten „bere“ kostem a zubům, a tím je oslabuje.

KLOKTÁNÍ

Kromě jídelníčku zaměřeného na zásadotvorné potraviny je vhodné vyplachovat dutinu ústní vodou se solí. Pomůžeme tak nejen zubům i dásním a navození správné skladby mikrobiomu v ústech, ale také střevu a potažmo celému tělu. Nejnovější výzkumy poukazují na „gut-brain axis“, což je komunikace mezi mozkem, střevem a jeho mikrobiomem, a s tím související dopad narušené rovnováhy mikrobiomu na duševní zdraví. Kloktání slanou vodou je také dobrým lékem proti bolesti v krku díky tomu, že zásaditá sůl zatočí s kyselým prostředím v ústech způsobeným bakteriemi a nastolí zdravé pH.

Je zajímavé zmínit, že kloktání pozitivně ovlivňuje i parasymptický nervový systém, námi neovlivnitelný, který řídí vnitřní orgány a díky němuž se tělo obnovuje na buněčné úrovni. Děje se tak cestou bloudivého nervu (lat. *nervus vagus*), který je spojen s hlasivkami a svaly krku. Kloktání tudíž dostává naše tělo do stavu, kdy může lépe regenerovat.

Ústní zdraví umí podpořit i homeopatie, například roztok z *Calendula officinalis* (měsíčku lékařského) může být použit jako ústní voda, je výborný na hojení dásní.

ZUBNÍ KOSMETIKA

Zuby nemusí být poškozeny jen životosprávou a nevhodnou potravou s nedostatkem minerálů. Může je oslabit i „zdravá“ volba, například přemíra konzumace sušeného ovoce či nošení rovnátek. Posílit sklovinu zubů a navrátit jí potřebné minerály lze správným výběrem zubní pasty. Fluoridy nejsou jedinými složkami, kterým je dobré se vyhnout. Komerční pasty většinou obsahují chemické konzervanty a umělé látky (např. laurylsulfát sodný – SLS, aspartam, triclosan...), které dodávají pěnivost, chuť, barvu, ale mají celou řadu negativních nežádoucích účinků. Hledejte co nejvíce přírodní složení, bylinné extrakty, esenciální oleje. Podporují to, co si naše zuby, potažmo celé tělo, žádají nejvíce – zásadité prostředí, protimikrobiální vlastnosti. Využijte tyto pasty také jako zubní masku. Doplní nejen minerály do skloviny, ale jejich bylinné léčivé složky ovlivní přes sliznici dutiny ústní a jazyka i vnitřní orgány.

OIL PULLING

Tisíce lety je prověřená indická metoda – ájurvédský „oil pulling“. Vychází z hinduistické tradiční medicíny a používá se jako prevence onemocnění zubů i dásní. Ráno před pitím a jídlem se v ústech 15–20 minut převaluje lžička kokosového, olivového nebo sezamového oleje, poté se vyplivne. Zmíněné oleje jsou protizánětlivé a vysoce remineralizující. Zuby nejen ochrání a vybělí, ale také očistí dutinu ústní od toxinů s přesahem daleko za hranice dutiny ústní. Navíc při jemném převalování oleje se posilují čelistní klouby a svaly s nimi spojené, což pomáhá k prevenci zatínání zubů i chrápání.

AROMATERAPIE

Aromaterapie nejsou jen krásné vůně, které nás relaxují. Konkrétní byliny kromě navození příjemné atmosféry mají

navíc blahodárný účinek na celé tělo. Uvádí je do stavu, kdy se uvolní a může se lépe hojit. V naší zubní ordinaci rády využíváme aromaterapeutické spreje **Zen** pro jeho uklidňující účinky na naši mysl a **Spiron**, který navíc dezinfikuje a osvěžuje prostředí. Esence **Lavender** (levandule lékařská) je naším favoritem do aromalampy – odstraňuje napětí, mírní nervozitu a přináší vnitřní harmonii.

LÉČIVÉ FREKVENCE

Jakým dalším celostním přístupem můžeme podpořit zubní zdraví? Máme obrovské štěstí, v jaké době a kde žijeme, protože můžeme využít nejnovější vědecké poznatky a technologie. Od infračervených saun s detoxikačními a regenerujícími účinky po relaxační systémy, které nás speciálně komponovanou hudbou o určité frekvenci uvedou do tzv. dominance parasymptiku. To je stav, kdy se více aktivuje parasymptický autonomní nervový systém a tělo regeneruje, obnovuje se, relaxuje. Navýší se nám energie, zlepší nálada a emoční stav, kvalita spánku, funkce krevního oběhu, naopak klesne krevní tlak i hladina stresových hormonů.

OZON A OXYGENOTERAPIE

Ke všem pochodům v našem těle potřebujeme kyslík (lat. *oxygenium*). V podobě ozonu s triatomární molekulou je proto využíván na podporu řady procesů. K prevenci vzniku zubního kazu a při jeho neinvazivní léčbě v časných stádiích, pro aktivaci imunitní odpovědi a prokrvení tkání, k rychlejšímu hojení – toto vše je prospěšné i u onemocnění dásní, parodontu a sliznice dutiny ústní. Aplikuje se přiložením malé sondy na zuby či dásně.

Využíváme také klasickou oxygenoterapii. V průběhu zubních ošetření přivádíme do těla nosní kanylou medicínální kyslík, který oksyduje tkáně na buněčné úrovni, posiluje imunitní systém, stimuluje buněčnou regeneraci, a tím efektivitu hojení a obnovu tkání. Nejen že tedy zrychlíme hojení, ale vzpružíme celé tělo, klienti se cítí po výkonech odpočatí.

Umění být zdravý i vyléčit se je v každém z nás. Budme tedy „za volantem“ svého zdraví, budeme tak přinášet radost nejen HLAVNĚ sami sobě, ale budeme mít také sílu a chuť se o ni podělit a přenášet ji i na své okolí.

MUDr. et MDDr. HANA LUSKAČOVÁ
(Konec seriálu)

BUDE VÁS ZAJÍMAT

DOMÁCÍ ÚSTNÍ VODA

Pro úpravu kyselého prostředí v dutině ústní použijte slanou roztok, který připravíte tak, že rozmícháte přibližně 1/2 lžičky kuchyňské soli ve sklenici vody. Kloktejte s ním po vyčištění zubů a mezizubních prostorů 1x denně, ideálně před spaním. Při závažnějším postižení dásní až každou hodinu. **Tip:** jste-li moře a koupete se, kloktejte, kloktejte, kloktejte...

MASKA NA ZUBY

Po vyčištění zubů kartáčkem s bylinnou pastou a použití mezizubních pomůcek ještě pastu vytlačte z tuby na prst a potřete s ní tenkou vrstvičkou všechny zuby. Nechte působit 2–5 minut, poté přebytek vyplivněte. Pro posílení skloviny použijte **Silix**, na zlepšení zdraví zubů i dásní **Balsamio** a pro remineralizaci a bělejší barvu zubů **Diamond**.



VÝHODNÝ BALÍČEK PRO SILNOU IMUNITU A ZLEPŠENÍ KONDICE

Členská cena balíčku: 638 Kč
28 bodů, 160 Kč ušetříte

IMUNOVET

PODPORUJE OBRANYSCHOPNOST
ORGANISMU. AKTIVUJE
KRVETVORBU A BUNĚČNOU
IMUNITU A TÍM NAPOMÁHÁ
I HOJENÍ RAN, TKÁNÍ A SLIZNIC.

NUTRIVET

POSILUJE IMUNITU, ZVYŠUJE
VITALITU A URYCHLUJE
REKONVALESCENCI. ZLEPŠUJE
CELKOVOU KONDICI.



Akce je určena pouze pro členy Energy.

Platnost akce: od 1. listopadu do 31. prosince 2023 nebo do vyprodání zásob.

Energy a onemocnění zvířat (8)

NEMOCI DÝCHACÍ SOUSTAVY

FUNKCE DÝCHACÍHO SYSTÉMU

Dýchací soustava je důmyslný systém pravidelně se větvičích trubic a trubiček o stále menším průřezu, jejichž hlavní funkcí je přívod vzduchu do plicních sklípků, alveolů. Zde dochází k výměně plynů – kyslík (O₂) přestupuje do krve a váže se na barvivo hemoglobin v červených krvinkách, aby byl krevním oběhem transportován ke všem tělním buňkám. Oxid uhličitý (CO₂) je jako produkt buněčného dýchání naopak odváděn zpět, vydechovaným vzduchem ven. V dýchacích cestách dochází rovněž k ohřívání či ochlazování vzduchu, který je zde zvlhčován. Protože psi a kočky se takřka nepotí, má u nich dýchací soustava důležitou termoregulační funkci. Pomocí řasinek na výstelce sliznice dýchacích cest jsou odumřelé buňky a nečistoty transportovány směrem ven a definitivně odstraněny kašlem či kýchním.

ANATOMICKÉ ANOMÁLIE

Aby respirační systém u zvířat mohl správně plnit svou funkci, má od Stvořitele určité ideální anatomické parametry. Například prostornost jejich nozder, délku nosních průchodů a vyztužení průdušnice pevnými chrupavčitými prstenci. Bohužel šlechtěním některých psích plemen (tzv. brachycefalických) došlo k tak závažné deformaci anatomických poměrů dýchacích cest, že tato zvířata prakticky nedokáží normálně dýchat. Úzké nozdry, krátký nos a prodloužené měkké patro s následně kolabující průdušnicí jim to zkrátka neumožňují. U těchto plemen se proto setkáváme s predispozicí k určitým respiračním onemocněním. Z mé vlastní zkušenosti v praxi i v poradně, tam, kde není přímo indikován chirurgický zákrok, těmto jedincům výborně pomáhají **Kingvet** nebo **Renovet**, **Imunovet** a **Skelevet**. Účinně zpevňují stěnu dýchacích cest, omezují zánět i sekreci hlenu, čistí dýchací cesty. V incidenci respiračních onemocnění lze také vysledovat nejen plemenné, ale i druhové predispozice.

KOČIČÍ RÝMA A ASTMA

» Kočky trpí tzv. **kočičí rýmou**, infekčním onemocněním, na kterém se podílí komplex virů, chlamydií a bakterií a který představuje problém zejména u mladých a oslabených jedinců. V počátečních pomůže **Virovet**, u chronického či

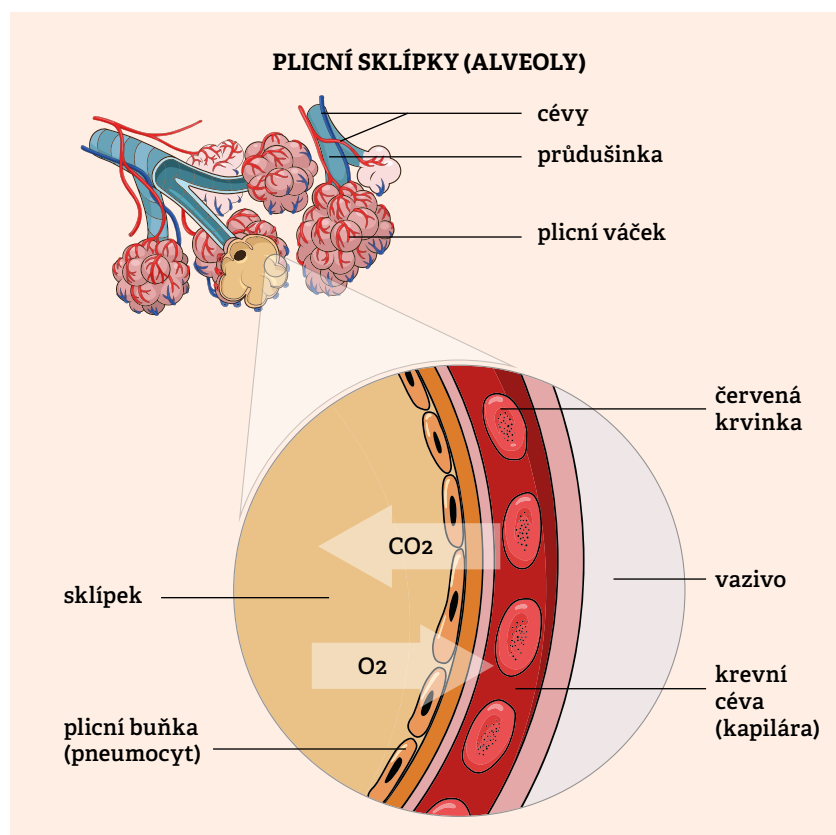
rozvinutého syndromu jsou na místě **Imunovet**, **Kingvet**, **Cistus complex**.

» Další kočičí specialitou je **kočičí astma**, onemocnění vznikající na alergickém podkladě, mající podobný akutní průběh záchvatů jako astma u lidí. Je tomu tak díky podobné stavbě průdušek a průdušinek, kde vrstva hladkého svalstva ve stěně způsobí křeč a zúžení průřezu dolních cest dýchacích s následnou dušností. Akutní astmatický záchvat je samozřejmě záležitost pro léky – kortikoidy a bronchodilatátory (uvolňují stažení průdušek). Avšak z dlouhodobého hlediska lze i u takovýchto zvířecích pacientů modulovat imunitní reakce **Imunovetem** a **Kingvetem**. Imunovet a Kingvet lze nasadit rovněž kočkám v počátečních fázích onemocnění, ještě před zahájením klasické léčby. Zajímavým faktem je, že kočky venkovní trpí astmatem minimálně. Cigaretový kouř, umělé vůně, nedostatek přirozeného pohybu a vůbec celý způsob života koček bytových, psychosomatické vlivy pocházející od páníčků nebo nevhodně sestavené skupiny zvířat na

malém prostoru – to vše jsou faktory, které tato zvířata mohou doslova „dusit“.

DÝCHACÍ OBTÍŽE U KONÍ

Astma, respektive COPD (chronické obstrukční onemocnění plic, v literatuře jinak RAO), postihuje také koně. Za příčinu je považována inhalace alergenů v organickém prachu, přesněji přehnaná imunitní reakce dýchacích cest na tento prach. Kromě opatření snižujících prašnost vedoucích až k celoročně venkovnímu chovu koní pomáhají opět **Kingvet**, **Imunovet** a také **Gynevet**, který ředí a uvolňuje hleny v dýchacích cestách, a usnadňuje tak odkašlávání. Slibně se jeví i medicínální houby. Bohužel COPD se stále častěji stává problémem i u koní držených pastevně 24/7. Což kromě dědičnosti (po rodičích se dědí predispozice reagovat alergicky, neboť informace z buňky rodičovské přechází na buňku dceřinou) souvisí pravděpodobně s plošnou chemizací v našem hospodářství vůbec. Kdo ví, snad právě láska ke zvířatům námi pohne a přiměje nás změnit myšlení, priority i přístup k přírodě a Zemi.





PSINCOVÝ KAŠEL, DUŠNOST...

- » S jakými respiračními problémy se setkáváme u psů? Na jaře a na podzim to klasicky bývá tzv. **psincový kašel**, zejména u psů výstavních a sportovních, kteří si nezdědka tento neduh dovezou z nějaké hromadné akce. Nakazit se ale pes může i v parku při dovádění s kamarádem nebo v čekárně u veterináře. Opět platí, že čím dříve si všimneme prvních příznaků, jako je zvýšená vodnatá sekrece z nosu a očí a pokles aktivity, tím lépe zakročíme **Virovetem**. Přidat k němu můžeme rovnou **Imunovet**, a to i ostatním psům v chovu či společné domácnosti, kteří ještě žádné projevy nemají. Průběh virózy bude mírnější nebo jí předejdeme. Pokud jsme úvodní fázi nestihli a pes již kašle, použijeme **Kingvet** nebo **Renovet**.
- » U malých a miniaturních plemen psů může dojít ke **kolapsu průdušnice**, starší psi často onemocní **chronickou bronchitidou**.
- » Pozor dejme na **dušnost kardiální**, tedy mající původ v nedostatečnosti srdce – zejména u psů často imituje problémy dýchací soustavy! Typický je rychlý krátký dech, snadná unavitelnost a zadýchávání se i při minimální zátěži. Kašel se přidává spíše až ve vážnějších stadiích.

Obecně se lze při výběru produktů orientovat podle toho, že nádech řídí ledviny a výdech plic, kvalita čchi plic závisí podle TČM velkou měrou na jangu ledvin a vlhkosti/odvlhčení sleziny. Celý proces dýchání tedy můžeme harmonizovat s pomocí přípravků patřících k daným elementům. K dispozici máme **Renovet**, **Kingvet**, **Etovet** a **Cytovet** či **Mycopulm**, které vhodně nakombinujeme a prostřídáme. Preventivně nebo při drobné nerovnováze na dráze plic můžeme využít **Virovet**.

VYUŽIJTE VĚDOMÝ DECH!

Závěrem si dovoluji připomenout nám, majitelům zvířat a chovatelům, jednu skutečnost, která může významně pomoci a přispět i ke zdraví našich čtyřnohých přátel. Vědomý dech je nástroj mocného léčení, který můžeme poslat do jakékoli části těla. Prosvěcuje bloky, bolesti a nerovnováhy. Vědomý dech, stejně jako vědomý pohyb, umí rozproudit stagnující energii. Kdo ještě nemáte tu zkušenost – vyzkoušejte, třeba techniky pránajámy vycházející z jógy. Zvířata budou nadšena a posedají si blízko vás.

*Přeji vám, skrze dech a čtení,
mnoho inspirace.*

MVDr. MILENA MARTINCOVÁ

ODBOBNÉ SEMINÁŘE

Pro zájemce o informace týkající se regenerace organismu a užívání veterinárních produktů u zvířat máme sestavený ucelený systém celodenních seminářů Institutu Energyvet (IEVET), další vzdělávání umožňují webináře. Seznam akcí je stále doplňován novými aktuálními tématy, vše najdete na internetových stránkách www.vet.energy/vzdělávání. Vyberte si téma, které Vás zajímá, a přihlaste se, rádi Vás uvidíme!



Terapeutické metody (42)

OZONOVÁ TERAPIE

Ozonová terapie je metoda ve své podstatě přírodní a není žádnou novinkou. První generátory ozonu se ve zdravotnictví využívaly již v polovině 20. století, později se tato léčba uplatňovala zejména v chirurgii a válečné medicíně. Nicméně plně se rozvíjí až v současné době. Patří mezi regenerační a revitalizační buněčné terapie, nabízí široké pole možností. Je k dispozici všem, kdo si svého zdraví váží a chtějí pro své tělo v rámci prevence či uzdravení něco udělat.

KYSLÍK A OZON

Nejdůležitějším prvkem, nezbytným pro naše tělo k životu, je kyslík (O₂). Přijímáme jej dýcháním, které má za cíl oxygenaci neboli oxyličení krve. Ta rozvádí kyslík ke všem tkáním a orgánům. Zde se stává hlavním činidlem při získávání energie z živin v průběhu metabolických dějů. Každá buňka potřebuje dostatek kyslíku na svoje vnitřní dýchání, k tvorbě energie pro svoje procesy, schopnost regenerace, detoxikace a sebeobrany/imunity. Hlavními organelami v buňkách jsou mitochondrie, nitrobuněčné „elektrárny“. Při rozpadu kyslíku v nich dochází k uvolnění velkého množství energie ve formě adenosintrifosfátu (ATP). Stav mitochondrií, které jsou na svém energetickém vrcholu přibližně ve 25 letech našeho života, je znát na stavu celého organismu. Postupujícím časem a v důsledku nemoci se snižuje schopnost organismu kyslík využívat, a tím tělo prakticky stárne. Takže co prospívá mitochondriím, je prospěšné pro celé tělo. Jak v prevenci, tak v terapii.

Ozon (O₃) je nestabilní plyn, který ve své molekule nese více energie než kyslík. Toho lze proto snadno léčebně využít, pokud se díváme na nemoc jako na nedostatek energie. Můžeme použít i termín „biooxidační terapie“, což znamená, že jde o zlepšení využití energie na buněčné úrovni. Kromě toho v těle teplokrevných živočichů je ozon produkován v bílých krvinkách a uvolňován do krve a tkání, čímž pomáhá při likvidaci choroboplodných zárodků, zejména virů. Léčbou ozonem se tato důležitá funkcervinek výrazně posiluje.

ZPŮSOBY APLIKACE

Při léčení ozonem se využívá směs O₂/O₃, která se do těla podává různými způsoby.

Budto prostřednictvím injekcí přímo do nemocných tkání, formou střevní insuflace do konečníku nebo jako infuze. Možné jsou i koupele ve vodě nasycené ozonem nebo pobyt v ozonovém stanu (hlava musí být mimo něj) – v tomto případě se uplatňuje hlavně vstřebávání přes kůži.

Účinná je forma infuzní, při níž se směsí nasytí infuzní fyziologický roztok a aplikuje se do krevního oběhu. Ale nejvýraznější efekt má tzv. hemoozonoterapie, kdy se směs kyslíku a ozonu pouští přímo do krve. Zde se naváže na červené krvinky, které regenerují, a krevní oběh si již sám rozvede okysličenou krev do celého těla, včetně mozku. A využije ji přesně tam, kde je nejvíce potřeba. Nejvyšším stupněm hemoozonoterapie je metoda TEN PASS. Z těla je do baňky vyvedeno 200 ml krve, tato je okysličena a odeslána zpět do organismu. V průběhu jedné terapie se odehraje 10 cyklů, za 1 hodinu jsou tak okysličeny celkem 2 litry krve.

KDY JE VHODNÁ?

Není lékařského oboru, kde by tato metoda nenašla uplatnění. Je velice vhodná i jako prevence, je lépe nemocím

předcházet, než je léčit. A když už léčit musíme, tak s co nejmenším rizikem pro organismus. Hlavní využitelné účinky léčby ozonem jsou:

- » podpora prokrvení všech tkání včetně CNS
- » ničení bakterií, virů a plísň – chronické infekce
- » energetický efekt – stavy psychického i fyzického vyčerpání, stres
- » imunomodulace – chronická onemocnění, autoimunitní poruchy, alergie
- » regenerace – urychlené hojení ran, zlomenin apod.
- » protinádorové působení
- » kombinace účinků – např. u diabetu zlepšení využití inzulinu, snížení hladiny cholesterolu
- » omlazení (antiaging efekt), vliv na kmenové buňky

Pass ozonová terapie představuje nový rozměr v léčbě různých zdravotních problémů. Mohla by být řešením, ať už hledáte pomoc při vážném onemocnění, nebo chcete zlepšit svůj celkový zdravotní stav.

MUDr. IVANA WURSTOVÁ



Kaštiny nejen na hraní...

Na podzim přichází sezona kaštanů. Ale není kaštan jako kaštan. Radost udělají nejen ty klasické, ze kterých děti vyrábějí figurky, ale i kaštiny jedlé. Mnoho z vás, zvláště starší ročníky, je má spojené s adventní náladou na předvánočních trzích. Pečené kaštiny, jejich vůně a sladkost, nás vrací do dětství.

CO JSOU JEDLÉ KAŠTANY ZAČ?

Kaštanovník setý nebo také kaštanovník jedlý je opadavý listnatý strom z čeledi bukovitých. Strom, kterému běžně říkáme kaštan, je ale jírovec maďal neboli kaštan koňský. Příbuzní vůbec nejsou. Květy kaštanovníku jedlého jsou samčí a samičí, nicméně vyrůstají na stejných jehnědách. Kaštanovník jedlý pochází z oblasti kolem Černého a Středozemního moře, nejlépe se mu daří v nížinách a vinorodých oblastech. U nás se pěstuje třeba na jižní Moravě. Ale asi nejznámější alej jedlých kaštanů najdeme v Nasavrkách na východě Čech. Kaštanovník dorůstá až 30 metrů. Plodit začíná až zhruba po 20 letech od vysazení a dožívá se věku i přes 1 000 let. Kdysi se mu říkalo chléb chudých. Jedlé kaštiny zachránily mnoho obyvatel vesniček od hladu, bývaly dokonce i platidlem.

PROČ JÍST KAŠTANY

Kaštiny jsou bohaté na sacharidy a vlákninu, bílkoviny, tuků obsahují pomálu. Mají velký obsah draslíku a fosforu, dále v nich najdeme zinek, železo, fosfor, hořčík, vápník, vitaminy skupiny B, betakaroten a vitamin C a E. Naopak mají minimum sodíku, proto jsou vhodné pro osoby s vysokým tlakem i nemocemi ledvin. Podle lidového léčitelství jsou jedlé kaštiny pro lidské tělo obecně posilující. Mají prý pozitivní vliv na naše nervy, paměť a imunitní systém, používají se proti kašli, průjmů, doporučují se při revmatismu a dně. Čistí údajně játra od negativních látek. Kaštan jedlý je zdravý od kořene po listy. V plodech, slupkách, listech i kůře jsou cenné třísloviny – taniny a bioflavonoidy. Vyrábí se z něj tinktury, sirupy a čaje.

NA CO SI DÁT POZOR A JAK JE SKLADOVAT

Při nákupu vybírejte pouze lesklé tmavě hnědé plody s hladkým povrchem. Dejte pozor na ty, které mají zkrabatělou

matnou slupku nebo prasklinky či díry. Měly by se uchovávat na chladném tmavém místě, ideálně v košíku. Při správném skladování vydrží až tři měsíce. Můžete je také zamrazit, i přesto si zachovají chuť a aroma.

Plody kaštanovníku jsou jedlé až po tepelné úpravě. Před ní je dobré je umýt a naříznout slupku do kříže. Mohou se uvařit ve vodě nebo péct v troubě či na pánvi. Pozor ale, abyste je nespálili. Loupejte ještě teplé, jakmile slupka vychladne, opět ztvrdne.

CO S NIMI?

Kromě pečených kaštanů, které si koupíte na předvánočním trhu, si asi někteří z vás vybaví pečeného krocana s kaštanovou nádivkou, kterého si Američané připravují na Den díkůvzdání. Ve Francii a Itálii se z kaštanů vyrábí alkohol, ve Švýcarsku a na Korsice dokonce kaštanové pivo. Kaštiny se hodí k přípravě naslano i nasladko. Pyré je prima do kaší, pudingů, náplní buchet, chuť těchto plodů se krásně snoubí s karamellem, čokoládou, medem nebo smetanou. Hodí se k jablkům, hruškám, banánům. Naslano jsou kaštiny skvělé v krémové polévce, nádivkách do drůbežního masa, ale i do salátů, těstovin, v kombinaci s dýní, mrkví, sýry. Nutričně přínosná je kaštanová mouka.

MŮJ POHLED

Jako nejspíš i řadu dalších lidí z méj generace mě jedlé kaštiny od dětství mýjely. Zachytila jsem je maximálně někde v pohádkách či knížkách. Až po nich zatoužila moje dnes již dospělá dcera při předvánoční procházce Prahou od Pražského hradu v Nerudově ulici. Tak jsme je za hromadu peněz koupily, pečené, do kornoutu. Na rovinu? Musím říct, že jsem byla zklamaná. Vůně kaštanů rozhodně předčila jejich nevýraznou chuť. Bohužel. Nicméně zvědavost mi nedala a časem jsem pochopila, že jde o kvalitu této suroviny, způsob přípravy, zajímavost receptu, vhodnou kombinaci v jídle. Mohou být naprosto úžasné! Vyzkoušejte polévku, nádivku do rolády nebo nějakou sladkost. Je čas kaštanů, dejte jim šanci!

*Sladký podzim plný hřejivých vůní a chutí vám přeje
ZUZANA KOMŮRKOVÁ*





KAŠTANOVÁ KRÉMOVÁ POLÉVKA

2 lžíce másla, 1 větší šalotka, 2 stonky řapíkatého celeru, 1 menší mrkev, 300 g pečených vyloupaných kaštanů, 1,5 l zeleninového vývaru (nebo vody s bio bujonem), 50 ml koňaku, sůl, černý pepř, bylinky (rozmarýn, celerová nať...), 100–120 ml smetany ke šlehání (33–40%), navíc 1 lžíce másla a starší bílé pečivo na krutony

V hrnci rozejdeme maslo, přidáme nejmenší nakrájenou šalotku, celer, mrkev a pořádně zarestujeme. Vložíme oloupané kaštiny (pár si jich necháme na ozdobu při servírování), promícháme. Zalijeme koňakem a opět zarestujeme, přilijeme vývar nebo vodu s bujonem, vložíme snítku rozmarýnu, osolíme, opepříme a vaříme půl hodiny. Přidáme smetanu, vyjmeme rozmarýn a rozmixujeme dohladka. Dochutíme a 3 minuty povaříme. Na pánvičce na másle orestujeme kostičky bílého pečiva. Polévku podáváme s krutony z bílého pečiva, dozdobíme nakrájenými zbylými kaštanými a bylinkami.

NÁDIVKA DO DRŮBEŽE

50 g másla, 3 plátky světlého toastového chleba, 100 ml smetany, 5 vajec, 4 šalotky nebo 2 červené cibule, 300 g kuřecích jater, 50 g anglické slaniny, 200 g vařených nebo pečených vyloupaných kaštanů, 50 ml brandy nebo koňaku, sůl, pepř, muškátový oříšek, čerstvá šalvěj nebo petrželka

Toastový chléb nakrájíme na kostičky a orestujeme na lžíci másla. Vložíme do velké mísy a zalijeme smetanou s rozšlehanými vejci. Na 3 lžících másla orestujeme nadrobno nakrájenou cibuli, očištěná a nakrájená játra, slaninu, kaštiny, zalijeme brandy a necháme krátce povařit, aby maso bylo měkké. Ochutíme solí, pepřem a muškátovým oříškem. Necháme na pánvi prochládnout a poté přidáme do mísy k chlebu spolu s bylinkami a dobře promícháme. Drůbež plníme nádivkou pod kůži a do břišní dutiny (uvedené množství je na krůtu, do kuřete stačí poloviční nebo třetinová dávka).

SLADKÉ PYRÉ

500 g vyloupaných jedlých kaštanů, 150 g třtinového cukru, 2 lžíce javorového sirupu nebo medu, volitelně vanilka nebo fazolka tonka, lžíce rumu nebo koňaku na dochucení, 190 ml vody

Všechny ingredience vložíme do hrnce a za občasných míchání vaříme půl hodiny, pak nálev slijeme do hrnečku. Kaštiny rozmixujeme a postupně přidáváme tolik nálevu, aby vznikla požadovaná konzistence hustoty pyrė. Uchováváme je ve skleničkách v lednici. Pyrė se hodí do pohárů, pudingů, kaší, náplní buchet atd.

PEČENÉ KAŠTANY

Ideální je namočit kaštiny před pečením na 3 hodiny do studené vody, aby více změkly. Potom je osušíme a nařízneme slupku do kříže asi 2 cm dlouhými a 4 mm hlubokými řezy. Pečeme na středně rozežháté pánvi nebo v horkovzdušné troubě při 220 °C přibližně 10–15 minut, dokud slupka neztmavne, nezačne se otevírat a pukat. Kaštiny je dobré občas promíchat/protřást. Pak je necháme lehce vychladnout a oloupeme.

ZRYCHLENÁ VERZE DEZERTU MONT BLANC

250 g vyloupaných jedlých kaštanů, 300 ml mléka, 100 g třtinového cukru, 2 lžíce kvalitního kakaa, 1 lžíce rumu nebo brandy, volitelně vanilka nebo fazolka tonka na dochucení, šlehačka a strouhaná čokoláda na posyp

Oloupané kaštiny povaříme, vodu slijeme, kaštiny nastroháme na struhadle nejmenší. Zalijeme mlékem, přidáme vanilku a vaříme asi 20 minut. Přidáme cukr, alkohol, kakao a rozmixujeme dohladka. Krémem naplníme 4 skleničky a dáme je do lednice vychladit. Navrch ušleháme šlehačku a posypeme strouhanou čokoládou (není nutné).



Zepete se hvězd

Monika Štejdířová (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.

Co byste, prosím, poradila na vracející se bolavé koutky?

DAVID V., Slavkov

Příčin prasklých koutků je mnoho a často se jedná o kombinaci několika z nich. Jde především o hygienické prohřešky, agresivní složení slin, nedostatečnou péči o chrup, infekce – zejména plísňe, ale také chladnější počasí a sušší vzduch. Zvyšte péči o ústní dutinu, pomohou dezinfekční výplachy úst. Vnitřně i lokálně doporučuji **Drags Imun**. Koutky udržujte suché, ale vláčné – zde je velkým pomocníkem balzám na rty **Droserin balm**. Dalším z důvodů je dehydratace

a nedostatek potřebných živin, vitaminů skupiny B, zinku a železa (nedostatek pevnosti a vnitřní síly ustát si to své). Je tedy vhodné hlídat si pitný režim a vyváženou stravu. Vitaminy a minerály můžete doplnit pomocí **Vitaflorinu** a **Fytomineralu**. Ústa a rty jsou na začátku našeho trávicího systému. Takže problém na rtech (střeva), nebo v koutcích (dvanáctník) symbolicky ukazuje na to, že nemůžeme něco strávit ve svém životě a skrze tělo se vše „dočišťuje“. Uvolněte se, propustte nepotřebné a s láskou přijměte zpět svou sílu a celistvost.

MONIKA ŠTEJDÍŘOVÁ

LUŠTĚTE S NÁMI, MŮŽETE VYHRÁT



„Odvaha není, že se nebojíš. Odvaha je, že jdeš dál, i když se bojíš.“ Tuto zářijovou tajenku správně vyluštilo 257 čtenářů, tři z nich se mohou těšit na poukázku:

- » Martina Muchová, Zlín
- » Miroslav Pokorný, Plzeň
- » Alena Kašpárková, Ostrava

Vylosovaní 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. 11. 2023** na adresu redakce: Energy Czech Republic, a.s. Trojská 39/201, 171 00 Praha 7 nebo e-mail: tajenka@energy.cz

„Nikdy nesmíš říct, že nemáš šanci, jinak se... (TAJENKA).“ – Patrick J. Riley

Nápověda: ALTAJ; AS; OFÉRA; SUR	Provinění	Značka ústní vody	1. část TAJENKY	Jinak zvaný		Na jakém místě	Kanýrek	Iniciály meteorolo- ložky Zárybnické	Severský paroháč	Krátká baletní gázová sukénka	Dar věřících na církevní účely	Věření	MPZ Albánie	Léčivý odvar z bylin
Bezbarvá průhledná kapalina					Spěchat									
Předmět zbožňování					2. část TAJENKY Tělovýchov- ná zkratka									
Šířitel								Setření (buněk) Schopnost nasávání					Římský filozof (-o-)	Ohnivý jazyk
Horstvo ve střední Asii						Člen bož. germánské- ho rodu Bujný kůň			Kód pro urdštinu Výr. mobil. telefonů			Označení pro spěšný vlak Předložka		
	Pravoslavní duchovní	Snižovaný tón a Jméno psa			Biblický Judův syn Angl. jableč. koláče					Výzva Zakladatel pražského železářství				
Titul muže				Představený kláštera Odhad výsledku							Ta Španělsky „jih“			
Opotřebo- vaná jízda						Velký ořech Povzdech						Název písmene M Inic. hereč. Mihulové		
Evangelium zpívané o Velikonocích							3. část TAJENKY							
Římské číslo 9			Smůla (expr.)				Komediant (hanlivě)							

Není na světě bylina, aby k něčemu nebyla

BERANÍ HLAVA – PLODNICE PLNÁ ZDRAVÍ

Houba s černými hrudkovitými útvary v podzemní části, pro které dostala v Číně zvláštní jméno „prasečí výkal“, se podobá velké tmavé hlávce kvěťáku či mycí houbě. Na Slovensku je známá pod lidovým názvem „beraní hlava“. Vzácná houba choroš oříš je uznávána ve východní i západní medicíně.

V roce 1909 byl choroš zahrnutý mezi houby, které bylo možné prodávat v Praze. V roce 1937 se pak mohl nabízet i na trzích po celém Československu. Spadal do nejnižší kategorie, jelikož byl příliš tuhý a výrazný pro větší kuchyňské využití. V 60. letech se však začala situace měnit, choroš oříš se ocitl mezi druhy hub, jejichž výskyt je monitorován po celé Evropě. U nás již 20 let nepatří mezi tržní houby a nedoporučuje se jeho sběr kvůli ohrožení výskytu. Je zařazen do Červeného seznamu hub jako zranitelný druh. Pěstování je možné, ale není jednoduché.

POLYPORUS UMBELLATUS

Choroš oříš (*Polyporus umbellatus*, čínsky *Zhu Ling*, japonsky *Chorei*) je houba, jejíž základní třen vyrůstá ze dřeva a větví se do mnoha menších třenů. Ty nesou malé, dovnitř prohloubené a různě zprohýbané šedé až světle hnědé kloboučky. Rourky bývají obvykle bílé, sbíhavé a s jemným ústím. Dužina houby je poměrně tuhá, masitá, vonící po oříšcích. Celá plodnice může vážít i více než 4 kg a v průměru mít přes 50 cm. Roste na kořenech stromů či hnijících kmenech, především na dubech, bucích, habrech, vzácně i jehličnanech. Najdeme ji dokonce i na spadáných větvích. Choroš je známý z doby před naším letopočtem, vyskytuje se v herbářích čínské medicíny z období dynastie Han. Vědecky byl popsán v roce 1801 přírodovědcem Ch. H. Persoonem. Zajímavostí je, že houba velmi úzce příbuzná s chorošem byla nalezena i u ledovcové mumie Ötzi, pravděpodobně se s ní tento muž chránil před infekcemi.

VÝSKYT HOUBY

„Beraní hlava“ se vyskytuje především v severovýchodní Číně. Preferuje mírné, chladnější podnebné pásmo. Nalézt ji lze i v Severní Americe a u nás, v České republice. Zde byl výskyt zaznamenán od června do října především v Bílých Karpatech, Podyjí či Poodří. Zvláštností je, že růst choroše je ovlivněn

parazitickou houbou václavkou obecnou (*Armillaria mellea*). Dlouho se mělo za to, že mu jej znemožňuje, ale ukázalo se, že je tomu naopak – *Armillaria* je pro choroš výhodným zdrojem živin. Není zaměnitelná s jedovatými houbami, z jedlých je podobná trsnatce lupenité či kotrčí.

LÁTKY ZDRAVÍ PROSPĚŠNÉ

V plodnicích choroše je mnoho biologicky aktivních látek, a proto se využívá jako podpora léčby běžných i závažných onemocnění. Houba obsahuje esenciální aminokyseliny, polysacharidy i steroidy, dále například kyselinu polyproporovou, kyselinu jablečnou, arabitol, terpeny atd. Z vitamínů jsou zastoupeny zejména vitaminy skupiny B a D, dále také minerální látky, především železo, zinek, selen či měď. Obsahuje velké množství jednoduchých i složitých cukrů, například manitol, který má diuretické účinky.

Z pohledu TČM má choroš vyrovnanou povahu, lehce sladkou a hořkou chuť a přísluší především k dráze ledvin, močového měchýře a sleziny. Odvádí škodlivou vlhkost z těla tím, že podporuje odvod moči a volnější proudění lymfy.

NA VLASY, KVASINKY I ZÁNĚTY

Z pohledu západní medicíny má choroš oříš antioxidační, imunostimulační a protinádorové účinky především u rakoviny jater, močového měchýře, nosu, hrdla prostaty a dělohy. U tohoto vážného onemocnění se využívá jako podpůrná léčba. Používá se také u urologických potíží, jako prevence ledvinových kamenů a otoků. Likviduje volné radikály a podporuje růst vlasů. Dobrých výsledků se dosahuje i u zánětů ledvin, průjmů, poševních výtoků, hemoroidů, dokonce i malárie. V TČM se houba využívá pro doplnění čchi sleziny při chronických velmi vodnatých stolicích. V kombinaci s reishi či auricularii se používá při kožních problémech, vysokém diastolickém tlaku, opakovaných infekcích, oxidačním stresu, regulaci hladiny tuku v krvi či čištění pórů. Nedoporučuje se užívat ji dlouhodobě z důvodu možného oslabení esence ledvin. Choroš oříš najdete v produktu **Mycopulm**, který obsahuje kombinaci vzácných hub a bylinných extraktů. Přípravek harmonizuje dráhu plic a tlustého střeva, posiluje tyto orgány a pozitivně ovlivňuje potíže s nimi spojené.

ONDŘEJ VESELÝ

Zdravá a silná imunita

PREVENCE / PODPORA / REKONVALESCENCE

BALÍČEK PRODUKTŮ	ČLEN ENERGY		
	cena	body	sleva
Imunosan + Flavocel	850 Kč	37	95 Kč
Vironal + Flavocel	791 Kč	34	88 Kč
Drags Imun + Flavocel	832 Kč	36	93 Kč
Cistus complex + Flavocel	778 Kč	34	87 Kč
Grepofit kapsle + Flavocel	717 Kč	31	80 Kč
Grepofit drops + Flavocel	684 Kč	29	76 Kč
Grepofit kapsle + drops + spray	838 Kč	35	92 Kč
Grepofit kapsle + drops + nosol a. + spray	1 057 Kč	44	116 Kč
Grepofit kapsle + drops + nosol aqua	854 Kč	36	94 Kč
Grepofit kapsle + nosol aqua + spray	756 Kč	32	83 Kč
Grepofit drops + nosol aqua + spray	723 Kč	29	79 Kč



Ceny platné dle aktuálního ceníku!
Jedná se o doplňky stravy. Akce platí do vyčerpání zásob!

Cenná doporučení MUDr. Alexandry Vosátkové
si přečtete v brožuře "Zdravá a silná imunita".

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 / kineziologie – tel.: 721 728 381

Nabídka KC – poradna, Energy produkty:

- » BRNÍŘOV – Ing. Pilátová J., tel.: 737 713 366 (kineziologie)
- » DOMAŽLICE – MVDr. Hynčíková Birnerová L., tel.: 604 489 477 (veterinář)
- » DOMAŽLICE – MUDr. Budka T., tel.: 603 226 913 (Energy produkty v gynekologii)
- » RASPEŇAVA – 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 – Mičková J., tel.: 723 204 672 (reflexní terapie)

Kontakt:

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

- » 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.

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

Kluby a konzultační centra nabízejí

sleva 10 % / Access Bars – tel.: 723 726 230, miri.aberlova@seznam.cz / manuální lymfodrenáže, reflexní a ayurvédské 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 – Třebová 839, prodejna Harmonie, pí. Komoňová, tel.: 602 347 037
- » KUŘIM – 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
- » ŽIDLOCHOVICE – Nám. Míru 29, celostní poradna MUDr. Nezvalové a pí. Janáčkové – www.energyzidlochovice.cz; NOVĚ: od září 2023 – 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 – Spižírna u Magdalény, Na splavě 56, tel.: 601 360 458
- » FRÝDEK-MÍSTEK – Balírna Můj svět, Malé náměstí 518, tel.: 777 157 027
- » LITOMYŠL – Kořenářství a bylinkářství u Haničky, Smetanovo náměstí 123, tel.: 733 115 270
- » LITOMYŠL – J. E. Purkyně 1218, Pavlasová Martina – kineziologie, biorezonance Bicom, tel.: 778 154 810
- » NEPOLISY 75 – Masáže s Markétou, tel.: 737 703 919 – masáže a cvičení

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 zasílání 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

Mimořádná nabídka KE:

- » 25.–26. 11. – Rodinné konstelace – L. Zvolánek, Neplachova 1, Centrum setkávání, Č. Budějovice, obj. na tel.: 776 454 874 nebo e-mail: obchod.uklarky@seznam.cz

Nabídka KC – měření SPT,

prodej produktů:

- » ČESKÉ BUDĚJOVICE – Stavouinon, Žižkova 12, Ing. Milan Morávek, tel.: 731 827 169
- » ČESKÝ KRUMLOV – Za Tiskárnou 327, Ilona Hajsáková, tel.: 722 944 224
- » PÍSEK – Lumen, Tř. Nár. svobody 25, Radka Dušková, tel.: 737 099 656
- » ZAHOŘANKY-PRÍDOLÍ 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

NEPŘEHLÉDNĚTE

KE ČESKÉ BUDĚJOVICE

Změna adresy KC:

» Písek

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

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 zasílání 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
- » KRALUPY 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
- » PRAHA 8 (Karlín) – Avasa, Křížkova 308/19 – Mgr. B. Demčáková, tel.: 734 384 673
- » PRAHA 10 (Uhríněves), 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

Kluby a konzultační centra nabízejí

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 – 2., 16. a 23. 11. – 10–17 h., tel.: 736 765 477, 495 534 715

» OPOČNO – 16. 11. – pí. Králíčková,

tel.: 739 379 435

» 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 dny 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 / OPĚT NABÍZÍME: výklad

karet na vztahy i zdraví, dále chiromantie,

numerologie – N. Reithel, tel.: 603 787 821

Nabídka KC – poradna, Energy produkty:

» AŠ – Okružní 25, Mgr. D. Rejsková,

tel.: 774 342 903

» SOKOLOV – Studio Vesna,

K. H. Borovského 377 – J. Malušková,

tel.: 604 790 940, e-mail: malus@seznam.cz

» STRÍBRO – 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

» 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 Energy /

masáže, terapie – G. Veselá / zasilání zboží na dobírku

Mimořádná nabídka KE:

» st 1. 11. – 16–17.30 h. – Reflexní

diagnostika a terapie, beseda

s Helenou Polomskou

» st 8. 11. – 16 h. – TČM, plíce, tlusté

střevo a měsíc listopad – přednáška

Galiny Veselá

» st 15. 11. – 16 h. – Plíce a jejich oslabení

jako symptom v systemických

konstelacích – prožitkové odpoledne,

Galina Veselá

» st 22. 11. – 18 h. – Naše životní energie.

Ukázka technik NLP – Galina Veselá

» 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 / zášilková služba již od 0 Kč / ochutnávka vybraných zelených

potravin / testování Beauty Energy

Další nabídka na objednání:

» E. Karská – měření SPT, poradna

– tel.: 720 289 092, Klub Energy



Hradec Králové

Kluby a konzultační centra nabízejí

» MVDr. M. Můčková Uzlová, Radějov 109
– Veterinární ordinace a poradna,
tel.: 518 322 880, m.uzlova@seznam.cz

» R. Bůzková – Biorezonance – Bicom
2. generace, suché uhličité koupele,
oxygenoterapie – tel.: 605 260 496,
Hlavní 138, Luhačovice-Pozlovice

» 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:

» 4.–5. 11. – Rodinné konstelace

Libora Zvolánka, tel.: 731 692 823

» 11. 11. – Bylinná poradna Jiřího Čerky,

tel.: 732 256 115, www.evapitnerova.cz

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,
Pavla Klimešová, tel.: 774 912 703

Kontakt:

Ostrava, Českobratrská 15

zvonek č. 3, první patro

tel.: 591 129 258, 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 laktační

poradna – Ing. M. Čejková, tel.: 733 121 930,

marketacejkova@zdravimazelenou.com,

www.zdravimazelenou.com / zaslání

zboží + e-shop: www.vitalityinlife.cz /

dárkové poukazy na Pedikom nebo

měření SPT

Mimořádná nabídka KC:

» KOLÍN – L. Mouchová, tel.: 777 006 293

– Den otevřených dveří s kosmetikou

Energy, každých středu v listopadu

10–12, 13–17 h.

» NOVÁ PAKA – L. Pušová, tel.: 603 542 028

– BICOM – biorezonanční terapie,

každé úterý v listopadu ukázka zdarma,

dle objednání

Nabídka KC – poradny SPT:

» KOLÍN – Karlovo nám. – E. Petříčková,

tel.: 604 174 498

» KUTNÁ HORA – D. Kuželová,

tel.: 724 324 071

» 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

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

Další nabídka jen 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 / 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

Kluby a konzultační centra nabízejí



PRAHA 3

Provozní doba:

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

POZOR – 18. 11. – ZAVŘENO

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. Skrčéná, 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. Hamoňová, tel.: 775 046 115,
e-mail: a.m.hamonova@gmail.com

Kontakt:

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
- » KLDNO – 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 – POZOR – ZMĚNA:

po 9–16, út 12–16, st 10–17 h.,

čt, pá – zavřeno

Stálá nabídka:

poradenství a prodej produktů Energy,
vč. veterinárních / zaslání produktů /
ochutnávka zelených potravin, čajů /
testy tělové a Beauty kosmetiky,
aroma esencí / diagnostika Oberon /
poradna, 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
- » VYŠKOV – Komenského 9,
Energiel centrum zdraví, masáže
– Mgr. P. Nedomová, tel.: 724 080 016
(kraniosakrální uvolnění, kineziotaping);
N. Drbalová, tel.: 604 337 834 (Dornova
metoda)
- » ZLÍN – Náměstí práce 2512, Interhotel (5. p.)
– R. Lešíkar, tel.: 739 090 147,
rade@arnikasvetmasazi.cz,
www.arnikasvetmasazi.cz (masáže)

Kontakt:

Prostějov

Atrium – Hlaváčkovo nám. 1 (2. p.)

tel.: 603 167 328

e-mail: energyprostějov@email.cz

www.energyprostějov.cz

www.facebook.com/energyprostějov

VÝHERCI SOUTĚŽE „Léto plné pokušení“

1. CENA

**Módní taška Shopper Reisetnel,
Fytomineral, Zen, Argan oil,
Cytovital renove**

Ludmila Formanová, Plzeň

2.–3. CENA

**Módní taška Shopper Reisetnel,
Gynex, Zen, Cytovital renove**

Jitka Komárková, Jihlava

Denisa Kožnarová, Zastávka

4.–15. CENA

Zen, Almond oil, Cytovital renove

Hana Viktorinová, Brno

Martina Zítková, Teplice

Dana Nevřková, Příbram

Ing. Miroslava Rychetská, Brno

Martina Bilanská, Jaronín

Lucie Aišmanová, Chotěnice

Jaroslava Víšková, Dolní Újezd

Kateřina Maňoušková, Šošůvka

Martina Houšková, Bartošovice

Pavla Behenská, Domažlice

Libuše Pavlíková, Brno

Olga Havlíková, Kamenný Újezd

Všem výhercům gratulujeme!



Kluby a konzultační centra nabízejí

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

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, 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 Floop, 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 / zásilková 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.,
měření EAV v so dle dohody

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:

- » 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 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
- » VIMPERK – Zdravíčko – zdravá výživa, Johnova 324 – Hana Harantová, tel.: 604 418 773, fb: Zdravíčko Vimperk, e-mail: harantova@centrum.cz – měření SPT

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 9–12, 13–16, út, st 11–12, 13–17,
čt 9–12, 13–16 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 – Vít. Nezvala 11, Třebíč, tel.: 725 125 289

Nabídka KC – poradny EAV a TČM:

- » JIHLAVA – Mgr. P. Drejková – TČM, SPT – Fyton, Mrštíkova 1, tel.: 739 049 203; Dům zdraví, Vrchlického 57, tel.: 739 040 821 – konzultace 6. 11.
- » MORAVSKÉ BUDĚJOVICE – M. Palová, Verbena, Janáčkova 1497, tel.: 605 554 456 – konzultace 9. 11.
- » NÁMĚŠŤ NAD OSLAVOU – R. Dufková, Zdravěnka, Masarykovo nám. 517, tel.: 739 026 531 – konzultace 2.11.
- » OSTRAVA – Ing. P. Kovalská, Vítkovická 3276/2a, tel.: 604 741 725, www.petrakovalska.cz – konzultace 1. 11. – 12.30–15.30 h.
- » PELHŘIMOV – I. E. Razimová, Vegetariánská jídelna, Svatovítské nám. 159, tel.: 776 766 971 – konzultace 2. 11. – 14–16 h.
- » TASOV – D. Švestková, Tasov 69, tel.: 605 938 299 – konzultace 7. 11.
- » VELKÉ MEZIŘÍČÍ – H. Paulová, Mírová 43, tel.: 724 763 689 – konzultace 2. 11.
- » ZNOJMO – Biocentrum – R. Režňáková, Zámečnická 13, tel.: 515 224 684 – konzultace 1. 11.
- » ŽDÁR NAD SÁZAVOU – H. Bulíčková, Libušinská 36, tel.: 728 141 949 – konzultace 1. 11.

Kontakt:

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

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,

Kluby a konzultační centra nabízejí

lávovými kameny, thajská masáž, 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

– 11. 11. – 9.30 h. – Jak se na podzim

účinně bránit a chránit – přednáška

E. Rajtrové – Liberec, Energy Life,

Barvířská 122/15

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 /

A. Turečková – SPT, tel.: 776 581 715 /

K. Bestr – SPT, motýlí masáže a tělové

svíce u lidí i zvířat, tel.: 739 738 890 /

J. Němcová – EFT, Access Bars,

tel.: 604 419 585

Poradenství a prodej produktů Energy:

MVDr. K. Hlačiková a MVDr. I. Stiksová,

e-mail: hlačikovak@seznam.cz,

tel.: 723 446 021

Nabídka KC – poradna,

produkty Energy:

» BRNO – Bc. Helena Papežíková

– Centrum IBC, Příkop 838/6, 4. p.,

tel.: 608 888 453 (Access Bars, TČM,

SPT, výživové poradenství),

www.helenapapezikova.cz

» BRNO (Líšeň) – MUDr. Linda Švendová

– poliklinika, Horníková 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 / měření SPT a KOS, detoxikace

– V. Gazdová, tel.: 475 209 367 /

akupresura a tělové svíce, měření SPT

– H. Červenková, tel.: 475 209 367,

737 148 606

Nabídka KE:

» LOUNY – bylinkový obchůdek

Mateřídouška, Beneše z Loun 39

– měření SPT a poradna,

tel.: 604 969 645

» MOST/LITVÍNOV – 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:

» 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

Stálá nabídka:

poradenství a obchodní spolupráce

– Eva Macíčková, DiS., tel.: 723 976 814 /

diagnostika SPT – Mgr. H. Štěpánková,

obj.: 739 208 896 / párová a individuální

psychoterapie – Mgr. M. Jančová,

tel.: 732 114 491 / barevná typologie

– MgA. Zuzana Smékal, tel.: 731 536 625

Mimořádná nabídka KE:

» 20. 11. – 17.15–18.45 h. – Terapie pijavicí

lékářskou – přednáška Kataríny Bestr

o metodě a využití s praktickou ukázkou

a soutěží (1. cena – terapie pijavicí),

vstupné 150 Kč, nutná rezervace

Nabídka KC:

» FRÝDLANT NAD OSTRAVICÍ – Snozina 191,

Veterinární centrum přírodní medicíny,

MVDr. P. Domesová, tel.: 776 792 394

» KOPŘIVNICE – Elixír života,

Záhumenní 352, A. Tomšejová,

tel.: 705 127 811, po–pá 9.30–17,

so 8.30–12 h.

Kontakt:

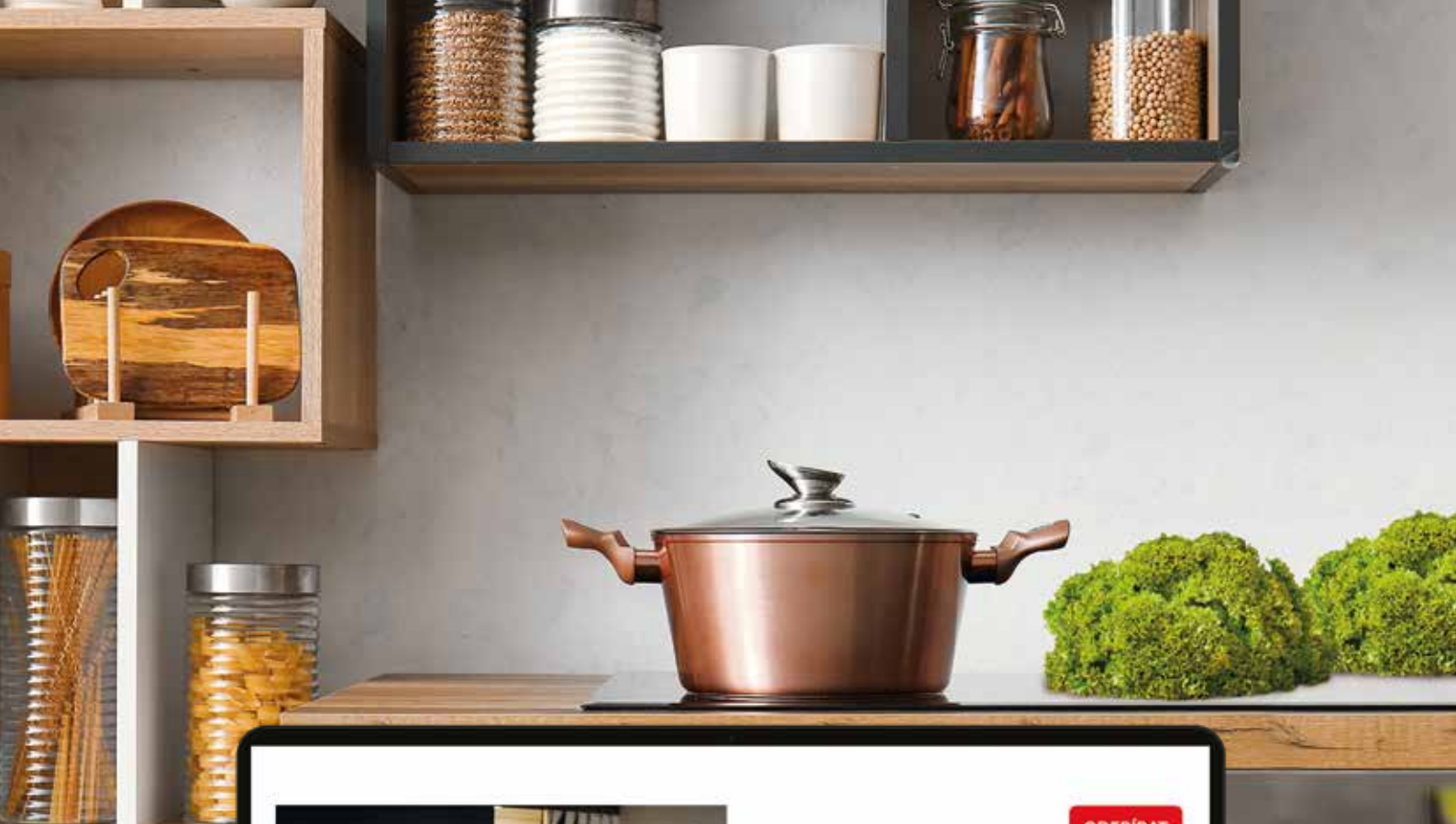
Valašské Meziříčí, Polášková 78

tel.: 571 161 545, 723 976 814

e-mail: info@energy-valmez.cz,

www.energy-valmez.cz





Energy
Energyfood – strava jako lék
Biorytmická výživa podle pěti elementů

- » Výživa podle pěti elementů: úvod
- » Snídaně v elementu Země
- » Vaříme v elementu Země

ODEBÍRAT

Základní vzdělávací semináře ▶ PŘEHRÁT VŠE

Regenerace v Pentagramu I.	Regenerace v Pentagramu II.	Produkty Energy	Imunita
MUDr. Alexandra Vosátková 1:14:27	MUDr. Alexandra Vosátková 1:09:18	MUDr. Alexandra Vosátková 58:46	MUDr. Alexandra Vosátková 58:15
Energy 105 tis. zhlédnutí	Energy 63 tis. zhlédnutí	Energy 54 tis. zhlédnutí	Energy 91 tis. zhlédnutí

Inspirujte se, jak připravit stravu, která chutná i léčí!

Videa o zdravé výživě a vaření s MUDr. A. Vosátkovou



Více na  **YouTube**
a www.energy.cz/energyfood

Energyfood – strava jako lék

BIORYTMICKÁ VÝŽIVA PODLE PĚTI ELEMENTŮ

Unikátní koncept celostní vyvážené stravy sestavený na principu tradiční čínské medicíny, který respektuje nutriční potřeby a klíčové biorytmy našeho organismu.

