



vitae

červenec/srpen 2024

Krémy Pentagramu®
jsou jistota

Energy lékárníčka
pro vás i mazlíčky

Havajské ostrovy:
moudré učení Huna
a masáž lomi-lomi

„Léto plné pokušení!“
Akce 1. 7.–31. 8. 2024



Produkty měsíce července

Třikrát hurá – prázdniny jsou tu! A my vám upřímně přejeme, ať si je užijete po svém. V létě je třeba se rozmazlovat a prostě si užívat.

K hýčkání patří i péče o pleť, která potřebuje hydratovat a osvěžit. Máme pro vás neodolatelně voňavý tip: pleťovou vodu **Visage water**, ve které je jemnost hydrolátu růže damáské doplněná silou přírodně prohříváné třetího termální vody plné zemské energie. Energy sází vždy na přírodu, a tak voda obsahuje pouze přírodní parfém ze vzácných esencí geránia a okvětních lístků růže v aromaterapeutickém množství.

K navození optimismu a energie pro vás máme **Organic Matcha**, zelený čajík, který je neobyčejně nabitý antioxidanty a svou kvalitou i účinky mnohonásobně převyšuje běžné zelené čaje. Je to originál z Japonska, který se po více než 800 let používá při zenových buddhistických rituálech.

Podle tradiční čínské medicíny léto vládne element Ohně a k němu náleží orgány srdce a tenké střevo. Mysleme tedy i na ně a podpořme je **Mycocardem**, který obsahuje směs vitálních hub s bylinnými extrakty. Tato kompozice jej dělá účinným i na psychiku a povzbuzení životní radosti. A té není nikdy dost! Jeho působení můžeme posílit vědomým pěstováním chvilky radosti ve své každodennosti. Vnímejte, co vaše tělo žádá, a plňte si své přání, protože jenom naplněná bytost může druhým něco dát. Co si určitě dopřejte, je levandulová vůně – esence **Lavender**. Levandule harmonizuje energii celé naší bytosti a navozuje stav nevšední relaxace, vnáší do života stabilitu a rovnováhu. Ženám pomáhá znovuobjevit téměř zapomenutou moudrost, uzdravuje vztah k vnitřní ženě i k ženám v našich životech. U mužů přináší porozumění ženské duši. Rovněž ji oceníte jako rychlou pomoc při regeneraci pleti po spálení, opaření, pořežení, u odřenin, modřin nebo pohmoždění. Je to zázračná bylina při nervozitě, depresi a nespavosti.

vitae

Magazín pro spotřebitele a dodavatele produktů Energy, číslo 7/8, červenec/srpen 2024.

Náklad 25 500 ks. Vychází 10x ročně, evidenční číslo MK ČR E 15476.

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

Obrazový editor: Jana Kuntová.

Foto: Shutterstock, Energy Czech Republic a.s.

Jazyková úprava: Mgr. Renáta Pražáková Pekařová.

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

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



Produkty měsíce srpna

Budíž léto v plném proudu. Sluníčko má sílu a naše pleť odolává zátěži.

Po opalování vyživte pokožku **Dermaton gelem**. Působí proti jejímu stárnutí a vzniku vrásek. Obsahuje totiž výtažky z aloe vera, bambucké másto, jojobový olej, extrakt z granátového jablka, echinacey, stévie, zeleného čaje a barbadoské třešně. Úžasné hydratuje, chladí, má protizánětlivé a zklidňující účinky. Na suchost kůže je tu zas **Dermaton oil**. Krásně zklidní a obnovuje kožní buňky a zároveň chrání proti nadměrnému vysychání. Pro osvěžení přijde vhod máta v podobě aromaterapeutické esence **Mint**. Máta je pomocník při nevolnostech, zažívacích problémech, migrénách, podporuje dýchací systém. Svou svěžestí a čistotou sčestí přirozený pocit klidu a volnosti v našem emočním centru, jako by nám říkala: „Volně dýchej a uživej radosti života!“ V teplých dnech nás příjemně nabudí nápoj z **Organic Goji**. Je plný antioxidantů (zejména karotenoidů) a pro zajímavost: v tradiční čínské medicíně se šťáva z goji neboli kustovnice nazývala „nápojem nesmrtnosti“. Plody byly totiž ceněny pro svůj účinek na dlouhověkost, vitalitu a sexuální potenci. Na její protistárnoucí účinky udělal dobrou reklamu údajně i dlouhý život Čiňana Li Čching-Juena, bylinkáře a učitele bojových umění v armádě, který se dožil okolo 200 let, přežil 23 svých manželek a zplodil mnoho desítek potomků – prý díky pravidelné konzumaci těchto plodů. Pravá goji je často úmyslně zaměňována za wolfberry (*Lycium barbarum*), která roste v mírnějších pásmech (Mongolsko, Čína). Vedle nižší nadmořské polohy je tato odrůda pěstována často v blízkosti průmyslových aglomerací, a hrozí tedy riziko obsahu nežádoucích látek. Naopak Organic Goji pochází z netknuté přírody úrodných tibetských údolí. Každý jednotlivý plod je místními obyvateli ručně sbírán a přímo na místě šetrně zpracován.

Tedy na Vaše zdraví! A šťavnaté léto plné pozitivních zážitků Vám přejeme, Ing. ŠTĚPÁNKA GRUBEROVÁ

Všechny
chutě léta

OBSAH

| | |
|---|----|
| Editorial | 04 |
| Prázdniny jako velká výzva | 05 |
| Pohodová dovolená zajištěna | 06 |
| Vaše zkušenosti s našimi produkty | 08 |
| Co souvisí se srdeční čákrou? | 10 |
| Huna – filozofie z Havajských ostrovů | 12 |
| Terapeutické metody | 14 |
| Seriál pro ženy | 15 |
| Dopřejte svému tělu péči | 16 |
| Univerzita Energy | 17 |
| Energy a onemocnění zvířat | 19 |
| Jídelníček z naší rovnoběžky | 20 |
| Zeptejte se hvězd | 22 |
| Křížovka | 22 |
| Není na světě bylina, aby k něčemu nebyla | 23 |
| Kluby a konzultační centra nabízejí | 24 |





EDITORIAL

PROHLÍDKA

Už je to pár let, co jsme vzali o prázdninách naši dceru na cyklovýlet. Do Frýdlantského výběžku. Moc se nám tam líbilo, projeli jsme „pašeráckou stezku“ s výhledem na Ještědský hřeben, navštívili středověký dvorec Curia Vítkov a vylezli na rozhlednu v Heřmanicích. A také jsme si zašli na frýdlantský zámek. Prohlídkový okruh byl pro návštěvníky zpestřený doprovodným programem, takže jsme se, nic netuše, náhle v jedné nóbl komnatě ocitli přímo na „audienci u Albrechta z Valdštejna“. Hrál jej charismatický, šedovlasý, vysoký a štíhlý muž se šviháckou brádkou, stylově oblečený a opásaný

kordem. Se svojí krásnou ženou Izabelou Kateřinou z Harrachu v honosné róbě nás velkoryse uvítal na „svém panství“. Nejprve to vypadalo neškodně, nicméně pak si vyhlédl pána v neonově oranžových sportovních botách značky Nike a optal se jej se zájmem, co to má za škorně, že takové ještě nikdy neviděl... Všichni zbystřili a začali se bavit. Jak asi tušíte, návštěvník notně zaskočený situací neodpověděl nic příliš velkolepého. Což parádně zvedlo náladu všem jeho kamarádům, kteří vypadali, že si po prohlídce rádi dají pívko a buřta s cibulí. Toho, co se smál nejvíce, si Albrecht okamžitě vychutnal: „Byl jste v armádě, mladý muži?!“ Chlapík s bříškem jen tiše polkl a už se nesmál. „U jaké jste sloužil zbraně?“ obráběl si ho vévoda dále. „Já, já – mám modrou knížku...“ hlesl pobledlý turista a bylo jasné, že by v tu chvíli byl moc rád někde úplně jinde. „A co to je, ta modrá kniha?“ nadzdvihl šlechtic udiveně obočí. To nás už rozsekalo úplně všechny. My jsme se smáli ale jen do chvíle, než byla oslovena naše Valentýnka. „Komteso, kde máte suknicí?“ obrátil se k ní šarmantní Albrecht zdvořile. Umíte si to určitě představit v barvách – náctiletá slečna v cyklistických elastických kalhotách, která touží po všem možném, jen ne po takovéto pozornosti... Nicméně vévoda se nad ní smiloval, galantně jí pokynul a nabídl krásnou dobovou sukni, aby se s ním mohla vyfotit. Takže to dobře dopadlo a všichni ostatní se mezitím modlili, aby na ně už „na pranýři“ nevyšla řada. Máme na tuto výpravu nehynoucí vzpomínky a památeční fotku v albu.

*Krásné prázdninové zážitky vám všem,
MUDr. KATEŘINA HIMMELOVÁ*



SALUS

VĚRNOSTNÍ PROGRAM

JE URČEN PRO ČLENY KLUBU ENERGY,
PŘINÁŠÍ MOŽNOST PRAVIDELNÉ
A AKTIVNÍ PÉČE O ZDRAVÍ

Když budete měsíčně po dobu 1 roku nakupovat produkty Energy v minimální hodnotě 800 Kč, za vaši věrnost vás odměníme bonusem v hodnotě 1 150 Kč (platí dle aktuálních podmínek).

Po třech letech nepřerušeno věrnostního programu získáte nárok na **LÁZEŇSKÝ BONUS**, slevu ve výši 30% na týdenní ubytování s plnou penzí v lázních Podhájska (www.energy-podhajska.sk).

Váš zájem o čerpání lázeňského bonusu sdělte na tel. č.: 283 853 853 nebo pošlete e-mailem na adresu: salus@energy.cz.

Prázdniny jako velká výzva

Ach, léto! Urputně vytoužená dovolená. Grilovačky alespoň dvakrát do týdne. Bude zase takové horko jako vloni? A ty cukety, ty nám zase „polezou“ ušima! Možná i vám tyto asociace běží hlavou. Ale jako děti jsme takto nepřemýšleli, viděli jsme to jinak. Kdysi přece léto vonělo prázdninami a čekala nás nevyzpytatelná říše divů...

KAŽDÝ ROK JINÝ

Vůbec jsme nemuseli řešit, co s námi ty dva letní měsíce bude, když rodiče chodí do práce. Jako by to bylo samo sebou, že se jelo například k babičce a dědovi, alespoň na týden nebo dva. Měli jsme kolem toho úplně jiné starosti, než kdy přesně a na jak dlouho to bude. Vzpomínáte si? Pokaždé tam totiž jelo naše o rok starší já. Ovlivněné tím, co se odehrálo vloni, a přitom už o tolik dospívajících etap a zkušeností dál. Jeden rok jsme se všemi dětmi z okolí hledali šneky a stavěli jim domečky, půl dne se houpali na houpačce a probírali, co nám který mrak připomíná. A možná už další léto se nám to všechno zdálo trapné a dětinské. Smíšená banda se rozložila, kluci nevěděli, jestli se holkám smát nebo je okukovat, a holky zase, jestli kluky milovat nebo pomlouvat. Zatímco jedny prázdniny jsme žadonili na ranní rohlík co nejvíce marmelády a vesele

se ládovali každou babiččinou svačinkou, klidně hned ty další nás s tím vyložené otravovala. Nešlo to chápat ani zastavit. Zkrátka to tak bylo.

NEMUSÍ SE NIC

Žádná škola, ranní budíček ani povinnosti, posunutá večerka. Hurá! Tohle v očích dětí nemá vůbec chybu. Pravděpodobně jsou to přesně ta hesla, která na ně z pojmu „léto“ vyskakují jako první. Často i na nás dospělé to působí jako velká pohodička. Občas možná až příliš velká. Z jiného úhlu je to ale také pořádná výzva a zkouška, kterou děti a dospívající nevědomě skládají rok co rok. Každodenní pravidelný režim v průběhu školy možná někoho z nás sem tam tlačí v botě, ale také poskytuje jistotu a bezpečí. Volnost nám naopak sice dává křídla, ale to neznamená, že umíme létat. Tím spíš v dětství. Každé prázdniny jsou pro děti nepopsanou knihou plnou zážitků a dobrodružství. Dozívají se mnohé o sobě i světě kolem sebe. Neobvyklá prostředí, nové zkušenosti, přátelství, lásky, štěstí, smutky, zklamání... To všechno je pro ně důležité a správné. Ale brnkačka to asi pokaždé nebude. Navíc volný čas běží nesmírně rychle a než se jakkoliv ve své svobodě rozkoukají, prázdniny končí. Kniha se nekompromisně na deset měsíců

zabouchne a školní rok opět nelítostně přistřihne roztažená křídla.

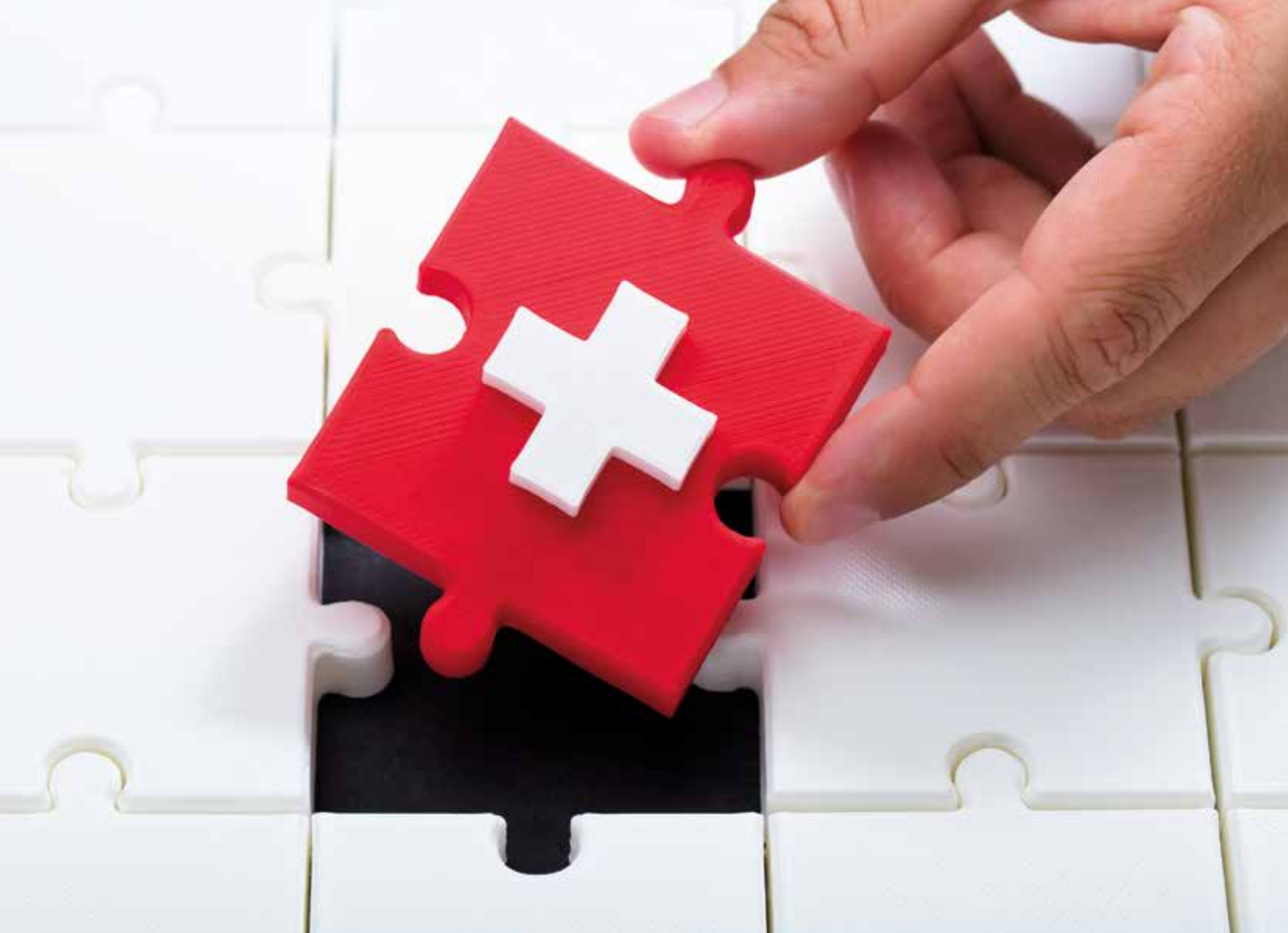
A CO MY?

Mluvíme o volnosti a absenci klasického režimu, tak to skoro působí, jako by rodiče mohli svou roli na ty dva měsíce tak trochu vypustit. Zasloužili by si to, nebo ne? Nejspíš by to ale nijak dobře nezafungovalo. Letní mise z pozice rodiče se totiž od ostatních období zas tak neliší. Nazvat bychom ji mohli „koordinátor“. Hezky dětem tu prázdninovou půdu připravit, vytvořit vši té svobodě, zážitkům a zkušenostem prostor, a přesto to mít tak akorát, a hlavně nenápadně pod kontrolou. Že to taky nevypadá na brnkačku? No, nevíme, jak s počasím, ale tohle by nemuselo být tak horké. Všichni jsme si přece těmi prázdninovými kapitolami prošli. Třeba by stačilo si na některé vzpomenout a od těch cuket a grilů zvednout občas hlavu k oblakům...

Bc. ANETA MAČUROVÁ

VÍTE TO?

Psychologický jev, při kterém pomocí fantazie rozeznáváme a dotváříme různé obrazy, například právě v mracích, se nazývá **pareidolie**.



Pohodová dovolená zajištěna

„Léto, léto mý, všechno zdá se mi najednou vzácnější, léto kouzelný, letos musíš být tisíckrát krásnější...“

Ve chvíli, kdy píšete tento příspěvek, je duben, venku 4 °C, a o to více se těšíte na teplé slunečné počasí. Píseň Ivety Bartošové mi vyvolává vzpomínky na prožitou letní dovolenou, nejen u nás, ale i v zahraničí. Díky více než 20leté spolupráci s Energy jsou stále pohodovější. Máme skvělé přípravky, které podporují tělo, ale zároveň i psychiku. Připravila jsem si pro vás tipy na první pomoc, inspirované (nejen mými) dlouholetými zkušenostmi. Poradí vám, jak se ošetřit v případě některých nástrah, které vás mohou na cestách potkat.

INFEKCE

Onemocnění vyvolaná různými faktory (toxiny, viry, paraziti), které se potravou nebo vodou dostanou do zažívacího traktu, se nazývají alimentární infekce. Řada dalších infekcí nemá spojitost s požitím kontaminované potraviny, ale nejsou o nic méně příjemné. K přenosu nákazy může dojít mezi lidmi fekálně-orální cestou, nebo, v případě tzv. zoonóz, je zdrojem infekčního agens zvíře a na člověka se přenáší nepřímo požitím kontaminovaného zvířecího produktu.

- » bakterie a viry – **Drags Imun, Probiosany, Cytosany, Vironal, Droserin, Fytomineral, Regalen**
- » paraziti – **Korolen, Vironal, Drags Imun, Cytosan**

SLUNEČNÍ PŮSOBNÍ

Sluneční světlo v sobě skrývá různé typy záření, například UVA nebo UVB, které okem nevidíme. Zatímco UVB způsobuje spálení pokožky sluncem, UVA má na svědomí solární ekzém, tzv. PLE – polymorfni světelnou erupci neboli sluneční alergii. Obvykle se zjeví znenadání na jaře, případně začátkem léta nebo při zimní dovolenou na horách po prudkém oslunění, když bledá pokožka není zvyklá na sluneční záření. Kůže vlivem UV záření zčervená a vysejí se na ní svědivé pupínky nebo skvrny, které někdy i bolí. Dále při užívání určitých léčiv, používání parfémů, toaletních vod nebo masť obsahujících látku keprofen se objevuje fotoreakce v podobě svědivé vyrážky. Používejte přírodní opalovací krémy se šetrným UV filtrem neprostupujícím do lidského těla. Jsou bez parabenů, mikroplastů a chemických UV filtrů.

- » úžeh, úpal – **Renol, Artrin, Ruticelit, Fytomineral** (ledviny) – prevence je vyšší příjem tekutin a vyhnout se velké fyzické zátěži
- » solární ekzém, fotoreakce – **Peralgin, Regalen, Protektin, Ruticelit, Artrin, Fytomineral, Cytovital** (chrání před sluncem)
- » spálení kůže – **Ruticelit, Artrin, Cytovital** (antiseptické i protinádorové účinky)
- » po opalování – **Dermaton oil, Dermaton gel, Caralotion**

ÚRAZY

Každý, i malý, úraz vždy zneprzyjemní pobyt. Jako první a rychlý pomocník poslouží **Artrin**. Nanese jej na bolestivé místo, opakujeme několikrát po sobě, třeba po 10 minutách, dokud bolest nevyvymizí. Mezi jednotlivými aplikacemi je vždy třeba postiženou oblast otřít kapesníkem, omýt vodou, abychom odstranili odpadní látky vytažené přes kůži z tkání. Artrin navíc dodává do těla účinné látky a chrání organismus před vznikem šokového stavu! Ostatní produkty urychlí regeneraci.

- » pohmožděniny – **King Kong, Skeletin**
- » řezné rány, odřeniny – **Spiron** (dezinfekce, například i různých předmětů)
- » bolesti kloubů – **Renol, King Kong, Skeletin**, při zánětlivém zčervenání udělat obklad z **Cytosanu**, popřípadě **Cytosan Fomentum gelu**

KVALITA VODY

K základním hygienickým pravidlům, která je třeba dodržovat během cest, patří pití vod a nápojů jen z originálních obalů (plastové láhve, plechovky), tuto vodu používat i k čištění zubů. Nepijte nápoje, k jejichž zchlazení jsou použity kostky ledu vhozené dovnitř. Raději je místo toho vložte do nádoby s ledem. Pozor však na znečištění hrdla láhve či místa nádoby, ze které budete pít. Nejlépe tak, aby se nedotýkalo úst. V místech, kde si s hygienou moc velké starosti nedělají, nejzte mořské produkty, různé saláty, oloupané ovoce a tepelně neupravenou potravu. A zapamatujte si: vše by mělo být uvařeno, propečeno nebo by to mělo jít oloupat.

- » průjem – **Probiosany, Drags Imun**
- » žaludeční problémy – **Drags Imun, Gynex, Regalen**
- » zvracení – **Regalen, Drags Imun**
- » kožní vyrážky po koupání – **Cytosan Fomentum gel, Protektin, Drags Imun**

POBYT V KLIMATIZACI, NACHLAZENÍ

Často nás venku ofoukne vítr, průvan nebo studený vzduch z klimatizace v letadle, restauraci či na pokojích (zejména v horkých oblastech). Škodlivá energie studeného větru způsobuje tzv. nemoc z nachlazení, ovlivňuje i pohybový aparát – vazy, šlachy, a má za následek ztuhlost, bolest.

- » bolest v krku, ztráta hlasu – **Artrin, Protektin** na hlasivky a šíji, **Imunosan, Renol, Grepofity** (kapsle, kapky, sprej)
- » pohybový aparát – **Artrin, Renol, King Kong**

ŠTÍPANCE/HMYZ

Někteří lidé jsou jako magnet na létající hmyz a mohou se dočkat nepříjemných štípanců. Přisuzuje se to nedostatku vitamínů skupiny B. Pokud je člověk alergický, je třeba vyhledat lékaře.

- » otoky, zčervenání – **Drags Imun** potřít, i na vnitřní užití (možno v kombinaci s kvalitním alkoholem – vodka, slivovice: malý panák + stejné množství vody + 10 kapek **Drags Imunu**, 2x denně), rychle eliminuje jedy způsobené štípnutím, potom natírat místo dle potřeby **Artrinem**
- » prevence – **Tick-a-tack** (přírodní repelent i příjemný deodorant), **Dermaton oil** – repelentní působení

ÚNAVA, VYČERPÁNÍ, NEDOSTATEK SPÁNKU

Letní dovolené jsou obdobím plným očekávání, shonu a tlaku na všechny zúčastněné. Není tedy divu, že někdy dojedeme či doletíme na vysněné místo zcela vyčerpaní. Nemluvě o tom, co vše předchází, než vůbec dovolená nastane. Také to pak občas přeženeme s programem, kdy se snažíme vidět vše, stihnout vše, užít si vše. Namísto zaslouženého odpočinku.

- » játra nejsou zregenerovaná, končetiny nevládnou dostatečnou silou, slabá soustředěnost – **Stimaral, Revitae, King Kong**
- » srdce namáhané horkem nedostatečně kontrolované ledvinami – **Korolen, Renol**

DANA ŠVESTKOVÁ

MOJE ZKUŠENOST

STIMARAL ZACHRÁNIL NÁVRAT Z ITÁLIE

Podělím se s vámi ráda o zkušenost, kterou jsem prožila již před 22 lety... Jela jsem tehdy s dětmi a přáteli na dovolenou do Itálie, jako řidička druhého vozidla. Cesta byla v pohodě, s pár zastávkami na kávu. Já jsem ji ale v té době nepila, měla jsem s sebou **Stimaral**. Pobyt jsme si užívali, jenže místo týdne se dovolená neplánovaně protáhla na 14 dní. Někoho by to asi potěšilo, ale já jsem se už potřebovala kvůli práci a péči o nemocnou maminku vrátit domů. Problém byl v tom, že bych musela jet sama. Bratr, který se měl vrátit s námi, nemohl. Neměli jsme navigaci a číst v mapě není moje silná stránka, nicméně dodala jsem si nakonec odvalu a rozhodla se k odjezdu. Měla jsem velkou zodpovědnost za děti ve věku 13, 14 a 16 let, celou noc jsem nespala. Vyjízďela jsem ve 3 ráno a nikomu neřekla, že jsem oko nezamhouřila. Ale protože věřím v zákon přitažlivosti, žádala jsem o ochranu nás všech a připravila si bezpečnou cestu.

Musím však říct, že bez **Stimaralu** bych to nezvládla. Starší syn seděl vedle mne a pozoroval, když už se mi přivíraly oči, nakapal mi vždy za jízdy 5 kapek **Stimaralu**. Ani nevím, kolikrát to za těch 1 000 km bylo. Jenom si pamatuji, že už jsem vůbec nemohla... Poblíž Vídně byla zúžená dálnice do jednoho pruhu. To bylo na oči tak vyčerpávající, že když se konečně



objevil sjezd, požádala jsem děti, ať mi dají chvíli a vystoupí si. Ushula jsem, ani nevím jak. Nechaly mě 45 minut, potom opět nakapat **Stimaral** a dojela jsem na hraniční přechod Hatě. To už jsem si vydechla a věděla, že dojedu domů. Sice s velkým vyčerpáním, ale díky **Stimaralu** ve zdraví. Děkuji **Energy** za tak skvělý přípravek.

DANA ŠVESTKOVÁ

Jsou nejlepší...

Jaká je moje zkušenost s krémy Energy? Letitá, letitá. Opravdu to bude snad 20 let, už ani nevím... Nenašla jsem žádné jiné, které by tak fungovaly. Mám doma v pohotovosti samozřejmě všechny krémy Pentagramu a také se mnou všude cestují.

Mým nejvíce oblíbeným se stal **Artrin**, zejména proto, že sportuji a tu a tam se přihodí nějaké zranění, namožení či přetažení – zde krém pomáhá velmi rychle, většinou do druhého dne. Má své stálé a čestné místo v mojí kabelce, aby byl vždy po ruce. Nejvíc mi asi pomohl, když jsem měla potíže s karpálními tunely ve stavu, kdy už to bylo na operaci. Nebo když jsem skončila na pohotovosti s popáleninami 2. stupně v obličejí a dekoltu. Tehdy jsem chodila několik dní s vrstvou Artrinu na obličejí, doléčovala **Cytovitemem**, a i když lékařka prorokovala, že mi nejspíš na obličejí zůstane nějaký pigment, na pokožce nezbyly žádné stopy po zranění. Několikrát jsem se přesvědčila o tom, že odřeniny a řezné rány se díky Artrinu hojí doslova před očima – bez přehánění. Pořídím si občas foto před a po a rozdíl mezi fotografiemi vzdálenými od sebe třeba 5–6 hodin je neuvěřitelný. **Droserin** si mažu při rýmě do nosu a v jeho okolí proti odřeninám, dceři jsem ho, ještě když byla v kočárku, mazala v zimě na obličejí a krček. **Ruticelit** je opravdu božský krém po opalování a také se mi po něm zatahly některé viditelné cévky na stehnech. Díky **Cytovitalu** mám prakticky neviditelnou jizvu po „císaři“. **Protektinem** mažeme všechny ekzematické flíčky a štípance. Zkrátka – asi by mé zkušenosti vydaly na samostatnou brožuru.

Nicméně jednu nevýhodu krémy Pentagramu mají – když někomu vyprávíte, co se vám včera strašlivého stalo, jak jste se seděli na bruslích, spálili se o troubu nebo se ošklivě řízli, a on řekne: „Ukaž!“, tak jste za hypochondra, protože na inkriminovaném místě nemáte už skoro nic...“

MARKÉTA PONCAROVÁ, Starý Plzeňec



Těžká chvíle

Po náročné práci na manažerském postu a více než 100% nasazení jsem totálně vyhořela. Tělo i duše byly na dně a já už nezvládala téměř nic. Nejhorší pro mě byly noci, kdy jsem nemohla spát a jen vnímala bolest rukou i nohou a to, jak se klepou a já je neovládám. Moji maminku napadlo přinést mi do nemocnice **Artrin** a ten jsem si vmasírovala do nohou i rukou, abych alespoň chvíli mohla stát na nohou a také udržela něco v rukách. Později jsem k Artrinu přidala **Ruticelit** a dle intuice je při potížích střídám dodnes. Zachránily mě a ohromně mi pomohly ve stavu nejtěžším, abych nemusela jíst snadno návykové látky. V nemocnici si je chválili i všichni ostatní, komu jsem je půjčila, a dokonce nedávno Ruticelit kamarádce ulevil na „nervózní“ nohy – v noci, když nemohla spát. Používala jsem i další vaše produkty, ale tyto dva byly zcela průlomové. Děkuji za ně z celého srdce.

LUCIE TOUSECKÁ, Karlovy Vary

Těhotenství zdravě v pohybu

V době těhotenství jsem hojně využívala a mazala své ledviny, kolena i reflexní plošky na noze **Artrinem**. Víím, že mám dlouhodobě oslabenou energii ledvin a v těhotenství je o ni třeba obzvláště pečovat. Tak jsem se o sebe a miminko v bříšku s láskou a zodpovědností starala, abychom byli oba zdraví, já bez bolesti, v pohodě a těšili se na sebe. Tak se také stalo. Měla jsem krásné těhotenství plné pohybu a kypící zdravím. Samotný porod byl rychlý a bez bolesti. Pevně věřím, že Energy produkty mi velice pomohly. Od chvíle, kdy je náš synek Matěj na světě, máme doma také **Droserin**, který byl jasnou volbou u prvních rým a nachlazení našeho dítěte – na něj nedám dopustit. Dokonce ho začala používat naše babička! Té jsem doporučila po operaci nohy ještě **Ruticelit** a je jejím věrným přítelem už dva roky. Kupuje ho v největším balení a je za něj moc ráda. Poslední měsíc zkouším **Protektin**, je mi příjemný a svou vůni mě krásně harmonizuje.

Ze srdce děkuji! PETRA ROŽDALOVSKÁ, Praha

Krémy Energy? To je láska!

Dobry den, jedny z prvnych vyrobku, které jsem měla možnost vyzkoušet, byly krémy... A že z toho byla láska! Mám je stále doma, pěkně pohromadě, a sáhnou po nich vždy, když mě něco trápí. Mému srdci a nosu je nejbližší **Artrin** – asi proto, že jsem člověk neustále někam padající (já to snad nějak přitahuji), takže rozhodně nemám nouzi o různé modřiny a bolístky. Nejvíc mě ale zachraňuje při bolesti zad, která vzniká pravděpodobně při běhu v předklonu za pokračovatelkou našeho rodu.

Naopak trošičku s rezervou jsem přistupovala k **Droserinu**, který byl věčně plný a jaksi i nevyužitý. Při třídění lékárníčky už jsem ho prostě vyřadila (skoro se stydím, že jsem měla snad ještě nějakou třetihorní šarží...). Při nákupu nových krémů jsem sice drobátko váhala, jestli nevezmu náhradu, ale jak si lze domyslet, mám doma dva Artriny... A v tenhle moment asi zafungovala karma, nebo co, protože jako naschvál jsem se asi za týden probudila s obrovsky zduřenými krčními uzlinami. Takže jo, asi si pro ten Droserin přeci jen skočím, aby Vesmír v mé lékárnice zůstal v rovnováze. Krásné léto!

BARBORA TOMANOVÁ, Klecany



Artrin je jednička

Vloni na začátku července jsem měla bolest kolene, bodavou, kloub nateklý s pravděpodobností vody v něm. Volala jsem ortopedu, že přijedu na injekci, ale než jsem dostala u lékaře termín, začala jsem koleno na základě rady mazat velkou vrstvou **Artrinu**. Měla jsem před sebou cestu do Slovinska a chození po horách, z toho nic moc nebylo, ale koleno se začalo zlepšovat. Na injekci jsem nešla, napětí v něm zmizelo. Po měsíci bylo hybnější a celkově se mi lépe například sedělo na bobku při sbírání borůvek, což na začátku července téměř nešlo, jak bolelo. No, a má druhá zkušenost s Artrinem následovala na konci srpna, kdy jsem se udeřila při sekání dřeva. Přirazila jsem si kus polena sekyrkou na prsteníček, bolest šílená, kloub prstu okamžitě otekl, zmodral a hybnost nic moc. Bylo mi na omdlení, knedlík v krku, potřebovala jsem vydýchat bolest – mokrý hadr i na hlavě. Okamžitě jsem strčila ruku do sudu se studenou vodou, následně ledovala gelem z mrazáku a asi po 15 minutách natřela silnou vrstvou Artrinu. To jsem opakovala večer 2x. Ráno byl prst bez otoku, lehce promodralý, ale modřina nebyla skoro znát. Znovu jsem zaledovala, a ještě 2x dala silnou vrstvu. Třetí den byl prst zcela ohebný a bez bolesti. A to mi manžel říkal: „To máš asi zlomené, když ti to hned takto oteklo.“ Čili Artrin je pro mne naprostá jednička!

MONIKA MACHOŇOVÁ, Tábor



Bloudící virus

Krémy Pentagramu používám již skoro 20 let a mohu je každému jen doporučit. Nejvíce jsem si oblíbila **Artrin**, používá ho vlastně celá naše rodina. Ale mívám doma krémy všechny, což se mi velmi osvědčilo, když jsem loni onemocněla covidem. Vyloženě jsem cítila, jak virus bloudí po těle a hledá slabé místo. Ve vysokých horečkách jsem naprosto namátkově a možná intuitivně sáhla vždy po některém z krémů a namazala příslušná místa. Velmi mi to pomáhalo i psychicky.

Ing. ANNA MUDRUŇKOVÁ, Všetaty

Žihadlo

Minulý týden mi na chalupě dala vos a žihadlo. Stačilo natřít hned vrstvou **Protektinu** a bylo po bolesti, otok ani pořádně nenaskočil. Dokonce mám ozkoušeno, že to fungovalo i na včelí bodnutí u alergika na včelí jed – než jsem doběhl s krémem, byl otok a zarudlost 10–15 cm, bolest veliká. Jenže kam jet v neděli? Nemocnice daleko! Padl na to dost velký podíl tuby Protektinu, ale bolest i otok splaskly. Nicméně natírat se muselo ještě i druhý den.

Ing. DOBROMIL RYCHETSÝ, Brno

Co souvisí se srdeční čakrou?



NAŠE LÁSKA LÉČÍ I BOLESTNÉ VZPOMÍNKY ULOŽENÉ V TĚLE

Srdce se nachází anatomicky v pomyslném středu těla a zároveň je i centrem silných emocí, zejména radosti a lásky. V současné době je však srdeční čakra u většiny lidí ve velké nerovnováze, zablokovaná. Jak můžeme jednoduše sami harmonizovat tuto oblast, která má na naše duševní a následně i fyzické zdraví tak zásadní vliv?

RAKOVINA PRSU

Spouštěčem poruch v oblasti srdeční čakry je často dlouhodobý zármutek nebo přebírání cizích bolů, což množí negativní emoce. Pokud je nezpracujeme a nepropustíme, mohou se ukládat v našem těle. Jedním z důsledků mohou být i onemocnění souhrnně nazývaná rakovina. Hodně se o ní v poslední době polemizuje, vycházejíc z terapeutické praxe můžeme objevovat potenciály, naznačující možné místo vzniku problému. Poměrně častým projevem u žen (ve velmi vzácných případech i u mužů, u kterých došlo k rozladění hormonální rovnováhy) je rakovina prsu. Zkušenosti terapeutů a jedinců, kteří (někdy i mediálně) zprostředkovávají své pocity, naznačují, že levý prs bývá „vnímavý“ na projevy nelásky ze strany mužů. Riziko problému se tedy zvyšuje, pokud žena necítí podporu otce, manžela, mužské části svého okolí. „Napadení“ pravého prsu může být naopak vyvoláno nejistotou, pocitem oslabené nebo žádné lásky ze strany žen – matky, dcery, kolegyně v zaměstnání. Dokonalou prevencí je nejen pravidelné prohmatávání prsou, ale také jejich jemná masáž, ideálně s využitím krému **Cytovital**, který lze nanášet na celou oblast hrudi.

PRINCIP MATEŘSTVÍ

Je dobré si uvědomit i další fakt. Přes prsa prochází zemský meridián žaludku a na prsní bradavce je umístěn důležitý meridiánový bod Ž17 (ST17), který si vzájemně (jako matka i dítě) uvědomujeme v souvislosti s proudící mateřskou láskou od momentu našeho prvního přitlačení rtů jako novorozence na matčin prs. Primární výživa, vytvářející v nás pocit jistoty, pohody a lásky, vlastně vychází ze žaludeční čchi matky. Mateřské mléko se v těle ženy tvoří z její krve díky dobrému trávení (kvalitní a zdravé potraviny) a díky určitým „alchymistickým“ procesům. Čchi matčina žaludku a jejího meridiánu žaludku je pro výživu dítěte po narození klíčová.

Z astrologického hlediska je přímo spojena s energií zemského znamení Býka, jehož vládkyní je Venuše, planeta spojená se srdeční čakrou. Kromě Býka, starajícího se o kvalitu potravy, má zmiňovanou oblast prsou a žaludku z pohledu astrologie na starosti i znamení Raka a jeho vládkyně Luna. V nich nacházíme přímou souvislost s principem mateřství, což nás ale váže i k problematice druhé a třetí čakry.

Zmíněný bod Ž17 patří mezi takzvané zakázané body v terapii (nesmí se na něj používat akupunktura ani moxování), ale je přípustná automasáž, případně laskavá masáž zprostředkovaná partnerem, při které uplatňuje **Cytovital** svoji funkci naplno. Preventivní ošetření můžeme doporučit i vícekrát denně. Nezapomeňme přitom na provlhčení hrudi vodou, krém tak získává nižší viskozitu a příjemněji se roztírá. Zmíněný postup lze používat i při snížené laktaci, kdy masáží dokážeme zaktivovat mléčné žlázy. Je dobré připojit též akupresuru, případně lehkou masáž středu hrudní kosti, bodu PS17, který se nachází ve výšce

prsních bradavek. Nejenže tím vyprovokujeme vyšší tvorbu mléka, ale harmonizujeme také trávicí trakt, dýchání a činnost srdce. Přidáme-li k terapeutickému postupu **Gynex**, dosáhneme mnohem lepších a rychlejších výsledků.

Jevem, který postihuje hlavně mladší generaci matek a samozřejmě i jejich čerstvě narozené potomky, je příliš brzké odstavení dítěte od prsu, od mateřského mléka jako zdroje výživy (příčiny toho mohou být různé, ale velmi často mají silně egoistický charakter). Nejenže tím může vzniknout pocit nelásky, ale jak dobře víme, dítě, které nedostane po narození potřebnou dávku mleziva, takzvaného prvního mléka, a později není kojeno, si mnohem obtížněji buduje imunitu ve srovnání s kojennými dětmi. Konzumování umělého práškového mléka, byť obohaceného kravským kolostrem, nedokáže zcela napravit způsobený stav. Dětský organismus jako by ztrácel schopnost dostatečného „soustředění se“ k udržení dobrého zdraví, což se odráží v nástupu nemocí různého druhu v době dospívání a dospělosti.

THYMUS A ENDOKRINNÍ SYSTÉM

Za hrudní neboli prsní kostí (*sternem*) se nachází brzlík (*thymus*), takzvaná dětská žláza. Její aktivita se sice s věkem snižuje, ale nezaniká. Nejmnocněji pracuje v raném dětství, přičemž pečuje o zrání a diferenciaci bílých krvinek T-lymfocytů. Ty se podílejí na ochraně, obraně organismu. Brzlík tak zajišťuje imunokompetenci, schopnost buněk odpovídat na antigenní podněty, a to prostřednictvím několika hormonů. Zároveň ovlivňuje produkci dalších „poháněčů“ (hormon z řeckého *ορμαο, hormao* – pohánět, hnát, štvát, povzbuzovat, způsobovat, rozšiřovat se...) v celém endokrinním systému.

Pokud si uvědomíme jeho vliv na zajišťování a zvyšování imunity, neodmítneme ani masáž středu hrudní kosti poklepáváním hranou ruky pod malíčkem. Právě tudy, vnitřním okrajem dlaně, prochází meridián srdce. Dochází tak k synergickému efektu spojování více způsobů pomoci, nejen imunitnímu systému. Neměli bychom na tuto jednoduchou a snadno dostupnou techniku samoléčení zapomínat, hlavně pokud cítíme, že už na nás „cosi leze“. Pro zlepšení výsledků přitom použijeme buď zmiňovaný **Cytovital**, nebo jej můžeme kombinovat s **Ruticiletem**.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNÍK

PŘEČETLI JSME ZA VÁS

ANÁHATA: SRDEČNÍ ČAKRA

Srdeční čakra je ústředním bodem vašeho energetického těla. Pod ní jsou tři „materiální“ čakry, které ovlivňují váš základní pud sebezáchovy a ostražitost, sexuální touhy a světskou moc a vůli. Nad ní jsou tři „spirituální“ čakry, které ovlivňují vaši komunikaci s okolím a další projevy vašeho ducha. Její jméno odkazuje na harmonický pocit, kdy už nebojujete, abyste získali to, co chcete, ale uvolníte se a spojíte se s tím. Toto milující spojení rozšiřuje vašeho ducha tak, že může obejmout ostatní se soucítěním, respektem a přijetím.

BRENDA ROSEN, Čakry
(vyd. Svojtka & Co., 2008)



Huna

– filozofie z Havajských ostrovů

Huna se nazývá prastaré učení nebo spíše životní styl a přístup, který je dodnes základem přátelského přijetí, jímž jsou Havajské ostrovy tak známé. Slovo „huna“ v havajštině znamená tajemství, moudrost. Je to způsob léčení a dosahování harmonie skrze sílu mysli, učí nás využívat naše vlastní schopnosti, milovat lidi, přírodu a sebe jako součást vesmírného společenství. Vychází ze sedmi jednoduchých principů.

1. Svět je takový, za jaký ho považujeme

Náš způsob vidění podmiňuje naše vnímání světa. Každý má svou pravdu a vnímá realitu jinak na základě vlastních zkušeností. Podle toho, jak se chováme a myslíme, můžeme odvodit naše přesvědčení a zvyklosti. Vědomou změnou myšlení je lze postupně měnit. Naše změna chování následně vyvolá nové reakce v našem okolí.

2. Není žádných omezení, vše je možné

Neexistují limity kromě těch, které si sami vlastním myšlením vytvoříme. Můžeme být svobodní, změnit své názory na

možnosti a schopnosti zlepšit své zdraví, štěstí či úspěch. Když dítěti neřekneme, že něco „nejde“, často to samo zvládne, třeba i způsobem, který jsme nečekali. Vždy si vzpomenu na čmeláka. Vzhledem ke své velikosti a stavbě těla má příliš malá křídla na to, aby mohl létat. Naštěstí čmelák neví, že „to nejde“, a vesele si létá po světě.

3. Energie proudí tam, kam směřuje naše pozornost

Déletrvajícím pozorností, ať vědomou, nebo nevědomou, dodává předmětu naši pozorností energii. Soustředíme se na nemoc a přivoláme ji. Věnujeme se zdraví a posílíme ho. Zaměříme-li se na nedostatek, bude zjevnější, myšlením na hojnost víc uvidíme hojnost kolem sebe. Pokud je naše pozornost rozptýlená mnoha směry, budou i naše výsledky všelijaké. Když se naučíme soustředit a udržet svou pozornost, jak dlouho uznáme za vhodné, získáme jednu z neefektivnějších dovedností.

4. Okamžik síly je v současnosti

Síla působí jen v přítomnosti a přítomný okamžik trvá tak dlouho, jak se dovedeme soustředit na vnímání přítomnosti.

Minulost již byla, budoucnost teprve přijde, ale tento okamžik je jediný, se kterým můžeme něco udělat. Když chceme něco změnit, buďme vyvážení v přítomnosti a vytrvejme. Pokud se mysl plně soustředí na přítomný okamžik a oprostí se od myšlenek na minulost nebo budoucnost, ocitneme se ve stavu vnitřního klidu a důvěry. Pokud se do takového stavu dostane tělo, uvolní se a spustí proces regenerace organismu.

5. Milovat znamená být šťastný

Havajané vnímali lásku jako stav být šťastný s někým nebo s něčím a o štěstí se dělit. Žehnali všemu a všem. Věděli, že láska roste spolu s oceněním a vděčností. Záměr vycházející z opravdové lásky je mocnou vnitřní silou, uvádějící věci do pohybu.

6. Všechna síla pochází z nitra

Buďme si vědomi své vnitřní síly a používejme ji nejen ve svůj prospěch, ale i pro dobro všech zúčastněných. Pokud máme nějaký sen, přání, máme podle tohoto principu i moc jej uskutečnit. Máme samozřejmě také moc si jeho uskutečnění ztížit. Tím se opět dostáváme k síle myšlenek a vnitřních přesvědčení.



7. Účinnost je měřítkem pravdy

Pokud od života nedostáváme, co bychom si přáli, změňme své myšlení a chování. Všechno, co děláme, dělejme nejlépe, jak v danou chvíli dovedeme. A zůstaňme pružní v tom, jakým způsobem se splní naše přání, protože stejně jako se stéká mnoho řek do jednoho moře, tak vede i mnoho cest ke stejnému cíli.

VYUŽITÍ PRINCIPŮ V DNEŠNÍM SVĚTĚ

Moudrost Huny lze využít v každodenním životě. Obzvláště vhodná je k dosažení úspěchu, splnění cílů a přeměně snů ve skutečnost. Mnoho lidí stále ještě omezuje pocit, že si nezaslouží být šťastní nebo úspěšní kvůli něčemu, co udělali nebo neudělali v minulosti. Pokud i vás tíží pocit viny, odpusťte si a opusťte minulost, abyste uvolnili pouta, do kterých jste se zamotali. Jestliže pohlížíte na minulost jako na neměnnou záležitost schopnou přenést svou moc do současnosti, můžete snadno sklouznout do role oběti a přestat se snažit něco změnit. Stejně tak považujete-li budoucnost za předurčenou, máte jen malou motivaci převzít zodpovědnost za svůj život. Pokud

se díváte na budoucnost jako nepopsaný list plný možností, můžete vzít život do svých rukou a přetvářet ho podle svých představ.

Uvědomte si, že svět je takový, za jaký ho považujete. Dojděte k rozhodnutí, že jste schopni naplnit svá přání. Důležité je vaše vnitřní nastavení, naslouchající hlasu srdce. Potřebné znalosti a zkušenosti můžete získat postupem času. S odhodláním plnit si své sny začněte právě teď. Zaměřte se na to, co vám přináší radost a posiluje vás. Připomínejte si přínosy svých úspěchů. Pokud jste zvyklí utíkat do minulosti nebo budoucnosti, může být pro vás obtížné zůstat v přítomném okamžiku. Soustředění můžete procvičovat vědomým dechem, zaměřením všech smyslů na barvy, tvary, zvuky, vůně nebo chuť věcí okolo vás. Můžete začít vědomě jednat, pro začátek třeba jen malými krůčky, s cílem naplňovat svá přání. Pokud je tedy okamžik síly v přítomnosti, pak je každý okamžik také možností změnit svůj život k lepšímu.

Budte sebevědomí, protože všechna síla vychází z nitra. Důvěřujte si, že máte moc změnit to, co změnit můžete,

a přizpůsobit se tomu, co změnit nemůžete. Budte otevřeni novým situacím jako příležitostem naučit se něco nového. Očekávejte to nejlepší. Chcete-li uspět v čemkoli, co jste si předsevzali, je důležité být na úspěch připraven. Pocit štěstí mnohem víc závisí na vašem vnitřním nastavení než na vnějších okolnostech. Za velmi důležitý považuji pocit vděčnosti. Můžete například začít tím, že každý večer „spočítáte všechna svá požehnaní“. Vzpomeňte si na všechno dobré, co se vám ten den přihodilo. Poděkujte i za zdánlivé maličkosti, nové zkušenosti, dovednosti, milé okamžiky atd.

RNDr. LENKA LACHNITOVÁ, Ph.D.

MOUDRÁ SLOVA

„Když jste na cestě, je bezpochyby dobré vědět, kam jdete. Nezapomínejte však, že jediné, co je na vaší životní cestě reálné, je krok, který činíte v přítomném okamžiku.“

ECKHART TOLLE,

Moc přítomného okamžiku (deník)

Terapeutické metody (49)

HAVAJSKÁ MASÁŽ LOMI-LOMI

Říká se o ní, že je to perla mezi masážemi. Pohyb masérových rukou připomíná lehké mořské vlny laskavě omývající vaše tělo. Uvolňuje, očišťuje a rozpouští blokády. Jednotlivé odloučené oblasti těla se tak opět propojují v jeden celek. Povznáší tělo i ducha. Lomi-lomi zní našim ušima cizokrajně. Je to název masáže, která má svůj domov na dalekých Havajských ostrovech.

POSVÁTNÝ RITUÁL

Havajská masáž vychází z posvátného havajského tance Hula. Nejprve byla určena jen nejbohatším a nejvlivnějším lidem. Jedno sezení trvalo čtyři dny i déle. Praktikovali ji jen vyvolení, protože byla považována za svatý rituál. Od té doby se mnohé změnilo. Postupně sem pronikaly techniky a znalosti z jiných kultur, a tím se havajská masáž vyvíjela do dnešní podoby.

CO ZNAMENÁ „LOMI“?

Havajská slova mívají několik významů. Pokud je použito dvakrát, zesiluje se tím jeho význam. „Lomi“ přeneseně znamená „laskavé, milující ruce“ nebo také „zvyšování vibrací“. Právě zvyšování vibrací je jedním ze základních kamenů těchto léčivých relaxačních masáží.

PRŮBĚH MASÁŽE

Masáž je specifická střídáním dlouhých rytmických tahů předloktím a práce dlaní a prstů. Terapie začíná jemným zklidněním a naladěním maséra i klienta. Klient odpočívá na masážním lehátku,

přikrytý velkým šátkem sarongem nebo ručníkem. Masíruje se zahřátým kokosovým, mandlovým nebo jiným vhodným olejem. Pohyby maséra jsou synchronizovány s dechem klienta. Velká pozornost je věnována prokrvení, uvolnění a protažení zad, šíje a kyčlí. Poté jsou opečovány i ruce a dolní končetiny. Na závěr může být propojena energie páteře, dlaní a chodidel.

HOLISTICKÝ PŘÍSTUP

Lomi-lomi vychází z ostrovní léčitelské tradice a z filozofie Huna (viz str. 12–13), jejímž cílem je zachování celkového zdraví a harmonie. Zaměřuje se tedy nejen na fyzickou a psychickou stránku člověka, ale také na aspekt energetický a duchovní. Díky tomu má masáž výrazný relaxační a regenerační účinek na tělo i mysl. Zklidňuje nervovou soustavu, uvolňuje zablokovanou energii, harmonizuje a posiluje celý organismus. Pomáhá detoxikovat tělo stimulací lymfatického i krevního systému, uvolňuje zatuhlé svaly a klouby a odstraňuje jejich bolest, únavu i napětí. Je vyhledávána pro svůj blahodárný vliv na psychiku. K zesílení relaxačního a harmonizačního účinku havajské masáže ráda používám hudbu a aromaterapii, například kokosový nebo mandlový olej s pár kapkami některého z esenciálních olejů Energy.

Přeji vám, ať vás masáž Lomi-lomi přenesení do světa šumění moře, exotických vůní, sluncem prohřátého písku, hluboké relaxace a vnitřního pocitu klidu a štěstí.

RNDr. LENKA LACHNITOVÁ, Ph.D.



Seriál pro ženy (10)

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

ŽENA JE ZMĚNA

Teď, když už žena úspěšně porodila, odkojila a alespoň tak nějak základně dítě vychovala, chce se s velkou a vpravdě zaslouženou slávou vrátit zpátky do svého života. Náhodou se ale podívá do zrcadla a propadne panice. Žena se totiž mění... Respektive její tělo se mění, a ne vždy tak, jak by si přála. Spoiler alert – tento článek je o dojemných ženských nedokonalostech.

NEZASLOUŽENÁ „ODMĚNA“

Když v průběhu těhotenství přibíráte, je vám jasné, že je to normální, a moc se nestresujete, když vám po porodu těch 10–15 kilo zůstane. Jste ochotná pochopit, že pokud kojíte, proces návratu k původní váze to poněkud komplikuje. Jenže ono mnohdy nejde jen o ta přebytečná kila. To, co se s ženským tělem může stát klidně i po jednom jediném porodu a období poctivého kojení, je pro mnohé z nás bez nadsázky noční můrou. A co teprve, když máte za sebou víc než jeden porod a celé ty roky kojíte jedno dítě za druhým... Následky bývají mírně řečeno opravdu patrné. Protože jsem problematiku prsou probírala v článku Žena je výživná, ráda bych se věnovala ostatním nepříjemnostem, které k mateřství chtě nechtě patří a ke kterým je nutné postavit se čelem.

Strie a potřhané podkoží, které způsobuje, že kůže skoro libovolných oblastí ženského těla je navždy znetvořená, jsou jako jizvy z boje, na které byste mohla být pyšná, ale většinou nejste. Tyhle viditelné nedokonalosti většinou zakrýváte, používáte stahující prádlo, mažete se zpevňujícími krémy a doufáte.

Jsou ale změny, které vůbec viditelné nejsou, možná o nich ví jen váš manžel, ale trápit vás mohou právě o to víc. A protože se o nich skoro vůbec nemluví, čekáte, že na to přijde řeč, až se s kamarádkou trochu opijete, ale většinou čekáte marně, protože tohle je čistokrevně tabu. Pak si poměrně snadno můžete myslet, že to jen vy máte povolenou zjizvenou a rozbolavělou pochvu, že to jen vám se po dětech zvětšily stydké pysky, na kterých se navíc objevily různé žilní névy (takové tmavě rudé tečky), anebo že se vám dokonce na genitáliích udělala křečová žíla, a ještě k tomu se počuráte při každém kýchnutí (jo, to je téma, které není úplně tabu). Také můžete považovat za vrchol nespravedlnosti, že se vám vytvořily vnitřní nebo zevní hemoroidy nebo nejrůznější kožní duplikáty v oblasti konečníku, ačkoli tento otvor jste pro rození dětí samosebou nevyužila...

Nojo, život je krutý, a to ještě nejste ani v polovině. Milé ženy, pravda je taková, že dostat se zpátky do původního šejpu není nemožné, ale je to běh na poměrně dlouhou trať a je to, nelžu vám, fakt dřina. S něčím vám opravdu mohou pomoci moderní kosmetické metody, terapie červeným polarizovaným světlem a neinvazivní labio estetika, ale většinu práce na sobě budete muset udělat vy samy. Není to ale kupodivu nic nepříjemného. Jde o to zdravě jíst, hodně spát, být neustále v pohybu a nestresovat se. Já vím, líp se to řekne, než udělá.

LŽI V KAPSÁCH

Může se vám ale stát ještě horší věc, a to, že uvíznete ve sladkých osidlech moderního trendu „body positivity“, který z obezity dělá nový vzor krásy, což je stejně nepřírozené a nebezpečné, jako



když byl vzorem krásy anorektický trend „twiggy“. Jak agresivní tento trend je, svědčí vpravdě diskriminační akce, sešlosti a zábavy, které se v současné době pořádají na americkém kontinentu a na které mají povolený vstup jen obézní lidé. Jistě, že jim je takové prostředí příjemné, protože se nemusí bát odsouzení, ale stejně tak je to vhod americkým fast foodovým řetězcům, které se samozřejmě snaží podpořit myšlenku, že být tlustý neznamená být horší člověk. A každý, kdo po vás chce, abyste zhubli, je netolerantní xenofob, přesněji řečeno fetfob, a měl by se přinejmenším stydět nebo ideálně platit vyšší daně. Ano, přiznávám se, tohle téma mě docela dost dráždí...

PROČ TO VLASTNĚ DĚLÁM?

Za tu dobu, co jsem dospělou ženou, moje tělo už prošlo mnohými změnami. Byla jsem na kost vyhublá i pořádně macatá, byla jsem kočka, pak jsem se bála, že se za mnou už nikdo neohlédne, připadala jsem si stará a teď jsem zase kočka. Víím, že je dobré brát se vážně jen do určité míry, nebýt na sebe extrémně přísná, ale mít odvahu vidět pravdu. Mám se ráda a přiznávám, že to jde samo, když vypadám dobře, a tak se snažím. Hlavně kvůli sobě. Kvůli sobě jím zdravě, cvičím, odpočívám, chodím do sauny, na kosmetiku i na tu labio estetiku. Můj muž mě totiž miluje hlavně proto, že jsem vtipná, a nakonec je to jen o tom, jak já se cítím, když mě plácne po zadku...

Mgr. TEREZA VAR VIKTOROVÁ

Dopřejte svému tělu péči (5)



ŽALUDEK, JÁTRA, SLEZINA-SLINIVKA

Horní část těla máme úspěšně za sebou, nyní se přeneseme do dolních partií. Na řadě jsou žaludek, játra, slinivka a slezina. V čínské medicíně je slinivka a slezina brána jako jeden celek, i v tomto seriálu se tohoto pojetí tedy budeme držet. Tyto orgány jsou spojeny s trávením fyzické, emoční i duchovní potraviny, ukazují, jak snadno či obtížně trávíme čas se sebou i s druhými a jak přijímáme sebe jako součást nekonečného světa.

ŽALUDEK

Fyzickou potravu, kterou vložíme do úst, přijímá jako první žaludek. To, jak zde zahájíme trávení, určuje mnoho faktorů. Mezi nimi například klid při jídle, kvalita slin, rozžvýkání potraviny atd. Pokud nemáme dostatek času nejen na jídlo, ale také na emoce a myšlenky, nestihnáme trávit a již v počátku procesu nastává energetický blok. V krajním případě se může vytvořit žaludeční vřed, který poukazuje na užívání se nějakou pro nás nepříjemnou situací v blízké, ale i ve vzdálené minulosti. Žaludeční problémy a s tím často spojené pálení žáhy bývají spojeny s pocitem nedokonalosti, strachem z neúspěchu a se vším novým.

Našemu žaludku ulevíme, pokud budeme jíst v klidu a v pohodě. Málokdo si uvědomuje, že při jídle polykáme i energie kolem nás. Například pokud večeříme a u toho nám televize předkládá katastrofy celého světa, nic dobrého to pro náš žaludek není. Podvědomá reakce myslí na strach, který se z televize šíří, stahuje náš žaludek a znekválňuje celý proces trávení. Orgán posiluje i to, že alespoň trochu povolíme pevně utaženou uzdu života a necháme „našemu kočáru“ možnost jet svou cestou, která není tvořená pravidly okolí, ale touhou srdce. Z přípravků Energy je výborná kombinace krému **Protektin** a koncentrátu **Regalen** zprůchodňujícího trávení. Vyzkoušejte také **Peralgin**, který podporuje duševní pohodu, napomáhá zvládnutí stresu a harmonizuje nervovou soustavu.

JÁTRA

Jak název napovídá, tématem toho orgánu je naše JÁ a jeho vnímání v rámci okolí. Tvrdnutí jater může poukazovat na zesilující se přísnot a sebekritičnost. Na zvětšování nároků na sebe a nekontrolovatelnou sebekritiku všeho, co děláme. Játra jsou sídlem hněvu, stížností a nadávek.

Přetížená játra začínají být společenským problémem kvůli zvyšujícímu se tlaku na nás, nedostatku radosti, pokory, lásky, porozumění a klidu. Bohužel často máme stres v práci i doma a nemáme se kde ukryt. Nakládáme si čím dál tím více s pocitem, že děláme málo a vlastně si nic nezasloužíme. Otevřete se novému vnímání a obměkčete své srdce i játra. Játrům pomůže, když nebudete život žít ve věčných stížnostech, kritice, zlobě a hněvu. Zkuste jeden den prožít tak, že budete na všem hledat něco pozitivního a na nic si nebudete stěžovat. Prociťte si, co vám dá jen jeden jediný den obklopený krásou a prožitý v příjemném tempu, při kterém si všimáte i těch nejmenších detailů krásy našeho bytí. Játrům pomůže také něha, sdílení radostí i starostí a detoxikace jak fyzická, tak myšlenková a emoční. Z přípravků Energy je na játra výborný **Mycohepar**, **Chlorella** či **Revitae**, vhodné pro jejich detoxikaci. Zkusit můžete také **Flavocel**, který pomáhá při vyčerpání, často souvisejícím s přetíženými játry.

SLEZINA-SLINIVKA

Tyto dva orgány velmi souvisí s myšlenkami a s přístupem k nim. Možná i právě proto je čínská medicína vnímá jako jeden orgán. Oslabená slezina může poukazovat na držení se utkvělých představ, které nás už jen zatěžují a k ničemu neslouží. Slezinu také oslabuje žít v roli oběti a boj s nutkavými myšlenkami, které jsou převážně negativní. Nebojujte s negativním myšlením, uvědomte si ho, přijměte, pozorujte, pochopte a pak pusťte. Nedávejte nutkavým myšlenkám tolik energie a tvořte vědomě nové, pro vás prospěšné a krásné. Slinivka souvisí se sladkostí našeho života, s radostí a souladem se sebou samým, ale také s frustrací, přemírou zloby a odmítáním sebe samého. Oběma orgánům pomůže zhodnotit, zda nežijeme už jen v setrvačnosti, utkvělosti a strnulosti, a pustit se do něčeho nového, naplňujícího. Oslazujte si život příjemnými prožitky, nepřetěžujte se těžkým myšlením a dejte svému životu šťávu a plnost. Z přípravků Energy dokáže pomoci koncentrát **Gynex** či kapsle **Mycopan**. Podpořit dráhu slinivky a sleziny umí také **Imunosan**, **Raw Ambrosia** či **Smilax officinalis**.

Život naplněný klidem a rovnováhou vám přeje ONDŘEJ VESELÝ



Podzimní semináře pro váš odborný růst a osobní rozvoj

Náplň seminářů Univerzity Energy sestavujeme podle vašich potřeb. Přednášky a setkání, online webináře na aktuální témata, konzultace a řešení autentických případů z praxe. To vše pro vás rádi organizujeme... Vyberte si téma, které vás zajímá!

JAK S ENERGY PRODUKTY PODPOŘIT LÉČBU ORDINOVANOU LÉKAŘEM A CO MŮŽEME S JEJICH POMOČÍ ZVLÁDNOUT SAMI?

Lektor: MUDr. Alexandra Vosátková

Na tomto semináři se budeme zabývat tím, jak podpořit léčbu ordinovanou lékařem, včetně vyvažování nežádoucích účinků léků. Dále budeme řešit stavy, které se dají zvládnout buď zcela nebo alespoň částečně s využitím produktů Energy. Mezi to patří také specifické situace s dětmi a v seniorském věku. Probereme nastavení hranic, které je třeba respektovat, abychom si mohli být jisti, že pacientovi prospějeme a neuškodíme.

Termín a místo konání: 11. 10. 2024, Brno

PRINCIPY TČM UPLATŇOVANÉ PŘI TVORBĚ A VÝBĚRU PRODUKTŮ ENERGY

Lektor: MUDr. Alexandra Vosátková

Seminář je určen k hlubšímu porozumění základním principům tradiční čínské medicíny, na kterých jsou vystavěny produkty Energy. Vysvětlíme si, jaká vnitřní logika je v produktech zakomponována, což nám umožní je přesněji a cíleněji používat.

Termín a místo konání: 25. 10. 2024, Praha

ZÁVAŽNÉ NEMOCI A ENERGY ANEB JAK PŘÍSTUPOVAT K RAKOVINĚ, AUTOIMUNITNÍM A DALŠÍM ONEMOCNĚNÍM

Lektor: MUDr. Alexandra Vosátková

V rámci tohoto semináře budeme hledat cesty, kterými můžeme pomoci pacientům v těžkém období intenzivní léčby vážné nemoci tak, abychom podpořili účinky západní terapie. Také si povíme o následcích intenzivní léčby rakoviny, autoimunitních a některých interních nemocí a jak je lze mírnit.

Termín a místo konání: 8. 11. 2024, Olomouc

ŠKOLENÍ SUPERTRONIC: ZÁKLAD KVALITNÍ DIAGNOSTIKY

SUPERTRONIC PRO ZAČÁTEČNÍKY – STUPEŇ C

Lektoři: MUDr. Bohdan Haltmar, Bc. Michaela Císařová, MSc. Cílem je získání základních dovedností správného měření a interpretace výsledků kontrolních měrných bodů Vollových drah a testování přípravků Pentagramu®.

- » představení metody EAV a jejího místa v diagnostice a terapii
 - » akupunkturální bod a jeho význam
 - » terapeut EAV – příprava, pracovní, dokumentace
 - » získání základních dovedností při práci s klientem a jeho příprava k vyšetření
 - » porozumění souvislostí mezi Pentagramem® Energy a metodou EAV
 - » Vollovy dráhy
 - » seznámení s přístrojem Supertronic
 - » praktický nácvik dovedností (vyhledání bodu, správná technika měření, testování přípravků Energy)
- Termín a místo konání:** 9. a 10. 11. 2024, Hradec Králové

SUPERTRONIC PRO PROFESIONÁLNÍ TERAPEUTY – STUPEŇ A

Lektor: MUDr. Bohdan Haltmar

- A1 – Systém trávicí, vylučovací, cévní
- A2 – Systém dýchací, nervový, pohybový, hormonální včetně gynekologie

Termín a místo konání: 28. a 29. 9. 2024, Hradec Králové



Přihlášky na školení a semináře naleznete na www.energy.cz, sekce Vzdělávání. Těšíme se na setkání s vámi.



VÝHODNÁ NABÍDKA PO CELÉ LÉTO! PROBIOVET A EPIVET VE DVOJITÉM BALENÍ

PROBIOVET

SILNÁ IMUNITA A DOBRÉ TRÁVENÍ

Členská cena balíčku: 451 Kč
20 bodů, 113 Kč ušetříte

EPIVET

ZDRAVÁ KŮŽE BEZ ZÁNĚTU
A SRST BEZ PARAZITŮ

Členská cena balíčku: 336 Kč
14 bodů, 84 Kč ušetříte



Akce je určena pouze pro členy Energy.

Platnost od 1. července do 31. srpna 2024 nebo do vyprodání zásob.

Energy a onemocnění zvířat (15)

CESTOVNÍ LÉKÁRNIČKA PRO DOMÁCÍ MAZLÍČKY

Letní dny jsou úžasně dlouhé a večery i noci teplé, láká nás to vyrazit vstříc dálkám. Pokud máme pejska, bereme ho většinou s sebou. Aby tento společně strávený čas byl pohodový a nic nepříjemného nás nepřekvapilo, vyplatí se nachystat si na léto malou příruční lékárničku.

VYRÁŽÍME AUTEM

Míříte-li se psem (nebo kočkou) na dovolenou autem, je dobré se zamyslet nad tím, jak zvířátko jízdu snáší. Při jeho nervozitě nebo nedostatku zkušenosti s delšími trasami pomůže **Etovet**, na kinetózu **Cannabivet**. Výhodné je dělat časté venčíci přestávky. Pozor také na přehřátí a dehydrataci – vezměte s sebou vždy dostatek vody i pro pejska. Přidat do ní můžete **Fytovet**, koloidní roztok minerálů, který zvířátko osvěží a pomůže mu lépe zvládat horké letní počasí i případnou nevolnost. Pokud váš domácí mazlíček jízdu autem nezvládá a nechali jste ho u přátel nebo v psím hotelu, nebo je to kočička, ke které bude docházet sousedka, **Etovet** bude nápomocen i v těchto případech – zvířátko bude změnu prostředí i podmínek lépe snášet. Kapky však nezapomeňte nasadit s dostatečným předstihem, obvykle stačí 5–7 dní.

S BATOHEM NA ZÁDECH

Majitelé aktivních psů a milovníci turistiky dávají přednost chůzi po svých. V závislosti na délce trasy sbalte dostatek pamlsků a odměn. Pokud plánujete delší túry, kondici svého psa a zároveň i regeneraci po zátěži podpoříte **Kingvetem**. Do batůžku se vejde i **Fytovet** a krém **Artrin** (bude se hodit pro vás oba, až se začne tělo ozývat). Neopradatelným parťákem při turistice je však **Imunovet**. Hodí se jak na hmyzí štípance, tak drobná poranění od větviček, kamenů nebo ošetření zatrženého dráčku. Protože většina psů botičky nenosí, trpí dlouhým chozením po zpevněných cestách jejich tlapy. Před výletem proto namažeme prstní polštářky **Energy** novinkou, mastí **Vetbalm**, čímž je zvláčníme a ochráníme před vysušením a praskáním. Pokud již k poranění tlapek dojde, první pomoc poskytne **Imunovet** a následnou regeneraci a obnovení rohoviny polštářků zajistí **Skelevet**. Ten se ostatně hodí při turistice jako výživa pro zatěžované klouby a někteří psi tobolek dokonce polykají s chutí jako pamlsky.

RELAXACE U VODY

Kdo dává přednost vodním radovánkám, přijde si v létě také na své. Koupání v řece, aparty ve vodě nebo lenošení u rybníka většina psů miluje. Pozor však na zapaření a tzv. hotspots – mokravá zánětlivá kožní ložiska, nejčastěji na tvářích, pod ušima nebo na krku, která se rychle rozšiřují, a hlavně svědí a bolí. Vznikají často po koupání v přírodních tocích nedostatečným proschnutím kůže, zejména u psů s dlouhou hustou srstí. Částečně lze psy ochránit tím, že je po koupání vezmeme ještě na procházku, aby se proběhli – pohyb podpoří rovnoměrnější proschnutí zvenku i zevnitř. První pomoc, objeví-li se hotspot, je ostříhat či oholit srst, umýt postižené místo například mýdlem **Drags Immun** nebo **Cytosan** a nanést ředěný **Imunovet**. Ten doporučujeme při zánětech kůže podávat dlouhodoběji i vnitřně, společně s **Renovetem**.

ZÁKEŘNÝ HMYZ A JAK NA NĚJ

Jelikož u vody i v lese se to komáry, klíšťaty a hmyzem vůbec jen hemží, nezapomeňte před odchodem pejska ošetřit repelentem



Tickvet. Nejlépe je však začít s pravidelnou aplikací **Tickvetu** již na začátku sezony. Pokud už dojde k poštipání hmyzem, nebo když pejsek při lovu vosy či příšlápnutí včely dostane žihadlo, úlevu přináší lokálně aplikovaný **Audivet** nebo **Imunovet**. Při obavě z infekce či přenosu nemocí z klíšťat podávejte **Imunovet** vnitřně a dlouhodobě.

NEŽÁDOUCÍ MLSÁNÍ

Když se pak vrátíme z toulek, o pár kil a starostí lehčí, ale zato bohatší o zážitky, fotky a zkušenosti, sejdem se s přáteli a u něčeho dobrého, třeba při grilování, si vyprávíme, co nás potkalo. I zde na naše čtyřnohé kamarády číhají mnohá úskalí. Tentokrát v podobě kousku marinovaného steaku či klobásky, který upadl na zem, nebo voňavých kostí, odhozených do příliš dostupného koše. Pro tyto případy je tu **Cytovet**, **Regavet** a **Probiovet**.

V žádném případě vás, milí čtenáři, nechci tímto článkem strašit. Ale znáte to: kdo je připraven, není ohrožen. A tak vám přeji krásné léto, pohodové a pomalu plynoucí, pokud možno bez nehod, a když už k nějaké dojde, ať ji zvládnete sami, bez veterinární pohotovosti.

MVDr. MILENA MARTINCOVÁ
(Konec seriálu)

Ochladíme se citrusy..

Citrusy máme mnozí spojené spíše se zimním obdobím, kdy jsme dostávali od Mikuláše kubánské pomeranče a později třeba i mandarinky. Citron do horkého čaje s medem proti nachlazení je také tradicí českých rodin. Ano, sezona sklizně citrusů je většinou od našeho podzimu do jara, nicméně já si myslím, že ten nejlepší čas na osvěžující a chladivé citrusy je právě teď, v létě!

CO JSOU ZAČ?

Slovem „citrus“ je označován rod rostlin z čeledi routovité. Jsou to většinou stálezelené keře a stromy s kožovitými listy a květy, které výrazně voní. Jejich domovem je tropické a subtropické pásmo, pocházejí z jihovýchodní Asie a Austrálie. Citrony a hořké pomeranče zaznamenáváme už v období antiky, zejména díky válečným výpravám Alexandra Velikého. Pěstování citrusů ve velkém začalo až v 15. a 16. století, do Ameriky se dostaly se španělskými kolonizátory. Jejich plody jsou používány nejen jako zdravé ovoce k přímé konzumaci, v gastronomii pro svou chuť i vůni a želírovací schopnosti, ale jejich esenciální oleje jsou velmi důležité ve farmakologii, aromaterapii, parfumerství a kosmetice. Znáte přece bergamot či neroli? Také tvrdé dřevo citrusů je velmi ceněno.

PROČ JE JÍST

Citrusy obsahují samozřejmě velké množství vitamínu C, dále E a vitamíny řady B, z minerálů hlavně draslík, vápník a hořčík, fosfor či železo. Nalezneme v nich zdravé prospěšné látky jako flavonoidy a karotenoidy, které pomáhají snižovat špatný cholesterol a působí podle mnohých studií preventivně na řadu neurodegenerativních chorob. Mají minimum kalorií a skoro žádné tuky, naopak jsou z velké části tvořeny vodou a vlákninou, která působí na naše střevo jako kartáč. Jejich konzumace zlepšuje metabolismus a spalování tuků. Letním dietám zdar!

DRUHY CITRUSŮ

- » **Cedráť** je jedna z původních odrůd citrusů. Má vrásčité plody žluté až oranžové barvy, jejichž většinu tvoří kůra, která se zpracovává pro obsah aromatických silic.
- » **Mandarinka** pochází z Číny a do Evropy se dostala až v 19. století. Jistě znáte její variety jako klementinky, tangerinky nebo mandory...
- » **Pomelo** patří mezi citrusové obry. Strom dorůstá až 15 metrů a plody může mít o váze až 5 kg. Jeho chuť je sladkokyselá

až hořká, připomíná něco mezi pomerančem a grepem. Hodí se jako osvěžující ovocná svačinka, do salátů, džusů, kůra se může kandovat.

- » **Citron** roste na citronovníku (*Citrus limon*), jehož květy a listy úžasně voní. V kuchyni je opravdu nezastupitelnou součástí mnoha sladkých i slaných pokrmů a nápojů.
- » **Limeta** má kyselejší chuť než citron, s trochou trpkosti. Využívá se i její kůra – do tradičních pokrmů jak mexické, karibské, tak indické kuchyně. Ale hlavně ji známe z míchaných drinků... Čím by jinak bylo mojito, že?
- » **Pomeranč** pochází z Číny a jde o křížence mandarinky a šedoku. Konzumace už pouhých 200 g dužiny vám pokryje denní potřebu vitamínu C. Z hořkého pomeranče se získává neroli, parní destilací z jeho květů.
- » **Grapefruit/grep** obsahuje hořčiny, které působí pozitivně na trávicí trakt. Konzumuje se samotný, přidává se do salátů, nápojů s jinými citrusy, ladí s rybami.
- » **Bergamot** znáte možná více z parfémů, kterým dodává sladkost a citrusovou svěžest. Nebo jako složku věhlasného anglického čaje Earl Grey. Za syrova se jíst nedá, ale po mnohahodinovém vaření je z něj prý hotová lahůdka.
- » **Kumquat/kumkvat** má malé oranžové plody oválného tvaru považované za vitaminové bomby. Obsahují také hodně draslíku, sodíku a vápníku. Jejich chuť se více rozvine, pokud je poválíme před konzumací v dlaních.

NA CO SI DÁT POZOR

Vysoký obsah kyselin v citrusech může mít nepříznivý vliv na zubní sklovinu. Citliví jedinci také mohou trpět alergickou reakcí projevující se hlavně vyrážkou nebo podrážděním žaludku. Pozor na chemické ošetření slupky plodů! Je potřeba omýt je teplou vodou, i když je chcete následně oloupat. Vhodnost konzumace v kombinaci s některými léky je třeba konzultovat.

MŮJ POHLED

Citrusy miluji! V jídle, i parfémch a kosmetice. Jasnými favority v kuchyni jsou citron a limeta, i pouhých pár kapek citronu dodá jídlu svěžest a šmrnc. Zkuste jím zakápnout třeba žampiony a dát je na gril. Uvidíte ten rozdíl! K přímé konzumaci a v drincích mi chutná grapefruit pro jeho lehce hořkou osvěžující chuť.

*Citrusově voňavé a osvěžující prázdniny vám přeje
ZUZANA KOMŮRKOVÁ*





PALAČINKY SUZETTE

Těsto: 100 g hladké mouky, špetka soli, 1 lžička třtinového cukru, 2 vejce, 300 g mléka, 1 lžička řepkového oleje do těsta + na smažení
Karamel: 100 g másla, 100 g třtinového cukru, 150 ml šťávy z pomeranče, 2 lžičky strouhané pomerančové kůry, 1 lžička citronové kůry, 3 lžičky koňaku Grand Marnier

Mouku prosejeme do mísy, přidáme sůl a cukr. Uprostřed uděláme důlek a vyklepneme do něj vejce, přidáme lžičku oleje a 2 lžičky mléka. Vypracujeme a pomalu postupně přiléváme mléko. Výsledná konzistence by měla být hladká jako smetana. Z těsta postupně vyrobíme na pánvi vytřené olejem palačinky. A nyní pomerančový karamel! Na pánvi rozpustíme máslo a přidáme cukr. Jakmile se cukr začne rozpouštět, zesílíme plamen a pokračujeme asi 4 minuty, dokud směs nezačne bublat a hnědnout. Ke konci promícháme, přidáme pomerančovou šťávu, kůru z pomeranče a citronu a necháme ještě 3 minuty probublávat a houstnout. Opatrně vlijeme alkohol. Snížíme plamen a pomocí vidličky vkládáme do karamelu palačinky, hezky je v něm vykoupeme. Složíme je na talíři na čtvrtiny a podáváme.

CITRONOVÉ ŽAMPIONY

250 g žampionů, 1 citron, 2 lžičky másla, sůl, pepř

Žampiony očistíme a nakrájíme na čtvrtky. Na pánvi rozežřejeme máslo a orestujeme je na něm. V závěru houby zakápneme citronovou šťávou, dochutíme solí a čerstvě mletým černým pepřem. Podáváme jako přílohu. Pokud chceme použít s těstovinami jako hlavní chod, stačí v závěru přidat smetanu ke šlehání, lehce provařit a posypat parmezánem a petrželkou.



SALÁT Z ČERVENÉHO ZELÍ S POMERANČEM A GRILOVANÝM KUŘECÍM MASEM

Salát: 500 g kuřecích prsou, grilovací koření, menší hlávka červeného zelí, 1 červená cibule, 1 avokádo, 1 salátová okurka, 4 pomeranče nebo mandarinky

Zálivka: 2 citróny, 2 stroužky česneku, svazek čerstvého koriandru, 50 ml olivového oleje, 1 lžička chilli omáčky, 3 lžičky vinného octa, 1 lžička třtinového cukru, sůl, pepř

Kuřecí prsa potřeme olejem, okořeníme dle chuti a necháme marinovat. Zelí nakrájíme na tenké proužky, cibuli na půlměsíčky a dáme do velké salátové mísy. Přidáme tři pomeranče – oloupané, rozdělené na dílky a nakrájené na menší kousky. K tomu ještě avokádo a okurku na kostičky. V menší misce smícháme nadrobno nasekaný česnek a koriandr, přidáme šťávu z 1 pomeranče a 2 citrónů, chilli omáčku, olivový olej, ocet, cukr a dochutíme solí a pepřem. Marinádou zalijeme směs v míse a necháme krátce proležet v lednici. Mezitím ugrilujeme kuřecí maso. Necháme ho odpočinout, nakrájíme na plátky a přidáme do salátu. Podáváme s bílým pečivem.

LETNÍ CITRUSOVÝ KOKTEJL

½ oloupaného růžového grapefruitu, 6 velkých jahod, 300 g pomerančového džusu (100 %), šťáva z 1 limetky, špetka černého pepře čerstvě mletého, led

Všechny ingredience rozmixujeme, nalijeme do sklenic, a pokud chceme, přidáme led.



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.

Dobrý den, prosím o radu. Mám delší čas popraskané žilky v obličeji, nevěnovala jsem tomu pozornost, ale nyní mě to začalo trápit. Je možno s tím nějak pomoci?

ALENA L., Praha

Vznik popraskaných žilek je důsledkem snížené funkce elastických vláken žilní stěny. Ta postupně ztrácí pružnost a díky tomu dochází k rozšíření kapilár. Příčinou mohou být hormonální změny v těle, genetická dispozice, nezdravý životní styl, přílišné opalování se nebo saunování, až po nevhodně zvolenou kosmetiku. Vliv má i prostředí, ve kterém žijeme a pracujeme.

Je potřeba o pleť pečovat a vyhnout se situacím, které způsobují rozšíření cévek. Z hlediska psychosomatiky se zkuste zamyslet nad tím, jakého vzorce, modelu chování, názoru či situace se držíte.

Ulpíváte na starých věcech, vztazích?

Ustrnula jste na nějakém místě, k němuž cítíte vnitřně odpor?

Na očistu organismu doporučuji **Cytosan**, k posílení cévní stěny **Korolen** a vhodný by mohl být také **QI collagen**. Vně k čištění pleti používejte pleťovou vodu **Visage Water** a na postižená místa krém **Ruticelit renove**.

MONIKA ŠTEJDÍŘOVÁ

LUŠTĚTE S NÁMI, MŮŽETE VYHRÁT

Pokud jste s námi v květnu luštili, tak víte, že tajenka zněla: „Rozum nepochopí zájmy srdce.“ Kdo vyhrál tentokrát?

- » **Jana Klímová**, Bohušovice nad Ohří
- » **Silvia Tkadlíčková**, Třebíč
- » **Marie Fialová**, Karlovy Vary

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

Tajenku křížovky z tohoto čísla magazínu spolu se svojí adresou zašlete nejpozději do **22. 8. 2024** na adresu redakce: Energy Czech Republic, a.s. Trojská 39/201, 171 00 Praha 7 nebo e-mail: tajenka@energy.cz

„Když jdete, je život delší. Chůze... (TAJENKA).“ – Erling Kagge

| Nápověda: ORT; OZ; PAKO; REC; SOL | Lázeňské město v Belgii | Pracoviště v dole | Předložka | Odfouknout | Litím uhasit | Zálusk | | Citostlouve bolesti | Iniciály spisovatele Erbena | Elektrický spínač | | Záznam o léčbě nemoci | Hudební dílo | Gymnastické prvky |
|--|-------------------------|-----------------------------|--|--------------------------------|-----------------------|---|------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|---|--------------------------------------|-----------------------|--------------|-------------------|
| Sopečný komín | | | | | | | Anglosaská polní míra Malá žába | | | | Odborné pěstování zvířectva | | | |
| 1. část TAJENKY | | | | | | | | | | | Opice (knižně) Zkratka pro brutto | | | |
| Chemická značka astátu | | | Domácky Viktor Spojka a příslovce | | | | | Nejvyšší hora Kavkazu Rozlehlá | | | | | | |
| | Medvědí doupe | Nasávat Olejnata plodina | | | | Inic. ošt. Spotákové Anglicky „ona“ | | | Mravní základy Nesoulad | | | | | |
| Ostří | | | | | Skinhead Obživnout | | | | | Iniciály bás. Březiny Vada optických čoček | | | Lama alpaka | Umělecký směr |
| Zkratka pro nahrávání | | | | Nedopalek Římské číslo 1051 | | | | | | | Obecně prospěšná spol. (zkr.) Již | | | |
| Označení dlouhohrajících desek | | | Zdrojnice Berounky St. SPZ Olomouce | | | | Zbavit slupky Pohádková země | | | | | | | |
| Bližká krajina | | | | | | 2. část TAJENKY | | | | | | | | |
| Zahalovat | | | | | | Část těla | | | | | Koloidní roztok v tekutém stavu | | | |

Není na světě bylina, aby k něčemu nebyla

BIGARÁDIE – OKRASNÁ I LÉČIVÁ

Bývala spojována s mýtem zlatých jablek bájných Hesperidek z řecké mytologie. Tyto plody darovaly člověku nesmrtelnost, věčné mládí, sílu a vitalitu. Proto je Hesperidky střežily ve své zahradě kdesi na západním konci světa a bylo skoro nemožné se k nim dostat. Pravděpodobně je však spojení bigarádie a zlatých jablek mylné a jedná se o pomerančovník hořký. K záměně došlo údajně kvůli podobě plodů a hořké chuti, která bývá spojována s věčností.

I když tedy neexistuje o bigarádii žádná legenda či mýtus, jedná se o fascinující bylinu s mnoha léčivými účinky a je zmiňována v mnoha kulturách a civilizacích. Její původ není jasný, pochází z Indie, Číny či jihovýchodní Asie. Do Evropy se dostala kolem 10. století našeho letopočtu. Pěstovala se jako okrasná dřevina, protože plody nejsou jedlé. V čínském léčitelství však byla využívána již ve starověku a v Evropě si jejího přínosu také brzy všimli a v 17. století se rozšířila po celém kontinentu.

CITRUS AURANTIUM

Bigarádie (*Citrus aurantium* var. *Amara* L.), „č'kche“, pomerančovník hořký plodný – jde o stálezelený strom s hustou korunou dorůstající do výšky až deseti metrů. Má tmavě zelené, oválné listy a bílé, silně vonící květy. Ty se vyvíjejí v plody, které jsou většinou kulaté o průměru kolem 6 cm. Slupka plodů je oranžová, velmi silná, hrbolatá. Dužina je tak hořká, že je prakticky nejedlá. Bigarádie je odolná proti suchu, nikoli však proti mrazu. Rostlina se proto pěstuje především v subtropickém či teplém mírném pásmu ve Středomoří, severní Africe či Jižní Americe.

Z bigarádie se využívá vše – dužina a kůra plodů, květy, listy, kůra stromů i dřevo. Nejčastěji se jako zdroj pro další zpracování používají nezralé plody, které se usuší. V Evropě se nejprve používala v lidovém léčitelství k léčbě malárie a trávicích obtíží. V 18. století se z květů výrazné vůně začal vyrábět vonný olej neroli. V 19. století se bigarádie začala uplatňovat i v medicíně, především kvůli stimulačním a protizánětlivým účinkům.

KOKTEJL ÚČINNÝCH LÁTEK

K hlavním účinným složkám patří limonoidy, alkaloidy, flavonoidy a esenciální oleje. Konkrétně látky jako limonin, synefrin, narigenin, limonen, neral či geraniol. Dále bigarádie obsahuje kyselinu citronovou, rozpustnou vlákninu pektin, draslík, železo, hořčík a vápník. Látky jsou svojí koncentrací ve vzácné synergii, a tím má hořká léčivka komplexní účinky na lidský organismus.

ČÍNSKÁ MEDICÍNA

Bigarádie je zařazena mezi tzv. studené a chladné byliny. Působí především na meridián plic, sleziny a žaludku. Využívá se k jejich posílení, regulaci pohybu čchi v trávicím systému, otevření dýchacích cest, a tím jednoduššímu vykašlávání hlenu. Zmírňuje nevolnost, zvracení i průjem. Dále se používá k léčbě akné, lupénky a také údajně čistí krev, vylučuje toxiny a mírní zánět. Někdy se doporučuje i jako podpora při léčbě výhřezu konečníku či dělohy nebo u výdutí tepen. Používá se ke snížení horečky, podpoře pocení a celkově vylučování nadměrné horkosti z těla. Utišuje mysl, zmírňuje nespavost, zklidňuje ducha a zkvalitňuje spánek. Číňané také využívají sušené listy pro podporu imunitního systému a zevně k obkladům na rány. Sílice z květů, neroli, dělá dobře vlasové pokožce a přispívá k celkové relaxaci.

ZÁPADNÍ MEDICÍNA

Bigarádie se používá v našich končinách v mnoha formách, například její sušená kůra, extrakty, kapsle, tinktury atd. Je ceněná především pro své protizánětlivé a stimulační účinky, doporučuje se i jako podpora při hubnutí. Synefrin mírně podporuje metabolismus tuků a některé výzkumy ukázaly, že správné dávkování může pomoci s nadváhou. Hořké látky v bigarádii stimulují produkci trávicích šťáv, a tím jsou nápomocné při nechutenství, nadýmání či žaludečních onemocněních.

Chcete-li zažít účinky této léčivky, máte na výběr mnoho kosmetických produktů Energy – všechny krémy z řady **Renove**, šampony **Pentagramu**, **Visage serum**, **Protektin deo** či **Caralotion**.

ONDŘEJ VESELÝ

STÁLÁ VÝHODNÁ NABÍDKA

VZPRUHA PRO BOLAVÉ KLOUBY

Při nákupu 3 kusů Skeletinu – sleva 10 %!



Jedná se o doplňky stravy.

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 bezpečnou dietu / kraniosakrální terapie, kineziologie – Ing. J. Johánek, tel.: 721 728 381

Nabídka KC – poradna,

Energy produkty:

- » DOMAŽLICE – MVDr. Hynčíková Birnerová L., tel.: 604 489 477 (veterina)
- » DOMAŽLICE – MUDr. Budka T., tel.: 603 226 913 (Energy produkty v gynekologii)
- » RASPEŇAVA (Liberecko) – Mgr. Vondráčková D., tel.: 724 307 203 (Supertronic)

- » SUŠICE – Ing. Adamcová J., tel.: 605 128 207 (konzultace)
- » SVINNÁ – Birnerová I., tel.: 723 107 663 (masáže)
- » TRNOVÁ – Mičová J., tel.: 723 204 672 (reflexní terapie, poradenství)

Kontakt:

Bc. Johánková Jitka

Blížejev 124

tel.: 721 384 473

e-mail: johankova@centrum.cz

www.energyprodukty.cz

BOSKOVICE

Provozní doba:

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

Stálá nabídka:

poradna pro produkty Energy včetně veterinárních / zaslání zboží na dobírku / rekondiční masáže – Mgr. Eva Kocmanová, tel.: 605 896 184

Poradny Energy:

- » KE BOSKOVICE – 1., 8., 15., 22., 29. 7. a 5., 12., 19., 26. 8.

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

Kontakt:

Boskovice, Krátká 16

tel.: 720 529 424, 605 896 184

e-mail: kocmanovaenergy@seznam.cz

BRNO

Prázdninová provozní doba:

po, st 10–12, 14–18, út 13–18 h.,

čt a pá – ZAVŘENO

1.–7. 7. a 19.–25. 8. – ZAVŘENO

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

Kluby a konzultační centra nabízejí

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

Nabídka KC – měření SPT:

- » BRNO – Husovice, U ZLATÉ ručičKY, Kaloudova 21, pí. Erbenová, tel.: 603 596 812
- » JEVÍČKO – Třebovská 839, prodejna Harmonie, pí. Komoňová, tel.: 602 347 037
- » 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. Janáčková – www.energyzidlochovice.cz; ošetření pleti pomocí kosmetiky Energy, obj. na tel.: 603 811 428, pí. Janáčková

Kontakt:

Brno, Sukova 4
tel.: 530 500 422, 737 479 120
e-mail: info@brnoenergy.cz
www.brnoenergy.cz, www.clenenergy.cz
FB – Energy Czech Republic a.s., klub BRNO

ČESKÁ TŘEBOVÁ

Provozní doba:

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

Stálá nabídka:

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

Nabídka KC – poradenství a prodej produktů Energy včetně veterinárních:

- » ČESKÁ TŘEBOVÁ – Spižirna u Magdaleny, Na splavě 56
- » ČESKÁ TŘEBOVÁ – Centrum zdravého životního stylu, Hýblová 67
- » DLOUHÁ TŘEBOVÁ – Kosmetika Ilona Hašková, tel.: 733 586 758
- » LITOMYŠL – J. E. Purkyně 1218, Lustyková Pavlína, tel.: 778 154 810 – kineziologie, biorezonance Bicom

- » LUBNÁ 31 – Masáže Lenka Blažková, tel.: 725 907 191
- » NEPOLISY 75 – Masáže s Markétou, tel.: 737 703 919 – měření SPT, masáže a cvičení
- » NYMBURK – U Moničky, Jičínská 1240, tel.: 723 307 318 – měření SPT, kosmetika
- » POLIČKA – Keramika Paprsek, Pálená 123 – Ostatková Dagmar, tel.: 603 841 051

Kontakt:

Česká Třebová, Moravská 218
tel.: 737 331 071
e-mail: energy.ceskatrebova@seznam.cz
www.avmasaze.cz

ČESKÉ BUDĚJOVICE

Prázdninová provozní doba:

út–čt 9–12.30, 13.30–17,
pá 9–12.30, 13.30–15 h.

1.–2. 8. – ZAVŘENO

Stálá nabídka:

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

Nabídka KC – měření SPT,

prodej produktů:

- » NOVÉ: VYŠŠÍ BROD – Zdravé krámk, Míru 407, Jindřich Hanzlíček, tel.: 739 429 935
- » ČESKÉ BUDĚJOVICE – Stavouinon, Žižkova 12, Ing. Milan Morávek, tel.: 731 827 169
- » ČESKÝ KRUMLOV – Tadykytky, Plešivecká 142, tel.: 608 404 442
- » PÍSEK – Lumen, Tř. Nár. svobody 25, Radka Dušková, tel.: 737 099 656
- » ZAHOŘANKY-PŘÍDOLÍ 23 – Ing. Karla Strejčková, tel.: 775 166 535, www.esoterickyobchudek.cz, poradenství a e-shop

Kontakt:

České Budějovice
Na Mlýnské stoce 6
tel.: 776 454 874
e-mail: energycb@seznam.cz
www.energyuklarky.cz

ČESKÝ TĚŠÍN

Provozní doba:

po 16–20 h. a dle dohody

Stálá nabídka:

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

- MUDr. B. Rošková / prodej produktů Energy, lymfodrenáž pro zdraví a krásu, klasické masáže, lávové kameny – M. Němčíková, tel.: 608 428 332 / prodej produktů Energy – V. Látková, tel.: 734 540 156, Havířov; B. Gluzová, tel.: 777 019 050, Třinec
- Nabídka KC – měření SPT, prodej Energy produktů:**
- » JABLUNKOV – Velebnovského 164, Terezie Byrtusová, tel.: 608 581 799
- » TŘINEC – 1. Máje 276, Eva Matlochová, tel.: 774 766 213

Kontakt:

Český Těšín, Mezi Lány 271
tel.: 777 293 601
e-mail: 21@symbols.cz

DOLNÍ BŘEŽANY

Provozní doba:

po 9–12, 13–17, st 9–12, 13–17, čt 9–12 h.
út a pá dle tel. dohody,
mimo pracovní dobu vyzvednutí produktů na recepci 24/7

Stálá nabídka:

- prodej, poradenství a zaslání produktů Energy vč. veterinárních / diagnostika SPT a Pedikom (počítačové vyšetření chodidel) – K. Kochová, tel.: 739 902 134 / e-shop: www.vitalityinlife.cz/poradame/
- Nabídka KC (poradny SPT):**
- » JESENICE U PRAHY – BB-Studio, Říčanská 16 – kosmetické ošetření Energy, M. Baloušová, tel.: 603 589 497
- » KRÁLUPY NAD VLTAVOU – Přemyslova 347, Kosmetický salon – kosmetické ošetření produktů Energy, H. Kubinová, tel.: 777 248 500
- » MNÍŠEK POD BRDY – Zelený krámk, Pražská 24, J. Pokorná, tel.: 607 886 279

VYUŽÍVÁTE SVOJI PRACOVNU?

PRACOVNA NA WEBU

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

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

Kluby a konzultační centra nabízejí

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

Kontakt:

Dolní Břežany, Pražská 636

tel.: 739 902 134

e-mail: info@vitalityinlife.cz

www.vitalityinlife.cz

www.facebook.com/energy.cz

HRADEC KRÁLOVÉ

Provozní doba:

po-pá 9-17 h.

Stálá nabídka:

poradna a prodej produktů Energy / diagnostika SPT / masáže – pí. Slušítková, tel.: 776 488 848 / kosmetická péče s Beauty Energy – pí. Schubertová, tel.: 731 260 690 / veterinární poradna – MVDr. Martinová, 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 – 11. a 25. 7., 8. a 22. 8. – 10-17 h., tel.: 736 765 477, 495 534 715

» CHOCEŇ – každé pondělí nebo dle dohody – pí. Smrčková, tel.: 775 060 535

» KOSTELEČ NAD ORLÍCÍ – každé pondělí – pí. Mlejnková, tel.: 737 178 816

» NOVÝ BYDŽOV – na objednání – pí. Rakouská, tel.: 776 614 046

» OPOČNO – 25. 7. a 22. 8. – pí. Králíčková, tel.: 739 379 435

» SMÍŘICE – každý čtvrtek nebo dle dohody – PharmDr. Svobodová, tel.: 602 141 184

» TRUTNOV – pí. Blahovská, tel.: 605 283 465 a pí. Pokorná, tel.: 603 576 457

» 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

Prázdninová provozní doba:

po, út, čt 14-17, st 10-12, 14-17 h.,

pá a ostatní dny volně / dle dohody uvedené níže v kontaktech KE

Stálá nabídka:

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

Mimořádná nabídka KE:

» Pentagram terapeutických krémů – vzorky, zkušenosti a poradenství pro jednotlivé krémy

Nabídka KC + poradny Energy:

» AŠ – Okružní 25, Mgr. D. Rejsková, tel.: 774 342 903

» SOKOLOV – Studio Vesna + testování SPT na objednávku, K. H. Borovského 377 – J. Malušková, tel.: 604 790 940, e-mail: malus@seznam.cz

» STRÍBRO (hirudoterapie, Acces Bars) – Mánesova 1522, Ing. Z. Sladká, tel.: 737 616 051, sladka-pijavice@email.cz

» TACHOV – J. Petránková, tel.: 739 464 473

» TRSTĚNICE U MARIÁNSKÝCH LÁZNÍ – Ing. K. Jandová, tel.: 775 916 666, zooiguana@seznam.cz – poradenství veterinární i humánní

Kontakt:

Cheb, Kostelní schody 1

tel.: 354 432 771, 354 422 355, 603 486 331

www.energy-cheb.cz

KARLOVY VARY

Prázdninová provozní doba:

po 8.30-17, út, st 8.30-15,

čt 8.30-16 h., pá – zavřeno

15.-19. 7. a 12.-16. 8. – ZAVŘENO

Stálá nabídka:

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

Veterinární poradna s produkty Energy:

» NOVÉ: Dalovice – Botanická 256, I. Vidímová, tel.: 605 191 837

– kompletní regenerace zvířat, metamorfni technika pro zvířata, problémové chování koček aj.

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

Nabídka KC – poradna a prodej za členské ceny:

» NOVÉ: KLATOVY – Apatyka Pampeliška, Čs. legií 116, H. Matějková, tel.: 728 450 538 – poradenství v oboru čínské medicíny, irisdiagnostika, Bachova květová terapie aj.

» 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@agenturarafael.cz

www.energykv.cz

LIBEREC

Provozní doba:

po, st – dle tel. dohody,

út 9-17, čt, pá 9-15 h.

Stálá nabídka:

bezplatná poradna, produkty Energy – měření SPT, kineziologické testování / individuální konstelace / kineziologie One Brain / EFT / tělové svíce / arteterapie, mandaly, enkaustika / ochutnávka 3 druhů zelených superpotravin Energy / dárkové poukazy na produkty / masáže, terapie – Galina Veselá / zaslání zboží na dobírku / kosmetické ošetření pomocí Beauty Energy a dalších produktů – Blanka Chlumská, nutno obj. na tel.: 725 515 068 / NOVÉ: nutriční terapeut Jana Janská, pouze čtvrtky, tel.: 777 624 569

Mimořádná nabídka KE:

» Biorezonance – Bicom II. generace

– MUDr. Zuzana Baumannová,

info na tel.: 777 624 569



Kluby a konzultační centra nabízejí

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

Prázdninová provozní doba:

po 9–12, 13–17, út, st 9–12, 13–15,
čt 9–12, 13–18 h., pá – po domluvě
19. 8.–23. 8. – ZAVŘENO

Stálá nabídka:

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

Další nabídka na objednání:

- » E. Karská – měření SPT, poradna
– tel.: 720 289 092, Klub Energy
- » MVDr. M. Můčková Uzlová, Radějov 109
– Veterinární ordinace a poradna,
tel.: 518 322 880, m.uzlova@seznam.cz
- » Mgr. P. Chromá – fyzioterapie
– DNS dle prof. Pavla Koláře, metoda
Ludmily Mojžišové, Brugerův koncept,
reflexologie dle Patakyho
– tel.: 774 093 625, Slunná 827, Luhačovice
- » J. Stružková – kosmetická poradna
a ošetření pleti produkty Energy
– tel.: 604 897 909, kosmetikajennys.cz

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:

- » 13. 7., 3. 8. – Bylinná poradna
Jiřího Čerkla, tel.: 732 256 115
- » 20.–21. 7. – Rodinné konstelace
Libora Zvolánka, tel.: 731 692 823
- » 27.–28. 7. – Rodinné konstelace
Evy Pitnerové, www.evapitnerova.cz
- » 9.–11. 8., 16.–18. 8. – Šamanské semináře
Samuela Kaviho, www.samani.cz

VÝHERCI SOUTĚŽE SE ZELENÝMI POTRAVINAMI (duben 2024)

1.–2. CENA

**Módní nákupní taška Reisenhel,
Spiron, QI coffee,
Spirulina Barley, Fytomineral**
Magdalena Cvečková, Šumperk
Lucie Klempířová, Vysoká Pec

3. CENA

**Cestovní toaletní taška
Reisenhel, Zen, QI collagen,
Raw Aguaje**
Kristýna Šturmanová, Havířov

4.–15. CENA

**QI drink, šampon Protectin,
Organic Goji**
Denisa Kožnarová, Zastávka
Jaroslava Víšková, Dolní Újezd
Petr Kvasnica, Třeboň
Milena Křížová, Milevsko
Pavína Krauskopfová, Město Touškov
Petra Smrčková, Choceň
Vlasta Malinová, Praha
Rozálie Drahošová, Choceň
Petr Buchta, Praha
Pavel Ženíšek, Kostomlaty
Simona Spisarová, Praha
Pavla Ticháčková, Děčín

Všem výhercům gratulujeme!

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,
Pavína Klimešová, tel.: 774 912 703

Kontakt:

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

PARDUBICE

Provozní doba:

po–čt 9–12, 13–17 h.

Stálá nabídka – jen na objednávku:

Pedikom – počítačové vyšetření chodidel
– Š. Urbanová, tel.: 607 817 123 /
konstelace, 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 / zasílání
zboží + e-shop: www.vitalityinlife.cz/
dárkové poukazy na Pedikom nebo
měření SPT

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 – 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 /

Kluby a konzultační centra nabízejí



zásilková služba / prodej drahých kamenů a terapeutických svící

Na objednáni:

» Kraniosakrální terapie

– MUDr. L. Sobotková, tel.: 737 220 488

Kontakt:

Plzeň, Dominikánská 14 (Mestlův dům)

tel.: 775 415 480, 777 225 406 (L. Panýrková)

e-mail: obchod@energyplzen.cz

energyplzen@email.cz

www.energy-plzen.cz

PRAHA 2

Provozní doba:

po, út, čt, pá 9–17, st 8–19 h.

Stálá nabídka:

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

Další aktuální program:

<https://www.facebook.com/EnergyklubPraha>,

<https://energy-manesova.cz/>

Kontakt:

Praha 2, Mánesova 11

tel.: 224 934 642, 737 403 334

e-mail: regina@energy-manesova.cz

www.energy-manesova.cz

PRAHA 4

Provozní doba:

po, st 9–19, út, čt, pá 9–17 h.

Stálá nabídka na objednávku:

poradna Energy / měření SPT

– M. Bednářová, tel.: 777 797 012 / měření

SPT, EFT terapie – I. Jandová Bendová,

tel.: 774 700 005, www.eft-jandova.cz/

veterinární poradna – V. Šašková,

tel.: 606 451 325, www.poradna.mzf.cz/

shiatsu – B. Šimečková, tel.: 703 662 907,

www.shiatsu-bara.cz

Nabídka KC – poradenství

a prodej produktů Energy:

» DVŮR KRÁLOVÉ – Revoluční 62

– výklad karet, tel.: 737 609 655

» KLADNO – Bylinky a koření,

K Nemocnici 2814/4 – aromaterapie,

drahé kameny – tel.: 778 008 381

» KLATOVY – Oáza zdraví, Vídeňská 9

– měření SPT, regrese, automatická

kresba, tel.: 777 268 114

» PLZEŇ – Dům U Slunce,

Na Roudné 105/1 – masáže,

tel.: 777 573 004

» PSÁRY – Čarovné Bylinky, Na Vysoké 306

– výklad karet, tel.: 602 714 101

Kontakt:

Praha 4

Budějovická 601/128

(u metra Kačerov)

tel.: 244 472 762, 776 009 733

e-mail: energy-praha@centrum.cz

www.energy-praha.cz

PRAHA 7

Prázdninová provozní doba:

po 9–13, 14–18,

út–čt 9–13, 14–17 h.

pá–so – ZAVŘENO

1.–7. 7. – ZAVŘENO

Stálá nabídka:

poradna a prodej produktů Energy /

měření krevního tlaku

Stálá nabídka na objednávku:

měření SPT / Diacom – frekvenční léčení

– R. Skrčená, tel.: 723 932 640 / výklad

karet, uvolňování negativních bloků,

stresu a strachu z podvědomé mysli

– A. Janoušková, tel.: 777 017 498 /

veterinární poradce (specialista na koně)

– A. M. Tůmová, tel.: 775 046 115,

e-mail: a.m.hamonova@gmail.com

Nabídka KC – poradenství

a prodej produktů Energy:

» NOVÉ: HOVORČOVICE (Praha – východ)

– Revoluční 644, Veronika Jacková,

tel.: 608 900 737,

e-mail: energyprodejna@gmail.com

Kontakt:

Praha 7, Dělnická 1633

(obchodní pasáž mezi drogerií Teta a prodejnou Lidl)

tel.: 705 635 255

e-mail: energyprodejna@gmail.com

www.energypraha.cz

www.facebook.com/Energyvetpraha3

e-shop: www.eshop-csp.cz

PROSTĚJOV

Prázdninová provozní doba:

po 9–13, 13.30–16, út 12–16,

st 10–13, 13.30–17, čt a pá – ZAVŘENO

Aktuální informace o dovolené na webu:

www.energyprostejov.cz

Stálá nabídka:

poradenství a prodej produktů Energy,

vč. veterinárních / zasilání produktů /

ochutnávka zelených potravin, čajů /

testy tělové a Beauty kosmetiky,

aroma esencí / diagnostika Oberon /

poradna Energy, osobní konzultace

– H. Kapláňková, 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

NEPŘEHLÉDNĚTE

KE PRAHA 7

Nové KC:

» **Hovorčovice (Praha – východ)**

Revoluční 644

Veronika Jacková, tel.: 608 900 737

e-mail: energyprodejna@gmail.com

KE VALAŠSKÉ MEZIŘÍČÍ

Nové KC:

» **Fulnek**

Fučíkova 4

Petra Hofříková, tel.: 774 220 383

prodej, poradenství, masáže, SPT

výdej produktů – čt 8–12 h.

měření SPT – st 12–16 h.

Kluby a konzultační centra nabízejí

» 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)

Kontakt:

Prostějov

Atrium – Hlaváčkovo nám. 1 (2. p.)

tel.: 603 167 328

e-mail: energyprostejov@email.cz

www.energyprostejov.cz

www.facebook.com/energyprostejov

PŘÍBRAM

Provozní doba:

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

Stálá nabídka:

poradna a prodej produktů Energy,
vč. veterinární / diagnostika SPT /
masáže / kosmetické ošetření Beauty
Energy / Feng Shui / TČM / cesta
sebezpoznání – 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, kinesiopaping,
práce s energetikou těla a harmonizace
čaker – pí. Pleyerová, tel.: 723 913 283,
Shiatsu – p. Dohnal, tel.: 774 236 191 /
měření na přístroji F-SCANT – terapie
pomocí plazmového generátoru RPZ 14,
tel.: 731 737 545

Kontakt:

Šumperk, Hlavní tř. 13/3

tel.: 731 737 545

e-mail: klubenergy@seznam.cz

www.klubenergy.cz

TÁBOR

Provozní doba:

po, čt 10–15, út, st 13–18 h.,

Stálá nabídka:

poradna Energy – A. Truhlář
– alan.truhlar@seznam.cz /
NOVĚ: měření SPT – H. Košťálová,
obj. na tel.: 607 143 908 / rodinné
konstelace – L. Zvolánek,
www.systemicke-konstelace.info
– obj.: R. Sekyrová, tel.: 776 214 706

Nabídka KC – poradna

a prodej produktů Energy:

- » NOVĚ: BRNO – Třída Kpt. Jaroše 1943/30
– Jarmila Pondikasová, tel.: 775 984 407,
e-mail: jarmila.pondikasova@volny.cz,
dle tel. dohody – poradenství,
měření SPT
- » PACOV – Harmonie – zdravá výživa,
Jana Autengrubera 167
– Martina Fialová, tel.: 775 145 813,
e-mail: Martina1Fialova@seznam.cz
- » TÁBOR – Zdravá výživa Oříšek,
Purkyňova 2961 – Eva Berková,
tel.: 732 816 095,
e-mail: berkaeva.sluzby@centrum.cz,
- » TIŠNOV – Studio Terapie, Brněnská 792
– Klára Synek Kloubová, tel.: 608 411 353,
e-mail: studioterapie@seznam.cz,
www.studioterapie.cz – kvantová
terapie, automatická kresba, Bowenova
technika, konzultace, kyvadlo, práce
s lidmi i zvířaty
- » VIMPERK – Štítkov 1, Mgr. Jana Hlinková,
e-mail: janahlinkova91@gmail.com,
tel.: 728 915 380, dle tel. dohody 13–18 h.

Kontakt:

Tábor, Purkyňova 1085

tel.: 607 143 908, 776 214 706, 381 251 041

e-mail: objednavky-energy@seznam.cz

www.energy-tabor.cz

TŘEBÍČ

Provozní doba:

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

Stálá nabídka:

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

Ordinace celostní medicíny:

- » MUDr. Alexandra Vosátková
– V. Nezvala 11, Třebíč, tel.: 725 125 289
- Nabídka KC – poradny EAV a TČM:**
- » BRNO-MEDLÁNKY – M. Pavlíčková,
Salon Vista, Hudcova 72, tel.: 728 276 629
– konzultace 8. 7., 5. 8.
- » JIHLAVA – Mgr. P. Drejšková – TČM, SPT
– Fyton, Mrštíkova 1, tel.: 739 049 203;
Dům zdraví, Vrchlického 57,
tel.: 603 891 078,
e-mail: pavlinadrejskova@gmail.com
– konzultace 15. 7., 5. 8.
- » MORAVSKÉ BUDĚJOVICE – M. Palová,
Janáčkova 1497, tel.: 605 554 456
– konzultace 11. 7., 1. 8.
- » NÁMĚŠŤ NAD OSLAVOU – R. Dufková,
Zdravěnka, Masarykovo nám. 517,
tel.: 739 026 531 – konzultace 18. 7., 8. 8.
- » OSTRAVA – Ing. P. Kovalská,
Vítkovická 3276/2a, tel.: 604 741 725,
www.petrakovalska.cz
– konzultace 10. 7., 7. 8. – 12.30–15.30 h.
- » PELHŘIMOV – I. E. Razimová,
Vegetariánská jídelna,
Svatovítské nám. 159, tel.: 776 766 971
– konzultace 17. 7., 7. 8. – 14–16 h.
- » TASOV – D. Švestková, Tasov 69,
www.revite.cz, tel.: 605 938 299
– konzultace 16. 7., 6. 8.
- » VELKÉ MEZIŘÍČÍ – H. Paulová, Mírová 43,
tel.: 724 763 689 – konzultace 15. 7., 12. 8.



Kluby a konzultační centra nabízejí

» ZNOJMO – Biocentrum – R. Režňáková,
Zámečnická 13, tel.: 515 224 684
– konzultace 17. 7., 12. 8.

» ŽDÁR NAD SÁZAVOU – H. Bulíčková,
Libušínská 36, tel.: 728 141 949
– konzultace 10. 7., 14. 8.

Kontakt:

Třebíč, V. Nezvala 22

PaedDr. Alena Molíková

tel.: 568 847 472, 731 166 137, 603 844 505

e-mail: info@energy-tcm.cz

www.energy-tcm.cz

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,
lávovými kameny, thajská masáž,
aromaterapeutická relaxační masáž
celého těla – 1,5 h. / dárkové poukazy
na masáže a služby / prenatální výukový
program Baby plus – konzultace
a možnost zapůjčení

Nabídka KC – poradny 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)

» JIČÍN – J. Veselá, tel.: 732 534 895
(poradna pro úspěšné učení, EFT,
Biofeedback)

» JILEMNICE – L. Riegerová,
tel.: 603 533 013 (masáže, TČM)



» MNICHOVO HRADIŠTĚ – E. Rajtrová,
tel.: 602 626 275 (reflexní masáže, EFT),
st 12.30–17 h. + dle tel. domluvy

Kontakt:

Turnov, Čsl. dobrovolců 1713

tel.: 733 760 522

e-mail: energyturnov@seznam.cz

www.energyturnov.cz

UHERSKÉ HRADIŠTĚ

Provozní doba:

po–čt 9–17 h.

Stálá nabídka:

poradna a prodej produktů Energy /
J. Schmuttermeierová – SPT, Access Bars,
tel.: 773 678 164, Š. Čechová – SPT,
tel.: 605 778 740 / K. Bestr – SPT, motýlí
masáže, tělové svíce, hirudoterapie (léčba
píjavicemi) u lidí i zvířat, vyšetření kapky
krve, tel.: 739 738 890 / S. Obdržálková
– kosmetické ošetření s Beauty Energy,
tel.: 737 622 994

Veterinární a homeopatická poradna:

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

Nabídka KC – poradna,

produkty Energy:

» BRNO – Bc. Helena Sladká, IBC, Příkop 4,
obchodní pasáž, tel.: 608 888 453,
www.helenapapezikova.cz (Access Bars,
TČM, SPT, výživové poradenství)

» BRNO (Líšeň) – MUDr. Linda Švendová
– poliklinika, Horníkova 34,
tel.: 728 586 133, www.svendova.cz
(akupunktura, hypnóza)

Kontakt:

Uherské Hradiště, Zelný trh 1249

tel.: 605 778 740

e-mail: mila.energy@seznam.cz

www.uh-energy.cz

ÚSTÍ NAD LABEM

Provozní doba:

po–pá 9–17 h. nebo dle dohody

Stálá nabídka:

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

Nabídka KE:

» MOST/LITVÍNŮV – 9. května 26
– měření SPT, poradenství, čínská medicína
– Miroslava Gašpercová, tel.: 735 724 833

» ŽATEC – Beau Visage, Bratří Čapků 2778
– poradenství, kosmetika
– Gabriela Kopincová, tel.: 606 581 944

Nabídka KC:

» LOUNY – bylinkový obchůdek
Mateřídouška, Beneše z Loun 39
– měření SPT a poradna,
tel.: 604 969 645

» TEPLICE – Zdravíčko, 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 MEZIŘÍČÍ

Prázdninová provozní doba:

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

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

Stálá nabídka:

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

Nabídka KC:

» NOVÉ KC: FULNEK – Fučíkova 4,
P. Hofříková, tel.: 774 220 383
– prodej, poradenství, masáže, SPT,
výdej produktů – čt 8–12 h.
měření SPT – st 12–16 h.

» BRNO – Manna – zdravá výživa, Křížová 8
– J. Kocmanová, tel.: 776 714 705

» FRÝDLANT NAD OSTRAVICÍ – Snozina 191,
Veterinární centrum přírodní medicíny
– MVDr. P. Domesová, tel.: 776 792 394

» JABLŮNKA NAD BEČVOU
– PharmDr. V. Martinková, tel.: 725 675 005
– měření SPT, reflexní terapie, kurzy

» KOPŘIVNICE – Elixír života, Záhumenní 352
– A. Tomšejová, tel.: 705 127 811,
výdejní doba po–pá 9.30–17, so 8.30–12 h.

» STŘÍTEŽ – M. Zátorská,
tel.: 737 628 732, masáže

» VALAŠSKÉ MEZIŘÍČÍ – obchůdek
Ametyst, Náměstí 8/6 – M. Boháčková,
tel.: 739 524 170

» VSETÍN – Zelená lékárna, Smetanova 1462
– L. Tyralíková, tel.: 725 116 009

Kontakt:

Valašské Meziříčí, Poláčkova 78

tel.: 571 161 545, 723 976 814

e-mail: info@energy-valmez.cz

www.energy-valmez.cz

LÉTO PLNÉ POKUŠENÍ!

DÁREK K NÁKUPU NAD 1 200 Kč

ZEN DIFUZÉR

Na 1 registrační číslo lze získat maximálně 3 dárky za měsíc.

20% SLEVA

2 KRÉMY 50 ml, 2 MÝDLA nebo 2 ŠAMPONY PENTAGRAMU

| BALÍČEK PRODUKTŮ (libovolná kombinace) | ČLEN ENERGY | | |
|---|-------------|------|--------|
| | cena | body | sleva |
| 2x krém 50 ml | 518 Kč | 21 | 130 Kč |
| 2x mýdlo | 221 Kč | 9 | 55 Kč |
| 2x šampon | 370 Kč | 15 | 92 Kč |

Akce platí do vyprodání zásob. Akční nabídka se nevztahuje na Cytosan šampon a Nutritive balsam.



Soutěž o ceny!

1. **Nakupte** na své registrační číslo libovolný zvýhodněný balíček v rámci akce **LÉTO PLNÉ POKUŠENÍ!**

2. **Odpovězte** na otázku:

„**Který z našich šamponů používáte nejraději a proč?**“ na e-mail:

letnisoutez@energy.cz nebo pošlete vyplněný kupon poštou na adresu:

Energy Czech republic, a.s. – SOUTĚŽ,
Trojská 39/201, 171 00 Praha 7,
nejpozději do **31. 8. 2024.**

K odpovědi uveďte své jméno, registrační číslo, adresu a telefon. Bez těchto údajů Vás nelze zahrnout do slosování.

1. **CENA:**

Módní cestovní taška Reisenhel, Drags Imun, QI coffee XXL, Ruticelit renove

2.–3. **CENA:**

Designový termohrnek To Go Click, QI collagen XXL, Spiron, Cytovital renove

4.–15. **CENA:**

Spiron, Argan oil, Cytovital renove

Další podrobnosti k soutěži najdete na www.energy.cz.



Soutěžní kupon

LÉTO 2024

Odpověď

Jméno

Registrační číslo

Adresa

Telefon

STÁLÁ VÝHODNÁ NABÍDKA

Energyfood – strava jako lék

BIORYTMICKÁ VÝŽIVA PODLE PĚTI ELEMENTŮ

Pohlazení na těle i na duši!

| BALÍČEK PRODUKTŮ | ČLEN ENERGY | | |
|--|-------------|------|--------|
| | cena | body | sleva |
| Libovolná kombinace 2 produktů (Gaja, Buddha, Runa) | 860 Kč | 37 | 100 Kč |



www.energy.cz/energyfood

