



vitae

prosinec 2024/leden 2025

Vánoční klasika:
stromeček
a sváteční tabule

Celistvost je jednota
těla, mysli a duše

Zkušenosti
z dětské poradny



Produkty měsíce prosince

V prosinci nám začíná vládnout zima a o to více se musíme chránit před chladem, jíst výživné a teplé pokrmy, chodit brzy spát a jednoduše se více stáhnout do sebe. Zima nás volá k sobě samému a tiché meditaci. Je to také čas rozjímání a zhodnocení celého roku, jak se nám dařilo.

Svou imunitu podpoříme krátkými procházkami na čerstvém vzduchu, ale i vnitřním posílením střevního mikrobiomu, například **Probiosanem Inovum**. Díky růstu prospěšných bakterií ve střevě také může pomoci snížit chuť na sladké a zkrotit mlsné jazýčky.

K zimě podle tradiční čínské medicíny náleží prvek Voda a odpovídající orgány ledviny s močovým měchýřem. Jejich hmotnou stránku skvěle podpoří **Mycoren**. Stále více se nám osvědčuje jako vyprošťovák z vysilujících nemocí a při celkovém oslabení organismu. Po krátkém čase jeho užívání se hladina tělesné energie začne zvedat, a my se tak můžeme konečně cítit lépe a plni síly.

Při ofouknutí uší kápněte preventivně dovnitř kapku **Audironu**. Poradí si hravě nejen při bolestech, ale i u zánětu středního ucha. Zevně jej lze aplikovat na všemožné kožní projevy od bradavic po plísně. Neměl by tedy v naší lékárnice chybět.



Produkty měsíce ledna

Leden bývá pro většinu z nás novým začátkem, je šance poučit se z různých situací, které nám život ne náhodou položil do cesty. Téměř každý má nějaké předsevzetí, vaše tělo jistě ocení, když se vámi stanovené cíle budou týkat i tělesného zdraví a péče o něj.

Venkovní chlad sílí, důležité jsou teplé snídaně ve formě polévek anebo kaší. Správný ranní start je totiž základ zdraví. Jako prevence se bude hodit **Vironal**, který v průběhu zimy užijete s týdenními přestávkami klidně i celé tři měsíce. Hezky podpoří imunitu a zejména u malých dětí funguje fantasticky. Pokud přesto nemoc zaútočí, rychle ji zastavte **Imunosanem** (v praxi se osvědčují i 3 kapsle naráz hned při prvním pocitu, že nejsme ve své kůži). Bude se hodit i jako imunitní vzpruha u těch, co často stůňou, a jejich obranyschopnost je tedy dlouhodobě nízká. Své domovy a kanceláře proveďte **Spironem**, který prostory harmonizuje i dezinfikuje, a omezuje tím šíření nákazy. Obsahuje kombinaci nejčistších éterických olejů, jejichž drobné molekuly při dýchání vstupují do plic a krevního řečiště, díky čemuž jsou roznášeny po celém těle. Spiron navozuje výrazný relaxační účinek, pocit klidu a pohody. A přesně tak by to v zimním období mělo být!

*Pohodový start do roku 2025, ať je v duchu dobrého zdraví, otevřených srdcí a pozitivních změn. S láskou Energy.
Ing. ŠTĚPÁNKA GRUBEROVÁ*

vitae

Magazín pro spotřebitele a dodavatele produktů Energy,

číslo 12/1, prosinec 2024/leden 2025.

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, Jakvkuchyni.cz, 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.

Na chvíli
zpomalte...



OBSAH

Editorial	04
Tak co letos – smrk nebo jedle?	05
Vaše zkušenosti s našimi produkty	07
Jídelníček z naší rovnoběžky	08
Povol a přijmi	10
Skutečná zimní pohoda, energie na rozdávání	11
Poradna: „Den dětí“	12
Seriál pro ženy	15
Dopřejte svému tělu péči	16
Terapeutické metody	18
Univerzita Energy	19
Pentagram ve světě zvířat	21
Zeptejte se hvězd	22
Křížovka	22
Není na světě bylina, aby k něčemu nebyla	23
Kluby a konzultační centra nabízejí	24



EDITORIAL

NÁVŠTĚVA

Vánoce vnímáme v naší rodině zejména jako čas setkávání. My je s mužem rádi trávíme na chalupě v horách a za námi tam průběžně přijíždějí návštěvy, kromě jiného i moje neteř Michalka s rodinou. Mají dvě malé holčičky a vloni to s nimi byla vážně jízda! Trochu vám to nastíním. Roční Jasmínka měla na hlavě gumičkou stažené svoje první vlásky, které nápadně připomínaly vodotrysk, v pusince nahoře a dole po dvou zubech a neustále se smála. Každých pět minut na někoho ukázala prstem, vypískla neuvěřitelně vysokým tónem a pak vyhrkla: „Hehe... hehe...“ Roztomilost

sama, absolutně nešlo se nesmát, vůbec! Přála bych Vám to vidět. Zároveň v ruce držela magnetickou tužku, kterou bravurně spouštěla v dětské hrací knížce stále dokola písničky: „Prší, prší, jen se leje“, „Utíkej, Káčo, utíkej“, „Skákal pes přes oves“, a to drtivým stylem 24/7, takže můj muž začal mít druhý den v pravém oku tik a čím dál víc práce dole v dílně. Mezitím kolem nás tryskovým tempem obíhala Jasmínky o čtyři roky starší sestřička Teuška, která nám vysvětlila, že je gepard (také na to měla parádní skvrnitě tričko) – a ten je přeci nejrychlejší běžec na planetě! Průběžně nás při tom monitorovala: „Teto, kam jdeš?“ „Strejdo, co děláš?“ „Teto, pojď dolů!“ „Teto, pojď nahoru!“ Myslím, že už se na celou situaci docela dobře ladíte, vidíte? Když měli celá rodinka odjet domů, sbalili si věci a svlékli povlečení, smutnili, že je jim u nás opravdu moc dobře. Nám s nimi bylo také moc dobře, tak jsme nabídli, ať ještě den pobudou, a postele povlékli zpátky. Byla to pořád velká legrace, jen manželovi se trochu zhoršil ten tik... Nakonec ale už opravdu nezbylo než se rozloučit. Pomohli jsme jim s věcmi do auta, zamávali a já zasedla s prací k počítači. Za chvíli přišel Martin: „Kači, slyšíš to?“ Napnula jsem uši. „Nee, nic. Co bych měla slyšet?“ ptám se ho. „No právě,“ hlesl. „To ticho!“ Večer pak začali do naší chalupy najíždět první přátelé na Silvestra. Rádi jsme je uvítali, opravdu, jen jsem je musela decentně upozornit, že jestli někdo začne zpívat „Utíkej, Káčo, utíkej,“ vyhodíme ho zase ven.

A Vám všem už jen popřeji: užijte si veselé Vánoce se svými milými blízkými, jak říká můj muž – co se do Vás vejde!
MUDr. KATEŘINA HIMMELOVÁ

LIMITOVANÁ NABÍDKA

LEDEN 2025

Jednoduše k nakousnutí, závislost zaručena!

RUNA SNACK

- » zdravá svačinka do školy i do práce
- » unikátní složení pro podporu životní radosti a krásy
- » čistě přírodní, bez cukru a aditiv

BALÍČEK PRODUKTŮ	ČLEN ENERGY	
	cena	body
1 ks Runa snack	79 Kč	1
7 ks Runa snack (balíček – SLEVA 10 %)	498 Kč	7





Tak co letos – smrk nebo jedle?

K vánočním tradicím mnoha rodin patří neodmyslitelně ozdobený vánoční stromeček. Nejčastěji si vybíráme mezi smrkem a jedlí. Oba stromy mají dlouhou historii, jsou spojovány s pohanskými tradicemi a rituály a jsou napojeny na jinou podstatu energie. Který si letos najde místo u vás doma?

BOTANICKÉ OKÉNKO

Smrk (*Picea*) je jehličnatý strom z čeledi borovicovitých se širokým využitím v tradiční medicíně i v dřevařství. Má pyramidální tvar koruny, šupinatou kůru a čtyřhranné jehlice. Kmen smrku může být mírně zakřivený, šišky jsou volně visící a dozrávají druhým rokem. Smrk má dnes mělký kořenový systém a je náchylný k vyvrácení, v dřívějších dobách býval zakořeněn mnohem hlouběji, aby si dokázal při delším suchu sáhnout na hlubší zdroj vody. Významnými druhy jsou například smrk ztepilý, sitka či černý.

Jedle (*Abies*) je také jehličnan z čeledi borovicovitých, má unikátní vlastnosti, které ji od smrku odlišují. Mladá jedle se tvarem koruny podobá smrku, ale starší strom nabývá válcovitého tvaru a ve vysokém věku může dojít ke zploštění vrcholu. Kůra jedle je hladká a jehlice ploché a měkké. Kmen je rovný, válcovitý, šišky rostou vzpřímeně a rozpadají se. Jedle je mělce zakořeněná, ukotvená křovným kořenem. Významnými druhy jsou například jedle bělokorá, kavkazská či balzámová.

POKLAD PRO NAŠE ZDRAVÍ

Smrk obsahuje mnoho látek prospěšných pro naše zdraví, například esenciální oleje pinen a limonen, dále vitamin C a tanin. V medicíně se využívá jehličí, kůra i pryskyřice. Smrk uvolňuje dýchací cesty, má silné antibakteriální a protizánětlivé účinky, hojí rány, zmírňuje bolest,

uvolňuje svaly a pomáhá bojovat proti plísním na pokožce.

Jedle není, co se týče obsahu látek, pozadu. Obsahuje například esenciální oleje limonen, kafr a borneol, dále třísloviny, vitamin A a C, draslík, hořčík či vápník. Zdrojem těchto látek je obdobně jehličí, kůra či pryskyřice. Jedle pomáhá při kašli a nachlazení, uvolňuje hleny, posiluje imunitní systém, uklidňuje, ulevuje od bolesti při revmatismu a artritidě a pomáhá při stresu či nespavosti.

HISTORIE A VYUŽITÍ

Smrk je vývojově mladší, hospodářsky významný strom, v pravěku a starověku byl považován za posvátný, symbolizoval věčný život. Využíval se hlavně jako zdroj dřeva, jeho pryskyřice pak jako lepidlo a léčivo. Později se smrk stal důležitou surovinou pro stavby, loďařství



» a výrobu papíru. V 19. a 20. století přišla éra smrkových monokultur a v průmyslové revoluci znamenal tento strom klíčový prvek ve stavebnictví a nábytkářství. Nevýhodou však byla náchylnost monokultur ke škůdcům a chorobám. Nově se smrk využívá také v bioenergetice a do kosmetických přípravků.

Jedle patří mezi nejstarší jehličnany na planetě, fosilní nálezy strom datují již do období křídy (od 145 do 66 milionů let před naším letopočtem). K největšímu rozšíření jedlí došlo v třetihorách, kdy se vytvořilo i mnoho nových druhů. V dalším období byly vytlačeny, jejich počet se výrazně zmenšil. Lidé si jedle cenili již ve starověku, byla vhodná

k výrobě hudebních nástrojů, nábytku, či dokonce lodních stěžňů. Později její dřevo sloužilo také k výrobě zbraní. Jedle byla postupně nahrazována monokulturami rychle rostoucího smrku. Dnes je však v rámci ochrany přírody snaha o obnovu přirozených smíšených porostů, a jedle se tak vrací do našich lesů. Je významným stromem pro zachování biodiverzity a lesních ekosystémů.

PODSVĚTÍ A NEBE

V tradici našich předků hrály smrk a jedle velkou roli nejen o Vánocích. Jsou propojením mezi podsvětím, naším světem a nebem. Proto i v pohanské kultuře bylo důležité udržovat smíšené lesy, jelikož monokultura by způsobila nadvládu jedné z energií.

Smrk – propojení s hloubkou

Dřívější hlubší kořeny smrku znamenaly, že dosáhne až do podsvětí a duše mohou skrze ně komunikovat se světem lidí. Smrk symbolizuje život a smrt, má energii Země, dává lidem sílu a odpuzuje zlé entity. Je brán jako mužský element, který pomáhá uzemňovat přání a dává sílu rozhodnutím a činům. Vždyzelené pichlavé jehličí symbolizuje nesmrtelnost, větve se používaly k ochraně lidí a jejich domovů. Odolnost smrku vůči nepříznivým podmínkám byla spojována s vytrvalostí a schopností vypořádat se s životními okolnostmi.

Jedle – napojení na vyšší světy

Přímý ukotvený kmen a výška jedle podle pohanů zasahuje až do samotného nebe a díky tomu mohli lidé hovořit se světy nad námi. Jedle symbolizuje moudrost a inspiraci, má energii Nebe a poskytuje spojení s vyšším vědomím. Je brána jako ženský element, který pomáhá cítit, snít a dávat jemnost sobě i druhým. Měkčí jehličí směřující vzhůru symbolizovalo sílu víry a lidé v přítomnosti jedle často vykonávali rituály spojené s nebeskými světy. Bývala také zasvěcena božstvům spojeným s větrem, přírodou či plodností. Hladká kůra byla výrazem čistoty a vzpřímený růst symbolem duchovního růstu.

KDO VYHRAJE?

Výběr stromu pro pohany v období vánočních svátků (v jejich tradici šlo o Yule, dvanáctidenní svátek začínající zimním slunovratem) byl velmi důležitý. Kromě smrku a jedle se používala také borovice. Záleželo na mnoha kritériích, jako byla dostupnost, symbolika, zvyky komunity a také mezigenerační tradice. Smrk byl vybrán, pokud rodina vyhledávala během svátků ochranu, jistotu a napojení na své předky. Jedli zdobili, když stáli o novou inspiraci, kontakt s vyšší moudrostí nebo chtěli podpořit či oslavit příchod děťátka do rodiny. Pokud tedy přistoupíte letos ke stromku jinak, než jste zvyklí, zodpovězte si předem několik otázek. Jde vám o to podpořit bezpečí rodinného krbu, či do něj vnést nový vítr? Je vaším cílem napojit se na předky, či podpořit růst rodiny? Přejete si zdůraznit sílu a moudrost jejich členů? Podle toho se můžete rozhodnout, zda u vás doma bude stát „muž“ napojený kořeny na hluboké energie předků a podsvětí, nebo „žena“ propojená špičkou s vyšší moudrostí a nebem.

ONDŘEJ VESELÝ



Adventní dárek – kalendář

Vloni začátkem adventu jsem měla telefonní rozhovor s mužem, který chtěl pro svou ženu adventní kalendář s produkty Energy. Říkal mi, že se do nich zamilovala, a tak by jí ho chtěl vytvořit a věnovat. Sama jsem nevěděla, zdali ho náhodou nemá Energy v nabídce. Tak jsem mu slíbila, že se zeptám, a on ať zatím prostuduje webové stránky a něco vybere. V Klubu Energy u nás v Liberci mi děvčata – Galina Veselá s Blankou Lehotskou – sdělila, že nic takového nemají, ale že to dokážeme poskládat. Pán tedy vybral některé produkty a v klubu jsme k nim přidali další. Doma jsem ušila plátěné pytlíky s čísly a naplnila je produkty. Nakonec jsem je pověsila za šňůrky na větve přinesenou z lesa. Další den jsem domluvila předání a ještě ten večer jsem obdržela poděkování s fotografií již zavěšeného kalendáře. Bylo to hezké tvoření pro někoho, kdo miluje své blízké a také produkty Energy.

S přáním poklidných dní ZUZANA TUČANI, Arnoltice



Bakterie Helicobacter je pryč!



Chtěla bych se zde s dalšími čtenáři podělit o vyléčení infekce způsobené bakterií *Helicobacter pylori*, a to **Skeletinem**. Má nemoc začala zpočátku nenápadně. Občas nevolnost, bolení žaludku, pak se přidalo pálení žáhy, které se začalo velmi intenzivně „hlásit“. Pálení za hrudní kostí bylo chvílemi hodně nepříjemné, lékařka mi předepsala antacida a poslala mě na gastrokopii. Diagnóza zněla: zánět jícnu a v žaludku bakterie *Helicobacter pylori*, dostala jsem antibiotika. Vzhledem k tomu, že nejdříve volím přírodní než chemickou cestu, jsem si vzpomněla, že jsem kdysi četla ve Vitae (cca tak 10 let nazpět), že Skeletin je pomocníkem na žaludeční potíže a bakterie. Naordinovala jsem si tedy Skeletin a můj oblíbený krém na psychické problémy a nervozitu **Ruticelit**. Jeho příjemná vůně mě opravdu zklidní – potírala jsem si nejen spánky, ale i oblast břicha a hlavně hrudníku. Den ode dne jsem cítila zlepšení, pálení žáhy opravdu ustupovalo a měla jsem i více energie. Po třech týdnech mě čekala kontrolní gastrokopie a paní doktorka konstatovala, že antibiotika zabrala. Pravda byla někde jinde, ale já se nepříznala. Děkuji jak Skeletinu, tak Ruticelitu, že jsem tuto „základnou breberku“ zlikvidovala.

S pozdravem MARIE VOLKOVÁ, Cheb

Malý střípek z praxe terapeuta

Začal mě navštěvovat manžel jedné klientky pro chronické bolesti bederní páteře. Vzhledem k jeho fyzické pracovní zátěži jsem doporučila **Renol** a **Skeletin**, pro natírání bolestivých míst krém **Artrin**. Muž byl během roku téměř bez bolestí, ale v zimním období (močový měchýř + ledviny) trochu bederní páteř cítil. Chodí k mojí kolegyni na masáž a díky produktům zvládá svoji zednickou profesi, kde převážnou část pracovní doby je v chladu.

DANA ŠVESTKOVÁ, Tasov

NAPIŠTE NÁM TAKÉ

VAŠE DOPISY NA TÉMA:

- » přípravky Energy mi vrátily zdraví
- » můj nejoblíbenější výrobek Energy
- » zkušenost z praxe

zasílejte na adresu: katerina.himmelova@energy.cz.

Veškeré příspěvky zveřejněné v magazínu Vitae odměňujeme poukázkou na produkty. S touto poukázkou si ve svém Klubu nebo Konzultačním centru Energy můžete vyzvednout **1 koncentrát a 1 krém (50 ml) z Pentagramu®** podle vlastního výběru.



Vánoční menu nemusí být jen kapr a salát

Při oslavách největších svátků v roce hraje důležitou roli vánoční tabule. Na Štědrý večer se jí ve většině rodin polévka, ať už rybí, hrachová, nebo čočková. A k tomu smažený kapr či masové řízky s bramborovým salátem. Tato novodobá jídla se však rozšířila poměrně nedávno, od druhé poloviny 19. století. Mnohem delší tradici má vánočka, štola, houbový kuba nebo drobné vánoční cukroví. To se údajně peklo již ve století šestnáctém. Existuje i mnoho dalších tradičních jídel, která si dnes pamatují jen někteří a většinou jen v určitých regionech. Dnes vám tedy představím i méně známé vánoční pokrmy, jejich historii a symbolický význam.

BOHATÁ TRADICE

- » **Pučálka** z naklíčeného hrachu je jedno z nejstarších vánočních jídel. Patřila mezi postní jídla, která se jedla na Štědrý den, kdy bylo zakázáno maso. Symbolizovala nový život a naději do dalšího roku. Hrách se nechal několik dní naklíčit a pak se opékal na sádle či másle. Na sladkou variantu se přidával navíc med nebo cukr.
- » **Jahelník** byl tradičním sladkým pokrmem na Štědrý večer. Lidé věřili, že jáhly zajistí zdraví a prosperitu do nového roku. Jáhly se vařily v mléce a poté se míchaly se švestkami, hruškami, jablky, ořechy, medem a kořením. Vše se zapeklo v troubě do zlatova.
- » **Muzika** je sladký pokrm z Moravy a Slezska, jedla se na Štědrý večer a měla zajistit do domu sladký život a hojnost. Sušené ovoce jako švestky, jablka či hrušky se vařily ve vodě s cukrem a kořením, dokud nevznikla hustá směs. Podávala se teplá i studená.
- » **Šlejšky** jsou valašská specialita z bramborového těsta s mákem, podávaly se na Vánoce jako pokrm, který měl zajistit soudržnost rodiny. Dnes jsou šlejšky spíše kulinářskou raritou, ale na Valašsku se příležitostně objevují.
- » **Kyselica** je skvělá polévka, která se jí na Valašsku jako první chod štědrovečerní večeře. Měla posílit tělo během zimy. Kysané zelí, cibule, klobása, brambory, to je geniální

kombinace, která se lokálně připravuje i se švestkami nebo houbami.

- » **Hubník** ze severních Čech a Orlických hor je postní pokrm ze sušených hub, který měl přinést očistu a zdraví. Vařil se také na Nový rok, aby zajistil štěstí.
- » **Jehly** z Podkrkonoší se připravovaly jako postní pokrm z bramborového těsta, který měl zajistit zdraví a plodnost. Sušené švestky se napichovaly na válečky z bramborového těsta a opékaly se na sádle.
- » **Štědrák** z východní Moravy se peče jako velký koláč – z kynutého těsta, s vrstvami tvarohu, máku, povidel a ořechů. Každá vrstva měla svůj význam: těsto symbolizuje zemi, pevnou oporu, tvaroh čistotu a duchovní hodnoty, mák hojnost, bohatství a plodnost, povidla ochranu a uchování tradic, ořechy sílu a moudrost. Med a cukr na povrchu znamenají přání a požehnání.
- » **Bílá omáčka** se sušenými švestkami má původ na jižní Moravě a podávala se na svátky jako příloha k vařenému masu nebo klobásám.
- » **Chlebová polévka** – pokrm skromnosti ze Slezska se jedl během Vánoc jako připomínka prostých časů. Starší chléb se rozvařil ve vodě nebo vývaru a dochutil se česnekem, kmínem. Na závěr se polévka zjemnila máslem.

MŮJ POHLED

Na štědrovečerním stole by mělo být několik různých jídel. V jejich symbolice nešlo našim předkům jen o to se nasytit, ale také ochránit dům a jeho obyvatele. U nás doma nechybí hrachová polévka, ryba i veganská hlíva, salát a luštěniny. Miluji valašskou kyselicu i středočeskou vinnou klobásu. A letos rozhodně vyzkouším hubník a štědrák. Vánoce však nejsou jen o jídle a hodování, ale hlavně o uvědomění si soudržnosti rodiny, víře v dobro a dodržování tradic, které z nich dělají mimořádné dny.

Nádherné a tradiční svátky u bohatého stolu, který vám zajistí jen to dobré do nového roku, vám přeje ZUZANA KOMŮRKOVÁ



VALAŠSKÁ KYSELICA

300 g uzených žeber nebo křížové kosti, 3 ks bobkového listu, 3 ks nového koření, 3 ks celého pepře, 200 g kysaného zelí, 1 lžička drčeného kmínu, ½ lžičky soli, 100 ml kysané smetany, 2 lžíce hladké mouky, 1 lžička sádla, 1 cibule, 2 stroužky česneku, 2 větší oloupané uvařené brambory, černý pepř, majoránka dle chuti

Uzené uvaříme ve vodě společně s bobkovým listem, novým kořením a celým pepřem, aspoň 30 minut. Scedíme a do vývaru dáme asi na 10 minut vařit pokrájené kysané zelí, na ochucení kmín, sůl. Mezitím ve smetaně pořádně rozmícháme mouku a připravíme tzv. zátřepku, kterou vlijeme do hrnce a důkladně promícháme. Nakrájíme cibuli a orestujeme na pánvi na rozehřátém sádle, spolu s nakrájeným uzeným masem. Směs vložíme do polévky, přidáme vařené brambory nakrájené na kostičky. Promícháme a dochuťme česnekem, majoránkou, solí a pepřem.

TIP: Recept na kyselici se i na Valašsku liší rodinu od rodiny. Někdo přidává klobásu, jiný slaninu, další houby nebo sušené švestky. Existuje i červená verze polévky s paprikou.

HUBNÍK

2 větší hrsti sušených hub, 1 lžička sádla, 1 větší cibule, drčený kmín, 6 starších rohlíků, 300 ml mléka, 3 vejce, 1 vrchovatá lžička krupice, 2 stroužky česneku, sůl, pepř, drčený kmín a majoránka, 2 lžíce nasekané petrželky, 1 lžička másla a strouhanka na vymazání a vysypání pekáče, do masové verze – 200 g uzeného masa nebo libovější anglické slaniny

Houby nejdříve namočíme na hodinu do studené vody, pak vymačkáme a pokrájíme na menší kousky. Na lžici sádla orestujeme nakrájenou cibuli a houby, osolíme, přidáme kmín a na mírném plameni podusíme 15 minut. Necháme vychladnout. Rohlíky nakrájíme na menší kostičky a namočíme ve větší míse do mléka na 10 minut. Přidáme žlutky, podušené houby, petrželku, prolisovaný česnek, krupici, trochu soli a pepře a podle chuti majoránku, případně na kostičky nakrájené uzené maso. Z bílků vyšleháme sníh a opatrně ho vmícháme do směsi. Vlijeme ji do máslím vymazaného a strouhankou vysypaného pekáčku a upečeme v troubě vyhřáté na 180 °C dozlatova, asi 35–45 minut.

ŠTĚDRÁK

Těsto: 20 g droždí, 80 g cukru, 1 vanilkový cukr, 500 g polohrubé mouky, 100 g másla, 250–300 ml mléka, 2 žlutky, špetka soli, 20 g másla na potřetí, máslo a hrubá mouka na vysypání formy
Náplně: **ořechová** – asi 200 ml vody, 60 g krupicového cukru, 1 balíček vanilkového cukru, 150 g mletých ořechů, 30 g drčených piškotů; **maková** – 130 ml mléka, 100 g krystalového cukru, 1 balíček vanilkového cukru, 150 g mletého máku, špetka mleté skořice, 4 tlučené hřebíčky, 2 lžíce rumu; **povidlová** – 200 g švestkových povidel, voda nebo rum na zředění, mletá skořice; **tvarohová** – 250 g tvarohu, 40 g moučkového cukru, 1 balíček vanilkového cukru, 1 vejce, 1 lžička vanilkového pudinkového prášku

Droždí utřeme se lžící cukru do kašičky, zalijeme vlažným mlékem, přidáme lžici mouky a přikryjeme, necháme zaktivovat kvásek (cca 15 minut). K vykynutému kvásku přidáme další ingredience – zbytek cukru, vanilkový cukr, mouku, rozehřáté vlažné máslo, vlažné mléko, žlutky, sůl a vypracujeme hladké těsto. Přikryté necháme na teplém místě kynout asi jednu hodinu. Během kynutí 2x prohněteme. Připravíme si mezitím náplně.

Ořechová: Oba cukry svaříme s vodou, přidáme mleté ořechy a drčené piškoty. Dobře promícháme.

Maková: Mléko svaříme s oběma cukry, vsypeme mák, ochutíme skořicí, hřebíčkem a rumem, dobře promícháme.

Švestková: Povidla podle potřeby můžeme naředit horkou vodou nebo rumem a ochutíme skořicí.

Tvarohová: Tvaroh smícháme s oběma cukry, vejcem a pudinkem. Vykynuté těsto rozdělíme na pět částí, z nichž je jedna o trochu větší, zbylé čtyři stejné. Větší část těsta rozválíme dokulata a vyložíme jí máslem vymazanou a hrubou moukou vysypanou dortovou formu, aby těsto přesahovalo její okraje. Na dno rozetřeme ořechovou náplň. Z dalšího kusu těsta vyválíme kulatý tvar o průměru dortové formy a položíme na ni. Takto pokračujeme postupně dál, promazáváme náplní makovou, povidlovou a nakonec tvarohovou. Z posledního dílu těsta vyválíme placku a nakrájíme ji na pruhy, které navrch koláče klademe do mřížky. Přesahující okraj těsta přehneme dovnitř a povrch potřeme rozehřátým máslem. Pečeme při 165 °C asi 60 minut. Během pečení doporučuji zakrýt shora alobalem, na závěr odkrýt a dopéct dozlatova.





Povol a přijmi

ROZPIS KOUPELÍ V BALNEOLU PRO ROK 2025

S chladným počasím opět přišlo období potřeby častěji a více se prohřát, ať již z důvodu častých respiračních onemocnění nebo čistě jen z nutnosti šetřit a uchovat si více energie.

Proto až do jarního oteplení vždy stoupá obliba a každoroční „znovuobjevení“ Balneolu. Tento všestranný pomocník má však široký rejstřík působení celoročně. Zopakujme si jeho blahodárné účinky při většině kožních obtíží, problémech pohybového aparátu a svalové únavě, detoxikačním působení při různých kúrách, zvláště pak specificky během chemoterapeutické léčby, kde je víceméně nezastupitelný. Zdaleka nejdůležitějším aspektem je forma této regenerační procedury. Zvykli jsme si léčit se a vše užívat tak zvané za chodu, ale málo dostatečně dopřejeme nejen tělu, ale sami sobě chvíli klidu a uvolnění. Takže vana s koupelí v **Balneolu** nás přiměje zastavit se a uvolnit. Koneckonců obecné pravidlo je, že mnohdy musíme něco pustit, abychom mohli něco přijmout. A uvolnění přichází po zastavení stresu. Po tolika letech psaní tohoto návodu mám pocit, že už vše bylo řečeno, nové čtenáře tedy odkazuji například na článek v loňském vánočním dvojčísle Vitae.

P.S.: Současné používání mobilu jakožto stresonosiče a zneklidňovačů při koupeli v Balneolu je kontraindikací!

OBVYKLÁ VYSVĚTLIVKA

Rozpis je sestaven s ohledem na postavení Luny v jednotlivých znameních. Pokud Luna prochází zemským (Kozoroh, Býk, Panna) nebo vodním znamením (Ryby, Rak, Štír), je koupel z principu nejen příjemná, ale i nejučinnější a zároveň nejbezpečnější. Není to samozřejmě dogma, zdravý člověk se prostě vykoupe podle chuti. Přesto bude Balneol na každého působit účinněji a harmoničtěji právě ve dnech dle tohoto rozpisu. Zároveň se tedy nemusejí obávat obtíží ti, kdo mají nějaké oběhové, kardiovaskulární či ledvinové problémy.

Současně jsou provedeny korekce na úplněk (spíše nevhodný) a novoluní (velmi vhodné).

Regeneračně či preventivně je vhodná jedna koupel týdně. Při obtížích, dle jejich povahy, jsou dobré dvě až tři koupele za týden. Kde je uvedeno rozmezí, vyberte si jedno datum, tučně jsou uvedeny dny, které jsou ještě o něco vhodnější (to už jsme v nuancích pro fajnšmekry), neboť je Luna v daném znamení celý nebo téměř celý den.

Není důvod se obávat teplejší vody, pokud vám teplá či horká koupel nedělá obtíže. Ke zvýšení účinku je dobré se vodou s Balneolem kompletně umýt (včetně obličeje), stejně jako se myjete mýdlem. Po regenerační fázi (do 20 minut) se pak rovnou utřít nebo osprchovat.

S přáním všeho dobrého pro tělo, ducha i duši. Mgr. MICHAL ŠAMAN

- » **Prosinec (2024):** 3–4, 8, 12, 16–17, 21, 25–26, 30–31
- » **Leden:** 3–4, 8–9, 13 (úplněk = někdo ano, někdo ne), 17–18, 21, 22–23, 26–27, 31
- » **Únor:** 1, 4–5, 8–9, 13–14, 18–19, 23–24, 27–28
- » **Březen:** 3–4, 7–8, 12–13, 17–18, 22–23, 27, 31
- » **Duben:** 4–5, 9–10, 14–15, 18, 19–20, 23–24, 28
- » **Květen:** 1–2, 6–7, 11, 12 (úplněk = někdo ano, někdo ne), 16–17, 20–21, 25, 28–29
- » **Červen:** 3, 7–8, 12–13, 17, 22, 25–26, 30
- » **Červenec:** 5–7, 10 (úplněk = někdo ano, někdo ne), 13, 14–15, 19, 22–23, 27–28
- » **Srpen:** 1–2, 6–7, 10–11, 15, 19, 23–24, 28–29,
- » **Září:** 2–3, 6, 7 (úplněk = někdo ano, někdo ne), 11, 15–16, 20, 24–25, 29–30
- » **Ríjen:** 1, 4–5, 8–9, 12–13, 17–18, 22–23, 26, 27–28, 31
- » **Listopad:** 1, 5 (úplněk = někdo ano, někdo ne), 8–9, 13–14, 18–19, 23–24, 28–29
- » **Prosinec:** 2–3, 6–7, 11, 15–16, 20–21, 25–26, 30

Skutečná zimní pohoda, energie na rozdávání

KDYŽ CHYBÍ JANG

Je zima. Stojím na jízdárně, můj hlas vesele haleká na jezdce, kteří se okolo prohánějí na koních, a mrznu od nohou. Zahřeju se ještě někdy? Prsty se stávají skleněným bolavým materiálem... Ještě, že mám doma tolik věcí na zahřátí! Jenže ono se to načítá. Za 30 let postávání na jízdárnách jsem úplně bez jangu. Alespoň teď. A jang je síla. Také teplo, aktivita, pohon pro fungování ostatních orgánů. Proto jej potřebujeme. Jak vypadá člověk, který má jangu málo? Je mu zima, vyhýbá se chladu a vyhledává teplo. Potřebuje pít teplé nápoje. Nemá chuť k jídlu, ale jakmile se trochu zahřeje, jde se najíst a vyhledává vývary, polévky zahřívacího typu. Dobře mu dělá třeba také svařáček. Někdo ale může mít oslabený jang dlouhodobě. Potom velmi lehce přibírá, špatně mu funguje trávení, má otoky všude, ale zejména u kotníků. Je pasivní a opravdu nedává dobře minulé rady typu „jdi si zaběhat“. Naopak, má k pohybu odpor. Jeho tělo prostě jang šetří. Má jej málo, a proto jej nechce vydávat. Také se danému jedinci hůře myslí – i myšlení potřebuje jang. Moc rád spí, odpočívá, vyhledává horké koupele, saunu...

NA LEDVINY PŘES STŘEVO

My máme několik produktů, které doplňují jang. Mezi hlavní z nich patří **King Kong**, odkazující svým názvem na příběh neuvěřitelné síly. Doplňuje jang ledvin, a to velmi zvláštním způsobem. Možná ne každý jeho mechanismus účinku zná do detailu, ale on totiž s ledvinami vůbec nepracuje. Podobně jako prostředky na nádobí v reklamě „rozcvrkně“ King Kong nečistoty ve střevech, a tím osvobodí plochu střevní sliznice pro vstřebávání živin. Jedná se o povrchově aktivní látky (bylinné saponiny) – pro ty z vás, kteří jsou hloubaví a chtějí to úplně přesně. Při trávení vytvořený jang se pak ukládá do ledvin, odkud si jej kterýkoli orgán může vyzvednout, když ho

potřebuje. Tento proces nakonec vede k zásadnímu posílení člověka, zejména jeho jangu. Díky tomu je King Kong tak účinný například po operacích, kdy se musí rychle posílit jang, jež organismus při zátěži vydal. Produkt krásně povzbuzuje energii, takže se vyčerpání jangu nemusíme bát.

PARTÁK DO DVOJICE

V zimě by naše tělo rádo zalezlo a alespoň na dva nejhorší měsíce si dopřálo dlouhý spánek. Bohužel, to si nemůžeme dovolit, což nás stojí dost. Musíme uživit obranu těla proti všudypřítomnému chladu. Také o tom je King Kong, i když obvykle sám nestačí. Potřebuje pomoc, která by posílila slzinu-slinivku a podržela naši dobrou náladu. Zkrátka – potřebuje k sobě **Stimaral**. Tak jako King Kong podporuje jang, Stimaral podporuje krev tím, že nabudí trávení. Protože krev je spolu s jangem základním substrátem pro dobrou funkci mozku, zlepšuje se nám koncentrace, paměť a myšlenky se stanou přesnými a rychlými, a navíc jsme schopni je lépe kontrolovat. Spolu tak tyto dva produkty tvoří opravdu zajímavou dvojici. Dvojici, která se spolehlivě postará o posílení člověka, mráz – nemráz.

CHCE TO JINÝ REŽIM

Důležité také ještě je vybírat si vhodnou stravu. Především – žádné ochlazující snídaně! Začneme den teplým jídlem, chraňme se před chladem, a hlavně se nepřepínáme. Známe všichni rčení „Až se jaro zeptá, co jsme dělali v zimě“! Pokud se budeme vyčerpávat, nadměrně pracovat, sportovat až do pocení, málo spát, jíst ochlazující jídla, dá nám jaro co proto. Můžeme pak očekávat únavu v plné palbě. Jenže co si budeme povídat, někdy se prostě nevyhneme přetížení... Naštěstí máme kamarády, kteří nám pomohou. King Kong a Stimaral.

MUDr. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ



Poradna: „Den dětí“



Ráda bych se s vámi podělila o postřehy z mojí praxe v péči o děti. Jeden den jsem mrkla po ránu do sešitu, jak se naladit na klienty, a s radostí jsem zjistila, že mám na terapii čtyři děti. Říkám si: „Tak to je DEN DĚTÍ!“ Díky vynikající metodě EFT (technika emoční svobody neboli akupunktura bez jehel) si s dětmi v podstatě hraji.

ŽIVOTNÍ ESENCE

Chodí ke mně stále více rodičů s prosbou o pomoc pro jejich děti. Často mají chronické opakující se problémy, kde nezabírá klasická léčba. Věk je od batolat po náctileté. Nejčastěji řeším orgán, kde je uložena **životní síla (esence)**, která je často velice oslabena. Potom se nabalují různé potíže, které ovšem důsledková léčba západní medicíny nemůže zlepšit. Sice se považujeme za vyspělou společnost, ale jsme bohužel stále víc oslabení a nemocní. Můj názor je, že spousta tzv. vymožeností – zejména technologie, potom možnosti využívání volného času, nám škodí. Někdy si říkám, zda to není záměr, mít stále pacienty a oslabené jedince? Děti dostávají od svých rodičů v současnosti málo životní síly. 50 % získají od matky a 50 % od otce. Esence je uložena v ledvinách a závisí na ní stav kostěných tkání i kostní dřevě, zubů. Ovlivňuje též činnost míchy a mozku, všechny jeho funkce, a souvisí tudíž s inteligencí člověka.

CITACE

„Ledviny jsou (jako) mocný úředník, z nich se rodí schopnosti a inteligence.“

Z knihy Su-wen

OSLABENÍ ORGANISMU A DŮSLEDKY

Většinu maminek znám, tak mám představu, jak na tom bude jejich dítě se svojí vitalitou. Jsou to často vyčerpané, vystrašené maminy, ekzematicky, astmaticky, bohužel i na antidepresivech a s dalšími problémy. Přicházejí ke mně s dětmi, které jsou neustále prochlazené, vystrašené, přetěžované například zájmovými kroužky. Často nemají pravidelný režim ukládání ke spánku, ovlivňuje je střídavá péče, dohadování rodičů, nadměrné cestování atd. K tomu se přidávají studené sladké nápoje, zmrzlina, citrusy v zimě, fast food, a to přispěje k oslabení čchi sleziny, plic a ledvin. Důsledkem je snížená imunita, časté záněty horních cest dýchacích, angíny, únava, nesoustředěnost, bolesti břicha, strachy a další potíže. Málo pohybu a fascinace mobily, tablety či počítači vede ke stagnaci energie, vyčerpání čchi jater, hyperaktivitě. Poslední dobou přibývá dětí s poruchou ADHD. Děti a nejen ony, trpí často dlouhotrvajícím kašlem. Střídá se suchý a vlhký, nebo přetrvává jeden typ. V tom případě zjišťuji, jaký kašel převládá, a podle toho zařadím terapii, aby ji rodiče zvládali doma. Péče od maminky pomůže dítěti z velké části k uzdravení – nahřátí, natření krémem **Droserin**, **Artrin** či **Protektin**, který vybereme podle potřeby, a stimulace akupresurních bodů. Přidáme pentagramový koncentrát, popřípadě produkty z řady **Mycosynergy** při vyčerpání jinové energie:

- » Bronchitida – opakovaná/akutní, zhoršující se funkce plic: **Vironal**, **Mycopulm**.
- » Chronická bronchitida s produkcí hlenu/stagnace hlenu v plicích (tvorba hlenu souvisí se slezinou): **Vironal**, **Cistus complex**, **Drags Imun**, **Mycopulm**, na doléčení plic a sleziny přidáme **Stimaral**.
- » Chronická bronchitida s plicní nedostatečností – nemožnost popadnout dech, dusí se, neujde krátkou vzdálenost (vyčerpaný jin plic a jin ledvin): **Mycopulm** + **Renol**, **Mycoren** + **Vironal**.

PŘÍBĚHY MALÝCH KLIENTŮ

Edík (4 měsíce)

Můj nejmladší klient, v jednom letním vydání Vitae jsem o něm psala jako o malém filozofovi. Chlapec doma neustále plakal, zejména v noci. Metodou viscerální terapie jsem uvolnila játra a hoch se okamžitě zklidnil. Tento nový druh terapie se zabývá cíleným ošetřením vnitřních orgánů a jejich závěsných aparátů, léčbou jejich funkčních poruch a onemocnění kloubů, páteře i mnoha dalších, jež s nimi mají souvislost. Jde o jemné a relativně hloubkové ovlivňování tkání.

Použila jsem také krém **Protektin** na oblast jater a reflexní zón na ruce – pracuji s metodou SU-JOK. Maminka pak doma natírala chlapci **Protektinem** játra a reflexní plošky, **Artrinem** oblast ledvin a celý meridián ledvin od šlapky až po klíční kost, každý den (asi 14 dní). A bylo po problému. Dnes je Edík spíš flegmatický, klidný sportovec. Občas nasadíme **King Kong** na celkovou kondici a podporu imunity.

Tonička (5 let)

Holčička byla v prvním roce života operována pro srdeční vadu, nebudu zde uvádět celou anamnézu. Byla jsem maminkou požádána po jejím propuštění z nemocnice, zda bych se holčičky neujala. Navíc v covidové době, kdy se spousta lidí obávala setkání a přenosu infekce. Maminka měla důvěru, cíleně jsme postupovaly v harmonizaci orgánů. Bylo třeba posílit zejména ledviny (prvek Voda), nejdříve **Artrinem**, později **Renolem**. V současné době holčička užívá **Mycoren** – jelikož ledviny kontrolují srdce, nestačil nám jenom přípravek z elementu Ohně (**Ruticelit**, **Korolen**).

Tonička je menšího vzrůstu (oslabení esence ledvin – ledviny staví kostru), hrozilo u ní časté nachlazení. Podle potřeby užívala občas **Vironal**, **Flavoceel**. Ve třech letech ještě moc nemluvila. Během půl roku, kdy už navštěvovala mateřskou školu, najednou udělala veliký pokrok. Je to děvčátko, které má velice otevřené srdce, myslím citově. Zasluhu na této rychlé změně přičítám **Korolenu** a **Mycocardu**. Zajímavá bytůstka s velkou výřečností a pamětí. Mozek je esencí ledvin, je zde vidět výsledek působení přípravků **Renol**, **Korolen**, **Stimaral**. Nedávno mě velice pobavila sáhodlouhou básničkou, kterou vyslechla od dospělých. Měla bych co dělat se ji naučit.



» Romanka (11 let)

Po doléčeném nachlazení se u dívky dostavila nechuť k jídlu, strachy, bezdůvodný smutek, vzdychání, bolest břicha, kdy nechtěla jít do školy. Občas ji paní učitelka poslala ze školy domů, když viděla, jak je bledá a není jí dobře. Pro pana doktora, který pečlivě udělal rozbor krve, bylo vše v pořádku.

Maminka mě oslovila, je to moje žákyňka z mateřinky a členka Energy, jestli se mohu na dceru podívat. Myslela si, že je to jen psychický problém. Ale ono to jde vždy ruku v ruce. Slečna má od narození hematom v koutku (souvislost s dvanáctníkem, který je součástí tenkého střeva, jehož párový orgán je srdce – radost, obava). Oslabení ledvinové energie (strachy, únava), slabá funkce tenkého střeva (malá tvorba esence z potravy), nedostatečnost srdeční energie (vzdychání). Srdce náleží k prvku Oheň a k jeho soustavě v rámci organismu patří tenké střevo, jazyk, cévy, tváře.

Romanka nechce pít, to bude největší problém v léčbě. Snažila jsem se jí vysvětlit na příkladu ohně a vody při požáru důležitost vody, kdy oheň, když není vodou korigován, způsobí velké škody. Celkově se holčička po třech týdnech zlepšila, ale pití je stále problém, doporučuji zařadit zejména neslazené nápoje a raději teplé.

Potkala jsem ji pak na vánočním koncertě, byla veselejší. Předtím málo mluvila, srdce nevyžívalo dostatečně energií jazyk. Užívá **Renol**, **Stimaral**, **Probiosan Inovum**. Při další návštěvě jsme s maminkou domluveny na posílení dvanáctníku **Korolenem**, popřípadě **Vironalem**. Ponechám jí aspoň přes zimní období **Renol**, možná **Mycoren**.

Anežka (8 let)

Na návštěvě u příbuzných se to neobejde bez jejich vnuček, mých malých klientek (bydlí hned vedle). Chtěly mne vloni po Vánocích vidět a já jsem vždycky v přítomnosti dětí moc ráda.

Dozvěděla jsem se, že Ježíšek jim přinesl víc dárků, než si přály, a skoro se zlobily. Děti mají někdy víc rozumu než dospělí. Maminka si posteskla, že Anežka se začala víc bát a je unavená. Byla bledá, při příchodu jsem si všimla, jak obě děvčátka vyrostla – v těch legínách od Ježíška vynikla hubenost. A najednou je energie pryč. Kostí poberou, co se dá, z ledvin, a už se nám dostaví strachy, bledost, nervozita. Nezbyvá esence na výživu mozku a kostní dřeně. Bylo vidět, jak ráda mi Anežka dala ruku na pulsní diagnostiku. SU-JOKEM, pouze lehkou stimulací, jsem posílila ledviny, močový měchýř, srdce, stáhla horkost z jater a žlučníku. Ptala jsem se, zda není vzteklá. Maminka sdělila, že je rozlitaná, hyperaktivní a zároveň potřebuje dlouho spát. Takže přetížení jater odpovídalo projevu. Za chvíli měla holčička červené tvářičky, usmívala se. Domluvily jsme se s maminkou na **Mycorenu** a **Stimaralu**. Dlouhodobě braly obě holčičky **Renol**, **Vironal** a zůstaly celý půlrok zdravé, i když ve školce i škole byly děti nemocné.

Toto je velká zásluha maminky a následováníhodný příklad pro ostatní rodiče. Nejen podávání produktů, nahřívání, snaha o plnohodnotnou stravu (to není vždy jednoduché), ale zejména láskyplný přístup k dětem. Je vzorem pro svoje kamarádky, chodí si k ní pro rady, učí je moxovat. Občas ji z legrace vyzkouším, od čeho asi může problém být. Navíc je učitelka v mateřské škole, kde její laskavost a informovanost v oblasti zdraví a prevence přináší prospěch ostatním. Dětem, rodičům, kolegyním.

Toto byl jen nástin toho, jak mohou být děti oslabené. Často stačí tak málo, jednoduché, levné způsoby, aby byly zdravé a spokojené. Přeji všem rodičům, aby byli schopni, nebo spíš ochotni věnovat svým dětem láskyplnou péči i preventivně, k radosti a spokojenosti celé rodiny.

DANA ŠVESTKOVÁ

MŮŽETE ZNÁT

PROHŘÍVÁNÍ CHODIDEL

Výborně se mi osvědčuje léčba prohřátím chodidel přes mikrosystém těla, hlavně při nachlazení, ale i strachu, ke zklidnění... Funguje výborně, když se třeba nemůžeme moxovat, přijdeme promrzlí, nebo klidně v noci – nenabudíme tak energii jako u moxování. Uvolníme organismus a zklidníme, předejdeme onemocnění.

Postup:

- » 4 kg hrubé soli vysypat na vyšší plech. (Sůl použijete opakovaně, my ji máme přes 10 let. Při každém nahřátí se dezinfikuje a vše, co absorbovala, se spálí. Měníme ji pouze v případě, že je zahnědlá. Pokud se neaplikuje několikrát denně, opravdu vydrží několik let.)
- » Troubu nahřát na 200 °C.
- » 13–15 minut nahřívát sůl na plechu.
- » Položit plech na místo, kde budete sedět (u televize, můžete si číst, nebo vyprávět pohádky), dát pod něj deku.
- » Nasadit tenké ponožky, nohy vložít do soli a zabalit dekou, která je kolem plechu.
- » Od země bude cítit paradoxně chlad, nohy lze takto nechat až 1 hodinu, u dětí stačí 15–30 minut.
- » Blahodárný účinek na celý organismus, vyzkoušejte!

DANA ŠVESTKOVÁ



Seriál pro ženy (14)

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

ŽENA JE MATRONA

Troufám si říct, že jen naprostá menšina žen tuto poruchu nemá. My všechny ostatní si té nesnesitelnosti buď všimneme a něco s tím uděláme, nebo si nevidíme ani na špičku nosu a do poslední chvíle budeme ze svého muže dělat blbce. V tomto článku si vypereme trochu toho špinavého prádla a podíváme se na sebe a své despotické superschopnosti pěkně zblízka. Ty odvážnější z vás, které dočtou tento článek do konce, se snad proberou a upřímně se svému partnerovi omluví.

ETIOLOGIE MATRONISMU

Řeč je o podvědomé, nebo dokonce vědomé tendenci přebírat v partnerském vztahu dominantní a nadřazenou roli, a v podstatě tak instalovat matriarchát nejrůznějších podob. Tato tendence, kterou pozorují u spousty žen kolem sebe, a dokonce jsem ji odhalila i u sebe, je velmi pravděpodobně zděděné chování od našich matek. Když vyrůstáme, učíme se nápodobou, a pokud jsme svědkem toho, že žena musí mít vždycky poslední slovo, jinak je v rodině nesnesitelné dusno, vtiskne se to do nás, a to i v případech, že takové chování od začátku odsuzujeme. Nemůžeme úplně za to, jaké chování jsme odkoukaly, ale je potřeba uvědomit si, že je naší zodpovědností v tom nepokračovat, jinak to od nás zase odkouká někdo další a řetězec matronismu nikdy neskončí.

MATRONA V PŘEVLEKU MATKY

Přebírání mateřské role se může projevat rádobu laskavou manipulací v podobě používání zdrobnělin. Mám tím namysli všechno to zlatíčkování, kocourkování a mišičkování a stejně tak, pokud svého muže místo „Jakube“ oslovujete „Jakubičku“, místo „Romane“ používáte „Romísku“, místo „Petře“, „Petulko“... Nevím, jestli je vám to dostatečně jasné, ale tímhle způsobem svého chlapa normálně kastrujete a pak se díváte, že Kájíček ani Jaroušek neví, kde jsou čisté ponožky, a potřebuje připravit svačinu do práce. Dalším nenápadným příkladem mateřského zacházení je, když se rozhodnete neříkat svému muži něco, co by ho mohlo zranit

nebo rozrušit. Dáváte tím vlastně najevo, že by se Matýsek z takovou bolestí nedokázal vyrovnat, a vy ho laskavě a mateřsky před takovou nepříjemností chráníte. Ženy, proboha, proberte se a uvědomte si, že vaše sexuální dynamika nemůže fungovat, pokud ze svého muže děláte malého kluka. Jestliže musíte partnerský sex pokaždé iniciovat vy, tak se nad sebou fakt zamyslete...

„AŽ BUDU CHTÍT ZNÁT TVŮJ NÁZOR, TAK TI HO ŘEKNU.“

Možná právě z této sexuální frustrace pak matrony přecházejí do útoku a vysloveně své partnery ponižují. Buď tak, že o nich pohrdlivě mluví se svými kamarádkami, stírají a zesměšňují jejich názory, nebo dokonce říkají svým mužům, co mají dělat. Není opravdu nic horšího, než když žena svého chlapa diriguje a ani si neuvědomuje, jak moc ho tím zneschopňuje.

Povím vám o jednom případě za všechny. Vybrala jsem si ho proto, že vypadá nenápadně, ale zjeví se mi z té události vlasy na hlavě, to vám teda řeknu. Sedím takhle u jedné své klientky a bavíme se prostě o holčičích věcech, když tu vstoupí do místnosti její manžel. Je to automechanik, chlap jako hora, a povídá: „Dobrý den.“ Dál už se ale nedostal, protože jeho žena mu pravi: „Miláčku, já tady teď někoho mám, tak jdi do pokoje a pusť si nějaký film.“ Ježíš, mně bylo tak trapně! Jenže jemu ne. On už byl naprosto ochočený, poslušný malý kluk, který ví, že maminka se má poslouchat, a tak šel a pustil si teda ten film.

Já na jednu stranu doufám, že se smějete, ale co když děláte vy svému muži něco podobného, nebo dokonce horšího? Jako já, když jsem v masně svého muže zesměšnila prohlášením: „Můžeš si už konečně zapamatovat, že párek má dvě nohy?“ Takového, a ještě špinavějšího prádla mám v zásobě dost. Fakt se stydím, ale uvědomila jsem si to a uviděla jsem, že se chová jako svoje matka, která říká: „Jó, chlapa si musíš umět obmotat kolem prstu, aby dělal, co chceš.“ A jen na světle našeho vědomí se staré pokroucené vzorce našeho chování mohou rozplynout a vy i já můžeme začít nanovo. Tomu se říká sebereflexe...

MOŽNÁ TO TAK CHCE

Je ale také možné, že vaše situace je komplikovanější, a to v tom směru, že váš muž je zvyklý už od své matky, že mu nejen pere, vaří a uklízí, ale že mu i ukazuje směr. Nikdy se vlastně zpod máminy



sukně nedostal a neměl pořádný mužský vzor. Vaše nedůvěra k jeho mužským kompetencím je pak pochopitelně oprávněná a je zákonitě, že budete přebírat jeho mužskou roli. Budete rozhodovat, kdy a kam se pojedete na dovolenou, co budete dělat o víkendu, a možná budete dokonce i živit rodinu, opravovat myčku a vrtat poličky. Váš muž je pak ekvivalentem polštáře na pohovce a vy máte ty koule, které on nikdy neměl. Pokud je toto vaše situace, přijměte moji upřímnou soustrast, vaše ženství je utlačené někde v rohu a je dost pravděpodobné, že kvůli tomu vstoupíte mnohem dříve do přechodu, než kdybyste vedle sebe měla opravdového chlapa. Nakonec to nemůžete mít za zlé ani jemu, to vy jste se dobrovolně rozhodla přijmout takové životní podmínky.

CHLAP NECHCE BÝT V ROLI SYNA

Pokud se se svým mužem dostáváte do mocenských konfliktů, tak v případě, že to není despota, budete to vy, u koho je zakopaný pes. Můžete mít vtištěnou nedůvěru k mužům a nebyt schopná se odevzdat, anebo prostě musíte mít vždycky navrch. Je to vlastně jedno, jste prostě matrona a můžete být svému muži vděčná, že vám na to neskáče, že se vám postaví a shodí vás z toho trůnu, na který pořád lezete. Dejte mu důvěru, elementární úctu a pokoj. Tak, pěkné svátky, holky moje. Trocha popela na hlavě ještě nikoho nezabila.

Mgr. TEREZA VAR VIKTOROVÁ



Dopřejte svému tělu péči (9)

CELOSTNÍ PŘÍSTUP

Člověk je v poslední době rozkouskovan na tři oblasti – tělo, mysl a duši. Pokud je mu ouvej, hledá řešení, jak si pomoci. Západní styl života je však až příliš zaměřený na tělo, léky, vědecké poznatky a závěry, málo se zajímáme a známe své pocity, intuici, tušení a přání. Často na to bohužel nemáme ani čas. To se však pomalu mění, hlavně díky změně vědomí lidí. Co je to tedy ta celistvost?

TĚLO JAKO REPREZENTANT HMOTY

Jelikož žijeme na planetě Zemi, je nám dáno tělo, které nám umožňuje žít právě zde. Díky němu chodíme, dýcháme, tvoříme, objímáme, vidíme krásy Země a mnohem více. Fyzické zdraví je tedy velmi důležité, abychom mohli co nejkvalitněji poznávat okolní svět. Lékařská péče o tělo je dnes na vysoké úrovni. Dokážeme léčit nemoci, které dříve znamenaly jistou smrt, umíme transplantovat orgány, efektivně řešit zlomeniny atd.

Velice důležitá je také prevence, která by neměla spočívat jen v preventivních vyšetřeních. Pohyb na čerstvém vzduchu či zdravá a vyvážená strava pomohou k tomu, abychom předešli tělesným problémům. Zásadní pro zdravé tělo je však i mysl, myšlení, uvažování.

MYSL JAKO REPREZENTANT ENERGIE

Jedno moudro říká, že jak myslíš, tak žiješ. Naše myšlenky nás dokáží ovlivnit více, než si myslíme, a to i ty podvědomé, které jsme získali během života. Mnoho nemocí má původ právě v naší mysli. Nepřiměřený stres, negativní myšlení, přebytek myšlenek a vzorce dokáží výrazně ovlivnit náš život. Nemůžeme někoho či něco překousnout? Začnou nás trápit zuby. Viníme se za rozpadající se vztah? Oslabí se naše ledviny. Žijeme ve hněvu, jsme věčně naštvaní a myslíme na druhé ve zlém? Začnou nám tvrdnout játra. Otravují nás myšlenky ve dne v noci? Oslabí se

žaludek i celý trávicí systém. Ze své terapeutické praxe vím, že mnoho nemocí odezní tehdy, když klient kousek po kousku změní své myšlení, uvažování a náhled na život. Myšlení také ovlivňuje naše duše (JÁ, duchovní srdce či jakýkoliv jiný váš oblíbený název).

DUŠE JAKO REPREZENTANT VĚDOMÍ

Rozdíl mezi tělem a myšlením je poměrně snadno definovatelný, mezi myšlením a vědomím je již méně znatelný. V poslední době se také objevují nové vědecké poznatky, díky nimž se nabízí otázka, „kde všude naše tělo myslí“. Například zajímavý je objev neuronové sítě na srdci, některé výzkumy dokonce ukazují, že srdce posílá do mozku více informací než mozek do srdce. Právě naše duše, naše vědomí dokáže ovlivnit naše myšlení, a tím tělesné zdraví.

Pod pojmem vědomí se často schovává mnoho věcí. Jak dokážeme tvořit zdravé vztahy, náchyllost ke strachům, sebevědomí (ve smyslu vědomí si sám sebe), osobnost, ale někdo do této kategorie řadí i celý energetický systém člověka (dráhy, čakry, auru atd.). To, jak o sobě smýšlíme, jak se známe, pracujeme se sebou, se velmi odráží na tom, jak myslíme a reagujeme na okolní situace. Prožitky z dětství se velmi odrážejí na chování v dospělosti. Například jeden můj klient v dětství zažíval to, že mu rodiče často říkali, že je neschopný, a dali mu při tom facku. Když mu pak v dospělosti někdo řekl, že je neschopný, začala ho bolet tvář a krční páteř, i když facku nedostal.

Znalost našeho jemnomotného vědomí dokáže pomoci i od mnohých psychických a fyzických problémů.

CELISTVOST

Je zřejmé, že žít život odděleně neumožňuje prožít ho v celém jeho potenciálu. Nedává smysl problémy či nemoci dělit na tělesné, psychické a duševní, protože vše souvisí se vším. Nahlížení na pacienta jako na celistvou bytost je zásadní, pokud mu chceme skutečně pomoci a ne jen realizovat na něm naše naučené postupy. Kritizovat, hanit a bojovat proti jinému způsobu léčby, než daný lékař, léčitel, terapeut (či kdokoli jiný) sám zná, je často pouze ukázkou neznalosti a nepochopení jiných metod. Bohužel velkou měrou k tomu přispívá mediální prostor, který rád ukazuje na všem jen špatné, protože lidi to přitahuje. Když se však do dané metody pomoci člověku ponoříme (a je jedno, zda jde o léčbu pomocí léků, energií, homeopatik, přírodních přípravků, vln, masáží...), zjistíme, že to má svůj smysl, význam, základ a mnoho úspěšně uzdravených.

Pojďme se pokusit navrátit o kousek zpět a začít používat svůj rozum a intuici. Slepá víra v jakoukoli medicínu či léčbu většinou nevede k úspěchu. Pokud budeme například brát léky na vysoký tlak a nadále žít s člověkem, který nás nemiluje a využívá, srdce nám nakonec službu stejně vypoví. Když však využijeme svoji celistvost, dokážeme si změnit život. Vysoký tlak je dobré nejprve snížit léky, přírodními produkty atd. Poklesem fyzického tlaku se dostaví více dechu a energie na vyřešení vztahu, který vysoký tlak zapříčinil. Následně můžeme navýšit své vědomí, abychom podvědomě nevyhledávali stejný vztah. A nakonec lze postupně ubírat léky na tlak a změnou myšlení, stravy a návyků se stát opět zdravým bez podpory.

Zdravé tělo, mysl i duši Vám přeje ONDŘEJ VESELÝ
(Konec seriálu)



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.

Terapeutické metody (53)

MASÁŽ LÁVOVÝMI KAMENY

Zmínky o masáži lávovými kameny lze nalézt už před 5 000 lety, kdy ji prováděli Inkové a Mayové. Byly také používány k masáží v Indii, Číně nebo na Havaji. Indiáni obecně věřili v léčivou sílu kamenů, které byly přikládány na tělo, aby pomáhaly odstraňovat bolest a zbavovat tělo negativní energie. V Japonsku je dávali na akupresurní body v oblasti břicha, sloužily nejen k podpoře trávení, ale také k obnově správného toku energie v těle. Díky spojení masáže, horkých kamenů a principů čínské medicíny nachází tato technika stále více příznivců i v dnešní době a lze ji využít při řadě potíží.

BLAHODÁRNÉ TEPLO KAMENŮ

K masáži se používají vyhřáté lávové kameny z bazaltu, čediče nebo gabra. Jsou to sopečné horniny, které výborně akumulují teplo a mají silnou energetickou vibraci. Díky tomu dokážou odstranit bloky důležitých bodů na meridiánech (energetických drahách) a rozproudit energii v těle. Kameny se předehřívají ve vodní lázni na teplotu 50–60 °C. Teplo sálající z lávových kamenů se dostává až do hloubky 3 cm pod kůži, čímž ovlivňuje svalstvo i tělesné procesy a spolu s uvolňováním energie odstraňuje neklid či napětí.

PRŮBĚH MASÁŽE

S kameny je možné pracovat různými způsoby. Příkladují se na zatuhlá místa nebo akupunkturální body, jejichž prostřednictvím ovlivňují energetický tok a působí na vnitřní orgány. Prohřívají se jimi či masírují svaly a klouby. Masáž začíná vleže na břiše pokládáním lávových kamenů na páteř v oblasti čaker. Teplo a vibrace kamenů pomáhají čakry harmonizovat. Vy si mezitím vychutnáte masáž dolních končetin teplým olejem a kameny, které masér drží v dlani. Následuje velmi příjemná masáž zad. Vleže na zádech jsou pak masírovány ruce a dolní končetiny, zatímco jsou čakry prohřívány a harmonizovány lávovými kameny nebo polodrahokamy. Závěr je věnován dekoltu a obličejí.

PROTICHŮDNÝ ÚČINEK TEPLA A CHLADU

Nahřáté lávové kameny vyzařující jangovou energii se mohou během procedury střídat s chladnými kameny z mramoru. Kameny z bílého mramoru se chladí v misce s ledem. Vyzařují energii jin a aplikují se v místech zvýšeného prokrvení, postižených zánětem, na otoky způsobené bodnutím hmyzem. Využívají se po úrazech a natažení

POUŽITÍ

- » bolesti zad, zatuhlé svaly, chronická bolest svalů a kloubů
- * celulitida
- * stres, únava, nespavost, neklid
- * klimakterické potíže

šlach či svalů. Na hodně zatuhlé svaly se osvědčilo střídat prohřátí lávovými kameny s chladivým účinkem mramoru, výrazně se tím zlepší jejich prokrvení. Urychlí to uvolnění svalů i vyplavení nahromaděných toxinů.

PŘÍNOSY, KONTRAINDIKACE

Masáž lávovými kameny uvolňuje zatuhlá místa a urychluje regeneraci svalů a kloubů, aktivuje krevní a lymfatický systém, zrychluje metabolismus. Díky tomu má pozitivní vliv na detoxikaci tkání, působí i na celulitidu. Teplo z nahřátých kamenů otevírá póry, díky masážnímu oleji se zvláční pokožka, která je poté krásně hebká. Masáž pomáhá i při problémech se spánkem, koncentrací a dlouhodobé únavě. Zmírňuje potíže během klimakteria a je skvělou volbou pro regeneraci těla po větších sportovních zátěžích. Díky práci s energetickými drahami se harmonizuje tok energie v celém těle, podporuje se činnost vnitřních orgánů a zvyšuje přirozená obranyschopnost. Ačkoliv nabízí tato metoda perfektní způsob regenerace a odpočinku, není vhodná pro osoby s vysokým krevním tlakem, při křečových žilách, kožních, infekčních a zánětlivých onemocněních, v průběhu těhotenství, a pokud hůře snášíte teplo.

Masáž lávovými kameny je jedinečným spojením masáže, stimulace energie a blahodárného působení horkých kamenů. Celé tělo se uvolní, zharmonizuje a nabije novou energií. Spolu s vůní aromatických olejů, příjemné hudby a působením drahokamů vede k celkovému uvolnění těla i duše a hlubšímu celostnímu prožitku. Přeji vám, ať je i pro vás nezapomenutelným zážitkem.

RNDr. LENKA LACHNITOVÁ, Ph.D.





Semináře plné inspirace

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

PRODUKTY ENERGY A JEJICH MÍSTO V SYSTÉMU PĚTI PRVKŮ

Lektor: MUDr. Alexandra Vosátková

Cílem semináře je utřídění poznatků TČM a zkušeností s produkty Energy. Jako základní kostru, o kterou se budeme opírat, použijeme pentagram prvků, ke kterému budeme přiřazovat jednotlivé produkty včetně těch, jež nepatří do základních pentagramových řad. Budeme rozebírat situace, ve kterých se dají použít, a jakým způsobem. Dále se naučíme sestavovat kombinace přípravků tak, aby se navzájem podporovaly a posilovaly nebo korigovaly svoji účinnost ve prospěch našeho zdraví. K účasti je třeba orientovat se základním způsobem v pentagramu a pojmech jin a jang. Součástí semináře bude také diskuze o příkladech z praxe.

Termín a místo konání: 29. 3. 2025, Praha

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 vystaveny produkty Energy. Vysvětlíme si, jaká vnitřní logika je v produktech zakomponována, což nám umožní je přesněji a cíleněji používat.

Termín a místo konání: 11. 4. 2025, Brno

ANATOMIE A FYZIOLOGIE ČLOVĚKA

Lektor: MUDr. Bohdan Haltmar

Pro toho, kdo se zabývá zdravím, prevencí a možnostmi ovlivnění nemocí, je nezbytné, aby měl základní povědomí o stavbě lidského těla a také o funkcích jednotlivých orgánových systémů. Tyto vědomosti přináší celodenní seminář Anatomie a fyziologie člověka, kde budou stručně probrány všechny základní informace o jednotlivých tkáních a orgánových systémech. Je určen nejen pro všechny terapeuty, kteří pracují s produkty Energy, ale i pro ty, kteří chtějí pochopit, jak jejich tělo vlastně funguje.

Termín a místo konání: 12. 4. 2025, Praha

VIDEA SUPERTRONIC

Pro inspiraci a názornost jsme natočili krátká videa, najdete je na www.energy.cz v menu Supertronic.

- » Diagnostika: klíč k lepšímu zdraví a péči
- » Příprava na diagnostiku: co byste měli vědět
- » Technika měření: jak probíhá diagnostika krok za krokem



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 neškodíme.

Termín a místo konání: 17. 5. 2025, Olomouc

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
- » akupunkturní 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: 29.– 30. 3. 2025, Hradec Králové

SUPERTRONIC PRO POKROČILÉ – STUPEŇ B

Lektor: MUDr. Bohdan Haltmar

Co můžeme očekávat od akupunkturního bodu a jak s ním pracovat? Vollovy dráhy s jejich charakteristikami, významnými body a onemocněními, která jsou s poruchou těchto drah spojena. Autonomní nervový systém, lymfatický systém a jeho role ve zdraví a nemoci. Anamnéza a její význam při měření a určování produktů, jejich využití k prevenci a zlepšení zdravotního stavu.

Termín a místo konání: 7.– 8. 6. 2025, Hradec Králové



PODPORA POHYBOVÉHO APARÁTU A KONDICE V ZIMNÍM OBDOBÍ!

Členská cena balíčku: 664 Kč
29 bodů, 117 Kč ušetříte

KINGVET

POSILUJE ZDATNOST
A ŽIVOTASCHOPNOST ZVÍŘETE.
REGENERUJE VAZIVOVOU TKÁŇ.
LZE JEJ TAKÉ POUŽÍT K ŘEŠENÍ
NĚKTERÝCH BAKTERIÁLNÍCH
INFEKČÍ.

SKELEVET

URYCHLUJE HOJENÍ ZLOMENIN.
VHODNÝ U DEGENERATIVNÍCH
ONEMOCNĚNÍ KLOUBŮ A ZÁNĚTŮ
POHYBOVÉHO APARÁTU.



Akce je určena pouze pro členy Energy.

Platnost akce od 1. do 31. 1. 2025 nebo do vyprodání zásob.

Pentagram ve světě zvířat (4)

VODA

Druhým pentagramovým prvkem, kterému se budeme věnovat, je Voda. Stimuluje aktivitu elementu Dřeva a tlumí Kov. Harmonizuje minerální metabolismus v těle, působí přes ledviny, močový měchýř, lymfatický systém, pohlavní ústrojí a pohybový aparát. Z hlediska TČM je element Voda typický pro zimní období (dle čínského kalendáře od poloviny listopadu, dle meteorologického kalendáře od prosince do února). Je to čas působení chladu, celkového zklidnění a skromného života. Voda teče shora dolů a představuje očistu, její koloběh nikdy nekončí. Symbolizuje zrození. Orgány, které k prvku Vody náležejí, jsou ledviny a močový měchýř. Ledviny jsou úzce spojeny se sluchem, vazivem a kostmi. **Nedostatek energie** na prvku Voda se projevuje onemocněním ledvin, záněty močových cest, močovými kameny, hluchotou, záněty zvukovodů, inkontinencí, neplodností, artrózou, studenými otoky a zvětšenými mízními uzlinami, u mláďat poruchami růstu, onemocněním zubů a kůže. Nedostatek energie doprovázejí strachy a fobie. Zvířata patřící k elementu Vody mají sklony k zimomřivosti a studeným končetinám, zimu špatně snášejí. Při nedostatku energie podpoří element Vody prvek Kov. **Nadbytek energie** souvisí se selháváním ledvin, nechutenstvím a únavou. Nadbytečnou energii Vodě odebírá Dřevo. Voda stimuluje aktivitu jater, žlučníku, kloubů a hospodaření s tukem. Tlumí hyperaktivitu plic, tlustého střeva, stárnutí kůže a vaziva. Emocemi elementu Vody jsou zmíněné strachy a fobie.

CHARAKTERISTIKA ZVÍŘAT

Typická pro tvar těla zvířat patřících k prvku Voda je zaoblenost: kulaté tělo, kulatá a velká hlava, široké čelisti, dlouhá páteř. V poměru s tělem jsou nohy krátké, při pohybu se jejich tělo vlní. Oči bývají výrazné. Povahově jsou zvířátka klidná, rozvázná, mohou nám připadat pomalá. Jsou velmi vnímavá k okolí, intuitivní, citlivá a plachá. Přízpůsobivost a snadná ovladatelnost jsou důležité vlastnosti při výcviku. Společně s pracovitostí, která je další typickou vlastností, může z našeho miláčka vyrůst i šampión. Se psem v prvku Vody bychom měli často chodit do psích parků a na cvičiště, abychom zvyšovali jeho sebevědomí. Zároveň musíme být pro Vodu jako majitelé záchranný bod.

Plemena psů, která odpovídají elementu Voda, jsou například francouzský buldoček, anglický mastif nebo mops. Kočky jako druh představují Vodu, o nich si povíme více příště.

RENOVET

Renovet je produkt, který představuje Vodu v Pentagramu koncentrátů®. Udržuje stálost vnitřního prostředí díky optimálnímu množství vody, elektrolytů a pH.

» **Alergie: Renovet** střídáme s **Regavetem**. Dlouhodobě podáváme **Omegavet** a při zhoršeném stavu **Imunovet**. Při alergiích kůže vysychá, proto je nutná hydratace, ideálně koupele v **Epivetu**. Kvasinky se také rády přidají, tady pomůže **mýdlo Cytosan**. Pravidelné umývání mezprstí, klidně i jedenkrát denně, se setká s úspěchem.

» **Artróza, vyhrzlé ploténky a výrůstky na obratlech (spondylóza):** jedná se o bolestivá onemocnění. Pokud zvířátko něco bolí, odmítá chodit nebo ulevuje postižené končetině. S tím souvisí i ochabnutí svaloviny. Kombinace **Renovet** a **Kingvet** harmonizuje a zpevňuje kosti, klouby a svaly. **Cytovet** podpoří vazivo, odstraní z těla vzniklé nežádoucí metabolity. **Skelevet** a **Nutrivet** klouby i svaly vyživí a zregenerují.

» **Hojení zlomenin: Renovet** se zaslouží o zásobení kostí minerály, pomůže mu **Skelevet** a **Fytovet**.

» **Nedostatečná funkce jater a žlučníku:** ve žlučníku se u zvířat, stejně jako u lidí, tvoří hmota nazývaná žlučnickové bahno, z něž mohou vznikat kameny. **Renovet** spolu s **Fytovetem** rozpouštějí nejenom žlučové, ale i močové kameny.

» **Dna, špatná výživa u býložravých plazů:** dna je zánětlivé onemocnění

kloubů, vyskytuje se hlavně u leguánů při nadbytku živočišné stravy. Ta může u býložravých ještěřů způsobovat také metabolické onemocnění kostí, které jsou pak křehké a objevují se zlomeniny. Úprava krmné dávky spolu s **Renovetem**, **Fytovetem** a **Skelevetem** mohou napravit vzniklé defekty.

» **Zaživací problémy u morčat a králíků:** pokud přerostou ve střevě nežádoucí bakterie, produkují toxiny, které poškodí stěnu střeva a vzniká otrava krve, intoxikace organismu. Léčba musí začínat již v počátku onemocnění.

Renovet, **Probiovet** a **Fytovet** aplikujeme přímo stříkačkou nebo kapátkem do tlamičky. Nežlepší-li se stav během několika hodin, je nutné navštívit veterináře.

» **Psychické problémy:** Strach z odloučení a fobie patří mezi nejčastější hlavně u psů. Majitelé odcházejí do zaměstnání a jejich miláči likvidují nábytek, okusují dveře či květiny a do návratu majitele vyjídají nebo štěkají. **Renovet** a **Etovet** mohou být nápomocné. Při převaze smutku, žalu nebo nedostatku sebevědomí můžeme využít **Virovet** s **Etovetem**. Vždy je třeba individuální přístup.

Zima je pro mě obdobím klidu, kdy mírně zpomalím své tempo. Naše želva Otylka (on je to vlastně Otylák) se přestěhuje ze zahrady do terária. Zpočátku nechápe, že má omezený prostor, ale postupem času se zklidní a přečká zimu. Příroda odpočinek také potřebuje a nabírá sílu na jaro. Tento čas mám ráda, hlavně procházky spící krajinou.

*Přeji majitelům a jejich zvířecím miláčkům krásné a příjemné zimní měsíce,
MVDr. LUCIE MÍKOVÁ*



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, zajímalo by mě, co stojí za příčinou skoliózy páteře (od dětství), a vhodný přípravek k regeneraci.

MIREK S., Kouřim

Z lékařského hlediska se předpokládá vliv více faktorů důvodu vzniku skoliózy – genetická predispozice, svalové dysbalance, vliv CNS, porucha růstových apofýz obratlů, poruchy tvorby kolagenu, metabolismu a další. Psychosomatika vnímá skoliózu jako následek vnitřního problému, který je vyjádřen venku, tedy tělem. Obecně jde o odklonění od své osy. Vychýlení páteře

směrem dopředu se týká hrdosti a dozadu pokory. Člověk je tlačěn někým nebo něčím jinam, než v čem se cítí přirozeně. Vytváří si podmínky pro destrukci sám v sobě tím, že přijímá něco proti své vůli. Dalo by se mluvit až o přijetí role oběti. Někdo vám v dětství nastavil hranici, po kterou vám bylo dovoleno „růst“. Zkuste se tedy zamyslet, kdo vás někým nebo k něčemu nutil? Jaké vztahy panovaly mezi vámi a rodiči? Co jste neunesl a tělo se pod tou tíhou bortilo? Organismus můžete podpořit kapkami **Renol** nebo **Tribulus**, **Skeletinem** a **Fytomineralem**.

MONIKA ŠTEJDÍŘOVÁ

LUŠTĚTE S NÁMI, MŮŽETE VYHRÁT



„Nevyčítej životu, co ti nedal, uť se oceňovat to, co ti dal.“ Tak zní moudrá rada římského filozofa Lucia Senecy, která platí stále. Výhru za tajenku v říjnu získali tito luštitelé:

- » **Monika Přecechtělová**, Ohrozim
- » **Hana Slováčková**, Francova Lhota
- » **Ludmila Dřevová**, Příbram

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. 1. 2025** na adresu redakce: Energy Czech Republic, a.s. Trojská 39/201, 171 00 Praha 7 nebo e-mail: tajenka@energy.cz

„Co můžete udělat pro podporu světového míru? Jděte domů a... (TAJENKA).“ – Matka Tereza

Nápověda: ALSO; ANAS; IJEN; NAOS	Ochoz kolem dvora	Drobno- kresba	MPZ Polska	Lužní les	Sopka v Indonésii	Otlačenína	Nesměti		Štíhlý a rychlý lovecký pes	Povzdech	Ranní vláha	Nepoužitel- né zbytky	Kožešinová šála	Iniciály pedagoga Makarenka
Tlampač								Nemoc						
1. část TAJENKY								Řecký ostrov Spoj. státy (ang. zkr.)						
Vzorec nitridu boritého			Německé muž. jméno Slůvko rezignace							Nevyžádaný e-mail Řím. bůh podsvětí				
Římská trojka				Síň staro- řec. chrámu Značka kilohertzu					Starší SPZ Pardubic Historika (hovorově)				Jméno zpěvačky Budweise- rové	Experiment
Vojenské obrněné vozidlo					Zkr. kultur. centra Německy „tedy“			Kód pro slovinštinu Chlapec			Druh omáčky Uhlíčan sodný			
	Grafit Evropské hospodář- ské spol.					Mozková mrtvice Oddíl vodní turistiky							MPZ Rumunská Zkratka sinusu	
Evropská unie			Opak dobra Chemická zn. berkelia				Malý lotos Typ pšeničné mouky							
Vypuklina na zádech				2. část TAJENKY										
Pytlovitá rybářská síť				Edémy						Zoologický název kachny				

Není na světě bylina, aby k něčemu nebyla

KARDAMOM – TŘETÍ NEJDRAŽŠÍ KOŘENÍ

Jen šafrán a vanilka jsou dražší než kardamom, který byl dříve spojován s bohatstvím, luxusem, životem šlechty a s kuchyní králů. V některých kulturách se považoval za velmi silné afrodisiakum a přidával se do elixíru lásky. V jiných oblastech věřili na jeho ochrannou moc před zlými duchy, nosili ho jako amulet a přidávali do rituálních vykuřovacích směsí. Jiné příběhy hovoří o tom, že kardamom roste jen v zahradách bohů a je střežen draky.

ELETTARIA CARDAMOMUM

Kardamovník obecný (*Elettaria cardamomum*, královo koření, zrnko ráje, malá cibule) je tropická vytrvalá bylina z oblasti Indie a Srí Lanky. Má oddenkatý, plazivý stonek, ze kterého vyrůstají vzpřímené lodyhy. Listy jsou dlouhé, uspořádané ve dvou řadách, květy bílé nebo lehce nažloutlé. Plodí trojhranné tobolky obsahující drobná černá a aromatická semena, která jsou nejcennější částí rostliny.

Pěstování kardamomu je náročné a vyžaduje mnoho zkušeností. Pro optimální růst potřebuje teplotu mezi 25 až 30 °C, vysokou vzdušnou vlhkost, dostatek srážek, stín či polostín a kyselou, humózní půdu. Jakékoliv odchylky klimatu a půdy mohou mít negativní vliv na kvalitu semen.

Dalším významným druhem je také kardamovník černý (*Amomum subulatum*), který pochází z Nepálu a severní Indie a má výraznější chuť s nádechem kouře.

KLENOT JIŽ OD STAROVĚKU

Kardamom byl nalezen v egyptských hrobkách, byl využíván v kuchyni, při náboženských rituálech i při balzamování. Římané ho dováželi z Orientu a používali jako koření, lék či parfém. K popularizaci kardamomu přispěli hlavně arabští obchodníci, kteří ho dovezli do nových oblastí, především do Evropy. Ve středověku se stal symbolem luxusu a v některých oblastech byl pro běžné obyvatelstvo zakázán. Bohatá vrstva ho vyžadovala při slavnostech i v léčivých směsích. Ani objevení Ameriky, díky kterému se do Evropy

dostalo velké množství nových druhů koření, pozici kardamomu neohrozilo a stále si držel významné místo v kuchyni i medicíně. V koloniálním období se začal kardamom pěstovat na mnoha nových územích, především v Guatemale. Tím se snížila jeho cena, stále však patří mezi nejdražší koření světa.

JE TO PRACNÉ

Sklizeň a zpracování je poměrně náročným procesem, který je třeba z větší části dělat ručně. Tobolky kardamomu se sklízí při plné zralosti, kdy mívají světle žlutou až zelenou barvu – dříve, než se začnou otevírat. Vybírají se nepoškozené plody, které se následně suší na slunci či ve stínu po dobu několika dní až týdnů. V některých regionech se pro zrychlení procesu používají sušičky. Ze ztvrdlých tobolek se následně vyloupávají semena, očišťují se od slupek a nečistot a poté třídí podle velikosti a kvality. Přirozený kardamom je zelený, má výraznou chuť. Bílý se získává bělením tobolek, což dodává semenům světlou barvu. Jeho chuť je jemnější.

ZAHŘÍVACÍ A STIMULUJÍCÍ

Kardamom se používá skoro ve všech medicínách. Číňané jej dávají do směsí, které ulevují od zažívacích potíží, kašle, nachlazení a astmatu. Také se podává jako přírodní anestetikum při bolesti zubů. Podle indické ájurvedy podporuje trávení a detoxikaci organismu. Dále je také nápomocný při léčbě zánětlivých onemocnění, pro uklidnění při stresu a úzkosti a dává se do směsí posilujících srdce a krevní oběh. Nezapomeňme na arabskou medicínu, jež kardamom využívá k léčbě bakteriálních a virových onemocnění, při bolestech hlavy a migrénách či ke stimulaci chuti k jídlu. Výzkum potvrdil přítomnost mnoha cenných látek, jako je například limonen, cineol, α-pinen, železo, mangan, fenoly a vitaminy A a C. Studie naznačují možnost využití kardamomu při podpoře léčby některých druhů rakoviny, regulaci hladiny cukru a cholesterolu v krvi nebo také ke snižování vysokého krevního tlaku. V přípravcích Energy ho najdete ve formě silice v šamponech, krémech, mýdlech i koncentrátech.

ONDŘEJ VESELÝ

Zdravá a silná imunita

PREVENCE / PODPORA / REKONVALESCENCE

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



Jedná se o doplňky stravy. Akce platí do vyčerpání zásob!
Ceny platné dle aktuálního ceníku. U Grepofitu spray a nosol aqua se od 1. 1. 2025 mohou změnit!

Cenná doporučení MUDr. Alexandry Vosátkové si přečtěte v brožurě "Zdravá a silná imunita".

Kluby a konzultační centra nabízejí

BLÍŽEJOV

Provozní doba KE Blížejev:

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

Provozní doba KC Domažlice, Srnova 76:

po a st 13–16.30, út 8.30–12 h., tel.: 602 389 233

Stálá nabídka:

bezplatná poradna, prodej produktů Energy vč. veterinárních / automatická kresba / zaslání produktů Energy / měření SPT / dárkové poukazy / poradna pro bezlepkovou dietu / 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)

Příjemné prožití vánočních svátků, v novém roce hodně zdraví a spokojenosti přejí Johánkovi!

Kontakt:

Bc. Johánková Jitka

Blížejev 124

tel.: 721 384 473

e-mail: johankova@centrum.cz

www.energyprodukty.cz

BOSKOVICE

Provozní doba: POZOR – ZMĚNA:

po–pá 8.08–18.18, so 8.08–11.11 h.

Stálá nabídka:

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

Nabídka KC – poradenství a prodej produktů Energy:

» KC BLANSKO – Sladkovského 2a – Ing. Jitka Součková, tel.: 608 620 059

Kontakt: POZOR – ZMĚNA:

Boskovice, Jiráskova 8

Zdravá výživa Na Cestě

tel.: 731 543 388

e-mail: na-ceste@seznam.cz

BRNO

Provozní doba:

po, st 10–12, 14–17.30, út 13–17.30, pá 9–12 h.

Provozní doba o Vánocích:

st 18. 12. – 10–12, 14–17.30 h.

19.–26. 12. – ZAVŘENO

pá 27. 12. – 9–12 h.

30. 12.– 3. 1. – ZAVŘENO

Stálá nabídka:

poradna, prodej a zaslání produktů Energy, vč. veterinárních / měření SPT – V. Komoňová, Z. Erbenová, Ing. K. Karmazínová / masáže, Dornova

Kluby a konzultační centra nabízejí

metoda – H. Šobáňová / kineziologické testování vhodnosti přípravků Energy, zhotovení aurogramu, poradna – H. Hosová / masáže klasické, lymfatické, andělské terapie – R. Zavřelová, zaroma@seznam.cz, členové Energy sleva 10 % / Access Bars – tel.: 723 726 230, miri.aberlova@seznam.cz / měření SPT – 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 – změna adresy od 1. 1. 2025: Strejčův sbor 163, otevírací doba: po, út 8.30–12, 13–16.30, st 8.30–14 h., čt, pá – dle objednání – měření SPT, kraniosakrální terapie, terapie BEMER, celostní terapie a vyšetření z kapky krve, akupunktura, masáže, baňky, fytotherapie – Iveta Janáčková, tel.: 603 811 428, e-shop: www.energyzidlochovice.cz

Kontakt:

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

ČESKÁ TŘEBOVÁ

Provozní doba:

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

Stálá nabídka:

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

Nabídka KC – poradenství a prodej produktů Energy včetně veterinárních:

- » ČESKÁ TŘEBOVÁ – Spížirna u Magdaleny, Na splavě 56
- » ČESKÁ TŘEBOVÁ – Centrum zdravého životního stylu, Hýblova 67

- » DLOUHÁ TŘEBOVÁ – Hašková Ilona, tel.: 733 586 758 – kosmetika
- » LITOMYŠL – J. E. Purkyně 1218, Lustyková Pavlína, tel.: 778 154 810 – kineziologie, biorezonance Bicom
- » LITOMYŠL – Salon Martina, Smetanovo nám. 15 (2. p.) – Jiřelová Martina, tel.: 793 068 820 – kosmetika, měření SPT, dle obj.
- » LUBNÁ 31 – Blažková Lenka, tel.: 725 907 191 – masáže
- » 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

Provozní doba:

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

Provozní doba o Vánocích:

30. 12. – 9–12.30, 13.30–17 h.,
27. a 31. 12., 2.–3. 1. – 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:

- » ČESKÉ BUDĚJOVICE – Regenerační studio od SRDCE, 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
- » VYŠŠÍ BROD – Zdravěj krámk, Míru 407, Jindřich Hanzlíček, tel.: 739 429 935
- » ZAHOŘÁNKY-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–st 9–12, 13–16, čt 9–12 h.

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

NEPŘEHLEDNĚTE

KE BRNO

Změna adresy KC:

- » Židlochovice – Strejčův sbor 163 měření SPT, kraniosakrální terapie, terapie BEMER, celostní terapie a vyšetření z kapky krve, akupunktura, masáže, baňky, fytotherapie Iveta Janáčková, tel.: 603 811 428 e-shop: www.energyzidlochovice.cz
- provozní doba: po, út 8.30–12, 13–16.30, st 8.30–14 h., čt, pá – dle objednání

Kluby a konzultační centra nabízejí



- » KRALUPY NAD VLTAVOU
– Přemyslova 347, Kosmetický salon
– kosmetické ošetření produkty Energy,
H. Kubinová, tel.: 777 248 500
- » MNÍŠEK POD BRDY – Zrození k pohybu,
Ke škole 1389, M. Engelová,
tel.: 724 508 314
- » PRAHA 3 – Ateliér Pod Schody,
Biskupcova 74 – J. Koldová,
tel.: 730 553 298
- » PRAHA 10 (Uhřetěves), 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 – 5. a 19. 12.,
9. 1. a 23. 1. – 10–17 h.,
tel.: 736 765 477, 495 534 715

- » CHOCEŇ – každé pondělí nebo dle
dohody – pí. Smrčková, tel.: 775 060 535
- » KOSTELECK NAD ORLICÍ – každé pondělí
– pí. Mlejnková, tel.: 737 178 816
- » NOVÝ BYDŽOV – na objednání
– pí. Rakouská, tel.: 776 614 046
- » OPOČNO – 19. 12. a 23. 1.
– 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

Provozní doba:

po, čt 14–18, út 14–17, st 10–12 a 14–17 h.,
pá a v době mimo otevírací dobu volejte
na telefony uvedené níže v kontaktech

Provozní doba o Vánocích:

Poslední prodej 23. 12. a 30. 12. – 14–18 h.,
31. 12. – 14–17 h.

Otevírací doba v lednu (po inventuře)

– volejte pro info na níže uvedené telefony.

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:

» 2. a 5. 12. –10–12, 13–18 h. – DARUJTE
SI POD STROMEČEK ZDRAVÍ – rady, tipy,
rychlou EAV, ochutnávky, výživa,
krátká konzultace – těší se na Vás
M. Svobodová, J. Slanařová

» Ochutnávka Raw Ambrosia a posezení
„u světla proti depresi“ v obvyklé
pracovní době

Nabídka KC + poradny Energy:

- » NOVÉ: CHODOVÁ PLANÁ
– Bc. Pavla Fejt, tel. (SMS): 775 8022 328,
e-mail: pavla.fejt@gmail.com
– poradenství a prodej produktů 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,
produkty Energy) – Mánesova 1522,
Ing. Z. Sladká, tel.: 737 616 051,
sladka-pijavice@email.cz

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

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

Kontakt:

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

KARLOVY VARY

Provozní doba:

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

27. 12.–7. 1. – 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 /
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:

- » DALOVICE – Botanická 256, I. Vidímová,
tel.: 605 191 837 – komplexní regenerace
zvířat, metamorfni technika pro zvířata,
problémové chování koček aj.
- » KRÁSNŮ – MVDr. Cincibusová,
tel.: 773 657 288

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

Nabídka KC – poradna a prodej za členské ceny:

- » 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 / zásilání zboží na dobírku / kosmetické ošetření pomocí Beauty Energy a dalších produktů – Blanka Chlumská, nutno obj. na tel.: 725 515 068 / nutriční terapeut Jana Janská, pouze čtvrtky, tel.: 777 624 569

Mimořádná nabídka KE:

- » st 15. 1. 2025 – 16 h. – Pentagram, prvek Voda, ledviny a močový měchýř – přednáška G. Veselá, ochutnávka superpotravin Energy
- » Biorezonance – Bicom II. generace – MUDr. Zuzana Baumannová, info na tel.: 777 624 569

Kontakt:

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

LUHAČOVICE

Provozní doba:

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

Provozní doba o Vánocích:

24. 12.–3. 1. – 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 Mojžíšové, Brugerův koncept, reflexologie dle Patakyho – tel.: 774 093 625, Slunná 827, Luhačovice
- » J. Strušková – 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

Kontakt:

*POZOR – ZMĚNA (od listopadu):
Olomouc, Palackého 642/13
– sledujte info na www.energycentrum.cz
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 / kraniostatické terapie / psychologická poradna – PhDr. Sýkora, tel.: 604 603 949, www.psycholog-sykora.cz / zboží na dobírku i přes zásilkovnu

Nabídka KC – poradna, Energy produkty:

- » BÍLOVEC – Tkalcovská 47, Pavla Jarošová Bartková, tel.: 605 290 940
- » ZBYSLAVICE – Vrchpolí 122, Pavlína Klimešová, tel.: 774 912 703

Kontakt:

*Ostrava, Českosratská 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, www.marketacejkova.cz, info@marketacejkova.cz / zásilání 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



Kluby a konzultační centra nabízejí

- » 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 / zásilková služba / prodej drahých kamenů a terapeutických svící

Na objednání:

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

Kontakt:

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

PRAHA 2

Provozní doba:

po, út, čt, pá 9–17, st 8–19 h.

Stálá nabídka:

poradna a prodej produktů Energy / diagnostika SPT / kosmetika / masáže /



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

Další aktuální program:

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

Kontakt:

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

PRAHA 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

Provozní doba:

po 9–13, 14–18, út–čt 9–13, 14–17,
pá 9–14, so 10–13 h.

Provozní doba o Vánocích:

23.–29. 12. – ZAVŘENO
30. 12. – 9–16 h.
31. 12.–1. 1. – ZAVŘENO

Stálá nabídka:

poradna a prodej produktů Energy / měření krevního tlaku / testy Beauty kosmetiky / ochutnávka zelených potravin, čajů

Stálá nabídka na objednávku:

H. Garguláková, tel.: 705 635 255 / měření SPT (Supertronicem) – R. Skrčená, tel.: 723 932 640 / Diacom – frekvenční léčení – A. M. Tůmová, tel.: 775 046 115, a.m.tumova@gmail.com / veterinární poradce, masáže – J. Trejbalová, reflexní terapie – E. Benešová

Nabídka KC – poradenství

a prodej produktů Energy, měření SPT:

- » HOVORČOVICE (Praha – východ)
– Revoluční 644, Veronika Jacková,
tel.: 608 900 737,
e-mail: energyprodejna@gmail.com

Kontakt:

Praha 7, Dělnická 1633
– vstup do pasáže; roh ulice V Háji
(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

Provozní doba – POZOR – ZMĚNA:

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

Provozní doba o Vánocích:

23.–27. 12. – ZAVŘENO
30. 12. – 9–13 h.
31. 12.–3. 1. – ZAVŘENO

Stálá nabídka:

poradenství a prodej produktů Energy, vč. veterinárních / zaslání produktů / ochutnávka zelených potravin, čajů / testy tělové a Beauty kosmetiky, aroma esencí / diagnostika Oberon / poradna 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)

Kluby a konzultační centra nabízejí

- » SLAVKOV U BRNA – Koláčkovo nám. 727, Salon Ivka – I. Klučková, tel.: 607 628 101
- » VYŠKOV – Komenského 9, Energiel centrum zdraví, masáže – Mgr. P. Nedomová, tel.: 724 080 016 (kraniosakrální uvolnění, kineziotaping); N. Drbalová, tel.: 604 337 834 (Dornova metoda)

Kontakt:

Prostějov, Atrium – Hlaváčkovo nám. 1 (2. p.)
tel.: 603 167 328

e-mail: energyprostejov@email.cz

www.energyprostejov.cz

www.facebook.com/energyprostejov

PŘÍBRAM

Provozní doba:

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

Stálá nabídka:

poradna a prodej produktů Energy, vč. veterinárních / diagnostika SPT / masáže / kosmetické ošetření Beauty Energy / Feng Shui / TČM / cesta sebepoznání – fobie, strachy, alergie, 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, kineziotaping, 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 / 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: PETŘVALD U KARVINÉ – Družstevní 1905 – Alexandra Flašarová, tel.: 725 494 825, e-mail: alexflasarova13@gmail.com – měření SPT, terapie dotekem
- » BRNO – Třída Kpt. Jaroše 1943/30 – Jarmila Pondikasová, tel.: 775 984 407, e-mail: jarmila.pondikasova@volny.cz
- » PACOV – Harmonie – zdravá výživa, Jana Autengruberova 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
- » 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, 13–17 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 3. 12. a 7. 1.
- » JIHLAVA – Mgr. P. Drejšková – TČM, SPT – Fyton, Mrštíkova 1, tel.: 739 049 203; Dům zdraví, Vrchlického 57, tel.: 739 040 821 – konzultace 2. 12. a 6. 1.
- » MORAVSKÉ BUDĚJOVICE – M. Palová, Janáčkova 1497, tel.: 605 554 456 – konzultace 3. 12. a 14. 1.
- » NÁMĚŠŤ NAD OSLAVOU – R. Dufková, Zdravěnka, Masarykovo nám. 517, tel.: 739 026 531 – konzultace 5. 12. a 9. 1.
- » OSTRAVA – Ing. P. Kovalská, Vítkovická 3276/2a, tel.: 604 741 725, www.petrakovalska.cz – konzultace 4. 12. a 8. 1. – 12.30–15.30 h.
- » PELHŘIMOV – I. E. Razimová, Vegetariánská jídelna,

Kluby a konzultační centra nabízejí

Svatovítské nám. 159, tel.: 776 766 971
– konzultace 4. 12. a 8. 1. – 14–16 h.

- » TASOV – D. Švestková, Tasov 69,
www.revite.cz, tel.: 605 938 299
– konzultace 5. 12. a 9. 1.
- » VELKÉ MEZIŘÍČÍ – H. Paulová,
Mírová 43, tel.: 724 763 689
– konzultace 6. 12. a 10. 1.
- » ZNOJMO – Biocentrum – R. Režňáková,
Zámečnická 13, tel.: 515 224 684
– konzultace 4. 12. a 8. 1.
- » ŽDÁR NAD SÁZAVOU – H. Bulíčková,
Libušinská 36, tel.: 728 141 949
– konzultace 4. 12. a 8. 1.

Kontakt:

POZOR – ZMĚNA ADRESY:

Karlovo nám. 31/25

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 / prenatalní výukový
program Baby plus – konzultace
a možnost zapůjčení

Nabídka KC – poradny EAV,

produkty Energy:

- » ČESKÁ LÍPA 2 – I. Brožová,
tel.: 606 176 983 (masáže, EFT, poradna
pro úspěšné učení)
- » JIČÍN – J. Veselá, tel.: 732 534 895
(poradna pro úspěšné učení, EFT,
Biofeedback)
- » JILEMNICE – L. Riegerová,
tel.: 603 533 013 (masáže, TČM)
- » MLADÁ BOLESLAV – M. Králová
– tel.: 777 618 416, masáže
- » MNICHOVO HRADIŠTĚ – E. Rajtrová,
tel.: 602 626 275 (reflexní masáže, EFT),
st 12.30–17 h. + dle tel. domluvy

Kontakt:

Turnov, Čsl. dobrovolců 1713

tel.: 733 760 522

e-mail: energyturnov@seznam.cz

www.energyturnov.cz

UHERSKÉ HRADIŠTĚ

Provozní doba:

po–čt 9–17 h.

Provozní doba o Vánocích:

24. 12.–6. 1. – ZAVŘENO

Přejeme všem našim klientům krásné
svátky a v novém roce se opět těšíme
na viděnou.

Stálá nabídka:

poradna a prodej produktů Energy /
J. Schmuttermeierová – SPT, Access Bars,
tel.: 773 678 164, Š. Čechová – SPT,
tel.: 604 185 940 / P. Trčková – SPT,
tel.: 776 712 816 / 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: hlacikova@seznam.cz

Mimořádná nabídka KE:

» 4. 12. – 16.30 h. – Mikulášské setkání
u 13. komnaty pro členy a rodiče s dětmi.
Čekají je dárečky, ochutnávka čaje
Smilax, kaší a nových tyčinek.

Nabídka KC – poradna,

produkty Energy:

- » BRNO – Bc. Helena Sladká, IBC, Příkop 4,
obchodní pasáž, tel.: 608 888 453,
www.helenasladka.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 /
diagnostika kineziologickým testem
– Ing. V. Kalousová, DiS.,
tel.: 775 707 372

Nabídka KC:

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

Kontakt:

Ústí nad Labem, Pařížská 14

tel.: 475 209 367, 602 345 999

e-mail: energyclub-usti@seznam.cz

www.klubenergyusti.cz

VALAŠSKÉ MEZIŘÍČÍ

Provozní doba:

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

Provozní doba o Vánocích:

23.–27. 12., 31. 12.–1. 1. – ZAVŘENO

30. 12., 2. 1. – OTEVŘENO

Stálá nabídka:

poradenství a obchodní spolupráce
– Eva Macíčková, DiS., tel.: 723 976 814 /
diagnostika SPT, Bicom poradenství
pro zvířata – Katarína Bestr,
tel.: 723 976 814 / párová a individuální
psychoterapie, NOVINKA: kurzy
Mindfulness – Mgr. Miroslava Jančová,
tel.: 732 114 491

Nabídka KC:

- » 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
- » FULNEK – Fučíkova 4, P. Hofříková,
tel.: 774 220 383 – prodej, poradenství,
masáže, výdej produktů – čt 8–12 h.,
měření SPT – st 12–16 h.
- » 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, měření SPT,
výdejní doba po–pá 9.30–17,
so 8.30–12 h.
- » UHERSKÉ HRADIŠTĚ – Energy Bicom
centrum, Dům u Bílého jelena (1. p.)
– Katarína Bestr, SPT, Bicom,
prodej produktů, tel.: 739 738 890
- » VALAŠSKÉ MEZIŘÍČÍ – obchůdek
Ametyst, Náměstí 8/6 – M. Bohačíková,
tel.: 739 524 170
- » VSETÍN – Zelená lékárna,
Smetanova 1462 – L. Tyralíková,
tel.: 725 116 009

Kontakt:

Valašské Meziříčí, Polášková 78

tel.: 571 161 545, 723 976 814

e-mail: info@energy-valmez.cz

www.energy-valmez.cz

Skutečná zimní pohoda, energie na rozdávání

- podpora zahřátí organismu
- navýšení životní síly
- pomoc při únavě, skleslosti, vyčerpání
- celkové psychické zklidnění

BALÍČEK PRODUKTŮ	ČLEN ENERGY		
	cena	body	sleva
King Kong + Stimaral	646 Kč	29	114 Kč

Doplňky stravy. Akce je platná 1.–31. 1. 2025 do vyprodání zásob.





S láskou k přírodě a vděčností za Vaši přízeň
se loučíme s minulým rokem
a vstupujeme do nového
s otevřeným srdcem a nadějí,
že společně budeme pokračovat v této pouti.

– Vaše Energy –