



vitae

květen 2024

Pozvánka
do Klubů Energy

Betafit a Fytomineral
doplňují, nabíjejí,
ochraňují naše tělo

Léčba uměním
pro tělo i duši



Produkty měsíce května

Začíná jeden z nejkrásnějších měsíců v roce, kdy na nás příroda dýchá svou nádherou a šťavnatostí. Nabírejte energii z jejich darů a podpořte své tělo nejen sluníčkem, ale i kvalitní výživou. Možná právě díky tomu v sobě pocítíte tu svěžest na vlastní kůži.

Víme všichni, že největším přínosem jsou pro nás přirozené zdroje, jasnou volbou proto bude tentokrát **Vitaflorin**. V jedné jediné kapsli nabízí vybrané extrakty z rostlin a plodů bohatých na biologicky aktivní složky. V přírodě se vitaminy nacházejí vždy v harmonických komplexech s dalšími látkami, které mají svoji nezastupitelnou roli, a společně jsou tak nejkvalitnějším zdrojem nezbytných substancí pro lidské tělo. Pomyslnou třešinkou bude **Himalayan Apricot oil**, čistý, ručně zpracovaný a za studena lisovaný olej z meruňkových jader. Pochází z fascinujícího koutu Země, divokých meruňkových sadů pod štíty himálajských vrcholů v úrodném údolí Kašmíru. Lze jím zakápnout salát, přidat ho do ranní kaše anebo smoothie. Najdete v něm důležité vitaminy, minerály, nenasycené mastné kyseliny, B-komplex včetně kyseliny listové a unikátních vitaminů B15 a B17. Víte, že mimo jiné stimuluje duševní schopnosti, napomáhá ke zlepšení pocitu svěžesti, uvolňuje a celkově zklidňuje? Také prospívá problematické pleti a kvalitě vlasů. Vlasy jsou vizitkou našeho zdraví, nezapomínejte tedy na ně kromě vnitřní výživy zároveň péčí zvenku. Skvělou práci odvede šampon **Ruticelit**. Obsahuje bylinné extrakty, silice a termální vodu. Zpevňuje vlasy a tím, že celkově zlepšuje prokrvení pokožky, podporuje jejich obnovu na celé hlavě.

*Užijte si květen plný života, harmonie a svěžesti!
Ing. ŠTĚPÁNKA GRUBEROVÁ*

vitae

Magazín pro spotřebitele a dodavatele produktů Energy, číslo 5, květen 2024.

Náklad 24 550 ks. Vychází 10x ročně, evidenční číslo MK ČR E 15476.

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

Obrazový editor: Jana Kuntová.


Foto: Shutterstock, Energy Czech Republic a.s.

Jazyková úprava: Mgr. Renáta Pražáková Pekařová.

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

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





Kam vede
naše
cesta?

OBSAH

Editorial	04
Bez čeho se vaše tělo neobejde?	04
Vaše zkušenosti s našimi produkty	06
Když dvojčipá chlopeň nedovírá, může bušit srdce	08
Vytváříme prostor, který rezonuje	10
Důvěřuji kráse a jedinečnosti své lásky	12
Seriál pro ženy	13
Terapeutické metody	14
Dopřejte svému tělu péči	16
Univerzita Energy	17
Energy a onemocnění zvířat	19
Jídelníček z naší rovnoběžky	20
Zepetejte se hvězd	22
Křížovka	22
Není na světě bylina, aby k něčemu nebyla	23
Kluby a konzultační centra nabízejí	24



EDITORIAL

KLÍČOVÝ PROBLÉM

Znám rodiny, kde jejich členové tíhnou ke stejným koníčkům a aktivitám – například se věnují umění, sportují, nebo rádi vaří. A my tedy, kromě cestovatelské vášně, zapomínáme klíče. Všichni. Je s podivem, jak rychle to děti od nás pochytily. Dcera se například naučila od manžela otevřít náš byt kreditní kartou (nejspíš to viděl v nějakém americkém filmu), což se jí kupodivu jednou opravdu hodilo! Teď už bydlíme my i ona jinde a dvakrát si musela zaplatit expresní zámečnickou službu, aby nemusela přespát na ulici, protože má jiný typ dveří. Jednou nám také volala ze skautského tábora, kde si vedoucí zabouchly klíčky v autě, uprostřed louky v lese.

Můj muž jim tenkrát po telefonu poradil, jak ho otevřou s pomocí gemicuku a ramínka na šaty... Vůbec mám podezření, že v minulém životě byl nejspíš zloděj. Když jsme kdysi byli na zájezdu na Novém Zélandu, stalo se to samé našemu průvodci a Martin tam před zraky nás všech i udivených kolemjdoucích otevřel zabouchnutý mikrobus tkaničkou od bot. Víím, že to zní absurdně, ale viděla jsem to na vlastní oči!

Nicméně tato kouzla jsou vám málo platná, když klíče úplně ztratíte. Jednou jsem velmi nervózní spěchala z práce navštívit nemocnou maminku po nepěkném úraze a večer doma jsem zjistila, že postrádám klíče. Byla už noc, ale hned jsme je s manželem vyjeli hledat. Dokonce jsme poblíž vzbudili nějakého muže bez domova – asi si myslel, že jsme policie, dost se vylekal. Náš dotaz, jestli nenašel nějaké klíče, vůbec nechápal... Vypadalo to beznadějně, šlo i o klíče od kanceláře, zkrátka nepříjemnost, kterou nechcete.

Naštěstí v Praze existuje instituce „ztráty a nálezy“. Našla jsem adresu a vydala se tam. Hned u vstupu, v malé chodbě, stály hole a berle všeho druhu, opřené do kouta. Vtipné, že si někdo nevšimne, že mu chybí hůl, že...? V hlavní místnosti se pak vršila obrovská hromada ztracených tašek, kufrů a dalších zavazadel všeho druhu. A na zdi visely klíče. Spousta klíčů. Pověšené na tyčkách v řadách nad sebou, za každý měsíc v roce tak metr dlouhý pás. „Páni, tolik lidí je nešťastných jako já,“ pomyslela jsem si. Nu, a co myslíte? Byly tam i ty moje... Odevzdal je hodný pan řidič autobusu, kterým jsem z práce za maminkou tenkrát jela, takže mu nyní touto cestou velmi děkuji, i když ho neznám.

A moc ráda bych náš rodinný klíčový problém konečně rozklíčovala! Protože nic není náhoda, však víme...

MUDr. KATEŘINA HIMMELOVÁ

Bez čeho se vaše tělo neobejde? MINERÁLNÍ VÝŽIVA A DOPLNĚNÍ KRVE

Lidské tělo je jako symfonie, kde každý orgán hraje důležitou roli a vše je vzájemně propojeno. Pro jeho optimální fungování nestačí jen zbavovat se nahromaděných toxinů, nezbytné je i doplňování potřebných látek a cílená podpora krvevotvorby. Proč? Představte si orchestr, od kterého očekáváme perfektní výkon. I když ho oprostíme od všech překážek a disharmonií, bez naladění nástrojů symfonie nezazní v plné kráse. Totéž platí i pro naše tělo. Detoxikace je jako odstranění všeho nepotřebného, ale pro ideální stav potřebujeme právě to doplnění, vyladění a posílení celého organismu. Umožníme tím mimo jiné navýšení jeho obranyschopnosti a odolnosti proti infekcím a chronickým onemocněním. Jednou z možných cest je využití Betafitu s Fytomineralem.

BETAFIT

Hlavní složkou Betafitu je červená řepa, skrývající v sobě ohromující sílu a léčivé vlastnosti. Je ideální pro ty, kdo chtějí zbavit své tělo nahromaděných toxinů. V TČM se řadí k elementu Ohně. Je známa svou schopností regulovat cirkulaci čchi, vyháňet chlad, tonizovat krev, zlepšovat krevní oběh, podporovat tvorbu krve a hemoglobinu. Svým působením pomáhá zajistit dostatek kyslíku pro všechny buňky v těle, a stává se tak elixírem proti únavě, anémii a vyčerpání. Vyživuje





(posilňuje) však nejen krev, ale celý organismus. Prospívá srdci, má protizánětlivé účinky, snižuje krevní tlak a cholesterol. Dalším podstatným benefitem červené řepy je i její schopnost chránit před některými druhy rakoviny. A také její důležitá role v harmonizaci menstruačního cyklu.

V Betafitu jí zdatně sekundují další byliny – kopřiva, přeslička a truskavec. Tato blahodárná kombinace posílí krev a vyživí organismus, ale také pročistí játra, podpoří vstřebávání živin a nastaví celkovou pohodu trávicího systému. Skvělé účinky má i při podpoře vylučování tekutin z organismu, rozpouštění ledvinových kamenů, hojení ran a zánětů. Betafit se velmi osvědčil v rámci revmatických obtíží, při artritidě a dně. A to nejen díky obsaženému rutinu (flavonoid s antioxidačními a protizánětlivými účinky), který mimo jiné posiluje cévní stěny.

FYTOMINERAL

Pro detoxikaci, doplnění a omlazení všech buněk naše tělo potřebuje minerály. Hodně minerálů. Jedná se o anorganické látky, které si nedokáže samo vyrobit. Musíme je proto přijímat v potravě, nápojích nebo formou kvalitních potravinových doplňků. Třeba i proto, abychom nemuseli bojovat s překyslením organismu, které je důvodem většiny civilizačních chorob, od dny, revmatismu, osteoporózy, artrózy, přes cukrovku, hemoroidy až po atopický ekzém. Proto se vždy vyplatí sáhnout po spolehlivém **Fytomineralu**, koloidním roztoku minerálů s vysokou mírou vstřebatelnosti.

A víte, jak poznáte, že vaše tělo potřebuje tyto prvky doplnit? Existuje několik obecných příznaků: chronická únava, oslabená

imunita a častější infekce, pomalejší hojení ran, zhoršení kvality vlasů i nehtů, kožní problémy, jako jsou ekzémy a akné, svalové křeče, bolesti kostí a zubů, neurologické potíže – bolesti hlavy, závratě, úzkosti, deprese a poruchy spánku.

Takže, teď už víme, co udělat, aby se naše „jarní symfonie“ krásně harmonicky rozezněla... Přeji vám příjemný poslech!

MARTA NOSKOVÁ

ZKUŠENOST Z PRAXE

Někteří moji klienti nedají dopustit na **Betafit** při léčbě dny. Toto metabolické onemocnění kloubů se v TČM řadí primárně k nerovnováze na dráze ledvin. Dochází u něj k hromadění kyseliny močové v organismu, která se v kloubech usazuje a způsobuje urputnou bolest a zánět. Někdy se však může jednat i o dysbalanci drah jater a žlučníku, vyvolávající poruchy trávení a vylučování. Betafit má díky svému složení velmi prospěšné vlastnosti: červená řepa, kopřiva, truskavec a přeslička působí močopudně, posilují funkci ledvin, a tím i vylučování kyseliny močové z organismu močí. Dalším přínosem jsou jejich protizánětlivé účinky, které mírní bolesti a zánět kloubů. A nakonec nevynechejme fakt, že všechny tyto byliny podporují detoxikaci organismu a pomáhají mu zbavit se škodlivin, které mohou k rozvoji dny přispívat.



Začalo to Fytomineralem

Na základě pravidelného pročitání magazínu Vitae bych se tentokrát i já ráda podělila o své zkušenosti. Nyní to bude již rok, co mi do života vstoupily produkty Energy spolu s úžasnou ženou, která mi je představila, doporučila a také pravidelně pomáhala s jejich užíváním a dávkováním.

Nejdříve jsem začala s **Fytomineralem**, který pravidelně používám jako iontový nápoj po fyzické zátěži (běhu). Skvěle doplní ztracené minerály a nastolí rovnováhu v těle.

Nejvíce nadšená jsem z pentagramového regeneračního krému **Artrin**, který je pro mne naprosto zázračný. Těsně, než mi přišly první objednané produkty, mi nateklo a zčervenalo koleno, tak jsem se těšila, až si ho budu moci namazat a zkusit jeho účinky. Koleno mi do druhého dne (asi po 4 namazáních) splasklo a zmizel i zánět. A to jsem ho nijak nešetřila a zvládla i naplánovaný 15kilometrový běh. Od té doby je za mě Artrin skoro na všechno, už i moje 9letá dcera si zvykla, že „mažeme“, když je potřeba. Dcera tančí, trénuje cca 8 hodin týdně (a to nepočítám trénování doma), tak se občas nějaké bolístky vyskytnou. Manžel zase vtipkuje, že Artrin je má druhá vůně.

Dále nedám dopustit na přípravky na imunitu – **Grepofity**. Vždy, když cítíme, že na nás něco leze, začneme je všichni v rodině užívat. Dcera v kapkách, my s manželem v kapslích. Často používáme **nosní sprej Grepofit**, i jako prevenci, když letíme letadlem nebo jsme v prostředí, kde je velká koncentrace lidí. A **ústní sprej Grepofit** je další malý zázrak, který manželovi pomohl na afty (jako jediný produkt, a to jich vyzkoušel již nespočetné množství).

Velmi oblíbený je pro nás antiseptický sprej **Spiron**, kterým vždy provoníme a vydezinfikujeme byt nebo auto.

Jako žena také potřebuji někdy zklidnit, vrátit se k sobě, ke svým potřebám a ženství, v čemž mi velmi pomáhá aromaterapeutická esence **Geranium**. Úplně jsem si zamilovala její vůni a sáhnou po ní vždy, když cítím napětí, když se potřebuji uvolnit. Buď si ji kápnu pouze na zápěstí a vdechuji její vůni, nebo ji dám do aromalampy a nechám provonět místnost. Využívám ji také při praktikování jógy, kdy mi pomáhá s větším napojením se na sebe.

Produktů, které jako rodina používáme, je mnohem více, ale o tom třeba někdy jindy. Přeji Vám pěkné dny a nadále spoustu spokojených zákazníků.

Mgr. DENISA ZENKOVÁ, Teplice

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.

Díky za Energy!

K firmě Energy mě přivedla kamarádka, která již zde v té době pracovala jako konzultantka. Přiznám se, že první produkt – **Korolen**, jsem vyzkoušela spíše ze slušnosti než opravdového zájmu. Postupně jsem začala používat další přípravky, a když mi **Gynex** vyléčil cysty na vaječnících, stala jsem se i členkou klubu a od té doby na přípravky Energy nedám dopustit. Představují pro mne spásu, berličku, oporu, a kdykoliv nastane jakýkoliv problém, jsou vždy tím prvním, po čem sahám. Samozřejmě jsem je indikovala i ostatním členům rodiny, často navzdory jejich odmítání. Leč úspěchy se dostavovaly i u manžela a synů. Manželovi byl kdysi časně z jara doporučen **Regalen** pro zmírnění nepříjemností s letní sennou rýmou a nevěřící muž se pak velice divil, že se toho roku opravdu prostě nedostavila. Ani v dalších letech. Mohl za to **Regalen**. Mockerát jsem pomocí **Drags Imunu**, **Grepofitu** a **Vironalu** pomohla urychlit a zmírnit infekce horních cest dýchacích u všech členů rodiny. Dnes už nikdo neprotestuje, naopak, jakmile se u nich viróza objeví, spěchají za mnou, abych jim přípravky Energy dala. Nejinak tomu bylo i při covidu. Moje kolegyně léta trpěla alergií na školní křídu. Na tabuli musela psát v rukavicích. Doporučila jsem jí konzultaci v Energy, dostala **Peralgin**, **Regalen** a **Protektin**. Vyzkoušela a dodnes mi děkuje, že jsem ji k Energy přivedla. Vyřešila na kožním a alergologii naprosto neřešitelný problém. Používám **mýdla**, **šampony**, **zubní pasty**, vše úspěšně a s viditelným efektem. Piju **čaje**, posledním hitem jsou produkty **Mycosynergy**, které jsem začala užívat. **Mycocard**



pomohl zklidnit projevy mojí dlouhodobé a lékaři sledované arytmie.

Mohla bych opravdu ještě dlouho psát o **Artrinu**, **Cytovitalu**, **Audironu**, **Probiosanu**... Bez nich už si svoji domácí lékárničku nedovedu vůbec představit a veliké díky za ně!

S pozdravem Mgr. JANA PROKEŠOVÁ, Česká Kamenice

Mohla bych pokračovat dál a dál...

S firmou a produkty Energy jsem se seznámila náhodně během loňské letní dovolené. Všechny zdravotní potíže se celý život snažím řešit přírodní cestou, proto mě bioinformační přípravky okamžitě zaujaly. Na doporučení jsem jako první zkusila užívat čistě přírodní koloidní roztok **Fytomineral**.



Zapůsobil velmi rychle, během pár dnů jsem se cítila celkově mnohem lépe, především jsem se zbavila dlouhodobého pocitu únavy až vyčerpání.

Potom přišel na řadu **Probiosan** obsahující probiotika obohacená inulinem a řasou chlorela. U tohoto produktu jsem zůstala, užívám ho dlouhodobě, po 21 dnech vždy dodržuji týdenní pauzu. Nemám od té doby naprosto žádné trávící potíže, přestalo mě obtěžovat i nepříjemné nadýmání. Úžasným bonusem navíc je, že v souvislosti s lepším stavem trávicího traktu se mi výrazně zlepšila pleť.

Naprosto neuvěřitelně účinné jsou pak bioinformační krémy **Pentagramu**! Postupně jsem si pořídila všechny a podle aktuální potřeby je kombinuji. Důležité je jejich vtírání do správných reflexních míst, která jsou propojena s příslušnými orgány. Dle energie pěti prvků (Oheň, Voda, Země, Dřevo, Kov) potom přesně působí. Nikdy bych nevěřila, jak málo stačí, ale přestala mě obtěžovat sužující bolest zad, hlavy. Vždy jsem byla vnímavá na změny počasí, při nichž jsem doslova trpěla. Nyní na mě nic takového nepůsobí, velmi mi pomohl krém **Artrin**. Od pocitu těžkých, otékajících nohou jsem našla úlevu při aplikaci **Ruticelitu**, řekla bych, že došlo i ke zlepšení stavu křečových žil. A takto bych mohla pokračovat dál a dál...

Vše skutečně funguje! A co je hlavní a co si člověk následně uvědomí, jak se úleva fyzická odráží na zlepšení psychiky. Vřele proto produkty Energy doporučuji. Sama rozhodně budu s radostí a zvědavostí zkoušet a objevovat další.

S přáním krásných dní plných zdraví a pohody

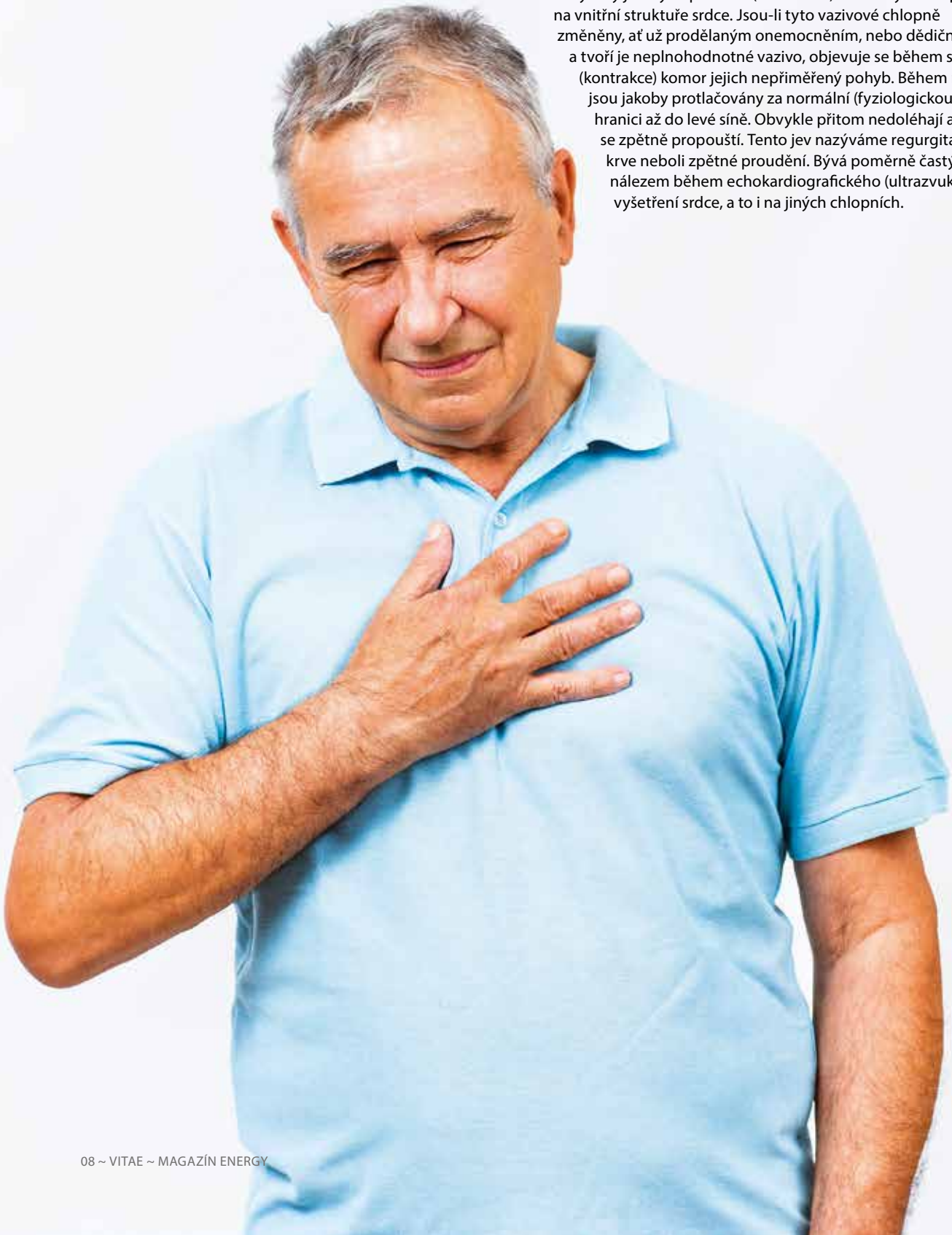
EVA PETRŽELKOVÁ, Plzeň

Když dvojcípá chlopeň nedovírá, může bušit srdce

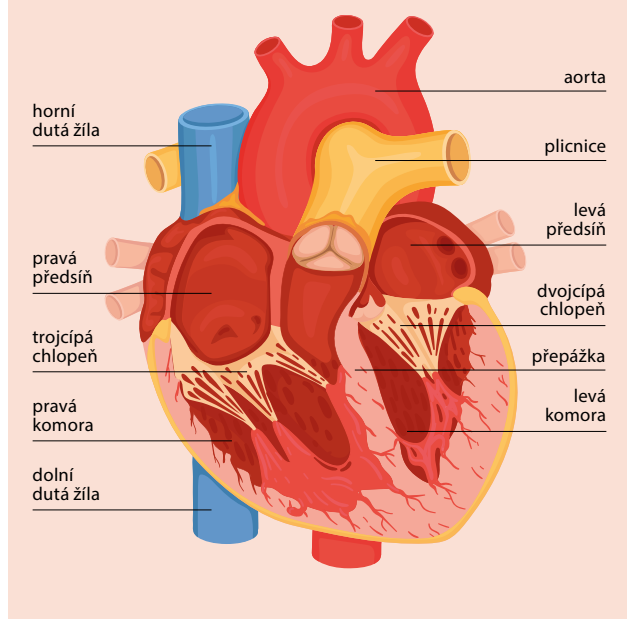
Není to až tak vzácný jev, kdy dvojcípá neboli mitrální chlopeň, která se nachází mezi levou síní a levou komorou srdce, dokonale „netěsní“ a zpětně propouští krev. Tato vada postihuje asi 3 až 4 % populace. Pokud je nezávažného stupně, tak většinou nevyžaduje zvláštní pozornost ani léčbu. Avšak často i oběhově nezávažný prolaps způsobuje nepříjemné příznaky, které vyžadují správný přístup a péči.

MEZI LEVOU KOMOROU A SÍNÍ

Chlopně v srdci slouží jako ventily, které ve správný čas a ve správném sledu otevírají, resp. uzavírají, jednotlivé srdeční oddíly (dutiny), aby srdce mohlo správně fungovat jako pumpa pohánějící krevní oběh. Mitrální chlopeň tvoří takový předěl nebo ventil mezi levou před síní a levou komorou. Její hlavní část se skládá ze dvou vazivových blán čili cípů, které jsou uchyceny jemnými provazci (šlašinkami) a svalovými snopečky na vnitřní struktuře srdce. Jsou-li tyto vazivové chlopně změněny, ať už prodělaným onemocněním, nebo dědičně, a tvoří je neplnohodnotné vazivo, objevuje se během systoly (kontrakce) komor jejich nepřiměřený pohyb. Během něj jsou jakoby protlačovány za normální (fyziologickou) hranici až do levé síně. Obvykle přitom nedoléhají a krev se zpětně propouští. Tento jev nazýváme regurgitace krve neboli zpětné proudění. Bývá poměrně častým nálezem během echokardiografického (ultrazvukového) vyšetření srdce, a to i na jiných chlopních.



ANATOMIE SRDCE



PŘÍČINY, PŘÍZNAKY, LÉČBA

Pokud je prolaps nezávažného stupně, nevyžaduje speciální ani invazivní (chirurgickou) léčbu. Vyšší stupeň se pak řeší kardiologickým zákrokem, případně výměnou celé chlopně za umělou, tedy chlopněvou náhradu. Vzniklá regurgitace krve, naštěstí, v drtivé většině případů není oběhové významná. Prolaps dvojčipé chlopně bývá často vrozený neboli dědičně podmíněný, jako součást některých syndromů s genetickou poruchou vaziva. V takovém případě se jedná o **primární** prolaps chlopně. Známe i méně běžný, **sekundární** prolaps, který vznikne po prodělání některých onemocnění srdce, například po zánětu (endokarditidě), srdečním infarktu apod.

Nepříjemnými klinickými příznaky prolapsu mitrální chlopně bývá častější bušení srdce (palpitace), ztížené dýchání, mdloba, někdy pocit píchání u srdce, strach a úzkost. Je-li přítomna regurgitace, bývá při lékařském vyšetření slyšitelný systolický šelest. Prolaps obvykle dobře zobrazí ultrazvukové vyšetření. Dokáže dostatečně ozřejmit i jeho závažnost: od nejléhlého 1. stupně (resp. již od sotva rozpoznatelné neboli stopové regurgitace) až po závažný 3. stupeň s významnou regurgitací. Léčba většiny nezávažných prolapsů, zejména jejich doprovodných příznaků, spočívá v pravidelném, tzv. psychohygienickém režimu, zklidnění, relaxaci, psychoterapii. K zabránění vzniku, ale i k přerušování záchvatu palpitace se podávají zejména betablokátory, což jsou léky stabilizující rytmus a srdeční frekvenci. Vhodné jsou též léky na uklidnění vegetativního napětí a uvolnění strachu, tedy sedativa, anxiolytika.

JAK MŮŽE POMOCI ENERGY?

Přírodní přípravky Energy mohou účinně působit zejména v prevenci záchvatů palpitací. Nemá-li přítomno organické onemocnění, tedy signifikantní poškození srdečních struktur, ale příčina a zejména projevy jsou více psychického charakteru (strach, úzkost, obavy, záchvaty bušení srdce), je účinnou pomocí bylinný koncentrát **Stimaral**, případně dvousložkový **Relaxin**. Přitom je důležité dodržovat dostatečný pitný režim. Pokud je již přítomno chronické onemocnění srdce s jeho

strukturálními změnami, které může vyžadovat i pravidelnou péči a léčbu specialisty, doporučuji užívat **Korolen**. Na samém začátku jeho podávání volíme dávku nižší, během prvního týdne jen 2–3 kapky ve sklenici vody 2x denně, ve druhém týdnu postupně dávku zdvojnásobit a ve třetím užívat 2–3x denně 6–7 kapek.

Ve všech případech je důležité podpořit srdce celkově, na to je ideální produkt z řady Mycosynergy – **Mycocard**, který tento orgán dostává do klidné normy. A protože chlopeč je tkáň vazivová, mohl by svoji práci odvést i **Regalen** (vazivo náleží k játrům a prvku Dřevo). Regalen neužíváme současně s Korolenem, ale následně po týdenní přestávce v 3týdenních cyklech v souladu s doporučeními (s Mycocardem jej užívat lze). Zároveň je velmi užitečné podávání přípravku **Fytomineral** s obsahem zdravých prospěšných a tělu často chybějících minerálů. Jsou důležité pro stabilizaci buněčných membrán srdečního svalu a správné šíření elektrických vzruchů převodovým systémem srdce, jakož i prevenci vzniku arytmií. Užívá se denně 20–30 kapek, které se rozpustí ve vodě a během dne vypijí. Z dalších přírodních doplňků výživy prospívá srdci a cévám **Vitamarin**, **Betafit**, **Organic Maca**, **Acai Pure**, **Organic Sacha Inchi oil** a další produkty.

V rámci prevence nelze zapomínat na zdravou životosprávu a pravidelné pohybové aktivity, rekreační sport nebo alespoň pravidelné procházky rychlou chůzí v přírodě. Obecně je při prevenci vzniku arytmií nezbytné vyhnout se příjmu a působení dráždivých, stimulujících a návykových látek – jako je kofein, energetické nápoje, nikotin, alkohol a podobně.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ

BUDE VÁS ZAJÍMAT

SRDCE VE ZKRATCE

Srdce je orgán o velikosti pěsti a z fyzikálního hlediska pracuje jako čerpadlo. Jeho každý úder představuje tlakovou vlnu, která během 45 vteřin rozežene krev do celého systému 100 000 km cév našeho těla. Známe to ze školy – jde vlastně o dvojitou pumpu: do pravé srdeční předstěny a komory přitéká z těla odkysličená krev, aby byla přečerpána do plic k novému okysličení. Odtud se vrací levou předstěnou a je vypuzena levou komorou do aorty, kde začíná její nový oběh do celého těla.

Příznakem závažného onemocnění srdce bývají otoky, svírává bolest na hrudníku spojená s dušností a úzkostí. Bolest vyzařuje většinou na levé straně do paže, krku zad, ramene a čelisti. Problémy se srdcem se projevují bušením, nespavostí, zmateností, modrým zbarvením rtů. Bledý jazyk značí slabost krevního oběhu, jeho červené zbarvení horkost v těle. Při šelestu na srdci se tvoří rýha na konci nosu, uprostřed. Do široka naběhlý nos upozorňuje na rozšířené srdce.

Podle orgánových hodin TČM je energie srdce nejsilnější mezi 11. a 13. hodinou (srdeční příhody bývají často kolem poledne), nejslabší v noci od 23. do 1. hodiny. Podle čínské medicíny je srdce nejvíce ohroženo v květnu. Platí to jak pro fyziologickou, tak i pro citovou stránku.

Srdce je sval, potřebuje hlavně hořčík, kyslík (pohyb, sport), neporušenou inervaci (volnou krční a hrudní páteř). Zároveň je to však také místo, kde sídlí lidská duše...

(leít.)



Vytváříme prostor, který rezonuje

Od samého počátku Energy jsme vnímali jako svoje hlavní poslání dosáhnout smysluplné a efektivní synergie tří základních firemních elementů, kterými jsou – produkty, péče a prostor. Právě jejich spojením dokážeme nejlépe vytvořit prostředí, které umožní dokonale rozvinout potenciál našich výrobků a zákazníkům dopřát pocit skutečné a hluboké celostní péče.

Zatímco vývoj a rozšiřování produktové nabídky spojené se službami, poradenstvím a vzděláváním byly hlavním motorem předchozích let, v poslední době se stal naší novou vášní i poslední prvek – prostor.

ČTYŘI DIMENZE

Každý prostor má dle základní definice několik dimenzí, jako lidstvo zatím zcela bezpečně víme o čtyřech.

1. Prvním rozměrem je **přímka**. Má jasný směr, někde začíná a někde končí. Je to myšlenka, záměr. A protože nejdůležitějším prostorem jsou pro nás Kluby Energy, naší novou misí je pro Vás, a vlastně také díky Vám, nabídnout v nich zcela nový rozměr a zážitek. Věříme, že vytvářet bezpečné a důvěrné místo, ve kterém se propojí všechny základní elementy s našimi zákazníky, je jedinou správnou a nadčasovou cestou. Víme také,

že lidský kontakt v té základní přirozené podobě nemůže být nikdy dostatečně nahrazen jakoukoliv, byť sebedokonalejší informační sítí.

2. Druhou dimenzi tvoří **dvě přímky**, které určují plochu nebo povrch. Místo na pomyslné mapě. Jdeme do toho poctivě a po hlavě. Jeden klub po druhém. Hledáme pro každý z nich to správné město, tu správnou energii a velkou vnitřní hodnotu, která nám dává kořeny a Vám jistotu, že nás zde nyní i v budoucnu vždy najdete.

3. Třetí dimenze vytváří z plochy skutečný **prostor**. Je to vnitřní pojednání interiéru, který přináší život, vybízí k interakcím a umožňuje sdílení na nejrůznějších úrovních. Pro tento účel jsme se spojili s českými architekty, kteří navrhli pro každý klub zcela osobité, a přesto jednotné a důvěrně známé řešení. Kompletní sortiment produktů doplňují rozmanité služby, diagnostika a také místa pro malá či velká setkání nebo přednášky. Je to prostor pro Vás, kam můžete kdykoliv přijít, sami nebo s přáteli, abyste prožili tu správu „energy“. Pod každým dotekem zde můžete cítit práci šikovných českých designérů a progresivních výrobců, nádech poctivého masivního dřeva z rukou místních truhlářů, světlo sázavských mistrů sklářů a dalších řemeslníků, kteří zde zanechali otisk svých dovedností.

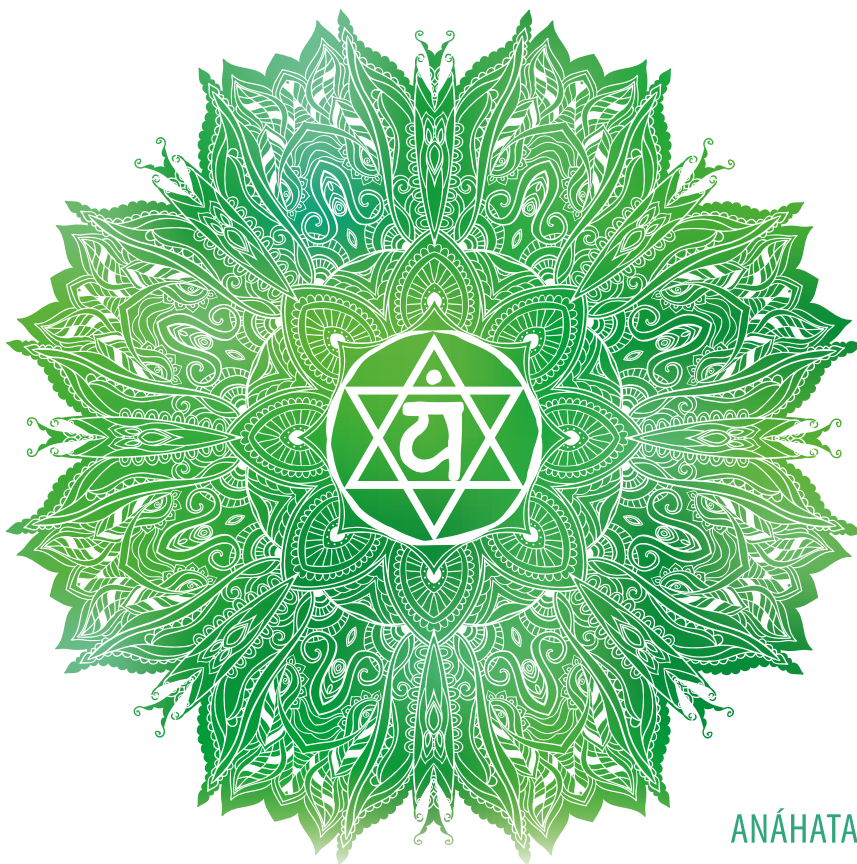
4. Čtvrtou dimenzí je **čas**. Stará známá a neúprosná konstanta, která nám stále více připomíná proměnu světa kolem nás. I my jej chceme v tom dobrém měnit. Proto po Klubu Energy na pražských Vinohradech pro Vás právě nyní otevíráme další, v tepajícím srdci Holešovic na Praze 7, pracujeme na krásných lokalitách v Plzni, Příbrami a Olomouci a věříme, že ještě letos otevřeme rozsáhlé prostory v Třebíči, propojené i s ordinací MUDr. Alexandry Vosátkové. Historické a památkově chráněné interiéry si zde zachovaly nejen osobitý genius loci, ale svou plochou umožní, aby se staly skvělým regionálním školícím centrem se širokou působností.

Každý nový klub je pro nás malým svátkem. Budeme rádi, když se v nich zastavíte, přijmete pozvání na dny otevřených dveří a prozkoumáte jejich jednotlivé rozmanitosti. Jsou naší vášní a poděkováním zároveň. Za Vaši důvěru, čas, sdílení a energii. Jsou tu pro Vás, jsou Vaše. Přijďte rezonovat s námi!

(RED.)



Důvěřuji kráse a jedinečnosti své lásky



ANÁHATA

Tato slova jsou jednou z afirmací frází, upevňovacích formulek, ujišťovacích „modliteb“, které používáme při harmonizaci čakry srdce. Při dlouhodobém opakování zmíněné afirmace, ale také řady dalších, nastává harmonizace čakry a lidské psychiky, neboť pozitivní tvrzení mají takový vliv. Samozřejmě zde existuje komplex činitelů urychlujících tento proces, ovšem také soubor faktorů, které dokáží působení afirmace nejen snížit, ale zcela potlačit. Neboť důležité není to, co člověk říká, ale jaký postoj k věci/ději si vytváří.

Myslím, že dobrý obraz nám poskytne vzpomínka na moudrost našich předků, například „vodu káže, víno pije“, „řeči se vedou, chléb se jí“ a podobně. Důležitá tedy nejsou vyslovená slova, ale to, čemu skutečně věříme, jaké myšlenky a obrazy máme v duši, jak je prožíváme v podvědomí.

Dostatek příkladů najdeme řekněme v evangeliích, kde se setkáváme s výrokem: „víra tvá tě uzdraví“. To není o víře, jak ji v pokřivené podobě chápe dnešní utilitární společnost. Mluví se tady o pozitivně nastaveném programu jedince, o jeho vnitřním přesvědčení, které v jisté chvíli pomůže dát do chodu samoozdravující procesy. Pokud se tedy obsah ideje v titulku článku stane vnitřním programem člověka, který chce udělat v životě podstatné změny, účinky ho neminou.

PODSTATNÁ VODA

O síle slova svědčí experimenty Japonce Masaru Emota s vodou. Jeho tvrzení a výsledky práce dodnes přijímá „slovutná“ vědecká obec jako kontroverzní. Méně se hovoří o výsledcích ruských vědců, kteří dělali podobné experimenty se semeny rostlin. Sledovali klíčivost a životaschopnost

těch, nad nimiž byly vyslovovány pozitivní afirmace, a také jiných, kde se vyslovovala prokletí a další negativní formule. Výsledky svědčí ve prospěch toho, o čem jsem se již zmínil. Negativní afirmace, ať už byly vyřčeny křikem s negativním zabarvením, nebo jen šeptem, ničily DNA rostlin, roztrhaly chromozomy, promíchaly geny. Takto „poznamenaná“ semena nepřinesla žádnou úrodu nebo vznikly nepříznivé mutace. Pozitivní výroky a pozhánání měly opačný efekt. Semena předtím poškozená ozařováním a jinými „ničivými“ postupy (i s narušenou DNA atd.) se vyvíjela normálně, bez známek deformací.

Velmi důležitou roli při těchto pokusech hraje voda jako nosič informací. Když víme, že naše biologické tělo obsahuje vodu jako důležitý stavební prvek – u novorozence tvoří podíl vody v těle více než 90 %, u dospělého v pokročilém věku stále více než dvě třetiny – uvědomujeme si zároveň její energeticko-informační potenciál a možnosti jeho zneužití negativním působením společnosti? A takových škodlivých elementů je stále více. Proto hrají pozitivní afirmace ve spolupráci s dalšími samoozdravujícími postupy nenahraditelnou roli.

BYTOSTNÉ JÁ

Sanskrtské pojmenování srdeční čakry má symbolickou charakteristiku – anáhata znamená nejen „zbavená sklíčenosti“, ale také „neporušená, nezraněná“. Její umístění uprostřed hrudníku ve výšce srdce symbolizuje jakýsi pomyslný střed osobnosti, místo, kterého se dotýkáme, když mluvíme o sobě, přičemž JÁ už nemá funkci připomínat ego, ale Bytostné Já. (Němci ho nazývají „das Selbst“, Angličané „the Self“.) Láska, jak ji charakterizuje aktivita srdeční čakry, se probouzí v kontextu společnosti vyššího vývojového stupně a je spojena s poznáním kvantových zákonů (i s přirozeným sjednocením se s nimi) jako zákonů duchovních ve smyslu „vše je se vším spojeno“ (tak o tom mluví Hermes Trismegistos – jak nahoře, tak i dole, jak uvnitř, tak i navenek). Naše láska pomáhá léčit všechny, tedy i nás. Léčeného i léčitele.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNÍK

Seriál pro ženy (8)

Jsem tichá vodní hladina z svtu 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, sestrol!

ŽENA JE VÝŽIVNÁ

Prsa produkující mateřské mléko jsou opravdu jeden z vrcholných vynálezů. Sama Matka příroda s nimi byla patrně natolik spokojená, že fylogenetický vývoj živých tvorů na Zemi ukončila právě třídou savci. Mateřské mléko je substance vesmírného významu a je více než pravděpodobné, že právě po něm se jmenuje celá naše galaxie.

UNIKÁTNÍ SLOŽENÍ

Pokud chcete svému dítěti dopřát výživu opravdu extra prémiové kvality, pak v prvních měsících a letech důvěřujte fenomenálním schopnostem svého těla a kojte, co to jde. Žádná náhradní kojenecká výživa nesahá mateřskému mléku ani po kotníky. Kojené děti mají lepší imunitu, intelektové schopnosti a jsou emocionálně vyspělejší. Mateřské mléko obsahuje komplexní mix vitaminů, minerálů, tuků, bílkovin i sacharidů doplněný biologicky aktivními látkami, které podporují imunitu. Toto unikátní složení se dokonce mění v průběhu času podle potřeb kojeneho dítěte. Byl to také důvod, proč se moje druhá dcera nad

mateřským mlékem dost ošklibala a kojit se moc nechtěla. Moje mateřské mléko bylo totiž přizpůsobené potřebám starší dcery, kterou jsem kojila i v průběhu těhotenství. Teprve když jsem starší dceru odstavila, mladší byla konečně spokojená a mléko pila.

VYKOJENÁ

A tak jsem kojila dohromady celkem skoro sedm let v kuse. Na mých prsou to bylo přirozeně znát a z povtivých čtyřek na začátku se dostaly do velikosti pověstných čajových sáčků. A právě kvůli tomu podstupuje řada žen plastickou operaci nebo dokonce kojit příliš nechce. Ráda bych vám ale řekla, že obavy nejsou na místě. Pokud se o svoje prsa dobře staráte, můžete je **Cytovitemem**, sprchujete se studenou vodou a dostatečně pijete, umí se i po dlouhodobém kojení sama dostat zpátky do pohody. Dlouhodobé kojení navíc chrání samotnou ženu, protože výrazně snižuje riziko rakoviny prsu. Takže kojte, co to jde, nejen kvůli svému dítěti, ale i kvůli sobě.

NABÍDKA – POPTÁVKA

Produkce mléka se v ženském těle spouští na základě hormonálních změn po porodu. Ale jde to i jinak. Může se stát, že žena, která neporodila, prochází výjimečnou emocionální situací týkající se jakýmkoliv způsobem dítěte, a právě emoce mohou u ní spustit hormonální změny vedoucí k produkci mateřského

mléka. Tomu se odborně říká indukovaná laktace a je to fenomén popsaný například u žen, které si svoje dítě adoptovaly. Ať už se ženě spustí laktace jakýmkoli způsobem, trvá tak dlouho, dokud je dostatečně velká poptávka. Když se dítě kojí už jen zřídka, produkce mléka postupně klesá, až nakonec ustane úplně. Ideální je, když se dítě odstavi samo. Je přirozené, že dítě sahá mámě do výstřihu a chce se přisát jen z emocionálních důvodů, potřebuje utěšit nebo je unavené. Nevidím na tom nic špatného, naopak si myslím, že takovým způsobem se vytváří mezi matkou a dítětem velmi pozitivní vztah. Věřte svému dítěti, že když chce, že to opravdu potřebuje. A proto kojte, co to jde, dokud je poptávka.

KOJENÍ, VĚC VEŘEJNÁ

Téma kojení na veřejnosti je velmi kontroverzní. Ačkoli jde o nejpřirozenější a nejprospěšnější věc na světě, mnoho lidí považuje pohled na kojící matku za něco nepatřičného. Živě si pamatuji, jak mě vykázali z restaurace, protože jsem si dovolila nakojit tam svoji dceru pod tričkem. Hladovému miminku je totiž opravdu jedno, co si o tom kdo myslí, ono ví, že je potřeba se nakojit a nemá pochopení pro žádné prostoje. Zastávám tedy názor, že by potřeby toho nevinného stvoření měly být nadřazeny jakýmkoli pseudomorálním námitkám. Proto kojte, co to jde, je to jen vaše věc.

Mgr. TEREZA VAR VIKTOROVÁ



Terapeutické metody (47)

ARTETERAPIE ANEB „LÉČBA UMĚNÍM“



Arteterapie je většinou známa jako součást psychologie. Jde o formu psychoterapie, která využívá malbu, kresbu, sochařství (keramiku) jako prostředek výchovy a komunikace jinak těžko vyjádřitelných pocitů, zážitků a vzájemných vztahů. Je nejen základem pro diagnostiku, ale také odpočinkovou tvůrčí činností. Tvoří podpůrný program k celkovému rozvoji osobnosti, senzomotorických a kognitivních dovedností.

Co si pod tím představíte? Jednoduše nás vrátí k dětské hravosti a bezprostřednosti, kdy se neohlížíme na to, jak nás posuzují a hodnotí druzí nebo my sami. Ani nemáme potřebu se s jinými lidmi srovnávat.

HISTORIE A SOUČASNOST

Průkopníky arteterapie byli většinou výtvarníci, kteří prošli psychoterapií a hledali možnosti propojení výtvarného působení s psychoterapeutickými postupy a jejich uplatnění v léčbě. To byla 30. léta 20. století v Americe. U nás se arteterapie využívala od 50. let a nejčastěji probíhala v rámci léčebných ústavů, psychoterapeutických zařízení, ale vždy jako součást psychoterapie. V 70. letech byla založena sekce, v níž se setkávali příznivci arteterapie, pořádali se semináře a výtvarné dílny. Vlivem začlenění této metody do studijních

plánů v rámci studia speciální pedagogiky se zvedla vlna zájemců a v 90. letech bylo na Jihočeské univerzitě slavnostně zahájeno bakalářské studium arteterapie, které běží dodnes. V roce 1994 vzniklo také neziskové profesní sdružení Česká arteterapeutická asociace.

V současnosti nemá „léčba uměním“ dosud jasně vyhraněný profesní statut, zřetelné vymezení ani pravidla. Využívá se nejvíce ve speciální pedagogice u lidí postižených, v psychologii, zdravotnictví a sociálních službách, u všech, kdo se neshodně slovně vyjadřují – lidé trpící psychózami, dospívající a děti, senioři i mentálně hendikepovaní. Často tvoří předstupeň čili „rozehřívání“ pro jakoukoliv formu psychoterapie. Provozuje se individuálně nebo skupinově a je postavena na třech základních druzích umělecké činnosti.

VÝTVARNO, HUDBA A DIVADLO

1) **Výtvarné techniky**, využívají se nejčastěji:

- » volné čmáraní
- » skupinové malování
- » kresba prstovými barvami
- » tematické modelování
- » koláže z výstřižků z novin a časopisů nebo fotografií

2) **Muzikoterapie** se zaměřuje na prožitky při slyšené hudbě, zvuku či rytmu,

zejména u zrakově postižených lidí:

- » hudba všech směrů – poslech, fantazie, relaxace, zpěv
- » použití hudebních nástrojů (bubínky, triangly, paličky aj.) či hry na tělo
- » voice therapy využívá pouze hlasu bez nástrojů
- » improvizace pohybem na hudbu

3) **Dramaterapie** pomáhá upravit některé psychické poruchy, sociální vazby nebo důsledky tělesného či mentálního poškození za pomoci:

- » improvizace
- » gestikulace
- » verbalizace
- » pohybu

Arteterapii však nemusíme vnímat čistě jako zdravotní záležitost, já osobně ji vidím jako velmi důležitý prostředek uvolňování se a uvědomění si sebe sama, svých pocitů a potřeb. Pro odbourání strachu, že něco spleteu, udělám špatně, že se to nebude líbit apod. Velmi výrazně posílí naši spokojenost, a tím sebevědomí. Jen si vzpomeňte, jak se cítíte, když se vám něco povede!

ZÁKLADNÍ METODY A INSPIRACE K TVOŘENÍ

Jakkoliv se vám tyto termíny mohou zdát vzdálené, věřte, že je běžné v životě používáme.



» **Transformace** (sdělujeme svůj dojem, pocit, zážitek z jiných druhů umění – báseň, hudba, TV pořad, procházka...) Posadte se pohodlně a pusťte si svou oblíbenou písničku, je jedno, zda to bude rocková pecka, dechovka, či vážná hudba. Připravte si k ruce papír a pastelky, vodovky či voskovky. Naladte se na poslech, nechejte tóny vstoupit do sebe a začněte při hudbě kreslit... Cokoliv, jakékoliv tvary, využijte různé barvy nebo jenom jednu. Nic není špatně, vše je dovoleno. Po skončení se zadívejte na obrázek a všimněte si, jaké barvy převládají. A jaké tvary. Jak se cítíte při tom pohledu?

» **Imaginace** (realizujeme svou představu z bdělého stavu) Opět se připravte jako u transformace. Zadáním je – namalujte místo, kde byste byli rádi. Využijte svou sílu představivosti, nebojte se detailů a podrobností. Opět zhodnoťte. Můžete si obrázek vystavit a čerpat z něj energii. Co vám přináší?

» **Rekonstrukce** (vystřihování, z dílů skládáme celek a dotváříme) Tady potřebujeme jako pomocníka ještě nůžky a lepidlo. Vezměte si první obrázek tvořený na hudbu. Rozstříhejte jej na různé veliké a vytvarované kousky. Vytvořte na čistý papír

z nastříhaných kousků koláž stromu, tvořte ze všech nebo jen několika částí, můžete je jakkoliv dokreslit. Opět dejte prostor fantazii.

» **Animace** (své okolí proměňujeme například do zvířecí podoby či do věcí) Převtělte svou rodinu do věcí v domě – čím se stanou matka, manželka, otec, manžel a děti (já a sourozenci)? Zamyslete se nad tím, co jste vytvořili. Jak role „věcí, osob“ ve svém životě vnímáte? Co pro vás znamená?

» **Koncentrace** (například tvorba mandal) Využijte jeden výstřížek z obrázku „transformace“ a zakomponujte, nalepte jej do mandaly, kterou vytvoříte. Vymalujte a dokreslete dle pocitu a potřeby.

» **Restrukturalizace** (dochází k proměně a přeuspořádání obrázku) Vezměte obrázek z „animace“ a „rodinu v podobě věcí“ přetvořte, poskládejte jinak a dejte jim novou funkci nebo podobu. Co se vám líbí víc, původní obrázek, nebo tento? Jak to vnímáte?

Existuje mnoho způsobů, jak přivést kreativitu a barvy do života. Třeba se před začátkem tvoření můžete naladit: přivonět k aromaesenci, namazat se bylinným krémem, sníst něco dobrého...

Pak navnímat svoje momentální emoce (pozitivní i negativní) a pocity a vjemy „namalovat“. Ideálně doporučuji pro společné tvoření nejen s dětmi.

CÍL ARTETERAPIE

V našem běžném životě nejde o dosažení nějakého dokonalého výtvarného počínu, vtip je v tom, že můžeme v rámci arteterapie vytvořit cokoliv, co cítíme, že potřebujeme udělat, a to různými formami. Tvoření je kořením našeho života, obohacuje náš vnitřní svět a prohlubuje naše vnímání. Potřebujeme si jej udržovat. Přeji všem, ať se vám to daří.

MARCELA ŠTASTNÁ

PŘÍNOSY ARTETERAPIE

- » učí vnitřní relaxaci
- » podporuje emoční vývoj – především u dětí
- » zbavuje blokujících psychických zábrán
- » podporuje kladné vztahy a sjednocení osobnosti
- » nechává promlouvat zablokované psychické obsahy a rozpory, které nejsou formovány rozumem

Dopřejte svému tělu péči (3)

PAŽE

Velkou část naší komunikace s okolím zprostředkovávají paže. V tomto díle se podíváme na oblast od ramene přes loket až k zápěstí, o ruce si povíme v příštím díle. Díky pažím můžeme objímat sebe i druhé, projevovat svoji tvořivost a činorodost. Pažemi vede pět důležitých energetických drah, jejich pohoda či nepohoda souvisí se stavem našeho fyzického i energetického vnitřního světa.

RAMENA A LOKTY

Paže jsou jedním z našich prostředníků, skrze které dáváme či přijímáme. Svaly v pažích (a nejen v nich) reagují na náš emoční stav, jejich častá bolest ukazuje na nerovnováhu v energetické dráze. To samé odrážejí šlachy i klouby. Ramena vyjadřují rovnováhu mezi chci a musím, mezi vizemi a realizací, mezi radostí a starostí. Jsou hybnou silou celých paží a ovlivňuje je především energie srdce. Pokud je oslabená, nechceme dávat ani přijímat objetí a lásku nejen od okolí, ale ani sami od sebe. Tím

je pak i snižená touha tvořit a vyjadřovat se, soucítit. Ramena souvisejí s konflikty, napětím, strachem z vyjadřování i se stavem našich myšlenek. Ramena nesou tíhu celého našeho světa. Čím více si „nakládáme“, čím více si případný konflikt pouštíme do sebe a bereme osobně, tím jsou ramena napjatější. Právě v nich se nejčastěji ukládají potlačená přání, problémy s komunikací a neschopnost vyjádřit své city. Vysoko držená ramena poukazují na vnitřní neklid a nejasnost, pokleslá často vyjadřují pocit provinění, stud a velkou životní tíži. Emoční napětí v ramenou se poté dále projevuje v **loktech**, které jsou ovlivněny především tenkým střevem. Když se podíváte na loket, podobá se svým tvarem srdci. Tento kloub je také centrem emocí procházejících skrze srdce, je ukazatelem naší srdečnosti. Strach oslabuje tenké střevo, a tím i naše lokty. O ty se opíráme, jsou naší oporou a vyjádřením naší podstaty. Výrazně ostrý loket ukazuje na člověka, který se musel v minulosti hodně bránit, plochy

loket naopak na toho, kdo má sklony nechat sebou manipulovat. Bolest lokte může poukazovat na strach ze změn, ale namáhá jej také přehnaná touha po vítězství. Neustále se snažíme loktem prorazit skrze zeď, vrážíme do všech okolo a prolamujeme tvrdě veškeré zábrany tak dlouho, až nás začne trápit tenisový loket.

POMOC NAŠIM PAŽÍM

Velkou pomoc přináší (nejen) pažím zvolnění, odlehčení života a přehodnocení priorit a nároků na sebe. Pokud máme požadavky extrémně přehnané, nevládneme je naplňovat a ztrácíme životní jistotu, následně může přijít bolest lokte i ramene. Pažím ulevíme meditacemi na čtvrtou, srdeční čakru, posílením ledvin a tenkého střeva. Je třeba nebránit se změnám a milovat svůj život takový, jaký je, bez zbytečných, často nesplnitelných podmínek. Rozvolnění přináší i transformace snahy o změnu světa a všech lidí.

Dopřejte vašim loktům, ramenům, pažím dostatek příležitosti a času na pociťování lásky, radosti a seberealizace. Neneste všechnu tíhu sami. Odložte, co není vaše a zbylou zátěž rozprostřete do těla, aby ramena nebyla pod tak silným náparem. Užitek přinese uvolnění kyčlí, pánevního dna a posílení hluboce uložených břišních svalů. Právě zrelaxování této oblasti otevírá možnost „opření se o celé tělo“ a využití veškerého svého potenciálu. Někdy se můžete také potkat s pojmem „opřít se o své kosti“, který vyjadřuje stav absolutního propojení těla od lebky až po prsty u nohou, a tím i uvedení své kompletní existence do celistvosti. Protože nemůže být zdravé tělo a nemocná duše, ani zdravá duše a nemocné tělo.

A jaké vybereme přípravky Energy? Z pentagramových produktů je nejvhodnější krém **Artrin** v kombinaci s koncentrátem **Renol**. Krém si mažte na celé paže, ale také na břicho a srdeční čakru. **Relaxin** vás uvolní a navodí vnitřní ticho pro možnost vnímání sebe sama. Důležitá je rovnováha ve střevích, o kterou se postará **Probiosan**. Na bolavá ramena může blahodárně působit i **Korolen**, který harmonizuje dráhu srdce. Při potížích s klouby využijte **QI collagen**.

*Činorodé tvoření volnými pažemi
Vám přeje ONDŘEJ VESELÝ*





Podpora učení, optimálního chování a prožívání nejen u dětí



Mgr. S. Emmerlingová

Téma zásadní, důležité. Zajímá nejen rodiče, ale i pedagogy a vychovatele. Proto jsme pro Vás připravili webinář s Mgr. Stanislavou Emmerlingovou, která se této problematice věnovala většinu část profesního života ve své odborné terapeutické praxi. Poslechnout si jej můžete 30. května 2024 v 19 hodin.

Paní magistro, kdy je vhodné s touto podporou začít?

Dnes víme, že psychický vývoj dítěte (učení, chování, prožívání) ovlivňuje nejen duševní

rozpoložení matky v těhotenství, ale i emocionální stav obou rodičů 2 až 3 měsíce před početím. Roli hraje také toxická zátěž organismu matky, kvalita výživy mozku dítěte v kterémkoliv období života. Moudré by tedy bylo začít s prevencí již u budoucích rodičů a později podle potřeby využívat u dítěte i dospělého cílenou fytoterapii.

Jak a kdy mohou produkty Energy pomoci?

Každý produkt Energy má v různém poměru regenerační funkci pro tělo i mysl. Harmonizují energetický systém organismu, dále zbavují tělo toxinů, podporují optimální výživu mozku a působí proti oxidačnímu stresu. Kromě bylinných výtažků obsahují bioinformační (homeopatickou) složku ve vyváženém, synergicky působícím komplexu.

Budete dávat téma do souvislosti s kvantovou buněčnou biologií a epigenetikou...

Ano. Buněčná biologie studuje strukturu a funkci chování buněk. Kvantová

biologie je pak moderní obor zkoumající procesy v živých organismech, které nemohou být přesně popsány pomocí zákonů klasické fyziky, ale lze je vysvětlit kvantovým pojetím. A epigenetika? Toto nové odvětví genetiky vysvětluje, jak v genech dochází k načítání signálů ze sociálního a životního prostředí a jak to pozměňuje jejich funkčnost. Prokazuje, že o našem nadání, psychickém či fyzickém zdraví nerozhodují jen geny, ale jejich exprese (projevení nebo potlačení) – a tuto změnu produkty Energy synergicky podporují.

Děkujeme za rozhovor a těšíme se!

SLEDUJTE NÁŠ WEB

Vyberte si téma, které Vás zajímá! Přehled webinářů a školení najdete na našich internetových stránkách www.energy.cz, v sekci **Vzdělávání**. Témata průběžně doplňujeme.

Výherci soutěže!

V březnovém vydání magazínu Vitae jsme vyhlásili soutěž pro posluchače besedy na YouTube s Jaroslavem Duškem a MUDr. Alexandrou Vosátkovou na téma VÝŽIVA V PĚTI ELEMENTECH. Soutěžní otázka zněla: „Která květina je obsažena v ranní kaši Buddha essence?“

Správná odpověď zní:
„CHRYZANTÉMA MORUŠOLISTÁ“.

Výherci:

- » Petra Veverková, Kolín
- » Denisa Zenková, Teplice
- » Iva Horáčková, Havlíčkův Brod

Gratulujeme vylosovaným výhercům, kteří získávají balíček produktů: Buddha essence, Gaja essence, QI coffee, QI drink, skleněná miska na kaši.

Děkujeme všem za účast!





IMUNOVET VE VÝHODNÉM DVOJITÉM BALENÍ!

Členská cena balíčku: 736 Kč
32 bodů, 184 Kč ušetříte

IMUNOVET

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



Platnost akce od 1. do 31. května 2024 nebo do vyprodání zásob.
Akce je určena pouze pro členy Energy.

Energy a onemocnění zvířat (13)

REPRODUKČNÍ SYSTÉM

V dnešním díle seriálu si popíšeme, jak s pomocí Energyvet přípravků vyladit u zvířat hormonální systém, podpořit úspěšnou reprodukci a využít je u některých problémů v této oblasti. První volbou je bezesporu Gynevet, ovšem my probereme celé téma hlouběji.

REPRODUKCE

Pokud chcete připravit fenu na úspěšné oplození, zabezpečení zdravého vývoje plodu a jeho donošení, doporučuji podávat před přípuštěním přípravek **Kingvet**. Posílí svalovinu porodních cest a pozitivně ovlivní průchod plodu porodními cestami. V prevenci stačí jeden 3týdenní cyklus, udělat 2 týdny pauzu a pokračovat 3 týdny **Gynevetem**. Jestliže řešíte již nějaký konkrétní problém (špatné zabřezávání, zhoršená průchodnost vejcovodů, problémy s dělohou apod.), schéma se znásobí – dvě kúry Kingvetu následované dvěma cykly s Gynevetem. Při přechodu z jednoho produktu na druhý je lepší pauza 14 dní, jinak stačí týden. Samozřejmě není potřeba dodržet striktně vše na den, jen je žádoucí, abyste stihli postupně použít oba přípravky. Jakmile fena začne hárat, produkty přestaňte podávat.

U samců doporučuji opačný postup. Tedy začít Gynevetem a po 14denní



pauze podávat Kingvet. Mezi nejčastější problémy u samců patří malý počet spermií, porucha jejich dozrávání a snížení pohyblivosti spermií. Právě tyto obtíže pomáhají přípravky řešit. Pro podporu tvorby testosteronu můžete využít **Tribulus terrestris forte** v dávkování 2x denně 2 kapky do 10 kg váhy zvířete a poté na každých započatých 10 kg váhy přidat 1 další kapku. Po nakrytí, i v průběhu březosti, fence doplní do těla vitaminy, minerály a esenciální mastné kyseliny produkty **Omegavet** a **Nutrivet**. Po porodu je vhodné přimíchat do krmiva **Skelevet** jako zdroj vápníku a vitamínu D, laktaci podpoří 2x denně **Gynevet**.

FALEŠNÁ BŘEZOST

Některé feny trpí často po hárání tzv. falešnou březostí. Jestliže ji doprovází zvýšená tvorba mléka, nasadíme 2x denně **Virovet**. Zároveň je potřeba mléčnou žlázu nijak nestimulovat, nemasírovat, nemačkat struky. Když je žláza horká nebo zatvrdlá, přikládáme na ni chladné obklady, případně potíráme feděným **Imunovetem**, který je dobré podávat i vnitřně. U doprovodných změn v psychice

(feny jsou smutné, ukňourané, umazlené, nebo zalézají a chtějí být stranou všeho a všech apod.) se osvědčil **Etovet**. Přípravky se zvířeti podávají až do vymizení příznaků. **Etovet** a **Virovet** každý zvlášť nebo i současně (často je to nutné). Aby se falešná březost neopakovala, tzn. v prevenci, doporučuji podávat asi 2 měsíce před háráním **Gynevet**. Minimálně po dobu 3 týdnů, ideálně po nich udělat 14 dní pauzu a kúru zopakovat. Při hárání produkty vysadíte. Vykastrovaným fenám je vhodné dávat 1–2x ročně 3 týdny **Gynevet**, ideálně na jaře a na podzim.

ZÁNĚT DĚLOHY

Objeví-li se výtok z pochvy, nebo máme jiné podezření na zánět dělohy, doporučuji v každém případě fenu nechat vyšetřit veterinárním lékařem. Těžké hnisavé záněty dělohy (tzv. pyometry) jsou život ohrožujícím stavem, který by se neměl zkoušet řešit doma jen pomocí Energyvet produktů. Nicméně jako vhodný doplněk terapie, kterou nastaví váš veterinární lékař (velmi často operace), je **Regavet** nebo **Kingvet** a k němu **Imunovet**.

MVDr. MIROSLAVA MŮČKOVÁ UZLOVÁ

MOUDRÁ SLOVA

„Začnete tím, že děláte to, co je nezbytné, pak to, co je možné, a znenadání to, co je nemožné.“

FRANTIŠEK Z ASSISI



Káva sladká jako láska...

Jste na tom stejně jako já a milujete kávu? Život bez ní si nedovedu představit. Nebo tedy, upřímně – představit si ho dovedu, ale určitě by moje rána nebyla tak voňavá a chybělo by jim kouzlo tohoto lahodného nápoje. Ať už patříte k milovníkům kávy, nebo ne, pojďme se na ni podívat blíže.

CO JE KÁVA ZAČ?

Kávová zrna jsou semena plodu kávovníku. Jsou vždy dvě, zelená, uložená proti sobě a skrývají se uvnitř ovoce, které se hodně podobá třešni. Kávovník patří do čeledi mořenovitých. Původně divoce rostoucí strom nebo keř se dnes pěstuje na kávovníkových plantážích v mnoha zemích subtropického a tropického podnebného pásma. Jedničkou v pěstování kávy je jednoznačně Brazílie. Následuje Vietnam, Kolumbie a Indonésie. Mezi největší konzumenty kávy patří Finsko, Norsko, Holandsko a Švédsko.

DVA NEJZNÁMĚJŠÍ DRUHY

Arabika představuje asi 70 % celosvětové produkce kávy. Má podlouhlé větší zrno, je kvalitnější, s intenzivní květinovou vůní. V chuti je jemnější a sladší, obsahuje totiž více cukru. Bohužel je náročnější na pěstování a sklizeň a je více náchylná k chorobám. Je proto dražší než **robusta**. Její zrno je kulaté a menší velikosti než u arabiky, obsahuje však 2–3x více kofeinu. Chuť robusty je silně hořká až svíravá a vůně málo intenzivní.

HISTORIE

Kávovník pochází pravděpodobně z Etiopie, dodnes tam roste divoce. Afričané z bobulí kávovníku vyráběli kaši, která sloužila jako krmivo pro zvířata, ale také pro povzbuzení válečníků. Otroctví kávu přineslo do Arábie, odtud se poutní cestou šířila do Indie a díky benátským kupcům se dostala v 17. století i do Evropy. Tady se na nápoj dívali nejprve s nedůvěrou, ale papež Kliment VIII. dal tomuto nápoji nevěřících požehnání a káva se tak zařadila po čokoládě a čaji na další místo mezi významnými horkými nápoji. Holanďtí obchodníci dobře odhadli budoucnost kávových zrn, a proto se káva začala pěstovat v holandských koloniích, díky Holanďanům byla dovezena i do Ameriky. První kavárnu na našem území otevřel v roce 1702 v Brně Turek Ahmed.

PROČ PÍT KÁVU

Káva obsahuje protizánětlivé látky a antioxidanty, jako jsou polyfenoly. Ač jsme byli od konzumace kávy v nedávné minulosti odrazováni, poslední výzkumy hovoří o tom, že pokud

konzumujeme kávu uvážlivě, pozitivní účinky převažují. Klesá pravděpodobnost infarktu či mrtvice, kardiovaskulárních chorob, chronických hepatitid. Káva má údajně i ochranné působení vůči neurologickým onemocněním, jako je Parkinsonova a Alzheimerova choroba a snižuje riziko metabolických poruch, např. cukrovky druhého typu. Pokud tedy samozřejmě nepijete kávu se 3 kostkami cukru, že? Díky obsahu kofeinu pomáhá káva zvyšovat koncentraci, výkonnost a přináší pocity dobré nálady – podporuje totiž tvorbu dopaminu v mozku. Stimuluje také produkci adrenalinu a serotoninu.

EXISTUJÍ RIZIKA KONZUMACE?

To, co je na kávě sporné, je obsah kofeinu, a to zejména proto, že každý má vůči kofeinu individuální citlivost. Stejně jako na řadě jiných látek můžete si i na kofeinu vypěstovat závislost. Pokud vám pak kofein chybí, projeví se to třeba bolestí hlavy, můžete trpět nervozitou, podrážděním, únavou či úzkostí, mít problémy se spánkem. Kofein zvyšuje mírně a krátkodobě krevní tlak. Káva je močopudná, proto je dobré ji vždy doplnit jinou tekutinou, ideálně čistou vodou. Zvyšuje sekreci žaludečních šťáv, proto by s ní měli velmi opatrně zacházet lidé s rizikem žaludečních vředů a také nemocní cukrovkou 1. typu užívající inzulín.

CO S KÁVOU PŘIPRAVIT

Každý má svůj oblíbený kávový nápoj. Nejčistší způsob, jak si vychutnat kávu v její plné intenzitě, chuti a vůni, je espresso. Italové zkrátka vědí – 7 gramů kvalitní arabiky, 9 atmosfér tlaku a 30 sekund louhování na 30 mililitrů espressa. Správně udělané espresso má paradoxně mnohem menší obsah kofeinu než tzv. americano či překapávaná káva. Z kávy lze připravit nepřeberné množství nápojů kombinací s napěněným mlékem, alkoholem, ledem či jinými tekutinami. Používá se do dezertů, pro svou specifickou chuť se často kombinuje s čokoládou, můžete ji přidat do krémů, těst, ale své místo najde i v jídlech s masem pro zvýraznění chuti a zkrátnutí masa díky tříslovinám, které káva obsahuje.

MŮJ POHLED

Jsem kafař! Každé ráno u mě začíná cestou ke kávovaru a prvním šálkem kávy do jednoho z malinkých hrnečků, které si vozím z cest. Denně vypiju svá 3–4 silná hořká malá espressa. V létě vezmu občas na milost frappé a poslední roky si ráda dám osvěžující espresso-tonic. Kávu beru nejen jako nápoj, ale mám ji jako většina lidí spojenou s chvílí klidu, zastavení v běhu dne, relaxu, posezením s přáteli nebo rodinou, sdílením. Myslím, že pozváním na kávu začalo mnoho lásek a přátelství. Je to zkrátka nápoj, který lidi spojuje.

Krásný květen s šálkem voňavé kávy ve společnosti těch, co máte rádi, vám přeje ZUZANA KOMŮRKOVÁ





OVESNÁ KAŠE S OVOCEM A OŘÍŠKOVÝM MÁSLEM

40 g ovesných vloček, 80 ml mléka nebo rostlinného nápoje, 1 lžička chia semínek, 1 espresso, 1–2 lžičky oříškového másla, 1 kostička čokolády, ½ banánu, pár malin

Na pánvi nasucho opražíme ovesné vločky, přidáme mléko, chia semínka a vaříme do zhoustnutí. Přilijeme kávu a mícháme, až dosáhneme ideální konzistence, zapracujeme oříškové máslo. Dáme do misky, kde kaši doplníme kostičkou kvalitní čokolády, malinami a nakrájeným banánem.

HOVĚZÍ STEAKY V KÁVOVÉM KOŘENÍ

4 hovězí steaky ze svíčkové nebo nízkého roštěnce, 2 lžíce olivového oleje, 1 lžíce kvalitní čerstvě namleté kávy, 1 lžička římského kmínu (buď mletého, nebo nadrceného v hmoždíři a předem nasucho opraženého na pánvi), 1 lžička uzené papriky, špetka chilli, špetka černého pepře, 2 špetky soli

Steaky důkladně potřeme olivovým olejem. Připravíme směs koření v oleji, kterou pořádně vetřeme z obou stran do masa. Necháme alespoň půl hodiny marinovat, ideálně 2–4 hodiny. Poté grilujeme dle našich preferencí.



CHEESECAKE S KÁVOU

200 g máslových sušenek, 80 g másla, 500 g mascarpone, 300 g zakysané smetany, 125 g třtinového cukru, špetka pravé vanilky nebo vanilkový cukr, případně špetka tonka fazolky, celkem 75 + 50 ml silného espressa, 3 vajíčka, 15 g Solamylu nebo jiného škrobu, špetka soli, 75 ml smetany na šlehání, 100 g hořké čokolády 70%

Sušenky rozdrtíme, přidáme máslo a vytvoříme sypké těsto, které rukou natlačíme na dno a boky dortové formy o průměru 20 cm. Pečeme 15 minut v troubě vyhřáté na 175 °C. Necháme vychladnout. Mezitím vyšleháme mascarpone, smetanu, cukr a vanilku nebo tonku, přidáme 75 ml vychladlého espressa. Postupně zašleháváme vajíčka, s posledním přidáme i škrob a sůl. Hmotu nalijeme na korpus a pečeme cca 50 minut na 150 °C v troubě, na jejíž dno vložíme zapékací misku s trochou vody. Po 30 minutách pečení misku vyndáme a koláč dopečeme. Necháme vychladnout.

Připravíme si čokoládovo-kávovou ganáž: 50 ml silného espressa nalijeme do kastrolku, přidáme smetanu a pomalu a opatrně zahříváme. Odstavíme, vmícháme na kostičky nalámanou čokoládu a důkladně rozpustíme. Necháme krátce vychladnout a nalijeme na upečený vychlazený cheesecake. Vložíme do lednice na 15 minut. Můžeme ozdobit zrny kávy.



KÁVOVÉ SUŠENKY

275 g hladké mouky, 20 g jemně mleté kávy, špetka tonka fazolky nebo vanilky, špetka soli, 60 g moučkového cukru, 200 g másla

Suché ingredience smícháme a postupně přidáváme nakrájené máslo a vypracováváme tužší těsto. To pak zabalíme do potravinářské fólie a necháme přes noc odležet v lednici. Z těsta vyválíme váleček, nakrájíme na stejně velké kousky a vypracujeme kuličky. Razítkem nebo vidličkou z nich uděláme hezké sušenky. Pečeme na plechu vyloženém pečicím papírem cca 8–10 minut v troubě vyhřáté na 180 °C.

ESPRESSO-TONIC

1 sklenice ledových kostek, 2 dl oblíbeného toniku, 1 kvalitní espresso, plátek citronu nebo pomeranče

Do vysoké sklenice vložíme ledové kostky a zalijeme tonikem. Připravíme espresso, které ihned nalijeme do sklenice. Led krásně oddělí tonik od kávy. Dozdobíme plátkem citronu nebo pomeranče. Pokud chcete mít tento nápoj s alkoholem, stačí přidat kapku ideálně růžového ginu.

Zepete se hvězd

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

Dobrý den, čím si, prosím, mohu pomoci při srdečních arytmiích? Mám stresové zaměstnání a uvažuji o změně, ale ještě pár měsíců musím setrvat.

MIRKA D., Blansko

Porucha srdečního rytmu nejčastěji vzniká z nedostatku oxyliční srdce, a velmi účinnou metodou je tedy naučit se správně dýchat. Srdce a cévní systém můžeme podpořit zdravým pohybem a stravou, dále **Korolenem**, který pomáhá harmonizovat činnost srdce, mozku, krevního oběhu. Elasticitu a průchodnost cév zlepšuje **Vitamarin** a **Celitin** povzbudí a podpoří práci mozku, paměť,

soustředění. Pro harmonizaci psychiky máme **Relaxin**. Velmi důležité jsou minerály – zejména vápník, hořčík, draslík, sodík a další, které mají stabilizující účinek na buněčné membrány, čímž pomáhají předcházet arytmiím. Ty jsou obsaženy v ideální vstřebatelné koloidní formě ve **Fytomineralu**. Prospěšný je také **Betafit**. Z psychosomatického hlediska se u arytmií často jedná o dlouhotrvající citové problémy, nedostatek citu, málo radosti, zatatost v srdci. Zatížené srdce není schopno prožívat radost. Proto otevřeme své srdce, jdeme naproti životu, ať naše srdce tluče v rytmu lásky.

MONIKA ŠTEJDŘIOVÁ

LUŠTĚTE S NÁMI, MŮŽETE VYHRÁT



Správně vylustěná březnová tajenka naší křížovky „Kdo chce, hledá způsob. Kdo nechce, hledá důvod.“ přinesla štěstí v podobě poukázky třem z Vás:

- » Štěpánka Hampeková, Nový Knín
- » Marcela Rosypalová, Hulín
- » Markéta Krejčová, Dohalice

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. 5. 2024** na adresu redakce: Energy Czech Republic, a.s. Trojská 39/201, 171 00 Praha 7 nebo e-mail: tajenka@energy.cz

„(TAJENKA).“ – Luc de Clapiers

Nápověda: AKYN; EI: LÁR; URDA	Prudký tok vody	Pomalý člověk	Iniciály meteoroložky Zárybnické	Část chrupu	Nejvyšší duchovní představený šítů		Kňučet	Zdvojený zápor	Asfaltová lepenka	Chemická značka hořmia	Onemocnění	Hotel pro motoristy	Německá automobilka	Tváře
Hadi						Náruživý čtenář								
1. část TAJENKY						2. část TAJENKY Česká hora								
Ouha			Vlastní Báře Lem							Táta Vesnice				
Německé mužské jméno				Balony Zběžně					Srdečně Ožehnout					
Jezevčík					Zkratka polyetylen Turecký pěvec			Kopytník Tvaroh z ovčí syrovátky					Pokrm z rajčat a paprik	Lék k mazání
	Citoslovce bzučení	Ženské jm. it. původu Starořím. ochr. bůžek				Zbavovat ostří Přibližně						Zn. lumenu Drobné a krátkodobé předměty		
Zlatý (peníz)							Rekontra (karet.) Inic. dirig. Kubelika			Myšlenka Německy „vejce“				
3. část TAJENKY												Koruna česko-slovenská		
Chemická značka zirkonia			Oslovovatí někoho 3. os. mn. č.										Slaný výměšek kůže	



Není na světě bylina, aby k něčemu nebyla

PŘÍBĚH ČERVENÉ ŘEPY, O LÁSCE A NESMRTELNOSTI

V časech dávných jednoho dne slunce začalo sestupovat za obzor. Nebe bylo zabarvené do krásných růžových odstínů a pod ním se odehrával příběh dvou mladých milenců. Chlapec toho dne za dnes již neznámých okolností, kterým se však prý nedalo vyhnout, ztratil svoji dívku. Jeho slzy, obarvené růžovým nebem, se vsáklly do země a na tom místě začala růst červená řepa. Ta je od té doby symbolem lásky, která je nekonečná a přesahuje hranice lidského života. Některé kultury vyznávají rituál „oko červené řepy“. Pokud si muž či žena dají pod polštář plátek řepy, uvidí ve snu svého budoucího partnera či partnerku. Na jiných místech zase lidé věřili v magické a ochranné vlastnosti, umísťovali si řepu kolem domu či na okenní parapet pro odehnání zlých duchů a neštěstí. Ve středověku byla dokonce tato rostlina spojována s čarodějnictvím a používána při vykonávání mnoha různých kouzel. Plnila také funkci jako afrodiziakum a prý zaujala i bohyni lásky a krásy Afrodite.

BETA VULGARIS VAR. VULGARIS

Řepa červená (*Beta vulgaris var. vulgaris*) je dvouletá rostlina patřící do čeledi laskavcovitých. V prvním roce vyvíjí všem známý kořenový plod, který má sytě červenou barvu, některé druhy řepy jsou i bílé. Druhý rok pak vytváří malé květy seskupené do hroznů na koncích stonků. Jsou zbarvené různě, od zelené po růžovou. Tmavě zelené listy řepy mívají srdcovitý tvar. Rostlina je velmi odolná a dokáže růst v různých klimatických podmínkách, nejraději má však slunná místa s dobře propustnou půdou.

SLÁVA I ÚPADEK ŘEPY

První záznam o řepě pochází pravděpodobně z Babylonie před 3 000 lety. Velmi oblíbená byla již ve starověkém Řecku a Římě, kde ji lidé považovali za cenný poklad léčitelství. Postupně se její věhlas rozšířil do celé Evropy, hlavní výhodou bylo nenáročné pěstování, odolnost proti chladu a dlouhá skladovatelnost. Časem se však na řepu zapomnělo, slávy se jí dostalo zpět až v renesanci, kdy bylo vyšlechtěno i mnoho nových odrůd. Během průmyslové revoluce v 18. století vznikla odrůda s vysokým obsahem cukru (cukrová řepa, *Beta vulgaris var. altissima*) a díky novým technologiím v 19. století došlo k rozvoji cukrovarnictví.

Obliba červené řepy v kuchyni začala ke konci 19. století klesat, ale vzhledem k objevení mnoha zdravotních účinků se opět stala vítanou v různých podobách. Kromě tradičního využití jako jídlo se začíná prosazovat i ve sportovní výživě. Některé studie totiž poukazují na potenciální využití extraktu k výraznému zlepšení výkonu a vytrvalosti.

KREV, TRÁVENÍ...

Pro své unikátní vlastnosti a účinky je řepa hojně využívána zejména pro podporu kvality krve a kardiovaskulárního zdraví. Obsahuje mimo jiné vitaminy A, C, K, železo, hořčík, antioxidanty či přirozené nitráty. Ty mají být nápomocné v boji s vysokým krevním tlakem. Velké množství vlákniny podporuje trávicí systém, pomáhá při zažívacích obtížích i zácpě. Má také protizánětlivé účinky a celkově zlepšuje imunitní reakce těla. Výzkumy poukazují na možné využití řepy při léčbě některých typů rakoviny, například tlustého střeva.

V čínské medicíně je považována řepa za potravinu, která vyrovňuje a udržuje harmonii těla a energie. Je ceněna pro podporu funkce jater a jejich ochranu před škodlivými látkami. Posiluje také dráhu sleziny a žaludku a má ochlazující vlastnosti. Používá se proto pro vyvážení nadměrného tepla a odvedení tepelného přebytku, což je podle čínské medicíny velmi důležité. Mezi produkty Energy naleznete řepu v přípravku **Betafit**. I přes své účinky není konzumace červené řepy vhodná pro všechny, nedoporučuje se například pro pacienty s ledvinovým onemocněním. Ti by ji měli jíst jen v minimálním množství, jelikož oxaláty v řepě mohou přispívat k tvorbě ledvinových kamenů. Což je ale v produktu Betafit ošetřeno kombinací s dalšími bylinami.

NEOBVYKLÉ VYUŽITÍ V KUCHYNI

Klasické využití řepy například v nápojích, rizotu, těstovinách atd. zná pravděpodobně každý. Vyzkoušet však můžete i zajímavé kombinace. Nastrouhejte si ji do čokoládového dortu či muffinů. Sladkost a barva vytvoří jedinečný dezert. Nebo si vyrobte doma marmeládu z červené řepy či dokonce likér. Existuje z ní i pálenka. Využití najde při výrobě domácí zmrzliny, marinády na maso, dipu či sushi. Někteří řepu přidávají do nápoje kombucha, ovocného salátu, sýrové mísy, salsy, a dokonce i do jablečného kompotu. Fantazii se meze nekladou, experimentujte a třeba objevíte originální využití tohoto neobyčejně obvyčejného zázraku.

ONDŘEJ VESELÝ

PORADNA ENERGY: CELOSTNÍ PÉČE O VAŠE ZDRAVÍ

Máte zdravotní problém,
se kterým si nevíte rady?
Pomůžeme vám!



Vyberte si, co vám vyhovuje nejvíce:

» Preferujete osobní přístup, individuální péči a komplexní vyšetření, které povede ke zjištění příčiny a nastartuje vaše tělesné zdraví?

Navštivte **KLUB ENERGY** nejbližší svému bydlišti, kde se o vás postarají odborní terapeuti. Ze zkušenosti víme, že není nad osobní kontakt! Domů se vrátíte již s konkrétními kroky a přípravky, které pomohou vylepšit váš zdravotní stav. (Mapu Klubů Energy najdete na www.energy.cz/kluby)

» Raději píšete, než mluvíte? Pohodlně z domova?

Využijte **ON-LINE PORADNU** na www.energy.cz, kde vám odpoví zkušené terapeutky nebo lékaři celostní medicíny.

» Nestiháte a potřebujete rychle poradit?

Zavolejte do **TELEFONICKÉ PORADNY** na číslo 771 225 445! Odborná poradkyně vám pomůže s výběrem nejhodnějších produktů s ohledem na vaše zdravotní obtíže.

Provozní doba: úterý 8–12 hod. (kromě státních svátků)

» Chcete být neustále v obraze, co je v Energy nového?

Sledujte nás na **FACEBOOKU!** Také zde je vám k dispozici online Poradna a můžete si třeba i zasoutěžit.

Přidejte se na: www.facebook.com/EnergyProductsClub.

Vždy se vyplatí řešit své zdraví včas...
Těšíme se na vás!

Kluby a konzultační centra nabízejí

BLÍŽEJOV

Provozní doba KE Blážejev:

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

POZOR – 22. a 23. 5. – ZAVŘENO

Stálá nabídka:

bezplatná poradna, prodej produktů Energy vč. veterinárních / automatická kresba / zasílání produktů Energy /

měření SPT / dárkové poukazy /

poradna pro bezlepkovou dietu /

NOVÉ: 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)

» **RASPENAVA** (Liberecko)

– Mgr. Vondráčková D.,

tel.: 724 307 203 (Supertronic)

» **SUŠICE** – Ing. Adamcová J.,
tel.: 605 128 207 (konzultace)

» **SVINNÁ** – Birnerová I.,

tel.: 723 107 663 (masáže)

» **TRNOVÁ** – Míčová J., tel.: 723 204 672

(reflexní terapie, poradenství)

Kontakt:

Bc. Johánková Jitka, Blážejev 124

tel.: 721 384 473

e-mail: johankova@centrum.cz

www.energyprodukty.cz

BOSKOVICE

Provozní doba:

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

Stálá nabídka:

poradna pro produkty Energy včetně

veterinárních / zasílání zboží na dobírku /

rekondiční masáže – Mgr. Eva Kocmanová,

tel.: 605 896 184

Poradny Energy:

» **KE BOSKOVICE** – 6., 13., 20. a 27. 5.

» **KC BLANSKO** – Sladkovského 2a

– Ing. Jitka Součková,

tel.: 608 620 059

» **KC BOSKOVICE** – Zdravá výživa

„Na cestě“ – Václav Stoupal,

tel.: 731 543 388

» **KC LETOVICE** – areál Nemocnice,

Filip Jirout – masér a chiropraktik,

tel.: 739 764 854

Kontakt:

Boskovice, Krátká 16

tel.: 720 529 424, 605 896 184

e-mail: kocmanovaenergy@seznam.cz

BRNO

Provozní doba:

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

Stálá nabídka:

poradna, prodej a zasílání produktů

Energy, vč. veterinárních / měření SPT

– V. Komoňová, Z. Erbenová,

Ing. K. Karmazínová / masáže, Dornova

metoda – H. Šobáňová / kineziologické

testování vhodnosti přípravků Energy,

zhotovení aurogramu, poradna

– H. Hosová / masáže klasické, lymfatické,

andělské terapie – R. Zavřelová,

zaroma@seznam.cz, členové Energy

Kluby a konzultační centra nabízejí

sleva 10 % / Access Bars – tel.: 723 726 230, miri.aberlova@seznam.cz / manuální lymfodrenáže, reflexní a ájurvédské masáže – Z. Erbenová, tel.: 603 596 812 / výživové poradenství – Ing. K. Karmazínová, tel.: 530 500 422 / regenerační a relaxační masáže celého těla krémy Energy

– M. Srnská, tel.: 773 735 330

Nabídka KC – měření SPT:

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

Kontakt:

Brno, Sukova 4

tel.: 530 500 422, 737 479 120

e-mail: info@brnoenergy.cz

www.brnoenergy.cz www.clenenergy.cz

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

ČESKÁ TŘEBOVÁ

Provozní doba:

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

Stálá nabídka:

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

Nabídka KC – poradenství a prodej produktů Energy včetně veterinárních:

- » ČESKÁ TŘEBOVÁ – Spižirna u Magdaleny, Na splavě 56
- » ČESKÁ TŘEBOVÁ – Centrum zdravého životního stylu, Hýblova 67
- » LITOMYŠL – J. E. Purkyně 1218, Lustyková Pavlína, tel.: 778 154 810 – kineziologie, biorezonance Bicom
- » NEPOLISY 75 – Masáže s Markétou, tel.: 737 703 919 – měření SPT, masáže a cvičení
- » NYMBURK – U Moničky, Jičínská 1240 – měření SPT, kosmetika
- » 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.

Stálá nabídka:

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

ochutnávky zelených potravin,

vyzkoušení kosmetiky Energy

Nabídka KC – měření SPT,

prodej produktů:

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

Kontakt:

České Budějovice, Na Mlýnské stoce 6

tel.: 776 454 874

e-mail: energycb@seznam.cz

www.energyuklarky.cz

ČESKÝ TĚŠÍN

Provozní doba:

po 16–20 h. a dle dohody

Stálá nabídka:

měření SPT – E. Matlochová, T. Byrtusová, A. Heřman, P. Ammerling – tel.: 736 284 711 / měření SPT, rehabilitace, konzultace – MUDr. B. Rošková / prodej produktů Energy, lymfodrenáž pro zdraví a krásu, klasické masáže, lávové kameny – M. Němčíková, tel.: 608 428 332 / prodej produktů Energy – V. Látková, tel.: 734 540 156, Havířov; B. Gluzová, tel.: 777 019 050, Třinec

Nabídka KC – měření SPT,

prodej Energy produktů:

- » JABLUNKOV – Velebnovského 164, Terezie Byrtusová, tel.: 608 581 799
- » TŘINEC – 1. Máje 276, Eva Matlochová, tel.: 774 766 213

Kontakt:

Český Těšín, Mezi Lány 271

tel.: 777 293 601

e-mail: 21@symbols.cz

DOLNÍ BŘEŽANY

Provozní doba:

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

út a pá dle tel. dohody,

vyzvednutí produktů na recepci 24/7

Stálá nabídka:

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

Nabídka KC (poradny SPT):

- » JESENICE U PRAHY – BB-Studio, Říčanská 16 – kosmetické ošetření Energy, M. Baloušová, tel.: 603 589 497
- » KRALUPY NAD VLTAVOU – Přemyslova 347, Kosmetický salon – kosmetické ošetření produkty Energy, H. Kubinová, tel.: 777 248 500
- » MNÍŠEK POD BRDY – Zelený krámk, Pražská 24, J. Pokorná, tel.: 607 886 279
- » 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

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

HRADEC KRÁLOVÉ

Provozní doba:

po–pá 9–17 h.

Stálá nabídka:

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

Veterinární poradna:

» každé pondělí – MVDr. Hořejší, tel.: 605 581 731,

e-mail: hana.horejsi@seznam.cz

Mimořádná nabídka KC – poradny SPT:

» KE HRADEC KRÁLOVÉ – 2. a 16. 5. – 10–17 h., tel.: 736 765 477, 495 534 715

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

» KOSTELEČ NAD ORLÍČÍ – každé pondělí

– pí. Mlejnková, tel.: 737 178 816

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

» OPOČNO – 16. 5. – pí. Králíčková, tel.: 739 379 435

» SMIŘICE – 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, 14–17 h., pá a ostatní časy volejte na telefony uvedené níže v kontaktech KE

Stálá nabídka:

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

Mimořádná nabídka KE:

» Máj – půjdeme v háj! A proto ochutnávka QI collagenu, aby nám to dobře šlapalo a běhalo!

Nabídka KC + poradny Energy:

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

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

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

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

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

Kontakt:

Cheb, Kostelní schody 1

tel.: 354 432 771, 354 422 355,

603 486 331

www.energy-cheb.cz

KARLOVY VARY

Provozní doba:

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

Stálá nabídka:

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

Veterinární poradna

s produkty Energy:

» NOVÉ: DALOVICE – Botanická 256, I. Vidimová, tel.: 605 191 837

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

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

Nabídka KC – poradna a prodej za členské ceny:

» NOVÉ: KLATOVY – Apatyka Pampeliška, Čs. legií 116, H. Matějková,

tel.: 728 450 538 – poradenství v oboru čínské medicíny, irisdiagnostika, Bachova květová terapie aj.

» MARIÁNSKÉ LÁZNĚ – A. Tatarinová, tel.: 702 420 654

Kontakt:

Karlovy Vary

Varšavská 1168/13

2. patro, agentura RAFAEL, s. r. o.

tel.: 775 947 793, 606 020 012

e-mail: info@agenturarafael.cz

www.naturbox.cz



Mariánské Lázně

LIBEREC

Provozní doba:

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

Stálá nabídka:

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

Kluby a konzultační centra nabízejí

Mimořádná nabídka KE:

- » út 14. 5. – 9–19 h. – Den otevřených dveří – ochutnávky, ukázky měření SPT, povídání s hosty, od 16 h. beseda s Mgr. Stanislavou Emmerlingovou o připravované knize s pracovním názvem: „Příběhy nejen z bříska“
- » 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

POZOR – 23. 5. – ZAVŘENO!

Stálá nabídka:

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

Nabídka KC:

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

Další nabídka na objednání:

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

Kontakt:

Luhačovice

Solné 804

tel.: 577 011 922, 702 041 015

e-mail: energy.luh@centrum.cz

www.energyluha.cz

OLOMOUC

Provozní doba:

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

Stálá nabídka:

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

Mimořádná nabídka KE:

- » 3.–4. 5. – Základní seminář Šamanská cesta I, viz www.energycentrum.cz
- » 11. 5. – Bylinná poradna Jiřího Čerklá, tel.: 732 256 115
- » 17.–19. 5. – Základní seminář Šamanská cesta II, viz www.energycentrum.cz
- » 25.–26. 5. – Konstelační čarování Evy Pitnerové, www.evapitnerova.cz

Kontakt:

Olomouc, Dolní náměstí 16

tel.: 585 224 641, 602 583 091

e-mail: energy.olomouc@seznam.cz

www.energycentrum.cz

OSTRAVA

Provozní doba:

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

Stálá nabídka:

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

Nabídka KC – poradna,

Energy produkty:

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

Kontakt:

Ostrava, Českobratrská 15

zvonek č. 3, první patro

tel.: 602 404 934, 777 804 730

e-mail: vstrachotova@seznam.cz,

energyostrava@seznam.cz

www.klubenergyostrava.cz

PARDUBICE

Provozní doba:

po–čt 9–12, 13–17 h.

Stálá nabídka – jen na objednávku:

Pedikom – počítačové vyšetření chodidel – Š. Urbanová, tel.: 607 817 123 / konstalace, kineziologie, reiki – L. Hajníková, hajnikovalenka@seznam.cz,

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

Nabídka KC – poradny SPT:

- » KOLÍN – Karlovo nám. – E. Petříčková, tel.: 604 174 498
- » KUTNÁ HORA – D. Kuželová, tel.: 724 324 071
- » KUTNÁ HORA – L. Živnůstková, tel.: 739 840 336
- » KE PARDUBICE, ŘEČANY NAD LABEM (Labětín) – T. Křišťůfková, 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

NEPŘEHLÉDNĚTE

KE BRNO

Nové KC:

» Nížkovice

Cestou přírody, Nížkovice 281 – A. Vašíčková, tel.: 775 237 753 (poradenství, TČM, měření SPT) – M. Konečná, tel.: 702 153 514 (prodej, zasílání produktů) provozní doba dle tel. domluvy e-mail: info@cestouprirody.eu www.cestouprirody.eu

KE KARLOVY VARY

Nové KC:

» Dalovice

Botanická 256 I. Vidímová, tel.: 605 191 837 veterinární poradna, metamorfni technika u zvířat

» Klatovy

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

Kluby a konzultační centra nabízejí



Stálá nabídka:

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

Na objednání:

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

Kontakt:

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

PRAHA 2

Provozní doba:

po, út, čt, pá 9–17, st 8–19 h.

Stálá nabídka:

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

Další aktuální program:

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

Kontakt:

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

PRAHA 3 – NOVĚ PRAHA 7

Provozní doba:

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

Stálá nabídka:

poradna a prodej produktů Energy / měření krevního tlaku

Stálá nabídka na objednávku:

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

Kontakt:

POZOR – ZMĚNA ADRESY!

Praha 7, Dělnická 1633
(přízemí, vpravo na konci pasáže)
tel.: 704 764 571

e-mail: energyprodejna@gmail.com
www.energypraha.cz
www.facebook.com/Energyvetpraha3
e-shop: www.eshop-csp.cz

PRAHA 4

Provozní doba:

po, st 9–19, út, čt, pá 9–17 h.

Stálá nabídka na objednávku:

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

shiatsu – B. Šimečková, tel.: 703 662 907,
www.shiatsu-bara.cz

Nabídka KC – poradenství a prodej produktů Energy:

- » DVŮR KRÁLOVÉ – Revoluční 62 – výklad karet, tel.: 737 609 655
- » KLADNO – Bylinky a koření, K Nemocnici 2814/4 – aromaterapie, drahé kameny – tel.: 778 008 381
- » KLATOVY – Oáza zdraví, Vídeňská 9 – měření SPT, regrese, automatická kresba, tel.: 777 268 114
- » PLZEŇ – Dům U Slunce, Na Roudné 105/1 – masáže, tel.: 777 573 004
- » PSÁRY – Čarovné Bylinky, Na Vysoké 306 – výklad karet, tel.: 602 714 101

Kontakt:

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

PROSTĚJOV

Provozní doba:

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

POZOR: 22. 5. otevřeno do 12 h., 23. 5. – ZAVŘENO

Stálá nabídka:

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

Nabídka KC – prodej produktů, poradenství:

- » DRŽOVICE – Olomoucká 266 – út 14–17 h. – Mgr. V. Leitnerová, tel.: 737 717 385 (kineziologie, automatická kresba)
- » KONICE – 9. května 480, Regenerační centrum Harmonie – Mgr. L. Vévodová, tel.: 773 706 719 (Oberon – diagnostika)
- » SLAVKOV U BRNA – Kolářkovo nám. 727, Salon Ivka – I. Klučková, tel.: 607 628 101
- » 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)

Kluby a konzultační centra nabízejí

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 Floow, Klostermannova 635/III, tel.: 604 271 895
- » SEDLČANY – Ul. 28. října, Iveta Barešová – masáže, tel.: 603 446 020

Kontakt:

Příbram

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

ŠUMPERK

Provozní doba:

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

Provozní doba KC Zábřeh:

po–pá 9–12, 13–17 h.

Stálá nabídka:

poradna Energy, zdravý životní styl, prevence / měření SPT / poradna celostní medicíny MUDr. B. Haltmara – gynekologie, tel.: 731 236 549, 737 015 470 / zásilková služba zboží a přístrojů (www.prirodniprodukty.cz) / masáže: Spinal Touch, manuální lymfatická, protimigrénová, reflexní, Breussova masáž, Dornova metoda, reflexologie, baňkování, kinesiotaping, práce s energetikou těla a harmonizace

čaker – pí. Pleyerová, tel.: 723 913 283, Shiatsu – p. Dohnal, tel.: 774 236 191 / měření na přístroji F-SCANT – terapie pomocí plazmového generátoru RPZ 14, tel.: 731 737 545

Kontakt:

Šumperk, Hlavní tř. 13/3

tel.: 731 737 545

e-mail: klubenergy@seznam.cz

www.klubenergy.cz

TÁBOR

Provozní doba:

po, čt 10–15, út, st 13–18 h.,

Stálá nabídka:

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

Mimořádná nabídka KE:

- » 15. 5. – 12–17 h. – Den otevřených dveří – měření SPT, ochutnávka zelených potravin, kaší a terapeutických nápojů, testování kosmetiky

Nabídka KC – poradna

a prodej produktů Energy:

- » NOVĚ: BRNO – Třída Kpt. Jaroše 1943/30 – Jarmila Pondikasová, tel.: 775 984 407, e-mail: jarmila.pondikasova@volny.cz, dle tel. dohody – poradenství, měření SPT
- » VIMPERK – Štítkov 1, Mgr. Jana Hlinková, e-mail: janahlinkova91@gmail.com, tel.: 728 915 380, dle tel. dohody 13–18 h.
- » PACOV – Harmonie – zdravá výživa, Jana Autengruberova 167 – Martina Fialová, tel.: 775 145 813, e-mail: MartinaFialova@seznam.cz

- » TÁBOR – Zdravá výživa Oříšek, Purkyňova 2961 – Eva Berková, tel.: 732 816 095, e-mail: berkaeva.sluzby@centrum.cz,
- » TIŠNOV – Studio Terapie, Brněnská 792 – Klára Synek Kloubová, tel.: 608 411 353, e-mail: studioterapie@seznam.cz, www.studioterapie.cz – kvantová terapie, automatická kresba, Bowenova technika, konzultace, kyvadlo, práce s lidmi i zvířaty

Kontakt:

Tábor, Purkyňova 1085

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

e-mail: objednavky-energy@seznam.cz

www.energy-tabor.cz

TŘEBÍČ

Provozní doba:

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

Stálá nabídka:

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

Ordinace celostní medicíny:

- » MUDr. Alexandra Vosátková – V. Nezvala 11, Třebíč, tel.: 725 125 289
- Nabídka KC – poradny EAV a TČM:**
- » BRNO-MEDLÁNKY – M. Pavlíčková, Salon Vista, Hudcova 72, tel.: 728 276 629 – konzultace 6. 5.
- » JIHLAVA – Mgr. P. Drejková – TČM, SPT – Fyton, Mrštíkova 1, tel.: 739 049 203; Dům zdraví, Vrchlického 57, tel.: 739 040 821 – konzultace 6. 5.
- » MORAVSKÉ BUDĚJOVICE – M. Palová, Janáčkova 1497, tel.: 605 554 456 – konzultace 16. 5.



Kluby a konzultační centra nabízejí

- » NÁMĚŠŤ NAD OSLAVOU – R. Dufková, Zdravěnka, Masarykovo nám. 517, tel.: 739 026 531 – konzultace 9. 5.
- » OSTRAVA – Ing. P. Kovalská, Vítkovická 3276/2a, tel.: 604 741 725, www.petrakovalska.cz – konzultace 15. 5. – 12.30–15.30 h.
- » PELHŘIMOV – I. E. Razimová, Vegetariánská jídelna, Svatovítské nám. 159, tel.: 776 766 971 – konzultace 16. 5. – 14–16 h.
- » TASOV – D. Švestková, Tasov 69, www.revite.cz, tel.: 605 938 299 – konzultace 7. 5.
- » VELKÉ MEZIŘÍČÍ – H. Paulová, Mírová 43, tel.: 724 763 689 – konzultace 6. 5.
- » ZNOJMO – Biocentrum – R. Režňáková, Zámečnická 13, tel.: 515 224 684 – konzultace 15. 5.
- » ŽDÁR NAD SÁZAVOU – H. Bulíčková, Libušínská 36, tel.: 728 141 949 – konzultace 15. 5.

Kontakt:

Třebíč, V. Nezvala 22

PaedDr. Alena Molíková

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

e-mail: info@energy-tcm.cz

www.energy-tcm.cz

TURNOV

Provozní doba:

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

Stálá nabídka:

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

Nabídka KC – poradna EAV, produkty Energy:

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

Kontakt:

Turnov, Čsl. dobrovolců 1713

tel.: 733 760 522

e-mail: energyturnov@seznam.cz

www.energyturnov.cz

UHERSKÉ HRADIŠTĚ

Provozní doba:

po–čt 9–17 h.

Stálá nabídka:

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

Veterinární a homeopatická poradna:

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

Nabídka KC – poradna, produkty Energy:

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

Kontakt:

Uherské Hradiště, Zelný trh 1249

tel.: 605 778 740

e-mail: mila.energy@seznam.cz

www.uh-energy.cz

ÚSTÍ NAD LABEM

Provozní doba:

po–pá 9–17 h. nebo dle dohody

Stálá nabídka:

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

Nabídka KE:

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

Nabídka KC:

- » LOUNY – bylinkový obchůdek MateříDouška, Beneše z Loun 39

– měření SPT a poradna, tel.: 604 969 645

- » TEPLICE – Zdravíčko, OC Galerie – měření SPT a poradna, tel.: 776 321 400

Kontakt:

Ústí nad Labem, Pařížská 14

tel.: 475 209 367, 602 345 999

e-mail: energyclub-usti@seznam.cz

www.klubenergyusti.cz

VALAŠSKÉ MEZIŘÍČÍ

Provozní doba:

po 9.30–13, 14–17, út 14–17,

st, čt 9.30–13, 14–17 h.

út, pá – výdej produktů v obchůdku

Ametyst, Náměstí 8,

tel.: 739 524 170

POZOR – 22.–23. 5. – omezení otevírací doby, více na webu a FB

Stálá nabídka:

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

Nabídka KC:

- » NOVÉ: JABLŮNKA NAD BEČVOU

– Jablůnka 130

– PharmDr. Vendula Martinková,

tel.: 725 675 005

(měření SPT, reflexní terapie)

- » BRNO – Manna – zdravá výživa,

Křížová 8 – J. Kocmanová,

tel.: 776 714 705

- » FRÝDLANT NAD OSTRAVICÍ – Veterinární

centrum přírodní medicíny, Snožina 191

– MVDr. P. Domesová, tel.: 776 792 394

- » KOPŘIVNICE – Elixír života,

Záhumenní 352 – A. Tomšejová,

tel.: 705 127 811, výdejní doba:

po–pá 9.30–17 h., so 8.30–12 h.

- » STŘÍTEŽ – M. Zátorská,

tel.: 737 628 732 (masáže)

- » VALAŠSKÉ MEZIŘÍČÍ – obchůdek

Ametyst, Náměstí 8/6

– M. Boháčiková, tel.: 739 524 170

- » VSETÍN – Zelená lékárna,

Smetanova 1462 – L. Tylalíková,

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

Bez čeho se vaše tělo neobejde?

MINERÁLNÍ VÝŽIVA A DOPLNĚNÍ KRVE

- očista organismu, navýšení životní energie
- podpora krvetvorby
- prevence civilizačních chorob

BALÍČEK PRODUKTŮ	ČLEN ENERGY		
	cena	body	sleva
Betafit + Fytomineral	754 Kč	34	133 Kč

Doplňky stravy. Akce je platná 1.– 31. 5. 2024 do vyprodání zásob.
Na 1 registrační číslo je možno zakoupit 10 akčních balíčků.



nutritive balsam

Vaše vlasy ho budou milovat...

Nový vlasový balzám

- účinnější složení blíže přírodě, s esencí jasmínu a mandarinky
- prokrvuje pokožku, vyživuje vlasové cibulky
- zajišťuje pevnost, lesk a snadné rozčesávání



Nutritive balsam dokonale doplňuje řadu šamponů Pentagramu. Vyberte si ten svůj!

K dostání v Klubech Energy v průběhu května.