



vitae

červen 2024

Novinka: Runa essence
– letní koktejl
z řady Energyfood

Zůstaňte klidní
i uprostřed bouře

Tajemství
skryté v žilách



Produkty měsíce června

Jeden z nejoblíbenějších měsíců v roce je červen. V tomto čase rádi brouzdáme loukami a lesy, děláme pikniky v trávě, radujeme se ze sluníčka, blízcích se prázdnin a celé té letní nádhery kolem nás.

Abychom si z přírody odnášeli jen to nejlepší, myslíme na prevenci a chráníme si doslova svou kůži. Domů přinesené klíště nám dvakrát radost neudělá. Repelentů je na trhu spousta, ale známe jejich složení? Většina obsažených látek je toxická nejen pro hmyz, ale i pro zvířata a ryby. Chceme je stříkat na sebe i těla svých dětí, a ještě škodit naší krásné přírodě? My v Energy sázíme na přírodní repelent **Tick-a-tack** s esencemi levandule, fenyklu, máty, eukalyptu, kafru, citronely, pelargonie a tomkovice vonné. Krásně voní, ale hmyzu zapáchá. A hlavně – přírodě neublíží. Bez obav jej mohou užívat i děti, od hlavy až k patě. K létu patří úsměv na tváři, a tak si i naše zuby zaslouží náležitou pozornost a péči. Pěstící zubní pasty **Silix**, **Diamond** a **Balsamio** s obsahem vody třetíhorního moře z termálního vřídla Podhájska jsou obohaceny bylinami a éterickými oleji. Naším ústům všestranně poslouží jako prevence zubního kazu, osvěžení dechu nebo svými protizánětlivými účinky. Jsou vhodné při homeopatické léčbě.

Nikdy není pozdě na očistu těla, léto nevyjímaje. Od toho tu máme **Cytosan**, který hloubkově detoxikuje a čistí krev. Navíc kašičkou, která vznikne rozmícháním prášku z kapslí v troše vody lze hojit všude tam, kde došlo k poškození kůže (popáleniny, odřeniny, zasažení dráždivou látkou aj.).

Přejeme vám plno bezstarostných zážitků v přírodě a s úsměvem na tváři, Ing. ŠTĚPÁNKA GRUBEROVÁ

vitae

Magazín pro spotřebitele a dodavatele produktů Energy, číslo 6, červen 2024.

Náklad 24 650 ks. Vychází 10x ročně, evidenční číslo MK ČR E 15476.

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

Obrazový editor: Jana Kuntová.

Foto: Shutterstock, Energy Czech Republic a.s.

Jazyková úprava: Mgr. Renáta Pražáková Pekařová.

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

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



Odpočinek na louce

OBSAH

Editorial	04
Novinka z řady Energyfood	04
Korolen a Myocard: maják na rozbouřeném moři psychiky	06
Vaše zkušenosti s našimi produkty	07, 10
Tajemství skryté v žilách	08
Seriál pro ženy	12
Radost z pohybu pod širým nebem	13
Terapeutické metody	14
Dopřejte svému tělu péči	16
Univerzita Energy	17
Energy a onemocnění zvířat	19
Jídelníček z naší rovnoběžky	20
Zeptejte se hvězd	22
Křížovka	22
Není na světě bylina, aby k něčemu nebyla	23
Kluby a konzultační centra nabízejí	24





EDITORIAL

KUFR

Začíná nám léto, budeme více cestovat, a to se vždy prudce zvyšuje šance na nevědění příběhů. Mám kamaráda, který jich má docela pěknou zásobu...

Jmenuje se Pavel a cestuje často – jezdí totiž každý týden za svojí slečnou na Slovensko. Vlakem. A nedávno se mu stala taková věc. Seděl v kupé ještě s nějakým pánem, souprava už se blížila k hlavnímu nádraží v Bratislavě, což zrovna ohlašovali v amplionu. Chlapík se začal rychle balit, popadl batůžek a šel na chodbičku. Pavel se také pomalu chystal a najednou si všiml, že tam jeho spolucestující nechal kufr.

Co teď? Vlak zastavil ve stanici a pán nikde. Pavel si tedy řekl, že ho zkusí s tím zavazadlem dohnat aspoň na perónu. Ale nenašel ho. Tak vzal milý kufr s sebou ke svojí Zuzce domů. Otevřeli ho a hledali jakýkoliv kontakt na majitele, aby mu mohli jeho věci předat. Jediné vodítko byla nějaká faktura, ze které vysvitlo, že ten muž se také jmenuje Pavel (taková „náhodička“). Mému kamarádovi se podařilo domluvit s vystavovatelem té faktury, a nakonec i úspěšně spojit se svým cestovatelským kolegou. A ten mu řekl, že z toho vlaku vůbec nevystoupil! Šel si sednout do jídelního vozu, cestoval totiž až do Rumunska... Myslel si, chudák, že mu Pavel jeho zavazadlo ukradl. Takže můj kamarád nakonec musel sehnat speciálního expres kurýra, který projížděl celou Evropou, aby kufr rychle vrátil, a stálo ho to tisíc korun. Přesně podle hesla „pro dobrotu na žebrotu“.

Když mi to vyprávěl, smála jsem se opravdu dlouho. „Ty, Pájo,“ povídám mu, „nezdá se ti, že bys to s tou pomocí bližním neměl tolik přehánět?“ „Asi jo,“ odpověděl, „mně se to děje pořád... Před Vánocemi jsem našel dámskou peněženku, byly v ní peníze a karty, bez dokladů. Tak jsem zkusmo na facebook zadal jméno majitelky jedné karty a našel jsem ji. Byla celá šťastná, že jí všechno vrátím, hned si pro to přišla. No, a asi za hodinu mi volal její manžel, co že mám s jeho ženou?! Marně jsem se mu snažil vysvětlit, že nic. Že jsem ji přes internet hledal, jen abych jí vrátil ztracenou peněženku.“ „Tomu nevěřím, takový lidi neexistují!“ pustil se do mě. „Tak ti nějak nevím...“

Nu, co na to říci – někdy je to s nevyžádanou pomocí zkrátka legrace!

MUDr. KATEŘINA HIMMELOVÁ

Novinka z řady Energyfood KRÁSA A VNITŘNÍ SÍLA VE ZNAMENÍ RUNY

Původně jsme chtěli udělat chutné letní ochlazující smoothie, ale nějak se to zvrtilo... Vznikl totiž neuvěřitelný koktejl chutí, vůní, slasti, pohody a hlavně – doslova terapeutických a kosmetických účinků. Vznikla Runa essence. Letní snění každé ženy.

Náš příběh Energyfood, výživy v pěti elementech, začal Gajou. Všestranná kaše elementu Země si okamžitě získala ohromnou oblibu. Přinesla radost do mnoha ranních okamžiků a úlevu těm, kteří prožívali stravu častěji jako strast namísto radosti. Podzimní kaše Buddha nás zase zahřála s prvními chladnými dny, obohatila svou rafinovanou chutí a mnohdy také ochránila před příznaky počínajícího nachlazení. Pozornému čtenáři určitě možná neuniklo, že jsme přeskočili zimní Lamu a jarní Tao, ale nebojte se, i na ně přijde řada. Nás právě teď čeká naprosto dokonalé letní potěšení.



RUNA ESSENCE – RADOSTNÝ KOKTEJL

Podle tradiční čínské medicíny je léto spojeno s elementem Ohně. Dny jsou teplé, horké a dlouhé, převládá energie jangu. Máme více energie a nespíme tolik hodin. Nejvíce zatíženým orgánem v tomto období je srdce a jeho párový orgán tenké střevo. Srdce je sídlem emocí, hlavní je radost, to znamená radost ze života. Když je srdce silné, je dostatek krve, psychika, paměť i myšlení jsou ostré a radostné. Léto je lehkost, radost a tanec, ale také horkost, vysušení a extrémní polohy. Přebytek Ohně může způsobit emoční přepětí a nepokoj, zatímco jeho nedostatek ztrátu radosti či pocit apatie. O chvíle, kdy ještě přiléváme „olej do ohně“, není při letních aktivitách rozhodně nouze. Může to být vyšší konzumace alkoholu, který do těla přináší horkost a vlhkost. Nebo mlsání zmrzliny a pití ledových nápojů, ochlazujících trávení, které pak nevytváří dostatek obranné energie a oslabuje nás. Vhodné moc není ani pověstné letní grilování... Ze všech těchto důvodů v létě potřebujeme něco, co nám dodá klid, pohodu a sílu, podpoří činnost srdce a správnou funkci tenkého střeva. Co nás umí zchladit bez ztráty energie nezbytné pro prožívání radostných letních dní. Co dodá nutrienty naší pokožce a zachová tak její svěžest a krásu.

JE TO ALCHYMIE

Při tvorbě dalšího z řady produktů biorytmické terapeutické stravy jsme proto hledali cestu, jak podpořit vše hezké a zabránit tomu nepříjemnému, co léto přináší. Chtěli jsme sestavit kompozici, jejíž složení bude smysluplné jak z hlediska TČM, tak z pohledu výživových

NĚCO NAVÍC!

Chcete-li se dozvědět více o správné výživě v elementu Ohně, podívejte se na naše vzdělávací video na www.energy.cz/runavideo nebo načtěte QR kód.



hodnot. Najít do produktu také ty správné byliny, které by nezničily jeho chuť, ale naopak ji ještě podpořily, a přitom měly optimální účinek na organismus. Tak vznikla **Runa essence**.

Co přesně v ní je? Třeba **hrušky**, které podporují trávení a harmonizují psychiku. Nebo **mučenka pletní**, u nás málo známá popínavá rostlinka – ta plní důležitou úlohu – uklidňuje srdce a ducha Shen (šen). Má sladkou a jemně kyselou chuť. Posláním **borůvek** v této směsi je doplnění mikronutrientů, jako jsou vitaminy, minerály, antioxidanty, dále podpora srdce, posílení ledvin, pročištění jater a střev. Ochlazení v létě tolik žádané, o které nám jde, podporuje **banán**, zároveň také upravuje stolici. Je lehce stravitelnou potravinou, dobře zasytí. Pocit sytosti eliminující chutě na sladké dodává i další surovina, **syrovátkový protein**. Obsahuje 90 % lehce vstřebatelných bílkovin a jen minimum sacharidů a tuků, má velmi nízký obsah laktózy. Bílkoviny jsou velmi důležité složky potravy nezbytné pro to, abychom zůstali zdraví a plní energie. Představují stavební látky pro svaly i další tkáně. Čisté **kokosové mléko** bez aditiv je zdrojem snadno stravitelných mastných kyselin, takže vyhoví i lidem s jaterními či žlučnickovými problémy. A nyní, prosím, dávejte pozor! Na řadu přichází zajímavá medicínální houba **rosolovka řasotvará (tremella)**, plná silných antioxidantů, minerálů a aminokyselin, která podporuje tvorbu kyseliny hyaluronové a kolagenu, díky čemuž se používá jako prostředek proti

stárnutí. Na trhu jí můžete najít v některých drahých produktech označených jako veganský kolagen nebo kolagen booster! K tomu všemu úžasnému ještě špetička koření. Abychom podpořili trávení v období zvýšené konzumace syrové stravy, je vhodné přidávat v létě do jídla **zázvor**, který v Runě samozřejmě máme. **Kurkumovník dlouhý** jemně zahřívá trávení, hořkou a ostrou chuť z organismu odvádí přebytečné teplo. Poslední ingredience, nerafinovaná **mořská sůl** má chladnou povahu, náleží k elementu Voda, který reguluje Oheň srdce. V malém množství tonizuje ledviny a podporuje trávení.

NÁPOJ NEJEN NA LÉTO

Závěrem zbývá jen říci, že se vám do rukou dostává další, nesmírně zajímavý produkt léčebné výživy. Sami si nastavíte intenzitu chuti i účinku použitým množstvím Runy, my doporučujeme 30 g do 200 ml. Což odpovídá přibližně 3-4 lžicím, ale znáte to, sto domácností, sto velikostí. Když dáte Runy méně, bude řídká a nebudete mít ani tu pravou chuť, ani účinek. Nejlepším řešením je odvážit si doporučené množství a zjistit, kolika lžicím, které doma používáte, přesně odpovídá. Nejlepší konzistenci a chuť získáte použitím mixéru, textura nápoje bude plná, našlehaná a dosáhnete i větší lahodnosti. Pokud však podmínky nedovolí, je možné Runu pouze rozmíchat ve vodě. Dopřávejte si koktejl nejen v létě, ale kdykoli pocítíte potřebu se ochladit. Ať chutná i pomáhá!

MUDr. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ

Korolen a Myocard: maják na rozbouřeném moři psychiky

Tak nevím. Počasí blázní, světové dění blázní, lidé jsou v nepohodě, Země se ale točí dál. Jak se s tím vším vyrovnat? Jak podpořit psychiku, srdce a životní optimismus, když vidíme všechny ty katastrofy, bolesti, nebezpečí, rizika, nejistoty... To, co na Energy miluji, je, že si každý z nás může poradit s tím, co se děje, aniž by k tomu musel mít speciální podmínky. Stačí trocha znalostí a touha se do toho pustit. Jak tedy postupovat v této situaci?

1. Důvěřujme. Životu, Zemi, našemu tělu, přátelům, rodině, a hlavně sobě. Důvěra je nesmírně důležitá, protože nám pomůže si uvědomit, kolik vlastně máme kolem sebe pomoci, kolik je možností, jak jít dál.
2. Budme laskaví. Trvejme na laskavosti. Rozdávejme ji, a to i přesto, že někteří lidé ji považují za slabost. Je to jedna z největších sil. Postoj, který umožní pokračovat dál i přesto, že to může být nesmírně těžké. A navíc – laskavost se nám vrací! Není nic úžasnějšího, než když v těžkých situacích potkáme laskavého člověka.
3. Užijme každou minutu. Právě proto, že nevíme, co bude zítra, žijme teď. Pokud zjistíme, že se nám myšlenky toulají do minulosti či budoucnosti, jemně se soustředíme na přítomnost. Co právě děláme, kam jsme položili nářadí, jak stojíme atd.
4. A když přijde strach nebo obavy a nic nefunguje, ptejte se, co potřebujeme. Někdy je to pohlázení, jindy procházka nebo květina... Čím je hůře, tím víc o sebe musíme pečovat. Jestliže je tělo něco jako náš kůň, je to pro něj Velká pardubická. Takže potřebuje dobré krmení, péči a po dostihu trochu rozmazlování.
5. Pokud je to všechno ještě málo, přichází na řadu produkty Energy. **Korolen** a **Myocard**. Oba posilují okruh Ohně, Korolen jeho jang, Myocard jin. Co to znamená pro praxi?

KOROLEN

Korolen použijeme tehdy, máme-li nedostatek radosti, jsme zvadlí, psychicky slábneme, máme všeho plné zuby, nic nás nebaví, jsme pořád unavení z psychického přetížení, okolní záležitosti nás uvádějí do stavů rezignace. Výborný je také

při nespavosti spojené s častým probouzením na sebemenší podnět nebo u divokých snů. Hodí se i u nízkého tlaku, nebo naopak u vysokého z vyčerpání dlouhodobým stresem. O funkci Korolenu při depresích bylo napsáno již hodně. A jsou to právě deprese typu „Nemám už z ničeho radost“, eventuálně „Už prostě nemůžu“, na které působí nejlépe. Kromě toho jej můžeme použít u poruch prokrvení, tam bych doporučila kombinovat s **Regalenem**, ale v jiném čase (například ráno a večer Korolen, v poledne Regalen). Nebo také u psychosomatických potíží jakéhokoli typu, kde se postará o psychickou stránku věci.

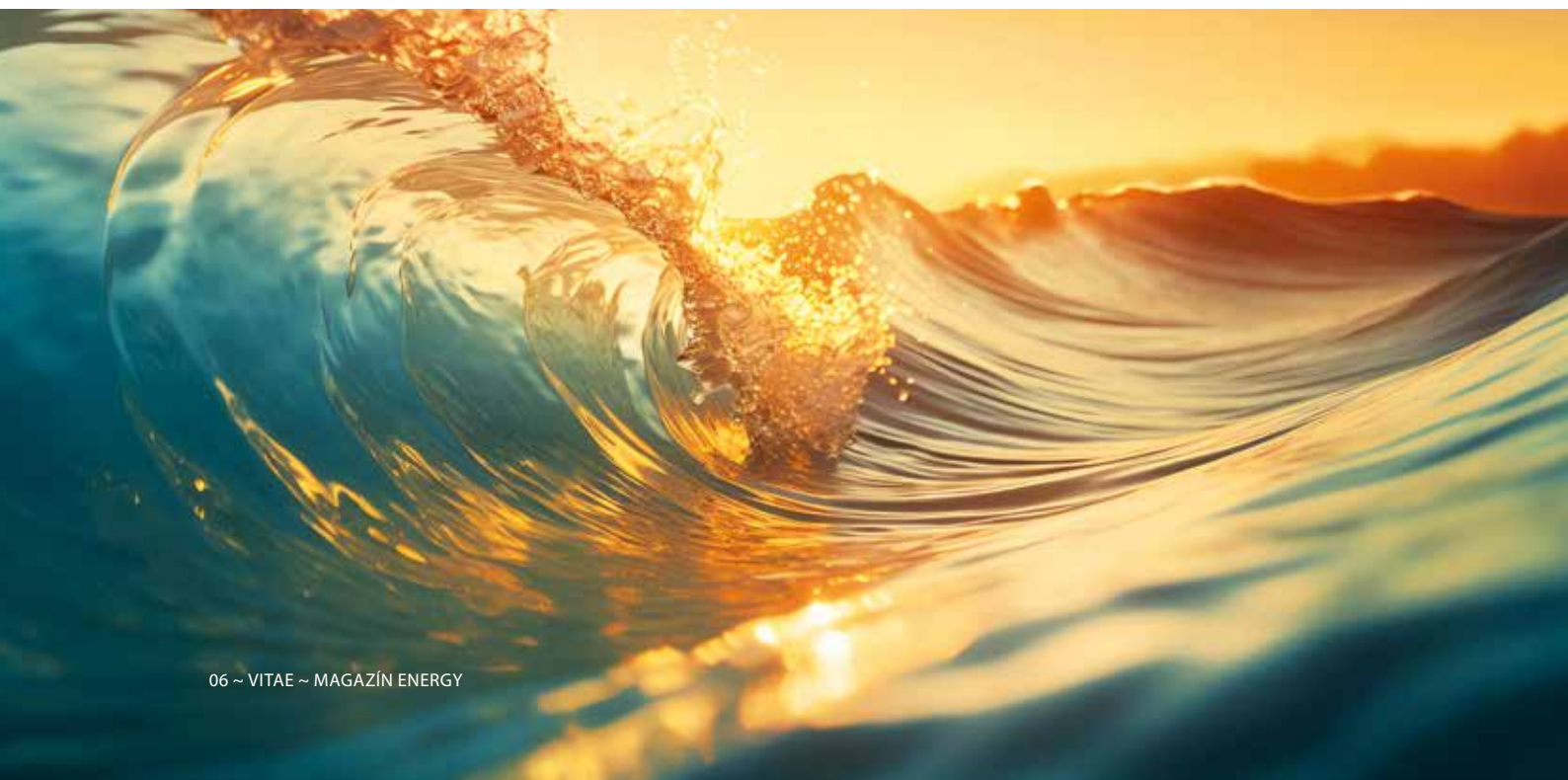
MYOCARD

Myocard oproti Korolenu uklidňuje, uhlazuje psychiku. Hodí se u stavů, kdy je člověk rozrušený, až manický, působí na rychlé srovnání u pacientů dlouhodobě psychiatricky léčených, kde hrozí dekompenzace stavu. Pokud se zde podá zavčas, velmi dobře zabírá. Nemá žádnou kontraindikaci s psychiatrickými léky, na rozdíl od Korolenu, který nepodáváme současně s antidepresivy. Myocard se používá na vyvážení rozhoupané psychiky, nespavost z přílišné excitace. Pomáhá také u rychlé srdeční činnosti, stavů po infarktu nebo jiných srdečních příhodách. Výborně se kombinuje s jakýmkoli produktem, a zejména s **Korolenem**. Tato kombinace zahrne naprostou většinu psychických i fyzických potíží spojených s elementem Ohně.

DALŠÍ KOMBINACE

Nezapomínejme, že srdce vyživuje našeho ducha – sídlí v něm a je na něm zcela závislý. Pokud energie srdce není dostatečná a nemá-li schopnost ducha vyživit, strádáme. Oba produkty, Korolen i Myocard, jsou tedy pro naši psychiku velmi prospěšné. Nejčastější kombinace: u potřeby ji spíše posílit – **Stimaral**, na zklidnění **Relaxin**, u oslabení psychiky ze strachu **Renol**, při obrovském vyčerpání **Tribulus**. A je jich daleko více, ale o tom zase někdy jindy.

*Přeji vám vnitřní klid, i když byste stáli uprostřed bouře.
S úctou MUDr. ALEXANDRA VOŠÁTKOVÁ*



Podle mě je to věc „pevného srdce“



Rok 2023 byl pro mě rokem velkých životních zkoušek, kterými jsem sice celkem dobře prošla, ale po velké práci na sobě a se sebou jsem se cítila vyčerpaná, a to i emočně. Mám zkušenost, že kdo upřímně hledá, nachází, a tedy právě v ten čas se mi nabídlo řešení pomocí přípravku **Mycocard**. Hned po krátké době užívání jsem cítila velkou vnitřní oporu v těle, ale i ukotvení vlastních emocí. Myocard užívám pravidelně doposud – vždy 3 týdny a týden pauza, jak se má. Jsem opravdu spokojena. Srovnalo se mi občasné bušení srdce i vyšší tlak, začala jsem nabírat nové síly a dostala znovu chuť do aktivního tvoření. Prostě vnitřní síla a radost... Radost, tu považuji za veledůležitou, základ pro zdraví i pohodu. A vím, že ta pravá vychází jediné zevnitř. Teď už vím i to, že je to věc „pevného“ srdce. Jako bonus považuji, že houbové složení Myocardu pomáhá silně imunitě, a tedy jsem celé období zimních viróz prošla s úsměvem a zdravá. Mám výborné zkušenosti se všemi výrobky Energy, které jsem měla možnost na sobě vyzkoušet, a Myocard patří mezi mé úplně nejlepší přátele.

VĚRA JAGEROVÁ, Praha

Více motivace a chuti do života

Píši za svou sestru, svobodnou maminku malého chlapečka, která pracuje jako sestra na veterinární klinice a také se stará o smečku pejsků a zvířátek, které má doma. Bohužel, ne vždy je život veselý, někdy přináší čas smutku a těžkých chvil. Poslední dva roky byly velmi silné a z těla se pomalu začala vytrácet jiskra, která byla nahrazena starostmi, ztrátou chuti do života a tvořit nové věci. Po výborné zkušenosti s produkty Energy (**Korolen**, užívaný v době úmrtí mého tatínka) jsem popřemýšlela a zvolila pro svou sestru **Mycocard**. Proč? Zdá se mi mnohem jemnější a jeho účinek šetrnější než u klasického koncentrátu. Tak nějak jsem „cítila“, že to je ta správná volba na bolavé srdce. Samozřejmě jsou zde občas slabé chvíle, ale tyto momenty jsou vždy rozeznatelné a slouží tělu jako signál odpočívat, mít více času na sebe a dělat si radost. Myslím, že Myocard přinesl mé sestře více chuti do života a motivace.

ANDREA TUHAČKOVÁ, Skotsko

DOŠLO NA ADRESU REDAKCE

NÁVALY ZMIZELY

Velmi děkuji firmě Energy jako prostředník mé maminky za úžasný produkt **Mycocard**. Již několik let zažívá období menopauzy, kdy ji trápí velmi silné „návaly“, bolesti hlavy, špatná nálada a až úzkostné stavy. Také má vyšší cholesterol. Proto jsem se rozhodla darovat jí Myocard. Druhý měsíc je bez jediného „návalu“ horka a pocení, cítí se navíc psychicky velmi stabilní. Každý den pociťuje více energie a má úsměv na rtech od samého rána. Produkt si nemůže vynachválit. Na kontrolu s cholesterolem teprve půjde, tak uvidíme, zda se i to podařilo změnit a vysadí jí léky.

VERONIKA KULAJTOVÁ, Hranice




Žádná operace

Moje maminka má kardiostimulátor a měla jít na operaci, protože má něco s chlopněmi. Absolvovala dvě kúry s **Mycocardem**, pak šla na kontrolu a operace se zrušila. Kardiostimulátor jí vydrží ještě dva roky, doktor žádné zhoršující se změny nenašel. Je spokojená, v užívání Myocardu pokračuje. Děkujeme, že jste a tyto produkty vyrábíte.

DAGMAR VONDRÁČKOVÁ, Raspenava

Tajemství skryté v žilách

CESTA K HARMONICKÉMU ZDRAVÍ CÉVNÍHO SYSTÉMU



Představte si síť kanálů, skrytých hluboko pod povrchem našeho těla, pulzujících krví a životodárnou energií čchi (Qi), zásobující každou buňku kyslíkem a výživou. Tato síť je nazývána cévním systémem a její harmonie je klíčová pro naše zdraví. Aby krev mohla plnit své funkce, tak musí v cévách neustále kolovat. Občas se však z nějakého důvodu její tok zpomalí a následně zastaví. Tím vznikne blokáda, které říkáme krevní stáza. Lze to přirovnat k dopravní zácpě na rušné dálnici, kdy auta uvíznou a nemohou plynule projíždět, což řidičům způsobuje frustraci a zpoždění. Stejně tak stagnace a hromadění krve v cévách má za následek špatný oběh a potenciální zdravotní problémy.

KLÍČOVÉ FAKTORY

Lidské tělo je z pohledu tradiční čínské medicíny komplexní systém, kde se všechny orgány a funkce vzájemně propojují. To platí i pro zdánlivě nesouvisející oblasti, jako je například stav trávení a vznik křečových žil. V praxi se s touto problematikou setkáváme poměrně často, zejména u žen středního a pokročilého věku. Jak celá situace vzniká? Na začátku je špatné trávení, které oslabuje slezinu zodpovědnou za přeměnu potravy na energii a krev a za regulaci vitální energie čchi, pohánějící všechny funkce organismu, včetně krevního oběhu. Slezina zde hraje důležitou roli – nedostatek čchi sleziny totiž mnohdy způsobuje nadměrnou tvorbu hlenu a vnitřní vlhkosti, které se hromadí v dolních končetinách a blokují tok krve. Důsledkem těchto procesů může být tvorba křečových žil i metličkových žilek. Pokud je slezina v nerovnováze, z hlediska psychiky to vede k nadměrnému přemítání, úzkosti až depresivnímu ladění. Všechny uvedené příznaky častěji vidáme u žen. Na rozdíl od klasické medicíny, která uvádí jako primární příčiny vzniku křečových žil dlouhé stání, fyzickou zátěž, stres, geneticky podmíněnou dědičnost a další, TČM zohledňuje i zmíněné energetické a psychické aspekty, kterých využívá v individuálním přístupu k léčbě a prevenci.

NEPODCEŇUJTE PŘÍZNAKY!

Nerovnováha v cévním systému o sobě dává vědět celou řadou nepříjemných projevů, jako jsou křečové žíly, metličkové žilky, mramorový vzhled (kresba) kůže, hemoroidy, nepřiměřená bledost kůže apod. Pacienti pocítují občasné bolesti nohou, svědění kůže, studené končetiny, únavu nebo třeba závratě. **Rozličné příznaky cévní nedostatečnosti se mohou lišit i příčinou, je však důležité si uvědomit, že jakoukoliv jejich formu bychom neměli ignorovat. A to ani na samém počátku.** V závažnějších případech totiž někdy následují komplikace – krevní sraženiny, otoky nohou, nevratné pigmentace kůže, podkožní krvácení či bérčové vředy.

MYCOCARD A...?

V TČM je cévní systém spojován s elementem Ohně, symbolizujícím vitalitu, vášně a tvořivost. Ze zkušenosti vím, že byste pro jeho podporu díky tomu volili bylinné kapky **Korolen**, a to zcela správně. Podívejme se ale i na další přírodné produkty, které působí celostně. Mým velkým favoritem, patřícím také k Ohni, je **Mycocard**, silný bojovník za zdravý cévní

systém, který harmonizuje. Zklidňuje ducha Shen (šen) a odvádí nadměrnou horkost.

V praxi se mi s ním osvědčily následující kombinace:

- + **Vitamarin** (důležitý přírodní zdroj nenasycených omega-3 kyselin)
 - tonizace, posílení a výživa pro cévy
- + **Organic Sea Berry** (dodává bioflavonoidy – antioxidanty) – úderná kombinace pro zdravé srdce a cévy, která přináší synergický efekt hned z několika směrů
- + **Gynex** – toto spojení velmi účinně pomáhá se snižováním hmotnosti a zbavuje i otoků v propojení na úpravu hormonální rovnováhy
- + **Stimaral** – podpora tvorby krve
- + **Regalen** – krásně zastavuje rozvoj dalších metličkových žilek, je to kombinace, která zprůchodní opravdu mnoho stagnací, u žen se může i upravit menstruace (začneme s dávkováním Regalenu na úvod pozvolněji nebo nejprve podáváme **Mycocard** a **Stimaral** a ve druhém cyklu užívání přejdeme k Regalenu)
- + **Celitin** – primárně pro případy cévní nedostatečnosti, která se projevuje neustále chladnými končetinami

OSVĚDČENÁ TROJICE

Komplexní zacílení na cévní systém nabízí mezi mými klientkami nejoblíbenější sestava tří produktů: **Mycocardu**, **Organic Sea Berry** a **Stimaralu**. Co je příčinou jejího úspěchu?

Mycocard

Produkt obsahuje **reishi**, jednu z nejceněnějších hub tradiční čínské medicíny. Nejenže aktivuje imunitní reakce organismu, ale i vydatně podporuje zdravou funkci oběhového systému. Pro svůj omlazující efekt a schopnost harmonizovat duši, vyživovat jin a krev je někdy také nazývána „houbou krásných žen“. V reishi najdeme mnoho bioaktivních látek, včetně vitaminů, minerálů, polysacharidů betaglukanů, ganoderanů a triterpenů. Houba **coriolus** si skvěle poradí s různými druhy nežádoucích patogenů. Doslova skenuje organismus, vyhledává je a s pomocí specifické aktivace imunity likviduje. V souvislosti s cévním systémem jsou fascinující především protizánětlivé účinky coriolu. Zánět je totiž hnacím motorem mnoha cévních onemocnění, včetně aterosklerózy a křečových žil. Zajímavostí je, že v Číně byl coriolus po staletí vysoce ceněným léčivem na císařském dvoře pro svůj vitalizující účinek. To naznačuje, že tato houba má velký potenciál ovlivňovat i celkové zdraví a pohodu organismu.

Organic Sea Berry

Rakytník je bohatý na flavonoidy a omega-3, -6, -7 a -9 mastné kyseliny, které chrání cévy před poškozením a zlepšují jejich elasticitu. Obsahuje vitaminy B, provitamin A a vitaminy K, P, D a F, železo a další důležité látky. Podporuje zdravou funkci srdce, zlepšuje krevní oběh a snižuje riziko vzniku krevních sraženin, pozitivně působí na krevní tlak. Má silné protizánětlivé a antioxidantní vlastnosti, pomáhá mírnit zánět v cévách.

Stimaral

Bylinná směs ve Stimaralu podporuje trávení a slezinu-slinivku, hrající klíčovou roli při přeměně potravy na krev – zajišťuje se tím, že tělo dostává potřebnou energii. Tato energie se však následně projeví nejen na tělesné, ale i emocionální a duševní rovině. Slezina nám vždy připomíná, že rovnováha v oblasti emocí je klíčová a že potřebujeme být v souladu sami se sebou a nemáme zbytečně plýtvat energií na věci, které nás neuspokojují. My ženy jsme často velmi pracovitě, svědomitě, ale zároveň v sobě stále cítíme pochybnosti. Stimaral nás proto učí: nebudme v křeči, zvolněme a neodsouvejme se na vedlejší kolej! To je, myslím, kvalitní učební látka, co říkáte?

MARTA NOSKOVÁ

BUDE VÁS ZAJÍMAT

JAK TO VIDÍ ŽENY

Na trojkombinaci **Mycocardu**, **Organic Sea Berry** a **Stimaralu** mám velmi kladné ohlasy, a není divu. Klientky díky ní pocítují nejen celkové zlepšení cévního systému, ale i navýšení vitality, dobrou podporu trávení, větší chuť do života a každodenních aktivit. Cituji jejich slova:

- » „Ráno vstávám plná energie.“
- » „Všimla jsem si, že mám opět sílu v nohou a po dvou týdnech zmizely i ty úporné otoky.“
- » „Takové ty pavoučí metličky kolem kotníku jsou teď velmi málo znatelné a na lýtkách zcela pryč, což je moc fajn.“
- » „Mnohem lépe mi to teď přemýšlí a mám takový hezký stav klidu na duši.“
- » „Zase dobře spím a ráno mám úplně štíhlé nožky, které ani přes den opravdu nebolí.“
- » „Začala jsem opět mít pravidelnou menstruaci, zmizely vystřelující bolesti v nohou a otoky.“

Tak toto je neuvěřitelný výsledek!



Píši Vám s velikými díky. 23 let jsem ekzematik, s kortikoidy na denním pořádku od 7 let. Dlouhou dobu jsem žila v zahraničí, kde mi moře a slaný vzduch držely veškeré kožní problémy celkem pod pokličkou. Po příjezdu zpět do Čech se mi ekzém tak zhoršil, že jsem nebyla schopna sevřít ruku v pěst, ostrouhat

jablko nebo pohládit dceru. Dostala jsem od známé radu namočit ruce do Sava, třeba mi to prý ty plísňě vypálí. I přesto, jak absurdní tato rada byla, se musím přiznat, že jsem byla již na dně a skutečně nad tím uvažovala.

Úplně náhodou jsem dostala doporučení na Klub Energy Luhačovice, kde jsem se setkala s paní Karskou. Ta mi hned při první návštěvě řekla, že už mám stav rukou tak špatný, že je možná dobré zvážít antibiotika. Po našem rozhovoru jsem však trvala na tom zkusit přírodní krémy a kapky, o kterých jsem se od ní dozvěděla. Dostala jsem **Drags Imun**, **QI drink**, **Caralotion** na hydrataci, **Artrin** na noční mazání a tablety **Cytosan**, které jsem užívala vnitřně + 1 tabletu rozpustit do vody a ruce v roztoku 20 minut namáčet. Výsledek byl neuvěřitelný. Na popraskaných, krvavých a oteklých rukou jsem již po 2 dnech cítila obrovskou změnu. Po týdnu byla kůže jako nová. Kdybych to sama nevyzkoušela, asi bych nevěřila. Jsem nesekutečně vděčná a s obrovskou radostí budu šířit tyto informace dál. Jde to i bez kortikoidů, mastí, jejichž obsah neumím ani přečíst, bez testů v nemocnici. Díky za to, co děláte.

NATÁLIE JUREČKOVÁ, Zlín

Dračí krev a Cistus zabraly

Nedávno jsem zaznamenala 2x motání hlavy, vleže. Brzy nato jsem dostala silnou alergii. Na krku a hrudi se mi udělaly červené svědivé a pálivé fleky. I když jsem teplotu ani horečku neměla, navštívila jsem lékaře. Sdělil mi, že je to alergie na něco nového, s čím jsem se ještě nikdy nesetkala.

Antibiotika mi nenapsal, jen připravovanou mast. Protože mi ale nebylo vůbec dobře, nasadila jsem si **Cistus** v dávce 2x denně 7 kapek a **Drags Imun** 3x denně 10 kapek. Asi po týdnu jsem se začala cítit mnohem lépe, tak jsem přestala užívat dračí krev a brala ještě 4–5 dní Cistus. Podotýkám, že přípravky jsou silné a dávky by si měl každý upravit dle toho, jak je snese. Ale protože už výrobky Energy používám 16 let, tak jsem na ně zvyklá. To, že už jsem zdravá, jsem poznala tak, že jsem měla chuť jít na procházku. Nyní budu dbát na to, abych měla vždy po ruce tyto úžasné přípravky. Jsem ráda, že si dokážu díky nim pomoci.

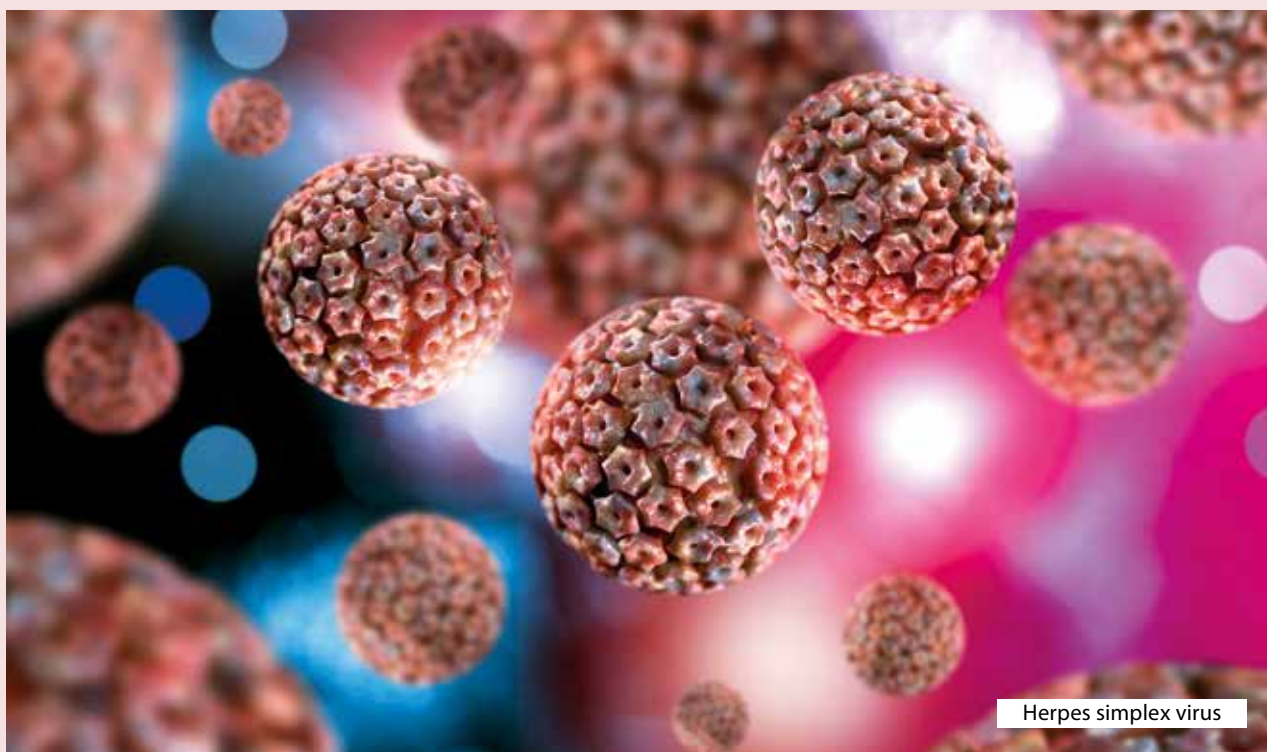
EVA PÁNKOVÁ, Rudoltice



Popálenina...

Jednu jsem si popálila nohu – rozbila se mi v ruce konvička s horkým čajem, který skončil na mém nártu. Okamžitě jsem začala místo chladit a ledovat, ale do rána mi ho pokryly puchýře plné tekutiny a byla z toho popálenina II. stupně. Všichni mě posílali k doktorovi, ale zrovna mi končilo šestinedělí a poslední, co se mi chtělo absolvovat, byla návštěva lékaře. Dle rad doktorů – kamarádů jsme koupili krém se stříbrem a hyaluronátem, převazy a rozhodli se, že to zvládneme doma sami. Po 2 týdnech všemožných rad co dělat a co nedělat, rána neustále hnisala, nehojila se a každý mi akorát hrozil jizvou. Rozhodla jsem se vzít osud do vlastních rukou a jednoduše ránu celou zakapala **Drags Imunem** – měla jsem zkušenosti, že drobné ranky vydezinfikuje, vysuší a zatáhne. Navíc vím, že neštípe. A světe, div se, Drags Imun mě nezklamal ani nyní, spíše naopak! Rána přestala hnisat, do 2 dnů se zhojila, já mohla konečně obout normální botu a stačilo už jen pečlivě promazávat, aby byla jizva co nejmenší. A tak se také stalo. Kamarádi lékaři se divili, jak jsem to dokázala. Děkuji Energy za tento produkt, patří rozhodně mezi mé nejoblíbenější.

ŽOFIE JAROLÍMOVÁ, Hradec Králové



Herpes simplex virus

Audiron je vhodný nejen na opary

Tinitus, to je velký zdravotní problém. Psal jsem o něm do časopisu Vitae v roce 2021 a podělil se o zkušenost s **Celitinem** při hledání cesty, jak si s pískáním a praskáním v uších pomoci. Dnes bych rád sdílel, jak využít další skvělý produkt Energy. Jde o **Audiron**. Mnozí už o něm psali, moje zkušenost je následující. Na rtech vás může potkat nepříjemnost v podobě oparu, který je způsoben herpetickými viry. Mohu potvrdit úžasné účinky Audironu při jeho léčbě. Pokud se podaří zachytit počáteční projevy oparu, tak máte skoro vyhráno. Je třeba postižené místo několikrát denně potírat zmíněným Audironem. Nekoná se žádné zduření, vyžrávání a otékání rtu, palčivé projevy, tak jak je všichni známe. Celkový průběh je značně zkrácený a opar se rychle hojí. To jistě každý ocení, jestliže má před sebou významnou společenskou událost třeba v podobě plesu nebo setkání s přáteli. Zejména ženy. To však není jediný pozitivní

účinek Audironu. Je možné ho využít při problémech s ušima, sluchem, nachlazení či bolesti zubů a podobně. Tento produkt používá celá naše rodina, doporučili jsme ho i známým. Další produkty Energy k nám patří již mnoho let. V poslední době pomohl manželce **Skeletin** a **Renol** při bolestech kloubů. Problém sice nebyl úplně vyřešen, ale došlo k velké úlevě. Ještě několik slov k časopisu Vitae. Jeho forma i obsah jsou podle mého názoru na vysoké úrovni. Články jednotlivých odborníků jsou pro mě srozumitelné. Rád se seznamuji i s názory čtenářů – uživatelů produktů Energy. Časopis má vynikající grafickou úpravu a celkově působí velmi optimisticky. V rubrice názorů čtenářů bych uvítal, jestli má někdo zkušenost s léčbou seborey na vlasové pokožce. Celému kolektivu, který připravuje jednotlivá čísla časopisu Vitae, patří můj velký dík.

LUDVÍK KUBA, Sokolov

Díky za poradnu

Před časem mě v časopise Vitae zaujal článek „Zeptejte se hvězd“ Moniky Štejdířové. Stejně jako tazatelka o radu na zánět zubu – i já jsem měla zcela nečekaně, ze dne na den otekou dolní dásně. Bolestivá byla tak, že jsem ani nemohla používat zubní kartáček, takže jsem ji pouze oplachovala ústní vodou. Naštěstí jsem měla **Audiron** a podle rady jsem si jím začala poctivě ráno, v poledne i večer potírat dásně z obou stran, tvář jsem promazávala krémem **Artrin**. Asi po týdnu jsem pocítila zlepšení, bolest, zánět i otok zmizely a za pár dní při preventivní kontrole mi už zubní lékař nenašel známky zánětu. Díky Vaší poradně, radě z dopisů spokojených uživatelů a produktům Energy jsem se vyléčila z náhlé a nenadálé bolesti. Jsem moc ráda za tuto pomoc!

MARIE FIALOVÁ, Karlovy Vary

NAPSALI JSTE NÁM

PRO VŠECHNY PŘÍPADY

Audiron je mým nejoblíbenějším a nejvíce užívaným produktem Energy. Používám jej při prvních příznacích škrábání v krku, a to 5 kapek do sklenice vlažné vody ke kloktání, k vytírání uší, čímž řeším rovněž počínající problémy v oblasti krku, dále na potírání dásní při jejich zánětu. Výborně účinkuje aplikací na bolavé vířdky v ústech. Na **Audiron** zkrátka nedám dopustit, mám jej stále k dispozici pro případ, co kdyby... Moc děkuji za tento produkt, se kterým jsem velmi spokojená.

Srdečně zdraví

OLGA KONOPÁSKOVÁ, Sudovice

Seriál pro ženy (9)

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

ŽENA JE MEKKA

Jste bohyně, jste císařovna, jste centrem, kam směřuje veškerá jeho pozornost. Minimálně tedy první tři roky. Nenechte se mýlit, nejde o vašeho partnera, tak byste to snad vážně ani nechtěly. Jde o vaše malé dítě. To pro něj jste vším. A protože jste pro něj vším, můžete mu velmi snadno ublížit. Snažte se tomu vyvarovat, protože se vám to vrátí...

TĚLO NA TĚLO

Do magického věku tří let dítě nic moc jiného, než jeho matka, nezajímá. Až potom se teprve začne orientovat na sociální vazby s jinými dětmi. Do té doby je to mamánek a je to tak správně. Malé dítě potřebuje být ve fyzickém kontaktu se svojí matkou, a proto vyžaduje časté chování a mazlení. Osobně si myslím,

že je skvělé, když se malé dítě může přísát k matčinu prsu. Kojení v tuto chvíli neplní funkci výživovou, ale emocionální. Je to zkrátka způsob, jak dát svému dítěti pocit absolutní podpory, ochrany, bezpečí a přijetí. A to je jedna z hlavních lidských potřeb. Pokud tedy nekojíte, chovejte o to víc. Pokud tato potřeba není naplněna, tápeme pak v životě, cítíme se jako odkopnutý pes a padáme do toxických vztahů, které jen reflektují naši nízkou sebehodnotu.

Vídávám matky, které odstrkují svoje malé děti a plácají je přes ručičky, protože se snaží dostat instinktivně do jejich výstřihu. Bolí mě u srdce, když vidím, jak matka odmítá vzít svoje plačící dítě do náruče, protože ho nechce rozmazlovat nebo je na něj naštvaná, a ono propadá naprostému zoufalství. Takové děti ztratí už záhy ke své matce důvěru a důvěra k matce je důvěra k životu. Odmítáte-li vzít svoje dítě do náruče, posíláte ho do náruče drogových závislostí v pozdějších letech. Jen z chovaného dítěte vyroste vychovaný člověk, to dá přece rozum. Proto je chovejte, kdykoli si o to řeknou, noste je v nosítkách, ať vidí svět z vaší perspektivy a cítí vaše teplo. Neodcházejte od nich a nenechávejte je hlídat cizími lidmi. Pardon, ale vaše potřeba mít svůj čas jen pro sebe musí počkat. Nebo jste si snad pořídily dítě proto, abyste ho hned odložily do nějakého zařízení? Dítě není závaží, dítě je dar.

V JEDNOM DOUPĚTI

Další oblíbené kontroverzní téma je společné spaní. Asi vás nepřekvapí, že kočka, fena, slepice i koza stejně jako všechny domorodé matky tráví noc v těsné blízkosti svých potomků. Samozřejmě, že je to přirozené a samozřejmě, že to tak má být. Vaše malé dítě fakt neocení, že ho na noc zavřete ve vlastním pokoji. Proč by asi pak vždycky v noci přišlo do vaší postele? Udělejte to tak, abyste mohli spát všichni spolu. A nevěřte tomu, když vám někdo bude tvrdit, že s takovou už je ze své postele nedostanete. Nebo si snad opravdu myslíte, že by si na to mohlo vaše dítě zvyknout a spát pak s vámi do dvanácti let? V to opravdu nedoufejte. Jakmile se zformuje osobnost, vědomí Já a dítě se začne oddělovat od vaší aury, začne chtít mít svoji postel a pak i svůj pokoj a klid. To se začne dít ale až kolem šestého roku věku. Do té doby si i vy můžete užít společných nocí a usínacích rituálů. Nejraději jsem svým dětem zpívala. Zpívala jsem lidovky, mantry i jazz. A pak byla tma a ticho a oddechování těch malých andílků mě naplňovalo takovým klidem a vděčností, že i mně se s nimi spalo mnohem líp.

DĚLÁ TO, CO DĚLÁ MÁMA

Děti se velmi rychle učí. Učí se od vás a učí se nápodobou. Cokoli vy děláte, považují za správné a integrují to za svoje vlastní pravdy. Týká se to všeho, vašeho životního stylu, vaší stravy, vašeho způsobu vyjadřování, kopírují váš emocionální profil, zkrátka jsou to opice. Z toho celkem logicky vyplývá, že vaše dítě po vás nebude vyžadovat sladkosti, pokud mu je nebudete sami nabízet. Cpaní dětí cukrem je mimochodem projevem vašeho pocitu viny, že se jim dostatečně nevěnujete... Ale to je fakt na celou knihu. Nekritizujte svoje děti za to, že jsou tlusté a nemotorné, to vy je krmíte, to vy jim ukazujete, jak se hýbat nebo ne. Když budete jíst zdravě, pít vodu a ráno si zacvičíte, vašim dětem se to vryje pod kůži, a protože budou chtít být jako vy, budou dělat to, co jim ukážete. Tohle vědomí vás donutí být lepším člověkem. Ne kvůli sobě, ale kvůli nim. O vás totiž už nejde...

Mgr. TEREZA VAR VIKTOROVÁ





Radost z pohybu pod širým nebem

V dnešní zrychlené době, kdy se většinou přesouváme autem a brouzdáme po nákupních centrech, se zdá, že venku příliš času netrávíme. Přitom pohyb na čerstvém vzduchu je pro naše zdraví víc než prospěšný: nadýcháme jej pěkně do plic, posílíme imunitu, kardiovaskulární systém, svaly i klouby, rozpródujeme hormon dobré nálady a zároveň podpoříme svoje psychické a duševní zdraví. Zjistíme, že je nám venku zkrátka dobře.

Pokud to jde, je skvělé pobývat venku aspoň chvíli každý den. Jít si zaběhat, rychlou či pomalou chůzí se projít, projet se na kole nebo udělat něco na zahrádce. Víkend skýtá více času a prostoru pro pobyt mimo zdi. Můžeme vyrazit i někam dál do přírody, do lesa, kde dokonale dobijeme baterky, zklidníme mysl, opadne z nás napětí a necháme na sebe působit uklidňující sílu přírody. Jen ticho, zpěv ptáků, šum potůčku, krása všude kolem. Cítíte, jak se vám tato představa zamlouvá?

PĚŠKY NEJLÉPE!

Turistika je nádherný koníček, má u nás dlouhou tradici a síť turisticky značených tras je opravdu bohatá. Všechny hory, počínaje nejvyššími Krkonošemi a konče Beskydy, Šumavou nebo Podyjí, stojí za to prozkoumat. Zažít a vidět něco nového, navštívit zříceniny hradů, vystoupat na vrcholy po vlastních místech použití lanovky, to je ta pravá radost. A je jedno, zda ujdete 10 nebo 20 km.

Další přirozený pohyb hned po chůzi je běh. Není nutné uběhnout napoprvé několik kilometrů a pak se dva týdny nemoci hnout. Doporučuji začít postupně a třeba indiánským během, kdy střídáme běh a chůzi. Je však nutná vytrvalost a pravidelnost. Když vás to chytne (jako mě), uběhnete pár

kilometrů v kuse a překonáte své pomyslné hranice, vaše radost bude obrovská! Pokud máte možnost, běhejte raději v přírodě a po přírodním povrchu, je to lepší pro klouby a dokonale si vyčistíte hlavu. Pohybový aparát bude vděčný, když ho občas podpoříte **QI collagenem** nebo **Skeletinem**.

Můžete provozovat i další outdoorové aktivity jako cyklistiku, bruslení na kolečkových bruslích, v zimě lyžování a běžkování, cokoli, co vás bude naplňovat. Do ničeho se nenuťte. Radost z pohybu se dostaví, když nás baví. Tak zjistěte, který je pro vás ten pravý!

DO BAŤŮŽKU NA CESTU

A co si při tom zabalit do baťůžku pro případ nenadálých situací? Já u sebe vždy nosím **Artrin** na namožené svaly, dá se použít i v případě poštipání hmyzem nebo na odřeniny. Pár kapek **Fytomineralu** dle návodu do lahve vody zajistí dostatek minerálů na celý den v rámci pitného režimu. Pokud budete cestovat víc dní, přibalte ještě **Drags Imun**. Je to jen jedna lahvička, ale použitelná na hodně případných zdravotních indispozicí. Od viróz, střevních problémů, škrábaců až po bolesti v krku. Když můj syn putoval s kamarády do Santiaga de Compostela, tohle bylo první, co jsem mu dala. Pokud máte místo, neztratí se ani **Protektin**, na štípance od hmyzu nebo svědicí kůži je nejlepší. **Audiron** se může hodit na problémy s ušima, zuby a také na opary.

Vnitřní radost, kterou můžeme cítit na túře, při běhu, nebo jiných aktivitách, tu lehkost bytí, nelze popsat. Je potřeba si ji prožít. Takže hurá ven a užijte si to za každého počasí!

Ing. **LUDMILA BROKLOVÁ**

Terapeutické metody (48)

TECHNIKY RELAXACE

Žijeme v extrémní době, která zkouší naši psychickou i fyzickou odolnost. Pro mnohé je už relaxace neznámý pojem. Dost často slyším ve své praxi, že „to zem vytáhne“ nebo že „tělo má jít do hrobu zhuntované“. Měli bychom si v tomto případě vzít vzor ze zvířat, pro něž je relaxace nedílnou součástí jejich života. Stačí, když budeme pozorovat svou kočičku. Buď je aktivní, loví, hraje si, anebo je v klidu, odpočívá a spí.

ODPOČINEK JE PŘIROZENÝ A NEZBYTNÝ

Odpočinek je jevem naprosto nutným pro zdraví všech živočichů. Nejde o nic jiného, než o snahu vydávat co nejméně energie a znovu načerpat síly vydané. Lidé se v mnoha případech odnaučili relaxovat, a tím se snížila jejich schopnost doplňovat ztracené síly. Z pohledu TČM základní esence energie – ta prenatalní – je v našich ledvinách, předali nám ji při početí rodiče. Nelze ji doplnit a je třeba ji chránit. Esence postnatální je ta, se kterou dost často hazardujeme a nepečujeme o ni. Zbytečně a často se vyčerpáváme a překračujeme své hranice. Když se svých zákazníků zeptám, jak relaxují, většinou se dočkám odpovědi, že aktivně – sportují, cvičí, běhají atd. Čili opět tělesně vydávají energii.

Pokud žijeme v nepřetržitém vypětí, ruku v ruce s tím přicházejí nejprve funkční poruchy – například spánku, zažívání, zvýšený krevní tlak, později však dochází už i k organickému poškození projevujícím se třeba jako kardiovaskulární potíže či oslabení imunitního systému. Nebo se objeví deprese, panické ataky. Trpí tím naše výkonnost v práci nebo při studiu, stejně jako naše vztahy s ostatními. Tento proces můžeme zastavit, často i zvrátit, vědomým a cíleným návratem k odpočívání. Můžeme se naučit řízeně relaxovat.

AUTONOMNÍ NERVOVÝ SYSTÉM

Velkou úlohu v tomto procesu hraje autonomní nervový systém, jehož centrum je v prodloužené míše a který řídí tělesné funkce. Umí pouze dvě věci – zrychlit (sympatický nervový systém) nebo zpomalit (parasymptický nervový systém). Když funguje jeden, druhý se vypíná. Pokud jsme více v napětí, aktivuje se sympatikus. Přetrvává-li tento stav delší dobu, jsme vlastně stále ve stresu, ve stažení a dochází k poškození organismu. Proto je opravdu velmi důležitá cíleně prováděná, vědomá relaxace, která podporuje a spouští činnost parasymptiku.

JAKÉ MÁME MOŽNOSTI RELAXACE?

Celkového uvolnění lze dosáhnout čtyřmi různými způsoby. Pro každého z nás je snadnější něco jiného, vše je ale o tréninku.

1) Respirační metody

Dýchání je jediná neurovegetativní funkce, kterou můžeme ovládat vůlí. Čím intenzivněji nebo rychleji dýcháme, tím jsou naše emoce silnější, čím pomaleji dýcháme, tím více se zklidňujeme.

Základní relaxační dýchání spočívá v tom, že vědomě stimulujeme nádech a hlubokým výdechem očišťujeme plíce od starého vzduchu. Z vlastní praxe mohu vřele doporučit dýchání na 8 dob (nebo dle vaší kapacity plic i méně). Počítáme v duchu do 8 a po celou dobu se pomalu nadechujeme nosem, dech nezadržujeme. Vydechujeme ústy, opět na 8 dob, současně v závěru uvolníme ruce a ramena. Pro prohloubení účinku můžeme po každém nádechu a výdechu na pár vteřin zadržet dech. Poté snižujeme intenzitu jednotlivých nádechů a výdechů, abychom docílili toho, že budeme využívat pouze spodní část plic v oblasti břicha. Necháme odpočívát svaly hrudního koše, břicho se nám bude úplně přirozeně nafukovat a vyfukovat.



Dosáhneme maximálního uvolnění, snížíme srdeční rytmus a puls. Jde o tzv. miminkovské relaxační dýchání. Existuje mnoho variací dýchání, každý máme možnost najít si informace a dechové techniky prohlubovat. Ze své terapeutické praxe doporučuji vizualizovat si, že nadechují vzduch čistý, plný zdravého kyslíku a vydechují vše toxické, co mě tíží.

2) Svalové uvolnění

Uvolnění svalů patří mezi to první, co nás napadne, když se řekne „relaxace“. Cílem však není svalové napětí odstranit, nýbrž ho lépe kontrolovat. Nejjednodušší způsob je kvalitní masáž a strečink. Bez nutného vybavení a cizí pomoci můžeme nicméně docílit uvolnění pomocí dvou technik. První se zaměřuje na střídání napětí a uvolnění (**Jacobsonova progresivní relaxace**), kdy se učíme rozeznávat rozdílné pocity následující po napnutí a uvolnění různých svalů – relaxace je více fyzická. Druhá metoda využívá soustředění se na tělesné vjemy opory, tíhy a tepla (**Schultzův autogenní trénink**), relaxace je více psychická. Často se doporučuje obě metody kombinovat.

3) Soustředění na smyslové vjemy

Principem je „umlčení“ našeho těla, abychom lépe vnímali 5 základních smyslů (zrak, sluch, hmat, čich a chuť), ale třeba i kinestetický smysl, který nám umožňuje vnímat polohu těla v prostoru stejně jako některé jeho vnitřní funkce. Využívá se metod **jogínské** a **zenové meditace**, kdy soustředíme pozornost na jeden vjem s cílem dosáhnout uvolnění ducha i těla. Další možností je využití **pohybu**. Tady bych zmínila pozorování mořských vln nebo tzv. relaxačních předmětů, které se velmi pomalu pohybují, otáčejí či houpaou. Sledováním zároveň uvolňujeme oční svaly, což je pro naše oči k nezaplacení.

Pak je zde **poslech hudby** či **zvuků přírody**. Můžeme se připojit i svými zvukovými projevy. Patří sem například mantry pro harmonizaci čakr či Solfeggio frekvence.

Čtvrtou možností využití smyslů jsou **vůně**. Síla aromaterapie je obrovská a ovlivňuje nás více, než si myslíme. Každá z vonných esencí přináší léčivý účinek na tělo i duši.

Relaxaci **chutěmi** si dopřáváme denně, aniž bychom si uvědomovali, že tím i odpočíváme, uklidňujeme se a navozujeme příjemné pocity. Taková čokoláda na jazyku, to je relaxace jedna báseň!

4) Myšlenková relaxace a mentální imaginace

K této skupině patří především **kontemplativní techniky** (dle slovníku jde o rozjímání, přemýšlení, uvažování). Jsou zaměřeny na opakované vybavování určité věty v mysli. Abyste si to dokázali představit, jako příklad zmíním „modlitbu“, afirmace či meditace. Cílem je stát se klidnějšími a pokojnějšími.

Mentální imaginace může být fixní, nebo s pohybem. Jde o vizualizaci čehokoliv pro vás příjemného. Může jít o předmět, který máte rádi, vaše milované místo či aktivitu v krajině blízké vašemu srdci. U pohybových imaginací si představujeme pohyb houpačky, vln, listů na stromě... Přičemž pohyb je většinou spojen s naším výdechem.

PRAKTICKÉ UPLATŇOVÁNÍ

Uvedené jednotlivé metody velmi často mnozí uplatňujeme v běžném životě jako souhrn, techniku na míru, dle situace, kterou procházíme. Každopádně pravidelné trénování relaxace má pro nás mnoho výhod, zlepšuje výkonnost, soustředění a úsudek, ochraňuje zdraví. A také přináší sebezpoznaní, práci na sobě, prohlubování (zapomenutých) schopností, což rozhodně stojí za to.

MARCELA ŠTASTNÁ

Dopřejte svému tělu péči (4)



RUCE

V minulém díle jsme se věnovali pažím od ramene po předloktí. Na řadu tedy přichází ruce včetně zápěstí.

Ruka je hlavním reprezentantem hmatu, můžeme s ní někoho pohladit, ale také udeřit. Samotný její dotek je léčivý, hojivý, povzbuzující a dokáže často pomoci více než jakákoli rada. Ruka je považována za symbol našich pozemských činů: zápěstí k nim dodává pružnost, dlaň je čin sám o sobě a prsty jemné nitky, které dokáží utkat sametovou radost nebo nepříjemně omotat jako lepkavá pavučina. Neboť co vysíláme, to také dostaneme.

ZÁPĚSTÍ

Stisk rukou dokáže jemně uchopit motýla i rozdrtit tvrdý ořech. Jsou symbolem toho, jak se chováme k sobě, svým pocitům, emocím a k životu a také ukazují, jak si vážíme a jak nakládáme se svými zkušenostmi, vědomostmi a znalostmi. Problémy s rukou jako celkem, včetně zápěstí, poukazují na to, že si připadáme méněcenní a neoceňujeme sami sebe, čeho jsme již dosáhli, co vše umíme a kam jsme se dokázali dostat. Zápěstí je kloubem ruky, hýbe s ní a směřuje ji. Ukazuje, zda jsou naše činy uvolněné

či naopak sevřené. Například problém s karpálními tunely zrcadlí životní strnulost. Bolavé a nepohyblivé zápěstí je výsledkem strachu ze životního pohybu a hodnocení okolí. I častý stres umí zablokovat tento kloub, hlavně pokud se stresujeme s tím, co si o našich činech myslí druzí.

DLANĚ

Všimli jste si někdy tvaru javorového listu? Bývá považován za symbol lidské dlaně a za andělský dotek. Samotný javor je v některých naukách představitelem napojení na duchovní podstatu a častý pobyt u tohoto stromu má zmírnit strach ze sebe samotného, ze selhání, dodat naději, víru a posílit sebe-vědomí. Dlaň je domovem mnoha čar, ze kterých lze ledacos vyčíst, stejně tak jako ze stavu celé dlaně. Bledost může znamenat nerovnováhu na dráze srdce, časté pocení potřebu péče o ledviny. Suchá kůže na dlaních může symbolizovat nudu z činů, které vykonáváme, potřebu nové inspirace a také upozornit na nerovnováhu na dráze ledvin. Na dlani je velké množství reflexních plošek, které jsou nám snadno k dispozici. Jemným pomačkáváním si přes ně můžeme harmonizovat prakticky celou svoji existenci, tělo, mysl i duši.

PRSTY

Stav našich prstů svědčí o tom, jak jsme si vědomi toho, co děláme a čemu věříme. Prsty jsou symbolem detailů a často se na nich projevuje velký pocit viny. Při problémech s prsty si vezměme na pomoc třeba Louise L. Hay. Podle ní palec souvisí s intelektem, obavami a upřímností, ukazováček s egem a bezpečím, prostředníček se vztekem, sexualitou a esencí ženy a muže, prsteníček s láskou, vztahy, laskavostí a smutkem a malíček s rodinou, přetvářkami a uvědoměním si sebe jako svobodné bytosti. Říká, že prsty na rukou představují detaily přítomnosti, na nohou budoucnosti. Bolest prstů pak poukazuje na nerovnováhu v příslušné oblasti. Pokud se vám na některém prstu objeví ekzém, značí to vnitřní rozpor mezi realitou a pocitem. Například ekzém na prsteníčku značí nesoulad v oblasti vztahů a sebelásky. O celkovém zdraví vypovídá i stav našich nehtů. Lá mavost vzniká při nedostatku hořčiku, přemíře stresu a také vzteku na to, že se často necháme „zlomit“.

PEČUJÍCÍ DOTEKY I PRODUKTY

Pro uvolnění rukou, životního sevření a negativní energie se nabízejí například antistresové rituály podle ájurvédy. Ta učí, že když si dlaněmi přejedete od krku po ramena, uvolníte ze sebe negativitu a pocit stísněnosti. Následně pokračujte masáží. Začněte hlazením a jemným promačkáváním zápěstí. Krouživými pohyby promasírujte hřbet ruky a poté jemným tlakem dlaň. Na řadě jsou prsty, které si hladíte od základny směrem ke špičce. Také promněte blanky mezi prsty, což dokáže výborně rozproudit lymfu. Masáž zakončete hlazením paže od ramene až po prsty. Vyzkoušejte, jaké to je, když si masáž uděláte sami a když vám ji udělá někdo druhý (váš protějšek či masér). Prociťte si rozdíl v energiích, které vám rituál rozproudí. Z přípravků Energy využijte na bolavá zápěstí krém **Artrin** s kapkou aromaesence **Ylang Ylang**. Na suché dlaně může pomoci harmonizace ledvin **Renolem** či **Mycorenem**, zároveň je mažte přípravkem **Almond oil**. Pro celkové uvolnění sevřenosti a nastartování životního pohybu doporučuji **Hawaii Spirulinu**. Celé ruce včetně paží dokáže regenerovat a nastartovat krém **Droserin** s kapkou esence **Mint**.

*Volné svobodné ruce plné životní esence
Vám přeje ONDŘEJ VESELÝ*



Podzimní semináře pro váš odborný růst a osobní rozvoj

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

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

Lektor: MUDr. Alexandra Vosátková

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

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

PRINCIPY TČM UPLATŇOVANÉ PŘI TVORBĚ A VÝBĚRU PRODUKTŮ ENERGY

Lektor: MUDr. Alexandra Vosátková

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

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

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

Lektor: MUDr. Alexandra Vosátková

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

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

ŠKOLENÍ SUPERTRONIC: ZÁKLAD KVALITNÍ DIAGNOSTIKY

SUPERTRONIC PRO ZAČÁTEČNÍKY – STUPEŇ C

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

- » představení metody EAV a jejího místa v diagnostice a terapii
- » akupunkturní bod a jeho význam
- » terapeut EAV – příprava, pracovní, dokumentace
- » získání základních dovedností při práci s klientem a jeho příprava k vyšetření
- » porozumění souvislostí mezi Pentagramem® Energy a metodou EAV
- » Vollovy dráhy
- » seznámení s přístrojem Supertronic
- » praktický nácvik dovedností (vyhledání bodu, správná technika měření, testování přípravků Energy)

Termín a místo konání: 9. a 10. 11. 2024, Hradec Králové

SUPERTRONIC PRO PROFESIONÁLNÍ TERAPEUTY – STUPEŇ A

Lektor: MUDr. Bohdan Haltmar

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

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



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



CHUTNÝ A SVEŽÍ RECEPT JAK PODPOŘIT MINERÁLNÍ ROVNOVÁHU ORGANISMU

Členská cena balíčku: 714 Kč

31 bodů, 126 Kč ušetříte

RENOVET

POMÁHÁ ZVÍŘATŮM S LÁTKOVOU
PŘEMĚNOU A UDRŽUJE
U NICH OPTIMÁLNÍ HLADINU
ELEKTROLYTŮ V TĚLE.
VHODNÝ PŘI ZÁNĚTECH KŮŽE.

FYTOVET

PŘÍRODNÍ ROZTOK OBSAHUJÍCÍ
MINERÁLY A STOPOVÉ PRVKY.
PŘI PRŮJMECH, STŘEVNÍCH
PROBLÉMECH NEBO ZVRACENÍ
VRÁTÍ RYCHLE TĚLU
JEJICH NEDOSTATEK.
ÚČINNÝ PROTI
SVRBEŇI KŮŽE.



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

Akce je určena pouze pro členy Energy.

Energy a onemocnění zvířat (14)

NÁDORY

Nádor se vyznačuje nekontrolovatelným růstem buněk. Chová se jako parazit, odebírá tělu živiny. Má i další pojmenování: novotvar, tumor, neoplazie. Novotvary rozdělujeme na zhoubné a nezahubné. Nezhoubné nádory rostou pomalu, nešíří se do okolí, jsou ohraničené a netvoří metastázy. Opačem jsou nádory zhoubné. Svým růstem narušují okolní tkáň, tvoří metastázy, které se šíří lymfou nebo krevní cestou do jiných orgánů. Novotvary u mladých zvířat jsou nebezpečnější než u zvířat starších.

DIAGNOSTIKA

Určení typu nádoru se provádí pomocí odběru vzorku – malého (cytologie), nebo velkého – (histologie). V laboratoři se podle struktury buněk diagnostikuje původ nádoru, jeho zhoubnost či nezhoubnost. Dalšími možnými vyšetřeními jsou sonografie (ultrazvuk), rentgen, CT a magnetická rezonance. Na základě výsledků pak můžeme sdělit majiteli zvířete prognózu, jak se bude onemocnění dále vyvíjet.

NEJČASTĚJŠÍ TYPY

Mléčná žláza

Nádorové bujení může postihnout jakýkoliv orgán nebo tkáň. Velmi často se setkáváme s nádory na mléčné žláze u malých zvířat (psi, kočky, potkani). Více se vyskytují u nevykastrovaných samic. Majitelé zjišťují na mléčné žláze „bouličky“ různé velikosti a tvaru. Ideálním řešením je chirurgické odstranění samotného nádoru nebo celé mléčné žlázy a současné provedení kastrace (odstranění dělohy a vaječnicků). Vědecky je dokázané, že pokud samici vykastrujeme před prvním reprodukčním cyklem, výskyt nádorů se výrazně eliminuje.

Z veterinárních produktů Energy je vhodné podávat zvířeti před operací i po operaci **Kingvet** a **Imunovet**. Pro prevenci metastáz doporučujeme **Annovet**, **Cytovet** a **Imunovet**. Jestliže se majitelé rozhodnou nenechat zvíře podstoupit operaci nádoru mléčné žlázy, podáváme v několika 3týdenních periodách **Annovet**, **Probiovet**, **Imunovet** a **Cytovet**.

Kůže

Při nádorovém onemocnění kůže se na ní objevují výrůstky, bouličky, bradavičky. Nádory mohou vystupovat i nad úroveň kůže, někdy jsou osrstěné, jindy holé. Při jejich chirurgickém odstranění je výhodou, že lze odebrat i velkou část okolní tkáně, která již může být také zasažená. Převážná část kožních nádorů je nezhoubná. U starších psů se objevují bradavičky, nezhoubné nádory z mazových žláz. Největší problém dělají při stříhání. Dlouhodobé podávání **Virovetu** a **Imunovetu**, doplněné zevní aplikací **Imunovetu** a **Audivetu** zpomaluje růst „bradaviček“ a snižuje jejich výskyt.

Dutina hrudní a břišní

Velkým problémem z hlediska odhalení jsou nádory v dutině hrudní a břišní. Majitelé u zvířat nepozorují žádné změny. Tumor postupně roste a projeví se až v pokročilém stavu. Novotvary jater a sleziny velmi často krvácejí. U agresivních nádorů dochází k rozpadu tkáně, trombóze cév a následnému krvácení do dutiny břišní. Stav je akutní, zvíře je smutné, odmítá pohyb, leží, sliznice tlamy a spojivky jsou bílé. Krvácející nádor je nezbytné odstranit, prognóza však bývá v mnoha případech nepříznivá.

Léčba nádorů se provádí jejich chirurgickým odstraněním nebo chemoterapií. Pokud majitelé operaci z různých důvodů nechtějí: agresivita nádoru, věk zvířete, jiná probíhající onemocnění, metastázy, finanční náročnost, jsou správnou volbou produkty Energy. Jejich volba je obdobná jako u nádorů mléčné žlázy: **Annovet**, **Probiovet**, **Imunovet**, **Cytovet**, **Omegavet**, **Nutrivet**.

PŮSOBENÍ ENERGY PRODUKTŮ

- » **Annovet** zpomaluje množení buněk, ohraničuje nádor a snižuje riziko výskytu metastáz. Protože má i antibakteriální účinky, podáváme jej dlouhodobě s **Probiovetem**.
- » **Probiovet** ochraňuje střevní mikrobiom a tím i imunitu, zároveň obsahuje chlorelu, která organismu dodá potřebné minerální látky.
- » **Cytovet** pomáhá odstranit z těla zvířete tkáňové zplodiny, které vznikají růstem nádoru a jeho nežádoucím působením v okolní tkáni.
- » **Imunovet** podporuje zdravý imunitní systém a boj organismu s tumorem. Nádorové buňky mají obrovskou maskovací schopnost, imunita je velmi obtížně odlišuje od zdravých buněk.
- » **Omegavet** má významné antioxidační účinky.
- » **Nutrivet** a **Fytovet** dodávají potřebné látky, které novotvar svým růstem vyčerpá.

Spouštěcím mechanismem u nádorových onemocnění je porucha genetické informace, věk zvířete, dlouhodobá aplikace léků, nežádoucí vliv vnějšího prostředí. V dnešní době žijí zvířata výrazně déle a s tím souvisí i zvýšený výskyt nádorových onemocnění. Pokud se nepodaří novotvar zcela odstranit, je důležité, aby zvířátko své poslední dny strávilo co nejlépe a bez bolesti. Produkty Energy pomáhají život prodloužit i důstojně dožít.

MVDr. LUCIE MÍKOVÁ



Laskavý amarant



Znáte amarant? Drobná zrníčka v různých barevných variantách od smetanové po černou velikosti našeho máku či sezamu chutnají podobně jako oříšky a jsou tak nutričně bohatá, že se o amarantu někdy mluví jako o potravine budoucnosti.

CO JE ZAČ

Amarant, česky laskavec, je tak zvaná pseudoobilnina. Jde o 1–3 metry vysokou rostlinu s velkými listy a velmi zdobnými květy v barvách od zelené po růžovou až červenou. Rozhodně nepatří mezi novinky v lidském jídelníčku. Semena této teplomilné rostliny konzumovali Aztékové, Mayové a Inkové ještě před objevením Ameriky a považovali ji za posvátnou. Rostlin z rodu laskavců známe dnes přes 60 druhů, ale jen tři jsou pěstovány jako jednoleté kulturní rostliny pro produkci semen. Konzumují se nejen semena, ale i listy.

ČÍM JE PROSPĚŠNÝ?

Amarant je přirozeně bezlepkový, tedy vhodný jako náhražka tradičních obilnin pro osoby s intolerancí lepku. Vyniká vysokým obsahem bílkovin, dokonce i ve srovnání s mléčnými výrobky obstojí, což je výhodné zejména pro vegetariány a vegany. Amarantová semena jsou zdrojem nenasycených mastných kyselin a látky skvalenu, který reguluje metabolismus tuků a snižuje cholesterol. Pro porovnání – olej ze žraločích jater obsahuje této látky 1 %, zatímco olej z amarantu 9 %. Dále amarant obsahuje velké množství železa, vápník, hořčík, draslík, fosfor, mangan, měď, vitamin B2 a důležité antioxidanty jako vitamin E, dokonce i něco málo vitamínu C. Při malém množství kalorií a nízkém glykemickém indexu je v něm mnoho důležitých živin a zdravých prospěšných látek.

LASKAVEC V KUCHYNI

Listy laskavce se mohou přidat do salátu, dusit, případně sušit a pít jako čaj. Semena je vhodné před přípravou propláchnout a namočit, mají totiž velmi tvrdou slupku. Amarant můžete nechat klíčit a klíčky pak přidat do salátu, polévky nebo jimi nazdobit pomazánku či přílohu hlavního chodu. Pražená zrna chutnají podobně jako oříšky. Amarantové vločky se hodí třeba do jogurtu, z amarantové mouky upečete bezlepkové moučníky. Semena se také dají samozřejmě vařit – tady pozor na množství použité vody, minimálně 1:2,5, protože gelovají. Toho se využívá na zahušťování polévek, omáček, ale také při přípravě sladkých kaší, nárypů a dezertů. Uvařený amarant lze kombinovat s rýží jako přílohu, přidat k němu zeleninu a připravit chutné placičky nebo ho použít jako náplň zapečené zeleniny, třeba lilku. Pár zajímavých receptů přikládám.

JAK JEJ SKLADOVAT

Amarant bychom měli uchovávat ideálně ve vzduchotěsné nádobě v temnu a suchu. Díky vysokému obsahu tuku snadno žlukne, pozor na to!

MŮJ POHLED

Amarantu jsem nikdy nijak zvlášť nepropadla. Z pseudoobilnin dám většinou přednost quinoi nebo nám zeměpisně bližší pohance. Nicméně je fakt, že jeho složení stojí za alespoň občasné zařazení do jídelníčku. Tak zkuste jako já přidat hrst vařených kuliček amarantu do polévky či salátu nebo nakombinovat amarantové vločky s těmi ovesnými do ranní kaše či jogurtu. Vaše tělo vám určitě poděkuje...

*Zdraví a laskavý červen vám přeje
ZUZANA KOMŮRKOVÁ*



ZAPEČENÝ LILEK S AMARANTOVOU SMĚSÍ

2 lilky, 1 lžice olivového oleje, amarantová směs na středomořský způsob z dalšího receptu – stačí polovina, 200 g goudy

Lilky podélně rozkrojíme a lžící vydlabeme dužinu tak, aby vznikly misky vhodné pro naplnění připravenou směsí. Osolíme je a necháme krátce vypotit, pak opláchneme a otřeme. Dužinu z lilku nakrájíme na menší kousky, orestujeme je na oleji doměkka a přidáme amarantovou směs, promícháme. Troubu vyhřejeme na 190 °C, pekáček vyložíme pečicím papírem. Vložíme lilky, které naplníme směsí, pečeme asi 15 minut. Poté posypeme nastrohaným sýrem a pustíme na 5 minut shora gril.

SVĚŽÍ LETNÍ POLÉVKA

2 lžice olivového oleje, 1 cibule, 1 stroužek česneku, hrst fazolových lusků, 1 mrkev, 1 petržel, 1 malý pórek – bílá část, 1 menší kedlubna, 1 rajče, 1 litr zeleninového nebo kuřecího vývaru, 4 lžice amarantu, volitelně hrst zeleného hrášku (čerstvého nebo mraženého), petrželová nať, sůl, pepř

Na olivovém oleji orestujeme nadrobno nakrájenou cibuli, česnek, přidáme očištěnou a na kousky nakrájenou zeleninu, zarestujeme. Zalijeme vývarem a přivedeme k varu. Přidáme amarant a vaříme cca 20 minut. Ke konci vaření můžeme doplnit zeleným hráškem. Dochutíme solí, pepřem a dozdobíme petrželovou natí.



AMARANT S RÝŽÍ A ZELENINOU NA STŘEDOMOŘSKÝ ZPŮSOB

3–4 lžice olivového oleje, 2 stroužky česneku, 1 červená cibule, ½ hrnku amarantu, 1 hrnek rýže, 2–2,5 hrnku vody nebo zeleninového vývaru, 1 menší cuketa, 1 červená paprika, 4 sušená rajčátka, 1 hrst černých oliv, čerstvá bazalka nebo oregano, sůl, pepř

Na 2 lžících olivového oleje orestujeme nadrobno nakrájenou půlku cibule a česnek, přidáme propláchnutou rýži a amarant a zarestujeme. Zalijeme vývarem nebo vodou, přikryjeme poklicí a vaříme na mírném plameni asi 20 minut. Mezitím si nakrájíme na kostičky cuketu, na proužky papriku, nadrobno pak sušená rajčátka, olivy a druhou půlku cibule. Na pánvi na zbytku oleje vše orestujeme, přidáme nasekané bylinky, dochutíme solí a pepřem. Vmícháme do uvařené směsi rýže a amarantu. Podáváme posypané sýrem nebo jako přílohu k masu či rybě nebo grilovanému sýru. Případně směs použijeme na naplnění lilku, který zapečeme – viz první recept.



ČOKOLÁDOVÝ PUDINK

100 g amarantu, 250 g kravského nebo rostlinného mléka, špetka soli, 4 kostičky 70% čokolády – cca 40 g, 1 lžička chia semínek, ½ lžičky skořice, javorový nebo čekankový sirup dle chuti, jahody nebo maliny, snítky máty na dozdobení

Amarant propláchneme a dáme vařit do mléka se špetkou soli na cca 25–30 minut. Poté do něj vmícháme čokoládu a necháme ji rozpustit, dále chia semínka, skořici a dosladíme sirupem. Dáme do skleniček a necháme vychladit. Před servírováním doplníme ovocem a mátou.

AMARANT S JOGURTEM DO SKLENIČKY

½ hrnku amarantu, 2 malé řecké jogurty, maliny, borůvky, javorový sirup dle chuti

Na hluboké pánvi nasucho opražíme amarant. Po několika minutách začne pukat. Zakápneme jej javorovým sirupem a promícháme, necháme zkaramelizovat, odstavíme z plotýnky a přikryjeme pokličkou. Do 2 skleniček dáme nejdříve jogurt, přidáme vrstvu amarantu, ovoce a zopakujeme. Uzavřeme a necháme vychladit. Ideální snídaně s sebou.

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, zatíženost. Zatížené srdce není schopno prožívat radost. Proto otevřeme své srdce, jdeme naproti životu, ať tluč v rytmu lásky.

MONIKA ŠTEJDŘIOVÁ

LUŠTĚTE S NÁMI, MŮŽETE VYHRÁT

Milí naši luštitelé, tentokrát rozdáváme poukázky za dubnovou tajenku, která některé z vás trochu potrápila: „Věci nejsou špatné ani zlé. To naše myšlení je takovými činí.“ Vyhráli:

- » Veronika Králová, Kaplice
- » Pavlína Petrová, Ostrava
- » Jana Vítková, Valašské Meziříčí

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. 6. 2024** na adresu redakce: Energy Czech Republic, a.s. Trojská 39/201, 171 00 Praha 7 nebo e-mail: tajenka@energy.cz

„Každý vidí, jakým se zdáte být, ale málokdo... (TAJENKA).“ – Niccolo Machiavelli

Nápověda: APA: NĚ: IMAX	Hluboký les	Lyrický básník	Starší SPZ Olomouce	Vlastniti	Jméno herce Korbeláře	Upírat zrak		Stará francouzská mince	Odvinout se	Název souhlásky D	Velký barevný papoušek		Vědoucí	Předmět k ovívání
Rachot							Uhlíčan sodný					Starší SPZ Zvolena		
1. část TAJENKY							Pach Římské číslo 9					Pobídka tahounů 2. část TAJENKY		
Náboženská skladba										Jejda Trubička k cévkování				
Iniciály baviče lzera			Kinematograf. systém Drobné kousky					Orientační klub (zkr.) Tělocvičný prvek			Arabské muž. jméno MPZ Tuniska			
Drobné a krátkodobé předměty				Kód Rakouska Plovoucí kus ledu			Majitel statku Jeskyně (kniž.)							
	Lov	Anglosaská polní míra Rak. tisk. agentura				Zteplý Tady							Anglický souhlas	Kšandy
Cár látky					Polské peníze Inic. prezid. Havla						Drobný hlodavec Inic. hereč. Balzerové			
3. část TAJENKY													Španělský určitý člen	
Lodyha s listy				Hola				Rodový znak					Zvratné zájmeno	

Není na světě bylina, aby k něčemu nebyla

TREMELLA – DAR OD BOHŮ

V horách starodávné Číny žil hluboko v lesích poustevník, který byl považován za mudrce a znalce přírody. Jednoho dne se k němu donesly zprávy z úpatí hory, kde většina obyvatel vážně onemocněla. Lidé trpěli vysokými horečkami, kašlem a slabostí. Poustevník sešel do údolí a rozesmtnělý nad tím, co viděl, zašel za starostou. Poradil mu, že ví, kde roste dar od Bohů v podobě houby tremella. Starosta a několik zdravých mužů se vydali s poustevníkem do hor, až došli k velmi starému buku. Na jeho kmeni zářilo cosi, co připomínalo svoji barvou a průsvitností měsíční kámen. Houby opatrně nasbírali a lidé po několik dní popíjeli čaj, který je naučil poustevník připravit. Horečka ustoupila, kašel se zmínil a brzy byla vesnice zase plná smíchu a života. Zprávy o zázračné léčivé síle tremelly se rychle šířily nejen po celé Číně, ale i daleko za hranice. Stala se symbolem naděje a uzdravení.

OD ŘASY K HOUBĚ

Rosolovka řasotvará, (*Tremella fuciformis*), jinak také třemelka čínská či houba snů, je jedna z jedlých odrůd hub rodu *Tremella*. Jeho název pochází z latinského slova *tremere*, v překladu „třást se“, což odkazuje na charakteristickou strukturu a vzhled těchto hub. Dalším používaným druhem je například rosolovka mozkovitá (*Tremella mesenterica*).

Rod *Tremella* byl jako jeden z původních vytvořen v roce 1753 Carlem Linné v jeho díle *Species Plantarum*. Zařadil ho mezi řasy a zahrnul po něj různé želatinové útvary, sinice i některé houby. V roce 1801 Christian Hendrik Persoon přišel s revizí a klasifikoval rosolovku jako houbu. V současné době je jí celosvětově rozlišováno přes 100 druhů, podle přísnějších kritérií jich je kolem 30.

Tremella se vyznačuje rosolovitým či želatinovým vzhledem a příjemnou chutí i vůní. Plodnice jsou nepravidelné, většinou laločnatého tvaru připomínajícího mozek. Vyskytuje se nejčastěji na tlejícím dřevě, kůře stromů či také v mechu. Je to saprofytická houba, která rozkládá organický materiál.

ČÍNSKÁ MEDICÍNA A DALŠÍ VYUŽITÍ

Rosolovka je známá mnohem déle v čínské medicíně než na západě (kde jde spíše o novinku), uvádí se ve starobylém farmaceutickém textu Shen Nong Ben Cao Jing z 1. století našeho letopočtu. Zde byla popsána jako posilující a vitalitu

navracející prostředek. Obliba houby v Číně vedla v 19. století k jejímu umělému pěstování, a to právě druhu *fuciformis*. Tradičně se pěstovala na kůře stromů či dřevěných kladách, dnes se již získává v moderních zařízeních za přísně kontrolovaných podmínek.

Jaké má účinky? Pozitivně působí na meridián plic, ledvin a žaludku. Používá se k léčbě respiračních onemocnění, zlepšení trávení, zmírnění zánětů, posílení imunitního systému a věří se také, že zpomaluje stárnutí, čímž podporuje dlouhověkost. Posiluje životní energii čchi, navrácí vitalitu a díky obsahu antioxidantů chrání před poškozením buněk volnými radikály. Někteří čínští lékaři ji také doporučují pro omlazení pleti a zmírnění bolesti kloubů a svalů.

Tremella obsahuje mnoho účinných látek cenných pro zdraví, například betaglukany, kyselinu hyaluronovou, lanostanoidy, esenciální aminokyseliny, vitaminy skupiny B a D, draslík, fosfor, hořčík, zinek či železo. Nejčastěji se užívá ve formě sušeného prášku, tinktury a čaje. Nedoporučuje se její podávání těhotným a kojícím ženám.

Kromě léčivých účinků má rosolovka po dlouhá staletí náboženský význam, například v Japonsku. Druh *fuciformis* je nazýván květinou hub a symbolizuje prosperitu a štěstí. Tremella je také uznávaná jako vynikající ingredience do polévek, dezertů a salátů pro jemnou chuť a želatinovou strukturu.

VÝZKUMY JSOU NA ZAČÁTKU

V západní medicíně není houba zatím příliš rozšířená, díky slibným závěrům postupně přibývá výzkumů a studií. Dobrých výsledků se dosáhlo při mírnění zánětů v plicích a trávicím traktu. Ukazují se možné pozitivní účinky na mozek, nervové buňky a kognitivní funkce, tremella by mohla napomoci ke zlepšení paměti a soustředění. K dalším benefitům se řadí možné zmírnění menopauzy, zlepšení stavu pokožky či celkové posílení obranyschopnosti organismu. Některé látky v houbě by mohly být využité v prevenci rakovinového onemocnění, srdečních chorob a u některých chronických nemocí.

Účinek houby si nyní můžete vyzkoušet i vy v novém přípravku **Runa essence**, nutričně vyváženém smoothie podle TČM. Rozhýbá čchi a krev, vyživuje jin a srdce, harmonizuje psychiku, povzbuzuje radost a posiluje tenké střevo.

ONDŘEJ VESELÝ

První pomoc na cestách

- » prevence a řešení střevních potíží
- » ošetření povrchových ran a kožních projevů
- » pomoc při bolestech uší

BALÍČEK PRODUKTŮ	ČLEN ENERGY		
	cena	body	sleva
Probiosan + Audiron	462 Kč	19	154 Kč
Probiosan Inovum + Audiron	473 Kč	20	158 Kč

EXKLUZIVNÍ
SLEVA | 25%

Doplňky stravy a kosmetika. Akce platí 1. – 30. 6. 2024 do vyprodání zásob. V rámci EXKLUZIVNÍ SLEVY je možno nakoupit pouze 1 balíček od každé kombinace na 1 registrační číslo.

Kluby a konzultační centra nabízejí

BLÍŽEJOV

Provozní doba KE Blížejev:

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

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

Stálá nabídka:

bezplatná poradna, prodej produktů Energy vč. veterinárních / automatická kresba / zaslání produktů Energy / měření SPT / dárkové poukazy / poradna pro bezpečkovou 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)
- » RASPEŇAVA (Liberecko) – Mgr. Vondráčková D., tel.: 724 307 203 (Supertronic)

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

Kontakt:

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

BOSKOVICE

Provozní doba:

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

Stálá nabídka:

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

Poradny Energy:

- » KE BOSKOVICE – 3., 10., 17. a 24. 6.
- » 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 zaslání produktů Energy, vč. veterinárních / měření SPT – V. Komoňová, Z. Erbenová, Ing. K. Karmazínová / masáže, Dornova metoda – H. Šobáňová / kineziologické testování vhodnosti přípravků Energy, zhotovení aurogramu, poradna – H. Hosová / masáže klasické, lymfatické, andělské terapie – R. Zavřelová,

Kluby a konzultační centra nabízejí

zaroma@seznam.cz, členové Energy sleva 10 % / Access Bars – tel.: 723 726 230, miri.aberlova@seznam.cz / manuální lymfodrenáže, reflexní a ájurvédské masáže – Z. Erbenová, tel.: 603 596 812 / výživové poradenství – Ing. K. Karmazínová, tel.: 530 500 422 / regenerační a relaxační masáže celého těla krémy Energy – M. Srnská, tel.: 773 735 330

Nabídka KC – měření SPT:

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

Kontakt:

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

ČESKÁ TŘEBOVÁ

Provozní doba:

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

Stálá nabídka:

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

Nabídka KC – poradenství a prodej produktů Energy včetně veterinárních:

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

Mimořádná nabídka KE:

» 22.–23. 6. – Rodinné konstelace – L. Zvolánek – Centrum setkávání, Neplachova 1, obj. na tel.: 776 454 874 nebo obchod.uklarky@seznam.cz

Nabídka KC – měření SPT, prodej produktů:

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

Kontakt:

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

ČESKÝ TĚŠÍN

Provozní doba:

po 16–20 h. a dle dohody

Stálá nabídka:

měření SPT – E. Matlochová, T. Byrtusová, A. Heřman, P. Ammerling – tel.: 736 284 711 / měření SPT, rehabilitace, konzultace – MUDr. B. Rošková / prodej produktů Energy, lymfodrenáž pro zdraví a krásu, klasické masáže, lávové kameny –

M. Němčíková, tel.: 608 428 332 / prodej produktů Energy – V. Látková, tel.: 734 540 156, Havířov; B. Gluzová, tel.: 777 019 050, Třinec

Nabídka KC – měření SPT, prodej Energy produktů:

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

Kontakt:

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

DOLNÍ BŘEŽANY

Provozní doba:

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

Stálá nabídka:

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

Nabídka KC (poradny SPT):

- » JESENICE U PRAHY – BB-Studio, Říčanská 16 – kosmetické ošetření Energy, M. Baloušová, tel.: 603 589 497
- » KRÁLUPY NAD VLTAVOU – Přemyslova 347, Kosmetický salon – kosmetické ošetření produkty Energy, H. Kubinová, tel.: 777 248 500
- » MNÍŠEK POD BRDY – Zelený kráček, Pražská 24, J. Pokorná, tel.: 607 886 279
- » PRAHA 3 – Ateliér Pod Schody, Biskupcova 74 – J. Koldová, tel.: 730 553 298

VYUŽÍVÁTE SVOJI PRACOVNU?

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

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

Kluby a konzultační centra nabízejí

» PRAHA 10 (Uhřetěves), Kašovická 870/5,
Kosmetický salon – A. Škorpil,
tel.: 774 070 394

Kontakt:

Dolní Břežany, Pražská 636

tel.: 739 902 134

e-mail: info@vitalityinlife.cz

www.vitalityinlife.cz

www.facebook.com/energy.cz

HRADEC KRÁLOVÉ

Provozní doba:

po–pá 9–17 h.

Stálá nabídka:

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

Veterinární poradna:

» každé pondělí – MVDr. Hořejší,

tel.: 605 581 731,

e-mail: hana.horejsi@seznam.cz

Mimořádná nabídka KC – poradny SPT:

» KE HRADEC KRÁLOVÉ – 6. a 20. 6.

– 10–17 h., tel.: 736 765 477, 495 534 715

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

» KOSTELEČ NAD ORLICÍ – každé pondělí

– pí. Mlejnková, tel.: 737 178 816

» NOVÝ BYDŽOV – na objednání

– pí. Rakouská, tel.: 776 614 046

» OPOČNO – 20. 6. – pí. Králíčková,
tel.: 739 379 435

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

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

» ZDICE – Nad Cihelnou 943,
Ing. Eva Zápotočná, tel.: 723 919 338,
e-mail: eva@zapotocna.cz

Kontakt:

Hradec Králové, Letců 1001

tel.: 495 534 715, 736 765 477

e-mail: babkabylinarka.cz@seznam.cz

CHEB

Provozní doba:

po, čt 14–18, út 14–17, st 10–12, 14–17 h.,

pá a ostatní dny volně 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

– N. Reithel, tel.: 603 787 821

Mimořádná nabídka KE:

» Kůže – zvláště nyní a v nastávajícím
období potřebuje obrovskou péči
– vzorky krémů, které vyživí i ochrán!

Nabídka KC + poradny Energy:

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

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

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

» TACHOV – J. 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. Vidímová, 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

LIBEREC

Provozní doba:

po, st – dle tel. dohody,

út 9–17, čt, pá 9–15 h.

Stálá nabídka:

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

Mimořádná nabídka KE:

» 15. 6. – 9–12 h. – Reflexní diagnostika
a terapie – minikurz, Helena Polomská,
nutná rezervace



Kluby a konzultační centra nabízejí

» Biorezonance – Bicom II. generace
– MUDr. Zuzana Baumannová,
info na tel.: 777 624 569

Kontakt:

Liberec 1

Moskevská 637/6

tel.: 777 624 569

e-mail: inka.vesela@seznam.cz

www.centrumzdraviliberec.cz

e-shop: www.pramen-zdravi.cz

LUHAČOVICE

Provozní doba:

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

Stálá nabídka:

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

Další nabídka na objednání:

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

Kontakt:

Luhačovice, Solné 804

tel.: 577 011 922, 702 041 015

e-mail: energy.luh@centrum.cz

www.energyluha.cz

OLOMOUČ

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:

- » 8. 6. – Bylinná poradna Jiřího Čerkl,
tel.: 732 256 115
- » 15.–16. 6. – Rodinné konstelace
Libora Zvolánka, tel.: 731 692 823

Kontakt:

Olomouc, Dolní náměstí 16

tel.: 585 224 641, 602 583 091

e-mail: energy.olomouc@seznam.cz

www.energycentrum.cz

OSTRAVA

Provozní doba:

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

Stálá nabídka:

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

Nabídka KC – poradna,

Energy produkty:

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

Kontakt:

Ostrava

Českosbátrská 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 / zaslání
zboží + e-shop: www.vitalityinlife.cz /
dárkové poukazy na Pedikom
nebo měření SPT

Nabídka KC – poradny SPT:

- » KOLÍN – Karlovo nám. – E. Petříčková,
tel.: 604 174 498
- » KUTNÁ HORA – D. Kuželová,
tel.: 724 324 071
- » KUTNÁ HORA – L. Živnůstková,
tel.: 739 840 336
- » KE PARDUBICE – T. Křišťůvková,
tel.: 777 177 610



» VRCHLABÍ – D. Dobešová,
tel.: 737 333 020

Kontakt:

Pardubice, Tř. 17. listopadu 216

tel.: 607 817 123

e-mail: sarka.urbanova@energy.cz

www.vitalityinlife.cz

PLZEŇ

Provozní doba:

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

Stálá nabídka:

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

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.

Kluby a konzultační centra nabízejí



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 / 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

(obchodní pasáž mezi drogerií Teta a prodejnou Lidl)

tel.: 705 635 255

e-mail: energyprodejna@gmail.com

www.energypraha.cz

www.facebook.com/Energyvetpraha3

e-shop: www.eshop-csp.cz

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

Stálá nabídka:

poradenství a prodej produktů Energy, vč. veterinárních / zasilání produktů / ochutnávka zelených potravin, čajů / testy tělové a Beauty kosmetiky, aroma esencí / diagnostika Oberon / poradna Energy, automatická kresba – H. Kaplánková, tel.: 603 167 328 / numerologický rozbor – A. Hanáková,

tel.: 603 844 833,

e-mail: hanakova.anna@seznam.cz

Nabídka KC – prodej produktů,

poradenství:

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

Kontakt:

Prostějov

Atrium – Hlaváčkovo nám. 1 (2. p.)

tel.: 603 167 328

e-mail: energyprostejov@email.cz

www.energyprostejov.cz

www.facebook.com/energyprostejov

PŘÍBRAM

Provozní doba:

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

Stálá nabídka:

poradna a prodej produktů Energy, vč. veterinárních / diagnostika SPT / masáže / kosmetické ošetření Beauty Energy / Feng Shui / TČM / cesta sebepoznání – fobie, strachy, alergie, hubnutí / výklad run a Osho tarot / Bachova terapie / rodinné konstelace / výživové poradenství / numerologie / koučink / e-shop: energy-pribram.cz

Nabídka KC – produkty Energy,

poradenství:

- » DOBŘÍŠ – U Anděla strážce, Pražská 27, tel.: 602 335 755
- » NOVÝ KNÍN-SUDOVICE – Salon Štěpánka Hampeková, tel.: 602 229 694

NEPŘEHLÉDNĚTE

KE TURNOV

Změna adresy KC:

» Jičín

Popovice 78

Milena Pozsonyi, tel.: 774 155 635

měření EAV, masáže, prodej

a poradna Energy dle tel. domluvy

Kluby a konzultační centra nabízejí

- » PŘÍBRAM – Renata Placáková – kosmetika Energy, masáže, tel.: 606 904 880
- » ROKYCANY – Studio Floop, Klostermannova 635/III, tel.: 604 271 895
- » SEDLČANY – Ul. 28. října, Iveta Barešová – masáže, tel.: 603 446 020

Kontakt:

Příbram

Nám. T. G. Masaryka 100/101

tel.: 731 173 340, 602 199 220

e-mail: energypribram@gmail.com

www.energy-pribram.cz

www.facebook.com/EnergyPribram

ŠUMPERK

Provozní doba:

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

Provozní doba KC Zábřeh:

po–pá 9–12, 13–17 h.

Stálá nabídka:

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

Kontakt:

Šumperk, Hlavní tř. 13/3

tel.: 731 737 545

e-mail: klubenergy@seznam.cz

www.klubenergy.cz

TÁBOR

Provozní doba:

po, čt 10–15, út, st 13–18 h.,

Stálá nabídka:

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

Nabídka KC – poradna

a prodej produktů Energy:

- » NOVĚ: BRNO – Třída Kpt. Jaroše 1943/30 – Jarmila Pondikasová, tel.: 775 984 407,

e-mail: jarmila.pondikasova@volny.cz, dle tel. dohody – poradenství, měření SPT

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

Kontakt:

Tábor, Purkyňova 1085

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

e-mail: objednavky-energy@seznam.cz

www.energy-tabor.cz

TŘEBÍČ

Provozní doba:

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

Stálá nabídka:

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

Ordinace celostní medicíny:

- » MUDr. Alexandra Vosátková – V. Nezvala 11, Třebíč, tel.: 725 125 289
- Nabídka KC – poradny EAV a TČM:**
- » BRNO-MEDLÁNKY – M. Pavlíčková, Salon Vista, Hudcova 72, tel.: 728 276 629 – konzultace 3. 6.
- » JIHLAVA – Mgr. P. Drejková – TČM, SPT – Fyton, Mrštíkova 1, tel.: 739 049 203; Dům zdraví, Vrchlického 57, tel.: 739 040 821 – konzultace 3. 6.
- » MORAVSKÉ BUDĚJOVICE – M. Palová, Janáčkova 1497, tel.: 605 554 456 – konzultace 6. 6.
- » NÁMĚŠŤ NAD OSLAVOU – R. Dufková, Zdravěnka, Masarykovo nám. 517, tel.: 739 026 531 – konzultace 13. 6.
- » OSTRAVA – Ing. P. Kovalská, Vítkovická 3276/2a, tel.: 604 741 725, www.petrakovalska.cz – konzultace 12. 6. – 12.30–15.30 h.
- » PELHŘIMOV – I. E. Razimová, Vegetariánská jídelna, Svatovítské nám. 159, tel.: 776 766 971 – konzultace 12. 6. – 14–16 h.

- » TASOV – D. Švestková, Tasov 69, www.revite.cz, tel.: 605 938 299 – konzultace 11. 6.
- » VELKÉ MEZIŘÍČÍ – H. Paulová, Mírová 43, tel.: 724 763 689 – konzultace 10. 6.
- » ZNOJMO – Biocentrum – R. Režňáková, Zámečnická 13, tel.: 515 224 684 – konzultace 5. 6.
- » ŽDÁR NAD SÁZAVOU – H. Bulíčková, Libušinská 36, tel.: 728 141 949 – konzultace 12. 6.

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



Kluby a konzultační centra nabízejí



Mimořádná nabídka KE:

- » 3. 6. – 17 h. – Beauty Energy – ukázka kosmetického ošetření
- » 6. 6. – 17 h. – Vytvoř si svůj aroma olej/vůni – workshop, cena 200 Kč
- » 13. 6. – 17 h. – Energy na cesty aneb co by nemělo chybět v naší cestovní lékárnice – přednáška

Nabídka KC – poradny EAV, produkty Energy:

- » ČESKÁ LÍPA – J. Novotná, tel.: 725 753 651 (masáže, Access Bars, taneční meditace)
- » DVŮR KRÁLOVÉ NAD LABEM – R. Plášilová, tel.: 603 534 254 (masáže, kosmetika, pedikúra)
- » JIČÍN – J. Veselá, tel.: 732 534 895 (poradna pro úspěšné učení, EFT, Biofeedback)
- » JILEMNICE – L. Riegerová, tel.: 603 533 013 (masáže, TČM)
- » MNICHOVO HRADIŠTĚ – E. Rajtrová, tel.: 602 626 275 (reflexní masáže, EFT), st 12.30–17 h. + dle tel. domluvy

Kontakt:

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

UHERSKÉ HRADIŠTĚ

Provozní doba:

po–čt 9–17 h.

Stálá nabídka:

poradna a prodej produktů Energy / J. Schmuttermeierová – SPT, Access Bars, tel.: 773 678 164, Š. Čechová – SPT, tel.: 605 778 740 / K. Bestr – SPT, motýlí masáže, tělové svíce, hirudoterapie (léčba

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: hlačkova@seznam.cz

Nabídka KC – poradna,

produkty Energy:

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

Mimořádná nabídka KE:

- » 5. 6. – 16.30 h. – Příprava na dovolenou – přednáška Kateríny Bestr, nutná rezervace

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 / zasilání 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 – Zdravičko, OC Galerie – měření SPT a poradna, tel.: 776 321 400

Kontakt:

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

VALAŠSKÉ MEZIRÍČÍ

Provozní doba:

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

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

Stálá nabídka:

poradenství a obchodní spolupráce – Eva 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:

- » FRENŠTÁT POD RADHOŠTĚM – Zdravá výživa Šafrán, F. Palackého 1870 – Anna Holubová, tel.: 607 916 400
- » HALENKOVICE – Andělský úsměv, Halenkovice 570 – Hana Vlachynská, DiS., tel.: 736 430 173 (dentální hygiena)
- » ODRY – salón Slunečnice, Potoční 39 – Marie Jůnová, tel.: 739 693 753 (masáže)
- » ROŽNOV POD RADHOŠTĚM – Petra Dobešová, U Vílenky, Palackého 195
- » ROŽNOV POD RADHOŠTĚM – Mgr. Hana Štěpánková, tel.: 739 208 896 (diagnostika SPT, speciálně pedagogické poradenství)

Kontakt:

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

Váš maják na rozbouřeném moři psychiky!

- účinná kombinace pro podporu srdce a harmonizaci psychiky
- řešení při nespavosti, stresu, psychickém přetížení, depresi a stavech rezignace
- zklidnění organismu, rekonvalescence po infarktu a srdečních příhodách

BALÍČEK PRODUKTŮ	ČLEN ENERGY		
	cena	body	sleva
Mycocard + Korolen	866 Kč	38	216 Kč

Doplňky stravy. Akce platí 1.– 30. 6. 2024 do vyprodání zásob.
Na 1 registrační číslo lze zakoupit 10 akčních balíčků.



Energyfood – strava jako lék

BIORYTMICKÁ VÝŽIVA PODLE PĚTI ELEMENTŮ

Pohlazení na těle i na duši!



Runa essence

- » harmonizační smoothie podle tradiční čínské medicíny
- » posílení srdce a tenkého střeva
- » povzbuzení životní radosti
- » omlazující efekt, kolagen booster

www.energy.cz/energyfood

