



# vitae

listopad 2024

Novinka Energyfood:  
Lama essence

Měření Supertronicem  
je základ kvalitní péče  
o naše zdraví

Jaký Grepofit vybrat?



## Produkty měsíce listopadu

Pro většinu z nás není listopad zrovna populární měsíc, ale my si jej pojďme vylepšit, a to minimálně na svém zdraví! A pak – mějme také na paměti, že kdy jindy než v listopadu můžeme tolik lenořit? Zahrádka je zazimovaná, Vánoce ještě neklepou na dveře a počasí doslova vybízí k zachumlání do deky, čtení knížky a trávení více času v teple domova s našimi nejmilejšími. No není tohle právě výhra?

V listopadu nás ale také pokouší venkovní chlad i vítr a s nimi ruku v ruce nemoci cest dýchacích. Mějme proto po ruce tu nejrychlejší záchranu: **Grepofit kapsle** nebo **Grepofit drops**, které okamžitě zasáhnou a při včasném podání mohou počínající infekci zcela odvrátit nebo ji alespoň časově zkrátit na minimum. Tekoucí nos zastaví **Grepofit nosol aqua**, bolavé a zanícené hrdlo velmi rychle zhojí **Grepofit spray**, který se skvěle osvědčuje u angín či infekční mononukleózy. K podzimu neodmyslitelně patří i **Mycopulm**. Harmonizuje plíce a tlusté střevo, čímž skvěle posiluje obranyschopnost. V mnoha případech je nezastupitelný při rekonvalescenci nebo recidivách, kdy již nic jiného nezabírá. Ti, kdo vyzkoušeli, si jej také pochvalují pro nárůst energie a životního elánu. Směle tedy do něj! Na vitalitu máme ještě jeden tip: **Organic Maca**. Maca je po staletí využívána v tradičním léčitelství. Doma je v podhůří peruánských And, kde vítr a déšť rozpouští minerály z hornin a sytí jimi půdu. Rostlina má úžasnou schopnost tyto látky vstřebávat a uchovávat v čisté, přirozené formě. Je proto doslova nabitá stopovými prvky a vitaminy. Díky tomu vyburcuje naši sílu a vytrvalost, podporuje také sexualitu a plodnost u mužů i žen.

*Přejeme Vám co nejvíce lenošivý listopad, ve zdraví a domácí pohodě! Ing. ŠTĚPÁNKA GRUBEROVÁ*

## vitae

Magazín pro spotřebitele a dodavatele produktů Energy, číslo 11, listopad 2024.

Náklad 24 800 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.



# Podzimní ladění

## OBSAH

Editorial	04
Novinka Energyfood: Lama essence	04
Jak správně používat přípravky z řady Grepofit?	06
Diagnostika Supertronic: klíč k lepšímu zdraví a péči	08
Vaše zkušenosti s našimi produkty	10
Dopřejte svému tělu péči	11
Seriál pro ženy	12
Terapeutické metody	14
Když osobní rozvoj nefunguje	16
Univerzita Energy	17
Pentagram ve světě 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

### MAJLÍ A ČÁRLÍ 2

Když jsme odeslali říjnové číslo Vitae do tisku, hned jsem začala přemýšlet, jaký příběh bych vám napsala do tohoto vydání. A za tři dny (!) jsem opět potkala našeho známého Ivana. Kdo jste četli minulý editorial, víte, že je majitelem dvou biglů, Majlího a Čárlího. Už z dálky na mě volal: „Ahóóó, představ si, ta historka s autem má další díl!“ Nemohu jinak než se s vámi o něj také podělit, protože je to opět legrace. Jak jsem už psala posledně, Ivan své pejsky všude vozí s sebou – jsou to nalezcí a má je opravdu rád. Takže i tentokrát mu dělali doprovod. Ivan likviduje starou lyžařskou boudu v horách a jel zrovna na skládku s naloženým vozíkem odpadu. Bylo horko, snad 35 stupňů ve stínu. Tak nechal psy ve voze a vykládal věci na určenou hromadu. A Majlí s Čárlím mezitím opět vesele lumpačili, skákali a honili se uvnitř auta, jak je jejich dobrým zvykem, prostě „psina“. Když ale chtěl Ivan odjet, vzal za kliku u dveří – a nic. Jeden z chlupáčů tlapkou zmáčkl centrální zamykání u řadicí páky a klíče byly samozřejmě uvnitř vozu! Co teď? Auto sice bylo nastartované a běžela klimatizace, ale kdyby to „kleklo“, musel by rozbít okénko... Ivan tedy bleskově odchytil nějakého řidiče z vedle stojícího auta a začal ho přemlouvat a prosit, ať ho odveze domů pro náhradní klíče. Chlapíkovi se vůbec nechtělo, tvrdil, že nemá čas, ale nakonec svolil. A jak tak jedou městem, na



hlavní křižovatce najednou majáky, policie, a museli zastavit. To auto totiž zřejmě bylo kradené! Ale Ivana nic nezaskočilo, okamžitě jednal dál. Rychle vysvětlil policistům situaci, že jde o psí životy, a protože tam byla druhá hlídka, která se vracela na základnu poblíž jeho domu, vzali ho s sebou. Když se konečně vrátil na tu skládku, Majlí s Čárlím zcela nevzrušeně a pohodářsky odpočívali v autě po veselé honičce. Protože, naštěstí, klimatizace stále běžela. No, nejsou to miláčkové? Těším se na jejich další psí příběhy a doufám, že vy také.

MUDr. KATEŘINA HIMMELOVÁ

# Novinka Energyfood: Lama essence



## ZVÍŘE, NEBO MNICH?

Rádi bychom vám dnes představili další produkt z řady Energyfood, který jsme vám před časem slíbili. Kaši Lama essence. Dovolte mi, prosím, na úvod krátké vysvětlení jejího názvu.

Před mnoha lety jsem poprvé četla nádhernou knihu Eduarda Tomáše, která se jmenuje Milarepa. Popisuje osudy jednoho z nejvýznamnějších světců tibetského buddhismu. Kniha je to výjimečná a kromě úžasných příběhů mě zaujalo, že Milarepa prakticky pořád jedl tsampu – pražený mletý ječmen, který míchal s vodou nebo čajem, někdy přidával jačí mléko či máslo. To jej drželo na cestách, o samotě v jeskyních při meditacích, na přechodech Himálají. A já si tehdy říkala, jak to asi chutná, ta tsampa... Teď už tedy víte, že Lama je název odvozený od označení mnicha (a nikoliv zvířete, které všichni známe). Tušíte, co je jejím základem? Uhádlí? No přece tsampa!

### JAKO VŽDY „VYTUNĚNÉ“ SLOŽENÍ

» **Tsampa**, která tvoří základ kaše **Lama essence**, je vyrobena z bio ječmene prvotřídní kvality, který je upražený a namletý speciálně pro naše potřeby. Při sestavování Energyfood produktů jsme totiž zjistili, že záleží na každém detailu. Například hrubosti mletí obilovin. Člověk by řekl, že hrubá a jemná bude rozdíl, ale ono je to ještě úplně jinak. Roli hraje i jen o pár milimetrů větší hrubost. A diametrální! Kaše se nesmí táhnout ani být mazlavá, nebo se suše drolit. Konzistence musí být prostě akorát. Pak udělá tu správnou strukturu, která vyzývá k ochutnání. A ta vůně! Tak ta mě



překvapila nejvíc. Jsem obrovským milovníkem čerstvého chleba. Takže znám nádhernou chlebovou vůni, ale musím říci, že tsampa ji snad i předčí. K tomu navíc ječmen posiluje trávení, díky pražení je teplotně neutrální, protože syrový by ochlazoval. Je také znám jako zrno, které dodává energii. A to jsme teprve u první ingredience.

- » **Jablka** sušená, samozřejmě nesířená. Jablka zde mají za úkol jemně dodat sladkokyselou chuť, doplnit vlákninu, některé minerály a zlepšit stravitelnost kaše například pro diabetiky, kteří si nemohou dovolit rozhoupat hladinu cukru.
- » Doplnili jsme je **mandlemi**. Jsou královnami ořechovitých plodů, obsahují výborný výživný olej, který je zdrojem jednak žádoucích mastných kyselin, ale také některých minerálů. Prý dokonce podporují činnost mozku!
- » Lehce doslazeno **panelou**, kterou známe už z Gaja essence, a přidáno živé, sušené **miso**.
- » A teď to, co mě baví nejvíc. Koření. Řeknu vám, otázka skořicologie, to je tedy také Věc. Pokud kupujete v řetězcích běžnou skořici čínskou, buďte si vědomi, že jde o tzv. nepravou skořici, která obsahuje celkem dost kyanidu, takže zdravotně nic moc. Další běžně dostupná je skořice cejlonská. Ano, skořicovník pravý, to už je v pořádku. Jojo, i na chuti to mlsný jazýček pozná. Ale co je teda bomba, to je **skořice indická**. Ta jemnost! Ten chuťový ocas! Naprosto neuvěřitelný rozdíl! Po skořici chceme, aby zahřála, rozproudila krev a odstranila případné hleny při nachlazení. Dále umí doplnit některé minerály a vitaminy, působí jako antioxidant.
- » **Hřebíček** je také zahřívací koření. Doplnuje jang, umí vyhnat chlad a jistě znáte jeho vynikající efekt na bolesti zubů. Má asi 50 dalších účinků, ale hlavně – patří mezi zimní koření. Používáme jej při přípravě vánočních čajů, pečiva...
- » **Kardamon**. Vysloveně silně zahřívací koření. Možná si jej někdo dáváte v zimě do čaje, ten zahřeje i sněhuláka. I tady

má za úkol zahřívát a posilovat jang. Podporuje také plíce, otevírá dýchací cesty a zlepšuje trávení tím, že jej zahřívá.

- » Aby ale toho zahřívání nebylo nad míru, doplníme trochu sušeného **citronu** a **mořské soli**.
- » Bylinou s hlavním účinkem je v Lama essenci **bršlice kozí noha**. Má velmi zajímavé působení na trávení, které posiluje, zejména při konzumaci mléka. Protože u této kaše lze mléko velmi dobře použít místo vody, čímž se posílí bílkovinná složka, je bršlice zárukou, že jej strávíme. A nezapomeňte na Milarepu – jačí mléko, nebo máslo... Ono to kravské nebo kozí bude také dobře. Kdo jej nemůže, připraví si kaši s horkou vodou. Za mě je tak daleko nejchutnější, protože se nepřebije fantastická chuť tsampy a chlebová vůně. Bršlice pak pošle účinek kaše do ledvin, které silně posiluje.

### IDEÁLNÍ NA ZIMU, I JAKO PREVENCE

Tak to vidíte. Lama essence je na zimu jako dělaná – vlastně ano, „dělaná“. Je možné ji obohatit tvarohem, skyrem, nebo si ji připravit s mlékem, jak jsem již uvedla.

A hlavně, máte ji na cestu kamkoli. Při lyžování, přechodu hor, všude se můžete zahřát a současně vyživit, všude můžete předcházet nachlazením a nemocem včasnou konzumací zahřívajícího jídla.

To je totiž tak. Pokud na člověka „něco leze“ a dá si „zdravý“ jogurt, nesmírně se zchladí a nastartuje tvorbu hlenů, prostě se tak říká „dorazí“. Pokud právě v této chvíli použijeme zahřívací stravu, třeba Lamu, kterou máme stále po ruce, ihned se budeme cítit líp. Mám to vyzkoušené. Doporučit tuto kaši lze i jako prevenci, opravdu si myslím, že při jakémkoli prochlazení bude k nedocenění.

*Přeji vám radost z dobrého jídla při vědomí toho, že jídlo je naším lékem. V rámci Energyfood to rozhodně platí!*  
**MUDr. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ**



## Jak správně používat přípravky z řady Grepofit?

V našich poradnách Energy se dost často ptáte na Grepofit. Kdy a kterou formu si vybrat, jak ho správně používat, s čím ho kombinovat? Shrnul jsem mnohaleté praktické zkušenosti svoje i kolegů a věřím, že vám dáme odpověď na většinu otázek.

Grepofit je v současnosti dostupný ve čtyřech formách: kapsle, kapky, sprej a nosní sprej. První dvě formy jsou určeny k vnitřnímu podávání. Sprej se používá na sliznice, zejména ústní dutiny a hrdla, ale lze jej stříknout i na kůži. Nosní sprej je určen k aplikaci do nosu.

Všechny formy pomáhají při prevenci i doplňkové léčbě infekčních onemocnění. Vhodné jsou na nemoci z nachlazení, katary dýchacích cest nebo virózy. Pomáhají při virózách, chřipce, angíně, katarrech horních cest dýchacích,

zánětech průdušek a plic. Zmírňují doprovodné příznaky – zejména kašel, chrapt, bolesti v krku, rýmu, suchost a pálení sliznic. Použití se mohou i na infekce močových cest, podporují imunitní systém. Částečně se odlišují svým složením, silou, místem působení a rychlostí nástupu účinku.

### GREPOFIT

Grepofit kapsle je přípravek s vysokým obsahem výtažku z grapefruitových jader, echinacey, ibišku a šalvěje. Díky extraktu z grapefruitových jader má velmi silné antibiotické účinky a zabraňuje rozmnožování bakterií. Zároveň zabírá proti virům a plísním, ve vyšších dávkách i proti některým parazitům. Působí na infekce dýchacích cest a velmi dobře pomáhá při suchém, dráždivém kašli. Má také spazmolytické, protizánětlivé a dezinfekční účinky, proto se dobře

uplatní při střevních, žaludečních či gynekologických zánětech, i infekcích močových cest.

Obvyklá dávka pro dospělého je 3x denně 2 kapsle (na začátku onemocnění během prvních 2–3 dnů může být dávka vyšší, 3x denně 3 kapsle, případně 6–9x denně 1 kapsle). Pro děti je dávka nižší, tedy 1–2x denně 1 kapsle. Začátek účinku Grepofitu v kapslové formě je pomalejší (začíná asi po hodině od použití), ale působí déle, zhruba 3–4 hodiny. Proto je vhodné překlenout pozdější nástup působení tím, že od prvních příznaků onemocnění – a souběžně s kapslemi – začneme užívat i kapky Grepofit drops. Po zlepšení se dávkování obou přípravků upraví podle vývoje zdravotního stavu.

### GREPOFIT DROPS

Kapky obsahují výtažky z grapefruitu, echinacey, ibišku a šalvěje. Výhodou



tekuté formy je rychlé vstřebávání, protože jde o lihový extrakt. Zajistí úžasně rychlý nástup účinku, prakticky hned od prvního kontaktu se sliznicí jazyka a ústní dutiny. Při postupu trávicím traktem se kapky velmi dobře vstřebávají. Další výhodou je jejich flexibilní dávkování. V akutní fázi se podávají častěji, v intervalu 1–2 hodin. Obvykle se užívá 3x denně 9–15 kapek nebo 5x denně 5–9 kapek. Dětem ve školním věku lze podávat 3–5x denně 3 kapky. Vzhledem k 25 % obsaženého alkoholu není Grepofit drops vhodný pro malé děti, lidi s epilepsií a křečovými stavy. Nepoužívá se v těhotenství a u kojících žen, což platí i pro kapsle.

Kapsle i kapky podporují imunitu a mikrobiologickou rovnováhu organismu. Jelikož obsahují přírodní flavonoidy, pomáhají chránit buňky před poškozováním volnými radikály, a to nejen buňky sliznic dýchacích cest, ale i cévní výstelky (endotelu). Brání tak tvorbě krevních sraženin a snižují riziko infarktu srdce a mozkové mrtvice. Jelikož kapky působí rychleji, je dobré mít je vždy

k dispozici v domácí přírodní lékárnice. Použít se dají kdykoli, ihned jak se objeví první příznaky akutního onemocnění.

#### **GREPOFIT SPRAY**

Základem je kompozice přírodních složek určených k lokální aplikaci, především na sliznice dutiny ústní a horních cest dýchacích: výtažek z grepových jader, česneku a echinacey, dále propolis, alantoin a také mentol, dodávající spreji jemnou osvěžující příchut'. Sprej působí protizánětlivě a hojivě při akutních infekcích uvedených oblastí. Aplikuje se cíleně na sliznice dutiny ústní, dásní a hrdla. Dá se použít také na kůži a rty, zejména hrozí-li herpes. Pomáhá u bolestivých aftů, dásní a zubů. Prospěšný je i na odstranění zápachu z dutiny úst, osvěžuje dech. Aplikuje se velmi jednoduše, 2–4 stříky několikrát denně. Má praktické kapselní balení.

#### **GREPOFIT NOSOL AQUA**

Jedná se o sprej určený k aplikaci do nosu. Obsahuje minerální vodu z vřídla Podhájska, extrakt ze šalvěže lékařské, šišáku bajkalského, grapefruitu, silici

z myrty obecné a kyselinu hyaluronovou. Na zanícené sliznice nosní dutiny působí očištěně, uklidňujícím a regeneračním způsobem. Dezinfikuje je, hydratuje a pomáhá zmírnit svědění. Je účinný při rýmě, zduřelé a zanícené nosní sliznici, ucpaném nose a svědění. Velmi prospěšný je i pro lidi, kteří dlouhodobě pobývají, resp. pracují, v klimatizovaných prostorách. Aplikuje se jedno stříknutí do každé nosní dírky vícekrát za den, podle potřeby.

Všechny formy Grepofitu lze navzájem kombinovat podle charakteru a průběhu onemocnění a klinických příznaků. Vhodné a velmi prospěšné jsou také kombinace s produkty **Vironal**, **Drags Imun** a **Flavocel**. V případě onemocnění covid-19 je účinné přidat **Cistus complex**. Ten pomáhá i při infekcích, které jsou důsledkem přítomnosti chlamydií, plísni, při prolongovaných zánětech dýchacích cest nebo u rezistence na antibiotika. V rekonvalescenci po nemoci je vhodný **Stimaral**, **Mycopulm**, **Imunosan**, **Probiosan** nebo **Probiosan Inovum**.

**MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ**

# Diagnostika Supertronic: klíč k lepšímu zdraví a péči

Firma Energy, která příští rok oslaví 30 let od svého vzniku, se za dobu svého trvání stala dostatečně známou pro ty, kdo pocítili potřebu hledat pomoc při svých zdravotních potížích v oblasti přírodní medicíny. Jejich pozitivní zkušenosti s přípravky Energy si potom našly cestu k dalším potřebným, hledajícím způsoby, jak porazit nemoc či upevnit zdraví cestou cílené prevence. Neustále přibývá lidí, kteří tyto přírodní produkty užívají nebo doporučují svým rodinným příslušníkům a známým.

## Jak takového úspěchu firma Energy dosahuje?

Základ tvoří filozofický sofistikovaný pohled na zdraví a prevenci nemocí, který se opírá o celostní přístup a principy tradiční čínské medicíny. Nedílnou součástí je trvalá a maximální péče o kvalitu přípravků a používaných surovin. Důležitý faktor také představuje systém budování sítě seriózních terapeutů, odborníků, kteří používají prověřené diagnostické postupy vedoucí k cílenému využití jednotlivých produktů u konkrétního člověka v daném okamžiku.

Stěžejním diagnostickým postupem, který terapeuti Energy používají, je **metoda EAV** (elektroakupunktura dle dr. Volla) **na přístroji Supertronic**. Ten spojuje elektrofyziologické principy, používané v klasické medicíně, s akupunkturním systémem, který je nedílnou součástí tradiční čínské medicíny. Velmi zjednodušeně se dá



říci, že měřený akupunkturní bod nás informuje o stavu konkrétního orgánu, tkáně či jejich funkcích a také dává jednoznačnou odpověď ANO/NE na testovaný přípravek, zařazený do měřicího okruhu. To umožňuje personalizovaný diagnosticko-terapeutický postup a výběr produktů „šitých na míru“, což vede k rychlejšímu a lepšímu terapeutickým úspěchům.

## Jaké výhody přináší Supertronic terapeutům Energy?

Jak již bylo shora řečeno, vyšetření Supertronicem, prováděné plně

proškoleným terapeutem, umožňuje individualizaci terapie a určitou objektivitu výsledků. Velkou výhodou je možnost sledování průběhu onemocnění srovnáváním výsledků jednotlivých vyšetření a cílená motivace nemocného na leckdy i nelehké cestě k úzdavě.

Hlavním benefitem metody je přínos u složitějších patologických stavů, kde se mění v čase potíže a příznaky nemoci. Zde bývá empirický přístup k léčbě bez další diagnostiky často málo účinný. Principy TČM jsou v zásadě jednoduché a velmi logické, ale u konkrétního

složitějšího onemocnění je mnoho proměnných, takže stanovit správné přípravky v posloupnosti a kombinacích bývá velmi obtížné. Protipólem komplikovaných a chronických nemocí, kde je Supertronic velmi efektivní, je jeho použití v preventivní péči o zdraví.

Umožňuje objektivně potvrdit sklony k určitým nemocem a diagnostikovat první fáze onemocnění, které se zatím neprojeví klinickými příznaky. Zde je hodně důležitá podrobná anamnéza s ohledem na choroby vyskytující se v rodinách. Ta umožní modifikaci vyšetření konkrétním směrem. V populaci stoupá počet lidí, kteří si uvědomují dopady nemocí na kvalitu života a chtějí pro sebe dělat více, než





jim poskytují obecné rady o správném životním stylu. Individuální opatření včetně cíleného preventivního užívání potravních doplňků jim může terapeut s pomocí Supertronicu doporučit. Tímto přístupem ke klientům si terapeut buduje trvalou důvěru, ukazuje svou profesionalitu a kompetentnost. Spojení přístroje s iPadem pak velmi jednoduše umožňuje zhlédnutí grafických záznamů vyšetření, jejich archivaci a možnost rychlého i přehledného srovnávání. Profesionalitu terapeutů garantuje firma Energy jejich certifikací po absolvování tříступňového školení v samotné měřicí metodě SPT, dále seminářů z anatomie a fyziologie a principů TČM. Také proběhlo několik opakovacích a klinických seminářů sloužících nejen k upevnění získaných dovedností, ale i nabytí nových poznatků

a zkušeností. S těmito akcemi se počítá i do budoucna. Z hlediska profesní úspěšnosti je začlenění diagnostiky Supertronicem do terapeutické praxe jednoznačně konkurenční výhodou.

### Proč je pro klienta přínosné vyšetření Supertronicem?

Většina argumentů již byla popsána v předcházejícím odstavci. Vyšetření je rychlé, odpověď akupunkturního bodu jednoznačná, objektivní. Umožňuje cílevědomý terapeutický, na míru šitý postup u složitých kombinovaných patologických stavů, ale i cílenou konkrétní prevenci u vyšetřovaného jedince. Jelikož testovat lze přístrojem nejen přípravky Energy, ale i jiné potravní doplňky, léky, konkrétní potraviny a materiály, přináší vyšetření informace o terapeutické efektivitě, ale

i o snášenlivosti jednotlivých komponent a jejich kombinací. Velmi cenné je také toto vyšetření u stavů, kdy metody současné klasické medicíny nevedou ke zjištění zjevné příčiny a léčba je nikoli kauzální, ale čistě symptomatická, případně žádná. V těchto případech se často jako efektivní ukazuje příznivé ovlivnění dotčených orgánů z pohledu TČM a jejich metod.

Závěrem bych chtěl říci, že i klasická medicína směřuje k individualizaci léčby, hlavně rozvojem poznatků a metod molekulární biologie a genetiky. Tato cesta je však pomalá a extrémně finančně náročná. Vyšetření Supertronicem je možno doporučit všem, kteří chtějí předcházet chorobám a váží si života ve zdraví!

MUDr. BOHDAN HALTMAR

## ZKUŠENOSTI NAŠICH TERAPEUTŮ

Zeptali jsme se terapeutů, kteří používají Supertronic k diagnostice ve své praxi mnoho let, v čem vnímají jeho hlavní benefity a jak tento nástroj zlepšuje jejich péči o klienty.

» Diagnostika Supertronicem, kterou provádíme již 24 let, nám nejčastěji pomáhá především u komplikovaných případů. Zejména u tzv. funkčních poruch, kdy má klient celou řadu příznaků svých potíží a není objektivně stanovená diagnóza. Supertronic (samozřejmě i anamnéza) ukáže „čím začít“ a jaký zvolit optimální regenerační postup. Samozřejmě je nápomocný i u vážnějších zdravotních problémů, kdy je diagnóza jasná a je nasazená klasická léčba. Jedná se o její vhodné doplnění, abychom urychlili regenerační proces organismu. V poslední době také přibývá klientů, kteří žádné potíže nepocítují, ale chtějí pro své zdraví něco cíleně udělat, aby takový zdravotní komfort cítili i nadále. Často u nich Supertronic odhalí drobná funkční oslabení, která jsou zatím asymptomatická. Na ně se lze zaměřit a podpořit tělo cílenými produkty. S použitím a možnostmi Supertronicu jsme velmi spokojeni.

JIŘÍ MOLÍK, Klub Energy Třebíč

» Jsem ráda, že Supertronic existuje a můžu ho používat. Díky měření tímto přístrojem navštěvují náš klub i lidé, kteří firmu Energy neznali, ale doslechli se, že diagnostikují energetický stav organismu. A tím se mi daří zjišťovat

příčiny některých zdravotních obtíží, které klasická medicína mnohdy nedokáže odhalit. Velkým přínosem pro klienty je také zjištění nesnášenlivosti na konkrétní potraviny. Prostřednictvím možnosti následně vytestovat vhodný produkt pro zmírnění potíží a nastavení rovnováhy se z kvalitativně péče a lidé se mohou zbavit svých zdravotních problémů. Navíc díky tomu často ušetří finanční prostředky, které by jinak vynaložili na produkty jen na základě obecného doporučení.

EVA KARSKÁ, Klub Energy Luhačovice

» Supertronic mi v mé terapeutické praxi v první řadě přinesl přesnost a cílené doporučování Energy

produktů, což umožnilo zkrácení doby terapie v průměru u 90 % klientů. Na Supertronicu miluji jeho hravost a lehkost. Mnoho lidí mi potvrdilo, že když jim Supertronic vytypoval přípravky, budou je užívat. A opravdu je užívají, i ti, kteří moc na jejich účinek nevěřili. Stává se, že klient ke mně přijde, protože si chce koupit nějaký produkt – ale obvyklá věta: „Už jsem vyzkoušel tolik přípravků a pořád to není ono,“ je voda na mlýn pro Supertronic. Je to výborný diagnostický přístroj, který nabízí celostní a individuální přístup ke každému klientovi.

KATARÍNA BESTR,

Konzultační centrum Uherské Hradiště





## Přišel čas na Mycopulm

Dobrý den,  
jsem velkou příznivkyní vašich produktů, které užíváme celá rodina již téměř 20 let. S postupem doby se naše Energy „lékárna“ stále rozrůstá tak, abychom v případě potřeby měli vždy daný produkt po ruce. Jak přibývají pozitivní zkušenosti a rozšiřují se znalosti, na co vše se dají vaše přípravky použít, zmenšují se oproti tomu naopak naše pohotovostní zásoby klasických léků. Ráda bych se podělila o velmi pozitivní zkušenost z poslední doby s produktem **Mycopulm**. Po uvedení řady Mycosynergy do nabídky jsem tyto přípravky tak nějak instinktivně zařadila do kategorie „velmi silné“ a řekla si, že zatím zůstaneme u roky odzkoušeného **Grepofitu**, **Drags Imunu** či **Vironalu**, a Mycosynergy povedu v patrnosti pro případné horší časy. V postcovidovém období v kombinaci s dětskými školkovými baciily k nám však dorazily tak úporné a zdlouhavé virózy, že padlo rozhodnutí nezbytně přistoupit právě k produktům řady Mycosynergy. Od loňského roku nám tak Mycopulm již několikrát pomohl překonat virové infekce s mnohonásobně slabšími projevy, než tomu bývalo zvykem. Navíc mám vícekrát odzkoušeno, že v případě, kdy Mycopulm nasadím okamžitě při prvních náznacích infekce, organismus je schopen během několika hodin návratu do zdravého stavu. Tento příklad je jen jednou z mnoha pozitivních zkušeností, které s Energy za dobu užívání mám. Chci vám tedy poděkovat za vývoj vašich produktů.

*S pozdravem VENDULA MAŘIKOVÁ, Choteč*

## Díky Caralotion nastal zázrak!

Milá redakce Vitae,  
chtěla bych se s vámi podělit o zkušenost s tělovým mlékem **Caralotion**. Když měla moje dcera sedm měsíců, diagnostikovali jí alergii na kasein kravského mléka, vaječný bílek a histaminovou intoleranci. Tělesnými projevy byl ekzém po celém těle, hlavně v záhybech. Během celých těch měsíců a let – dnes jí jsou dva roky a osm měsíců – neminul den, aby jí něco nesvědilo, a to i přes přísnou dietu. Nejhorší to bývalo v noci. Budívávala se tím, že jí všechno svědí. Když už to bylo nesnesitelné, dávala jsem jí Fenistil kapky, jistě je všichni znáte z lékárny. Zkoušeli jsme kdedo. Krémy od míchaných až po všechny „komerční“, určené pro suchou a ekzémovou pokožku. Situace se neměnila. Nemusím vám popisovat, jak zoufalá jsem byla. Nic nezabíralo a moje dcera prožívala svá první dětská léta ve velké nepohodě. Jelikož používáme přípravky Energy a stále zkouším nové výrobky, řekla jsem si, že otestujeme i Caralotion. A stal se zázrak, já to nazývám zázrak. Už první večer po natření usnula malá bez škrábání se, prospala dokonce celou noc. Po týdnu nastalo úplné zlepšení, od té doby se nepoškrábala ani jednou. Nesmírná úleva. Věřím, že to takhle vydrží pořád. Děkuji vám, lidé v Energy, za příležitost používat takové výrobky.

*S pozdravem MARIA HALÁSOVÁ, Veľký Meder, Slovensko*



### NAPIŠTE NÁM TAKÉ

#### VAŠE DOPISY NA TÉMA:

- » **přípravky Energy mi vrátily zdraví**
  - » **můj nejoblíbenější výrobek Energy**
  - » **zkušenost z praxe**
- zasílejte na adresu: [katerina.himmelova@energy.cz](mailto:katerina.himmelova@energy.cz).

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

# Dopřejte svému tělu péči (8)

## KOTNÍKY, CHODIDLA, PRSTY NA NOHOU

**Pružnost, stabilita a krystalizace strachů.** To jsou témata oblasti dolní končetiny od kotníku po prsty na nohou. Reflexní masáž chodidla dokáže doslova záznaky, ulevit od bolestí, otoků, závratí i strachů. Umí i pomoci při léčbě zánětů, nespavosti či rozproudit lymfatický systém. Spodní část nohy zprostředkovává naše spojení se zemí a umožňuje nám udržet rovnováhu, pokud aktuálně jdeme hrbatou a děravou cestou.

### KOTNÍKY

Tyto klouby ukazují na naši pružnost, pohyblivost a způsob, jakým jdeme životem kupředu. Mají tendenci k otokům, které mohou být ukazatelem strnulosti, nerealizace svých myšlenek, přebírání názorů od okolí a také mohou signalizovat velkou touhu po změně směru či cíle. Pokud se vám kotníky snadno podvrstávají, je třeba nalézt zpět svoji rovnováhu a lepší životní cestu, která nebude plná výmolů a překážek. Zranění kotníků nám dává najevo, že se bojíme postavit na vlastní nohy, změnit strnulé vzorce myšlení a naslouchat sami sobě. Strach naslouchat si je častější, než si myslíme. Pro mnoho lidí je snazší řídit se radami druhých než si vytvořit cestu vlastní, která se třeba někomu nelíbí.

### CHODIDLA

Specifická oblast těla, nese nás životem, snáší tlak, který si nakládáme na celé naše bytí a často se jí nedostává příliš péče – to jsou chodidla. Kdy jste si je naposledy promačkali, poděkovali jim a ošetřili je přírodním krémem či tolik prospěšnou koupelí? Chodidla jsou odrazem celého organismu, končí zde většina energetických drah a každý orgán, čakra i kloub zde mají své zastoupení. Znalost chodidel umožňuje hlubší pochopení nás samých. Například otlak či bradavice se nevytvorí na náhodném místě, ale tam, kde máme oslabené energie. Často vyrostou bradavice na palci, který ukazuje stav myšlenek, či na patě, kde se nachází ploška pro pohlavní orgány. Ploché nohy poukazují na plochost života a rezignaci na něj, rozpadající se klenba na přílišný tlak na výkon či ztrátu osobních jistot. Bolest paty signalizuje potlačování vlastní sexuality či se také může vyskytnout při smutku po ztrátě životního partnera. Ostruha pak

naznačuje přílišnou ostrost na druhé, šíření pomluv, sebelibost či závist.

### PRSTY NA NOHOU

Stejně jako u rukou prsty na nohou ukazují na nejmenší detaily pohybu života a budoucnosti. Palec u nohy souvisí s hlavou a myšlenkami. Jeho stav ukazuje na to, jak pracujeme se svými myšlenkami a nápady. Druhý prst souvisí s tématem rozhodnosti a přístupu ke kompromisům. Třetí prst je odrazem naší vůle, energičnosti a radosti ze života. Čtvrtý prst má za téma rodinu, a to nejen tu pokrevní, ale i vztah s přáteli, kolegy a sám se sebou. Pátý prst symbolizuje naši hravost, volnost a svobodomyšlnost. Staří Číňané dokonce dokázali z prstů na nohou vyčíst charakteristiku člověka i místa, která jsou energeticky oslabena. Například pokud čtvrtý a pátý prst jsou stejně dlouhé a zároveň krátké, poukazuje to na osobu, pro kterou je důležitá svoboda, individualita, zábava a někdy až nezodpovědnost.

### POMOC NOHÁM OD KOTNÍKŮ PO PRSTY

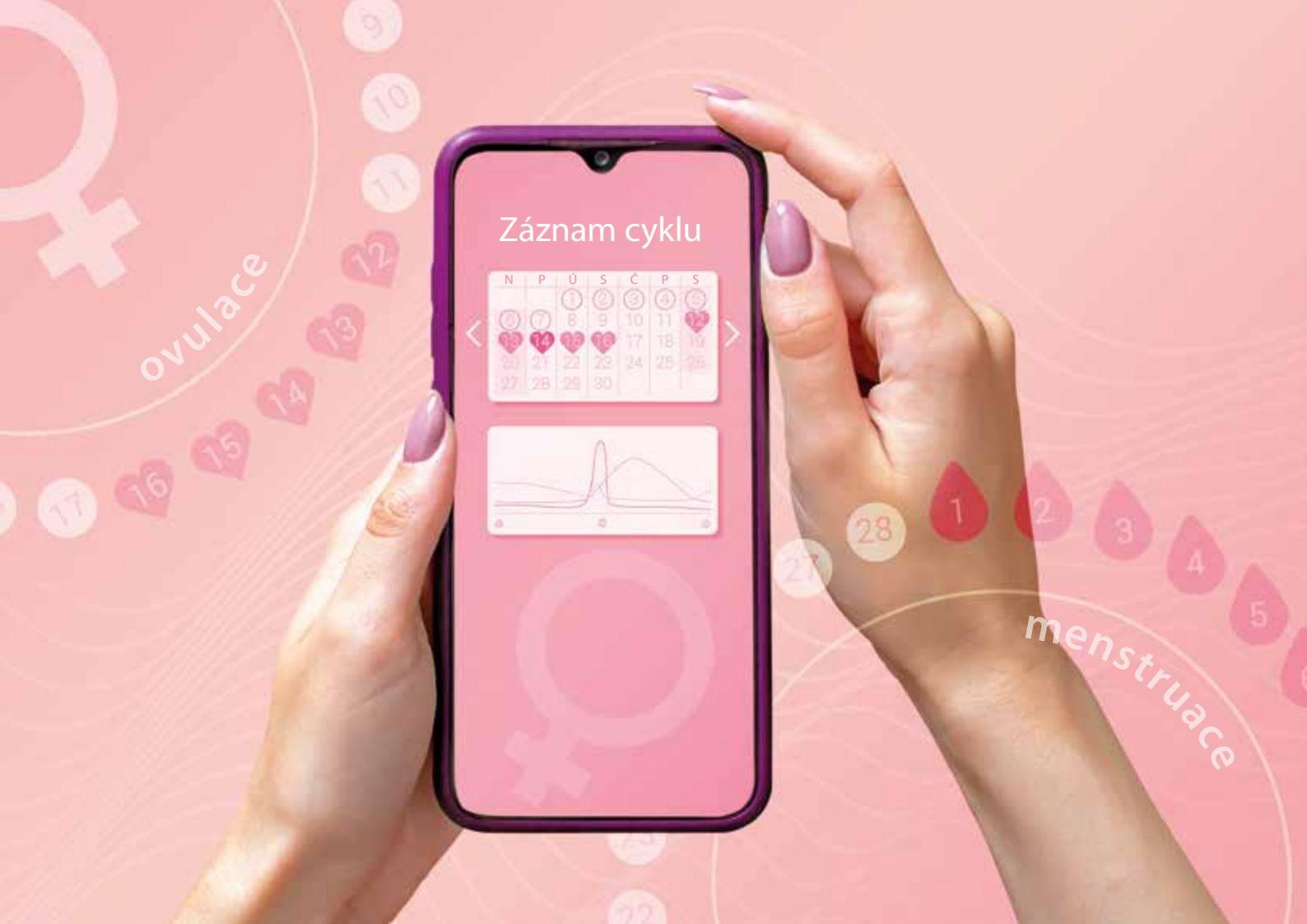
Nalezení svého rovnovážného stavu a snížení tlaku na sebe výrazně pomůže odlehčit kotníkům, chodidlům i prstům.

Pro podporu zdraví si promačkávejte celá chodidla, hřbety nohou a jemně a citlivě rozhýbávejte klouby prstů. Kotníkům uleví i masáž lýtek, nártů a kolen. Dejte si občas také nohy nahoru, což je pro ně výborný relax a podpora. Výborná je chůze naboso po jemných kamínkách a nerovnostech. Pomůže uvolnit cestu životem vpřed, nelpět na svém cíli a nenést na ramenou starosti druhých. Patu podpoříte pozitivním myšlením a přístupem k životu, nepomlouváním a nalezením soucitu i k těm, kteří vám v minulosti ublížili. Prstům na nohách také prospěje péče o nehty. Jejich stav mnohé vypovídá o našem vnitřním světě. Naleznete lásku k sobě a dejte do pohybu svůj přirozený potenciál, jemnocit a schopnost vnímat „svět za světem“.

Úlevu vašim nohám samozřejmě umí přinést i přípravky Energy. Dopřejte si relaxační a uvolňující koupel v teplé vodě se solí **Biotermal** s kapkou vašeho oblíbeného éterického olejíčku. Přidat si můžete také kapku **Balneolu**. Přetíženým a nedokrveným kotníkům dokáže ulevit **Celitin**. Zdraví vašich nohou podpoří i **Raw Ambrosia**. Zlepšuje duševní stav, vitalitu a pomáhá při únavě.

*Pevnou a obohacující půdu pod nohama  
Vám přeje ONDŘEJ VESELÝ*





## Seriál pro ženy (13)

**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 CHAOS

Ten nejdelsí a nejintimnější vztah, který žena za celý svůj život má, je vztah s jejím vlastním menstruačním cyklem. Takový vztah může trvat přibližně 40 let, a i když spousta žen říká, že je jejich menstruace obtěžuje, nakonec přece jen se slzou v oku musejí uznat, že když tenhle vztah skončí, je to ztráta. Pulzování ženských sexuálních hormonů totiž nabízí spoustu příležitostí a výhod, jen je potřeba se v tom chaosu vyznat.

#### KDE TO JSEM?

Stejně jako se zahradníkovi vyplatí být si vědom fází měsíce, jestli stoupá nebo klesá, je pro ženu naprosto výhodou, pokud si je vědoma toho, ve které fázi svého cyklu se nachází. Není na tom nic složitého, stačí si jen do kalendáře poznačit první den menstruace a máte v tom jasno. Poslušný menstruační cyklus má trvat 28 dní, což jsou přesně čtyři týdny. Během této doby se žena dvakrát změní prakticky o 180 stupňů, a co jí bylo příjemné 8. den cyklu, na to je 18. den alergická. Zdánlivě se

v tom chaosu nedá vyznat, ale stejně jako ve všem přirozeném na světě i tady vládne řád.

*Poznámka:* Chcete vědět víc? Podrobně je tato problematika zpracována v článku „Zdraví ženy“ v sekci „Zdravotní témata“ na hlavní stránce [www.energy.cz](http://www.energy.cz). Určitě si tento článek přečtete, najdete v něm konkrétní doporučení, jak rozpoznat a harmonizovat hormonální nerovnováhu.

#### JAKO NA HOUPAČCE

Energie ženy v průběhu menstruačního cyklu výrazně kolísá. Nemůžete prostě po sobě chtít všechno a už vůbec nemůžete očekávat, že by vaše výkonnost a motivace byla stabilní. To od sebe mohou očekávat muži, ti jsou prostě lineární a hormonálně opravdu daleko méně komplikovaní. My ženy jsme cyklické. Po pravdě řečeno to nám ani společnosti není moc po chuti. Jen co nám něco jde, hned nám to zase jít přestane, a to je frustrující. Vědomá žena ale ví, že jejím úkolem je pulzovat. Opravdu je to doslova tanec, ve kterém chvíli vede estrogen, chvíli progesteron, a pak jdou na chvíli oba hormony odpočívat na bar.

Pokud jsou hormonální hladiny nízké (konec a začátek cyklu), je fakt nutné se s ničím nestresovat a přijmout svoji introvertnost, nejistotu a být zkrátka programově pasivní. Udělat si doma pořádek, být víc sama se sebou. Jakmile ovšem naše

hormonální hladiny začnou stoupat, je dobré se na té vlně svést a trochu do toho šlápnout. Kolem ovulace spíš běhat a chodit na dlouhé procházky, po ovulaci zvedat činky a praktikovat jógu. Estrogen má totiž rád kardio, výzvy a dobrodružství, progesteron naopak pohodu, klid a uvolnění.

### CYKLOSTRAVA

Stejný cyklický přístup je nutné aplikovat i na stravování. Zjednodušeně řečeno je vhodné v první polovině cyklu držet sacharidy hodně nízko, jíst vlastně stravovacím stylem KETO, a tedy akcentovat hlavně bílkoviny a tuky. V druhé polovině cyklu už ale bývá ketogenní dieta neudržitelná, protože pro produkci progesteronu je potřeba jíst poněkud vyšší množství sacharidů. Tady ale dělá většina žen osudnou chybu a pak si vyčítají, že nejsou schopné udržet se na uzdě. Ano, je normální mít před menstruací větší chuť na sladké, je to přirozené, ale při návštěvě cukrárny jen těžko zdraví prospěšné. Řešení spočívá v tom, že si upečete brambory, uvaříte dýňovou polévku a ráno nevynecháte obilninovou kaši, klidně si ji osladíte medem nebo javorovým sirupem. Dá se pak očekávat, že před menstruací nebudete nesnesitelná, což jistě ocení i celé vaše okolí. Jednu potravinu ze svého jídelníčku ale vynechte, a to v jakékoli fázi cyklu. Tahle věc je dokonalý dělač problémů a není jím nic jiného než komerční pečivo – chleba, rohlíky a kdovíco ještě z pšeničné mouky z chemicky ošetřovaného obilí. To je totiž původce zánětu a hormonální nerovnováhy v jednom balení.

### K ČEMU JE DOBRÝ?

Možná se ptáte, k čemu vám to je, mít pravidelný menstruační cyklus, teď, když už plodnost není váš hlavní životní zájem. Inu, vezte, že čím déle si udržíte funkční vaječníky, tím lépe

pro vás v kontextu celkového zdraví. Dostatečné množství estrogenu je důležité nejen pro kvalitu vaší pokožky a krásné vlasy, má vliv také na vaši paměť, náladu a kognitivní funkce mozku. Samozřejmě udržuje zdravou hustotu kostí a má ochranný vliv na srdce a cévy. I progesteron potřebujete – nejen pro udržení těhotenství, ale i pro dobrou kvalitu spánku, odbourávání nadbytečného estrogenu, což znamená, že má ochranný protirakovinný vliv u rakovin hormonálního původu. Jako cvičitelka jógy vám mohu prozradit, že funkci vaječnicků podporuje ásana známá jako „pes hlavou dolů“ neboli Adho Mukha Svanásana.

### MĚSÍČKY OD SLOVA MĚSÍC

Menstruační cyklus je naprosto identický s cyklem Měsíce. Energie ženy stoupá a klesá, stejně jako stoupá a klesá energie v přírodě. Tomuto fenoménu se podrobně věnuje autorka Miranda Gray ve své knize *Cyklická žena*, kterou vám vřele doporučuji. Miranda říká, že pokud na úplněk ovulujete, pak jste tzv. v cyklu Bílého měsíce, jste v souladu s Měsícem stejně jako příroda a je to výhodné pro početí, péči o domov a vztahy, výchovu dětí, budování a rozvíjení nových nápadů. Pokud jste naopak v cyklu Rudého měsíce, pak v období úplňku zrovna menstruuje, aktivuje to více vaši intuici a propojení s duchovním světem, máte spíš tendenci soustředit se na proměnu společnosti a službu světu, jste nezávislá, rebelka a čarodějka.

Ať už tak nebo onak, jste-li stále majitelkou menstruačního cyklu, jste stále na dráze a život ve vás přirozeně pulzuje. Važte si toho a pečujte o svůj cyklus, jak nejlépe umíte, pečujete tak o své fyzické, duševní, ale i duchovní zdraví.

Mgr. TEREZA VAR VIKTOROVÁ

## LIMITOVANÁ NABÍDKA

LISTOPAD–PROSINEC 2024

# PRO ŽENY, KTERÉ CHTĚJÍ ŽÍT NAPLNO!

Protiskluzová jógamatka (korek)  
+ láhev s polodrahokamy  
na harmonizaci vody



*S láskou od Energy*

Akce platí 1. 11.–31. 12. 2024 do vyprodání zásob!  
Pouze pro členy Energy.

# Terapeutické metody (52)

## ZTRACENÉ UMĚNÍ – DÝCHÁNÍ

**Většina z nás se stále více snaží o zdravý životní styl. Více sportujeme, zajímáme se o správné stravovací návyky, studujeme spánek, otužujeme se, každou svou tělesnou funkci digitálně zaznamenáváme (k tomu mám svoje výhrady). Avšak je tu jeden proces, ke kterému se obracíme až ve chvílích, kdy máme potíže: dýchání.**

Lékaři jsou dnes frustrovaní, protože mají úkol uhasit požár. Nemají čas ani možnost předcházet lehčím chronickým obtížím a léčit je. Potom pacient, který si stěžuje na stres v práci, střevní potíže, depresi a občasně mravenčení v prstech nemá tolik pozornosti, kolik by bylo třeba. Dostane léky na krevní tlak, antidepresiva a pošlou jej pryč. Jenže to vlastně nikomu nevyhovuje.

A to je možná právě jedním z důvodů, proč se tolik odborníků obrací k dýchání. Dechové techniky se nejlépe hodí k prevenci, k udržení rovnováhy v těle, aby se z lehčích problémů nestaly vážné. Dýchání je chybějícím pilířem zdraví. Slavný lékař Andrew Weil napsal: „Kdybych měl svá doporučení pro zdravý život omezit jen na jediný tip, řekl bych, ať se naučíte lépe dýchat.“

### CO PŘINESLA PRŮZKUMNÁ CESTA

Dostala jsem doporučení na knihu amerického novináře Jamese Nestora, jehož dlouhodobé zdravotní problémy se vyřešily až dechovými cvičeními, ke kterým se zpočátku stavěl nedůvěřivě. Kniha se jmenuje „Dech“ a myslím, že by se hodila jako povinná četba (třeba v hodinách biologie).

Když se Nestor naučil znovu dýchat, vydal se na cestu pro odpověď na otázku: „Zapomněli jsme na tu zdánlivě nejpřirozenější věc na světě?“ Hledal v plicních laboratořích, pěveckých sborech, na starověkých pohřebištích, výzkumných základnách. Vědecké poznatky porovnává s jogínskými a dalšími tradicemi a ukazuje, že dýchání je naprostý základ našeho bytí.

James spolu s uznávaným dechovým terapeutem ze Stockholmu Olssonem podstoupili deprimující experiment. Se silikonovými špunty v nosních dírkách přelepených chirurgickou páskou dýchali 10 dní pouze ústy. Svoje zkušenosti shrnuli do několika následujících zásad.

### Zavři ústa

Dýcháním ústy vstupuje studený a nefiltrovaný vzduch přímo do plic, zvyšuje se krevní tlak, klesá srdeční frekvence. Objevuje se chrápání, spánková apnoe, únava, podrážděnost, úzkost, infekce horních dýchacích cest. Občasné nadechnutí ústy při smíchu, nebo když dítě s horečkou dýchá ústy, nemá na zdraví žádné dlouhodobé následky. Ale chronické dýchání ústy je něco jiného. Tělo není stavěno na dlouhodobé zpracování syrového vzduchu, ve dne v noci.

### Dýchej nosem

Dýchání nosem je naprosto zásadní, protože se v něm filtruje vzduch, ohřívá a zvlhčuje, abychom ho mohli snáze absorbovat.



Většinu z nás nenapadne, že by nos mohl hrát roli i při takových problémech, jako jsou poruchy erekce. Dokáže spustit záplavu hormonů a chemických látek, jež snižují krevní tlak a usnadňují trávení. Také reaguje na fáze menstruačního cyklu a reguluje tepovou frekvenci. Kromě toho nám dýchání nosem nabízí ještě řadu dalších benefitů.

Nestor a Olsson to při svém experimentu zaznamenali na svém zdravotním stavu: snížení krevního tlaku, uvedení tepové frekvence do normálu. Do dvou dnů přestali chrápat, bakteriální infekce v nose rychle zmizela i bez léčby.

### Vydechnu

Carl Stough byl americký sborový dirigent a specialista na dýchání. Učil své klienty prodlužovat výdechy a oni pak dokázali něco, co bylo do té doby považováno za biologicky nemožné. Operní pěvci měli zvůnější hlas, astmatici se zbavili záchvatů a olympijští běžci získávali zlato. Správné dýchání a zvětšení kapacity plic u pacientů s rozednou plic zvrátilo průběh nemoci a prodloužilo jim život.

Potvrzují na svém příkladu, kdy mi pan doktor oznámil (asi před 27 lety): „Děvče, ty máš rozedmu plic!“ Nemohla jsem se tehdy nadechnout po vystříkání sprchového koutu Savem. Nějak jsem to neřešila, byla jsem mladá, ale vždy jsem si uvědomovala, že oproti ostatním spoustu činností neudýchám. Po seznámení s produkty Energy jsem si velice pomohla **Vironalem**, dnes doladuji **Mycopulmem** a přidala jsem práci s dechem, viz dále.

### Zadrž dech

Existují různé dechové techniky. Nejnáročnější, sudaršan kríja, se skládá ze čtyř částí (nebudu zde popisovat, kdo chce, vyhledá si). Mně se osvědčuje tak zvané „čtvercové dýchání“ – využívají je například vojáci, aby ve vypjatých situacích zůstali v klidu a dokázali se soustředit:

- » Nadechnout se a počítat při tom do 4, zadržet dech na 4, vydechnout na 4, znovu zadržet dech na 4 a to celé opakovat alespoň 6x.
- » Pro ještě větší uvolnění před spaním: nadechnout na 4, zadržet dech na 4, vydechnout na 6, zadržet dech na 2, opakovat alespoň 6x.

### Žvýkej

Prastaré kostry měly obrovské nosní dutiny, silné čelisti a rovné zuby. Téměř všichni lidé totiž hodně žvýkali. Velikost a tvar našich úst má vliv na naše dýchání. Kosti v lidské tváři nepřestávají růst a mohou se přetvářet i po sedmdesátce. Naše strava by se měla skládat z tvrdších, syrovějších a vydatnějších jídel. Je třeba namáhavé žvýkání. A pokud zrovna nejíme: dáme rty k sobě, jazyk na patro, a zuby ať se lehce dotýkají.

### Není jedno, jak dýcháme

Na světě existuje mnoho způsobů dýchání – a každý bude mít na naše tělo jiný vliv. Některé dechové styly náš mozek využívají, zatímco jiné ničí neurony. Podle Jamese, který si až po 10 letech náročného putování za dechem nakonec vybral jeden typ dýchání. Považuje jej za úžasný zdroj zdraví, štěstí a dlouhověkosti.

### JAK TO VIDÍM...

Závěrem chci dodat, že od té doby, co pracuji s dechem vědomě, se lépe soustředím, mám víc energie, lépe se mi zpívá, hlas je i při mluvě zvůnější. Můj manžel shrnul knihu „Dech“, kterou dostal jako součást léčby (ne ode mě, doma není nikdo prorokem), a přečetl ji povinně, do dvou slov: „dýchat nosem a kousat“. A ono to tak zřejmě bude. Máme 32 zubů, je třeba 32x kousat každé sousto. Trávení začíná v ústech, pomocí zásaditých slin. Jinak si způsobujeme překyselení organismu a nezískáváme z potravy potřebnou energii.

Celkově jsem pochopila, že čím méně nádechů a pomalejších, tím se život prodlužuje. Všichni profesionální i amatérští pneumonauti (terapeuti zabývající se dýcháním) se shodují, že lidstvo trpí i „předýcháním“, nejen přejedením. Zajímavé, že? Lidé jsou většinou stresovaní a jejich dýchání je rychlejší... Takže takové upozornění: zpomalte dýchání.

*Přeji nám všem pevné zdraví, hodně optimismu a silný dech,  
DANA ŠVESTKOVÁ*

### PŘEČETLI JSME ZA VÁS

Dechové techniky (a východní lékařství obecně) se nejlépe hodí k prevenci, k udržení zdraví a dosažení rovnováhy v těle, aby se z lehčích problémů nestaly vážné. Pokud tuto rovnováhu někdy ztratíme, dýchání ji často dokáže znovu nastolit.

Posledních deset let výzkumu mě naučilo, že těch třináct kilogramů vzduchu, které nám každý den proudí plicemi, a sedm set gramů kyslíku, které naše buňky zkonzumují, jsou stejně důležité jako to, co jíme a jak často cvičíme. Dýchání je chybějícím pilířem zdraví.

**JAMES NESTOR, Dech (vyd. Host, 2022)**



# Když osobní rozvoj nefunguje

Vysněný život za 28 dní. Pětidenní výzva pro získání sebevědomí. Jak na sebelásku? Dechové techniky pro uvolnění mysli. Manifestujte si svá přání ještě dnes! A takto bych mohl pokračovat donekonečna. Seberozvojových seminářů, workshopů, přednášek a kurzů je na tisíce, mnoha lidem však nefungují. Proč tomu tak je a jak to změnit?

## UŽ TAM BUDEM?

První velkou překážkou jakéhokoliv osobního rozvoje je tlak na sebe a na výsledek. Často od svých klientů slyším otázku na počet sezení, která budou stačit. Osobní rozvoj není o dosažení trvalého štěstí, ale o učení se z každodenních radostí i starostí. Mozek je industriální dobou naučen hodnotit, porovnávat a mít hotovo. Stanovování termínů je vynikající pro účetnictví, smlouvy či domluvu schůzky. V osobním rozvoji je tato taktika nejen nefunkční, ale dokonce proces zastavující. Často také hledáním, zda už nám to pomohlo v tom, co jsme chtěli, přehlédneme, že jsme získali mnohem více. Trénování všímavosti sami k sobě je klíčová dovednost. Je snadné zaregistrovat, že mě něco rozbolelo, spousta lidí si však po mnoha týdnech zhoršené chůze po schodech neuvědomí, že už je najednou v pohodě vyběhli.

## NADŠENÍ JE DRUHÁ STRANA MINCE

Další překážkou bývá často silné nadšení, které je protikladem ke znechucení. Když se něco na semináři dozvíme, může nás to tak nadchnout, až nevnímáme nic jiného. Tohle je totiž přesně ono, konečně jsme získali ten chybějící dílek. Za pár dní či týdnů se progres začne zpomalovat, až nakonec jedeme opět stejným vlakem. Po několika pokusech to se sebou vzdáme a buď považujeme sebe za ztracené či osobní rozvoj za mýtus. Možná to sami znáte od sebe či svého okolí. Na dvoudenním semináři je skvělá atmosféra, účastníci se konečně cítí báječně a namotivovaní vtrhnou domů s jasným záměrem, že odted bude všechno jinak. Nadšeně vše vykládají, poučují, mění

– a okolí, nejčastěji rodina, je bojkotují, nechápou, nepodporují. Nakonec odejde vůle něco změnit, v horším případě partner či partnerka. Je pak snadné stát se obětí a tvrdit, že vy změnu chcete, ale druzí vás brzdí.

## ZVÍDAVOSTÍ K SEBETRANSFORMACI

Pokud chcete získat ze semináře či jiné akce optimum, zapojte svoji kreativitu a dětskou zvědavost. Naslouchejte a vnímejte, co byste si tak mohli odnést do svého života a vyzkoušet.

Podvědomí miluje jednoduchost a nerozumí záporu. Záměr, který si odnese a budete trénovat by proto měl mít pár kladných slov. Místo „mým záměrem je žít naplňující život bez neustálých starostí a dohadů“ je funkčnější „mým záměrem je klidnější mysl“. Nový záměr není totiž něco, čeho lze rychle dosáhnout, je to něco, co budete trénovat a zvědavě zkoumat, jaký vliv na vás a okolí to má.

Pokud toužíte po trvalých změnách, je nezbytné jít cestou reflexe místo adaptace. Zjednodušeně řečeno, adaptovat, přizpůsobit se, jde velmi rychle, ale změna není trvalá a je závislá na vnějších okolnostech. Reflexe, odraz, se tvoří déle, je však trvalý. Pokud krok po kroku přetvoříte a přizpůsobíte svoje vnitřní a vnější okolí tomu, kým chcete být, můžete se pak snadno do tohoto prostředí adaptovat.

Chcete-li si tedy začít tvořit novou realitu, jděte ven, cestujte, potkávejte se s novými lidmi, zažívejte s rodinou nové zážitky, absolvujte několik přednášek, poslechněte si různé podcasty...

A nastavte si, čím začnete. První záměr a krok k trénování. Den po dni pozorujte bez hodnocení změny na sobě a okolí, buďte zvědaví. Pak si dovoďte druhý skok, úkrok stranou, dva kroky zpět... Hrajte si sami ze sebou, experimentujte, nebuďte instantní a dovoďte si být našťvaní z toho, že vám něco zase nefunguje, jak byste chtěli. Nespěchejte, čím více budete na sebe spěchat, tím méně času budete mít. Vždyť každá vteřina vašeho času je příležitostí k učení.

ONDŘEJ VESELÝ





## Autismus – pohled ze všech stran



Mgr. S. Emmerlingová

**Děti s autismem prožívají odlišným způsobem běžné sociální vazby a jejich svět je pro mnohé neuchopitelný. Rodiče, ti zejména, ale i pedagogové, sociální pracovníci a terapeuti jim však potřebují co nejlépe porozumět, aby je mohli provázet na této nezvyklé životní cestě a smysluplně jim pomáhat. Svoje odborné, praktické i teoretické**

**znalosti a zkušenosti všem nyní nabízí terapeutka a speciální pedagožka Mgr. Stanislava Emmerlingová na webináři, který se koná 21. 11. v 19 hodin.**

**Paní magistro, s dětmi s různými speciálními potřebami pracujete celý život. Čím se odlišují autisté?**

V praxi jsem potkávala děti s různými poruchami autistického spektra (dále PAS), bez těžšího stupně mentální retardace, která je může někdy doprovázet. Tyto děti mívají například problémy v komunikaci, ve společných aktivitách s dětmi i s dospělými, vyhýbají se očnímu kontaktu. Neobvykle reagují v určitých situacích, někdy trpí i úzkostnou poruchou, kterou kompenzují stereotypním chováním s potřebou dodržování určitých rituálů. Na druhou stranu mohou vynikat výjimečným nadáním a výhradním zájmem o určitou oblast – třeba znalost teorie relativity u žáka na prvním stupni ZŠ, navštěvování astronomického kroužku

se středoškoláky, zaměření na vojenská vyznamenání a tak dále.

**Jak je možné, že tolik přibývá neurovývojových poruch?**

To vysvětluje epigenetika, která řeší vliv životního a sociálního prostředí na vývoj mozku dítěte během celého těhotenství i postnatálního vývoje – na to se zaměříme v plánovaném webináři.

**Vidíte „světýlko na konci tunelu“ pro rodiče, lékaře, terapeuty, sociální pracovníky, kteří s těmito dětmi pracují? A zejména pro tyto děti?**

Velmi si přeji, aby se začaly v praxi využívat nové metody, které odstraňují alespoň některé příčiny a projevy PAS, jako je detoxikace a cílená fyto terapie, metody emocionálního uvolnění nejen u dítěte, které mohou „zrušit“ i dědičnou zátěž, či terapie založené na neuropsychologické bázi. O tom všem si také budeme na webináři povídat...

*Děkujeme za rozhovor*

### CELODENNÍ SEMINÁŘE

» **Závažné nemoci a Energy aneb Jak přistupovat k rakovině, autoimunitním a dalším onemocněním**  
– 8. 11. 2024, Olomouc

» **Supertronic pro začátečníky**  
– 9. a 10. 11. 2024, Hradec Králové

### ONLINE WEBINÁŘE

» **Zdravá výživa v zimě: recepty, rady a tipy pro praktické použití** – 7. 11. 2024

» **Autismus – pohled ze všech stran**  
– 21. 11. 2024

» **Klinický webinář pro terapeuty – témata podle vašich kazuistik**  
– 28. 11. 2024

» **Vánoční aromaterapie**  
– 12. 12. 2024





# VÝHODNÝ BALÍČEK PRO SILNOU IMUNITU A ZLEPŠENÍ KONDICE

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

## IMUNOVET

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

## NUTRIVET

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



Akce je určena pouze pro členy Energy.

Platnost akce od 1. listopadu do 31. prosince 2024 nebo do vyprodání zásob.

# Pentagram ve světě zvířat (3)

## KDO PATŘÍ K PRVKU KOV

V minulém díle jsme se podrobněji zabývali prvkem Kov. Z hlediska typologie zvířat bychom sem mohli zařadit například teriéry, ale také samozřejmě další plemena psů. Nebo můžeme pozorovat, jak tento prvek převažuje v některém druhu zvířat více než v jiném. Abychom si mohli více představit, které zvíře sem patří, připomeňme si několik základních znaků (převzato z testu, který jsem dávala posluchačům webináře na téma typologie zvířat).

- » Když se vy a vaše zvíře vydáte za dobrodružstvím, přistupuje k situaci chladně a snaží se s ní vyrovnat.
- » Chcete, aby předvedlo, co umí, když je v centru dění – obvykle pokračuje bez ohledu na vaši výzvu, důkladně ignoruje pozornost.
- » Vaše obvyklá rutina se změnila – vaše zvíře je k tomu trochu rezervované.
- » Většinou se učí přes precizní vysvětlování.
- » Když je vyděšené, bývá v pozoru a je naježené.
- » Jeho přístup k životu lze nejčastěji popsat: uvažuje, zvažuje.
- » Když potká novou osobu, je zdvořilé, ale z dálky.
- » Při jídle si vybírá ty nejlepší kousky a zbytek nechá.
- » Nejdůležitější věc v životě zvířete je zmatek.
- » Nejlépe na něj sedí popis: pozorovatel.
- » Nemá moc rádo doteky, vyjma od několika málo lidí.

Těch kritérií je samozřejmě více, ale všechna se nám sem nyní nevejdou. Zároveň je třeba zdůraznit, že každý jedinec má v sobě zastoupené znaky všech pěti prvků, třídíme je podle toho, které znaky převažují.

### BORDER TERIÉŘI

Teriéři jsou zdánlivě nesourodá skupina psů různých velikostí a povah. Najdeme zde jak plemena ryze myslivecky založená,

typickým příkladem je jagdteriér, tak i psy chované jako společníky – tzv. postelové psy. Zde snad každého napadne yorkshirský teriér. Ovšem i ten svoji loveckou povahu nezapře. Vzhledem k tomu, že již devatenáct let chovám border teriéry, rozhodla jsem se popsat více toto plemeno. A to opět jen povahově a z mých osobních zkušeností.

Border teriér je velice přátelský pes, který naprosto bez problémů zvládá život v kotci a zároveň nikdy nepohrdne postelí. Je velmi společenský a aktivní, ale současně je schopný odpočívat. Miluje jakoukoli akci, kterou mu chovatel vymyslí. Je to lovec každým coulem. Loví všechno. Nejen, že je hojně využívaný myslivci pro norování, ale baví ho hromadné myslivecké naháňky na černou zvěř, dokonce uvidíte i malého border teriéra, který radostně aportuje kachnu z rybníka. Když není myslivecky vedený, také nijak zvlášť netrpí, zábavu si najde vždy, loví cokoli (mouchy, vosy, myši a ježky, ptáky alespoň vyhání ze zahrady). Nesmí vám vypadnout králik z kotce nebo utéct slepice! Nemají šanci... Border teriér není však jenom lovec. Je to velmi dobrý společník, miluje lidi a své pány následuje kamkoli (samozřejmě že s vámi bude chodit i na záchod), těší ho procházky.

Má velmi trpělivou povahu, je chytrý, výborně se učí a výchovu zvládá neuvěřitelně rychle. Většinou má rád jídlo a za pamlskek pak předvede cokoli. Ale dostatečnou odměnou je mu i jen pochvala a přátelské slovo. Bordíka snadno zraníte na duši, použijete-li nějaký prudší trest (fyzické tresty jsou pro něho naprosto neakceptovatelné). Stačí zvýšit hlas, či změnit intonaci a on chápe.

Někteří jedinci mají předrážděný nervový systém, jsou opatrní, lekaví a ze strachu mohou kousnout. Také umí kousnout, chcete-li jim vzít jejich kořist. Nejsou to ale psi od podstaty agresivní, rozhodně ne na lidi. Pokud se jim něco nelíbí, zprvu to nejdříve náležitě ukáží zvednutými pysky a postojem. Ovšem problém mívají psi samci s jinými psy, někteří prostě nesnesou jiné psy na svém teritoriu (a nejen psy, ale také kočky, ptáky...). Border teriér je bezesporu láska na první pohled a na celý život, alespoň pro mne.

MVDr. MIROSLAVA MŮČKOVÁ UZLOVÁ



# „Hummus“ není podzimní plískanice

Cizrna, známá také pod názvem římský hrách, patří k nejstarším pěstovaným luštěninám vůbec. Její nutriční kvality i univerzálnost při použití jsou známé již mnoho tisíc let, kdy ji konzumovaly starověké civilizace Blízkého východu a Středomoří. Dnes je populární po celém světě.

## CO JE ZAČ?

Botanicky je cizrna jednoletá rostlina z čeledi bobovitých, rodu *Ciceroneae*, která má charakteristické lusky obsahující 1–2 semena. Jedná se o luštěninu, přirozeně bezlepkovou. Druhů je známo asi 40, existují dva hlavní typy cizrny: desi a kabuli. Desi je menší, tmavší, běžná hlavně v Indii, zatímco větší, světlá kabuli je oblíbená v oblasti Středomoří.

## PROČ JÍST CIZRNU

Cizrna je vynikajícím zdrojem živin. Obsahuje vysoké množství bílkovin, přibližně 20 g na 100 g vařené cizrny. To z ní činí významnou alternativu k masu hlavně pro vegetariány a vegany. Je také bohatá na vlákninu, která podporuje zdraví trávicího traktu. Cizrna obsahuje vitaminy skupiny B, zejména B<sub>9</sub> (kyselinu listovou), důležitou pro tvorbu červených krvinek a zdravý vývoj plodu. Dále je dobrým zdrojem minerálů, hlavně železa, hořčíku, fosforu a zinku. Přispívá ke zdraví srdce, prevenci anemie a lepší imunitě. Obsahuje také antioxidanty, které chrání tělo před volnými radikály. Cizrna je velmi sytitivá, podporuje regulaci váhy i snížení hladiny cukru a škodlivého cholesterolu v krvi.

## NA CO SI DÁT POZOR?

Přestože je cizrna velmi zdravá, je třeba dát pozor na obsah antinutričních látek, které mohou ovlivňovat vstřebávání některých živin a způsobovat horší stravitelnost. Proto je důležité suchou cizrnu před vařením alespoň na 8 hodin namočit do vody, lze až několik dní. V tom případě ale vodu musíte několikrát vyměnit a následně cizrnu vařit opět v čisté vodě.

Vzhledem k vysokému obsahu vlákniny a oligosacharidů může u některých lidí luštěnina způsobovat zažívací potíže (nadýmání). Tyto problémy lze zmírnit správnou přípravou, což je právě důkladné namáčení, a přidáním bylinek a koření, jako kmínu, fenyklu či majoránky do vody při vaření. Nebo využijte můj starý trik, který vám prozradím: špetku mořské řasy Arame. A pokud budete cizrnu připravovat nasladko, hodte tam skořici. Stravitelnost bude mnohem lepší. Hlavně se nebojte, střeva si postupným zařazováním cizrny do jídelníčku na její trávení zvyknou.

## CO Z CIZRNY UVAŘIT

Cizrna je velice univerzální potravina, kterou lze použít jak na slano, tak na sladko. Mezi nejoblíbenější pokrmy patří hummus – skvělý je jako dip k zelenině, pita chlebu nebo na pečivo. Tradiční jsou také smažené kuličky falafel v pita chlebu se zeleninou a jogurtovým dipem. Cizrnu můžete přidávat do salátů, uvařit z ní polévku, obohatit jí kari nebo dáhl se zeleninou, připravit z ní placičky či karbanátky. Dobrá je pečená v troubě s olivovým olejem, solí a kořením jako zdravá svačinka. Ale není problém z ní připravit i těsto na koláče či sušenky. Zajímavé je použití vody zbylé po vaření cizrny nebo nálevu z konzervované cizrny – tzv. aquafaby. Její konzistence připomíná vaječné bílky, a proto se dá využít jako pojivo nebo k přípravě veganské náhražky bílkového sněhu. Můžete tak připravit čistě rostlinné pusinky nebo pavlovy.

## MŮJ POHLED

Cizrna je prostě úžasná surovina! Ocení ji nejen celiaci a vegani. Je tak univerzální, že vždycky najdete nějakou inspiraci, co s ní podniknout, vždy bude úžasná. Moje nejoblíbenější cizrnové recepty najdete na vedlejší stránce.

*Pohodový začátek podzimu, ať už s cizrnou, nebo bez ní, vám přeje  
ZUZANA KOMŮRKOVÁ*



## HUMMUS

400 g konzervované cizrny nebo předem uvařené, 2 stroužky česneku, 60 g ledových kostek, 40 g citronové šťávy, 80 g sezamové pasty tahini, 60 g olivového oleje + na ozdobu, ½ lžičky drčeného římského kmínu, ½ lžičky soli, 2 špetky černého pepře, ½ lžičky mleté červené papriky (může být i uzená), černé olivy s peckou na dozdobení

Ve výkonném mixéru rozmixujeme dohladka cizrnu, česnek a led. Přidáme citronovou šťávu, tahini, olivový olej a vymixujeme do co nehladší struktury. Dochutíme kmínem, solí a pepřem. Promixujeme. Servirujeme v mističce zakápnuté olivovým olejem, posypané paprikou a dozdobené olivami. Podáváme ideálně s chlebovou plackou pita nebo čerstvou či pečenou zeleninou. Výborná je také kombinace s falafely.



## CIZRNOVO-BRAMBOROVÁ POLÉVKA

2 hrnky cizrny, řasa Arame, 5–6 velkých brambor, 3 šalotky nebo jiné cibule, 2 stroužky česneku, 3 lžíce řepkového oleje nebo ghí, 1 litr zeleninového vývaru nebo vody s bio bujonem, sůl, pepř, kmín, 1 lžička červené papriky, Dobrá nálada nebo Farmářské koření od Sinentoru, 2 dcl rostlinné nebo živočišné smetany, 4 hrsti nakrájeného mangoldu nebo listového špenátu, pražená dýňová semínka nebo gomasio

Cizrnu minimálně přes noc namočíme do vody. Ráno vodu slijeme, dáme novou, vhodíme hrst řasy Arame a uvaříme do měkka. Brambory nakrájíme na malé kostičky, cibuli a česnek také nakrájíme. Do hrnce dáme ghí nebo olej, orestujeme cibulku, česnek a koření. Zalijeme zeleninovým vývarem nebo vodou s bujonem, přidáme brambory a vaříme cca 15 minut, až změknu. Přidáme uvařenou cizrnu. Asi třetinu polévky dáme do misky, zbytek v hrnci rozmixujeme tyčovým mixérem dohladka. Odebranou část vrátíme zpět. Zjemníme rostlinnou smetanou a lehce pokrájeným mangoldem, listovým medvědí česnekem nebo špenátem, ještě krátce povaříme. Pro pikantnější verzi můžeme přidat chilli. Podáváme posypané praženými semínky.



## CIZRNOVÉ KARI SE ŠPENÁTEM

1 plechovka cizrny, ½ hrnku zeleninového vývaru nebo vody, 1 lžíce ghí nebo řepkového či sezamového oleje, kari koření nebo kari pasta, 1 malý pórek, 2 šalotky, 1 paprika, 1 mrkev, listový špenát, čerstvý koriandr, římský kmín, černé hořčičné semínko (nebo směs Strážný anděl či Sluneční polibek od Sinentoru), 1 plechovka kokosového mléka, šťáva z ½ citronu, lněná a sezamová semínka, chia, sůl, pepř

Konzervovanou cizrnu scedíme a propláchneme vodou. Zeleninu očistíme a nakrájíme na menší kousky, papriku na nudličky. V hrnci či woku rozejdeme olej nebo ghí a orestujeme koření a kari, přidáme zeleninu, uvařenou cizrnu, lněná, sezamová a chia semínka, zalijeme vývarem. Krátce povaříme a vložíme listový špenát, koriandr a kokosové mléko, opět krátce povaříme. Dochutíme solí, pepřem a citronovou šťávou. Podáváme s rýží basmati.

## SNĚHOVÉ PUSINKY Z AQAUFABY

110 g aquafaby – nálevu z konzervované cizrny, 150 g krupicového cukru, vanilka a cukrářské barvivo dle fantazie

Nálev z cizrny slijeme přes sítko nebo cedník do větší mísy a začneme mixérem zlehka šlehat do tuhého sněhu, rychlost přidáváme postupně. Trvá to trochu déle než u bílků, až deset minut. Postupně přidáváme krupicový cukr a vanilku. Šleháme tak dlouho, dokud sníh není opravdu tuhý a tvoří špičky. Cukrářský sáček se zdobící trubičkou naplníme sněhem, na jeho stěny můžeme předem dát pár kapek cukrářského barviva pro zajímavější vzhled pusinek. Na plech vyložený pečicím papírem tvoříme krouživými pohyby pusinky. Pečeme v troubě vyhřáté na 100 °C minimálně hodinu, hodinu a půl, dokud se pusinky nevyusuší. Poznáme to tak, že jdou lehce oddělit od papíru.



# Zepete se hvězd

Monika Štejdířová ([www.centrumarael.cz](http://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, pošlete na e-mail: [centrumarael@seznam.cz](mailto:centrumarael@seznam.cz).

*Poslední dobou se cítím vyčerpaná a úzkostná. Mám problémy se spánkem, často se budím s tlakem na hrudi. Přes den se zadýchávám i při běžných činnostech a trpím bolestmi hlavy. Jak to řešit z hlediska psychosomatiky?*

TAMARA P., HAVÍŘOV

Príznaky naznačují zvýšený stres a úzkost, které se projevují na psychické i fyzické úrovni. Z pohledu psychosomatiky jde o přetížení dýchacího systému, což často souvisí s potlačovanými emocemi nebo pocitem nedostatku prostoru v životě. Doporučuji **Mycopulm**, který podporuje

dýchací systém a harmonizuje plicní meridiány. Může uvolnit napětí v hrudníku a zlepšit dýchání. Jako doplněk navrhuji **Stimaral**, adaptogen pomáhající zvládat stres a podporující psychickou rovnováhu. Kromě užívání těchto přípravků zkuste pravidelná dechová cvičení nebo meditaci. Věnujte pozornost svým emocím a zvažte podporu terapeuta pro zpracování případných skrytých obav. Zamyslete se, zda můžete svobodně žít a dýchat nebo naopak, zda to umožní ostatním. Pamatujte, že tělo a mysl jsou propojené, péče o obě složky je klíčová pro celkové zdraví.

MONIKA ŠTEJDÍŘOVÁ

## LUŠTĚTE S NÁMI, MŮŽETE VYHRÁT



Záříjová tajenka obsahovala citát Buddyho: „Je to tvoje mysl, která vytváří tento svět.“ Nese v sobě velkou naději! A kdo vyhrál?

- » Jitka Komárková, Jihlava
- » Žaneta Knotková, Teplice
- » Petra Holubová, Ústí nad Labem

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. 11. 2024** na adresu redakce: Energy Czech Republic, a.s. Trojská 39/201, 171 00 Praha 7 nebo e-mail: [tajenka@energy.cz](mailto:tajenka@energy.cz)

## „Nesnažte se žít věčně... (TAJENKA).“ – George Bernard Shaw

Nápověda: ATA; RAL; SÍL	A sice	Předložka	Provádět síť	Propagační tiskovina	Iniciály chemika hudebníka Votočka	Přivlast- ňovací zájmeno	Velká kaprovitá ryba		Zarazit	Jas	Předložka	Italský název Říma	Krvácivá virová horečka	Prsní pancír
Ženské jméno (9. 2.)								Ukázka zboží						
<b>1. část TAJENKY</b>								Zdánlivě Náplň do buchet						
Ošatit					Potulný hudebník Klamání							Zhoubná epidemie Severoame- rický stát		
	Velký podnos	Vám patříci Noční pták				Charakter Také				Usazeniny Lupání				
Tiskopis k vyvěšení							Kilogramy Biograf					Starořímská mince Značka čist. prášku		
Pohyb vzduchem				Medikament Standard pro stupnici barev				Tisíc kg Polštářovitý porost					Koně (básnický)	Tulení kožešina
Iniciály zpěvačky Langerové			Společen- ské zřízení Tohle						Přehnané dojetí Předložka					
Strnutí šije						<b>2. část TAJENKY</b>								
Bližká krajina						Úslužnost						MPZ Izraele		



# Není na světě bylina, aby k něčemu nebyla

## PENÍZOVKA JE POHÁDKOVĚ TAJUPLNÁ ZIMNÍ HOUBA

Existuje jen málo hub, opředených tolika legendami a pověrami. Některé druhy penízovky mají schopnost bioluminiscence, proto jsou spojovány s čarodějkami, elfy, zázraky či také smrtí. Díky schopnosti přežít i několikaměsíční mrazy jí byly mimo jiné přisuzovány ochranné účinky před zlými silami. Věřilo se, že v místech, kde penízovka roste v kruhu, se scházejí čarodějnice a vykonávají své rituály. Následně měly část hub posbírat a využít v nejrůznějších lektvarech. Některé kultury zakazovaly penízovku sbírat, protože ji považovaly za potravu elfů a skřítků a narušilo by to jejich svět. Díky specifickému tvaru a jemnému světlu byla houba někde považována za ducha či vílu. Sušená se dávala do talismanů, které lidé všude nosili při sobě.

### JMÉNO PODLE KLOBOUKU A NOHY

Penízovka sametonohá (*Flammulina velutipes*, *enoki*, *zimní houba*, *medová houba*, *zimní ohnivec*, *vánoční houba*) je houba řádu *Agaricales*, třídy *Homobasidiomycetes*. Svůj název dostala díky tvaru žlutohnědých až tmavě hnědých zbarveného klobouku, spíš menší velikosti (2–8 cm v průměru), v mládí polokulovitěho a později skoro plochého. Na jeho spodní straně najdeme přirostlé lupeny krémové barvy. Třeň houby je tenká a sametově ochmýřená, což určilo její druhové jméno. Měkká dužnina má mírně nasládlou chuť.

Penízovku hledejte na odumřelých kmenech a větvích listnatých stromů, především vrb, topolů a olší. Roste od podzimu do jara ve velkých trsech a vyskytuje se skoro po celém světě. Díky schopnosti adaptace se hojně pěstuje, především v Japonsku.

### ZNÁMÁ OD STAROVĚKU

Podle vzácných písemných zmínek z období starověku je pravděpodobné, že penízovka byla využívána již tehdy. Byla uváděna jako zimní houba, která se stala součástí místních tradic. Vědecké zařazení učinil přírodovědec Carl Linné, v 19. století byla podrobněji popsána mykology, včetně období růstu. Její obliba později stoupla zejména kvůli příjemné chuti a dostupnosti v zimních měsících, nově vyvinuté metody umělého pěstování ji zpřístupnily celoročně. Na přelomu 20. a 21. století bylo provedeno mnoho studií ohledně přínosů penízovky na lidské zdraví. Vzrůstající zájem o léčivé účinky hub a rozvoj molekulární biologie

zintenzivnil výzkum penízovky nejen jako léčivky, ale také kvůli porozumění schopnosti přežít v extrémních podmínkách.

### BIOLUMINISCENCE

V penízovce se nacházejí dvě speciální látky, luciferin a luciferáza. Při jejich kontaktu s kyslíkem dochází k chemické reakci a uvolňuje se energie ve formě světla. Světlo pravděpodobně slouží k přilákání hmyzu, a tím i rozšíření výtrusů houby na nová místa. Také má zřejmě za úkol odlákat predátory, kteří ji považují za jedovatou. Některé teorie poukazují, že světlo může být i formou komunikace mezi houbami.

### MRAZUVZDORNOST

Odolnost proti mrazu je výsledkem složitého procesu adaptací, což penízovce umožnilo růst v době, kdy se většina hub nachází ve fázi odpočinku. Mechanismus je založený na čtyřech hlavních aspektech. Prvním je produkce vysoké koncentrace cukrů a alkoholů, které snižují bod mrazu buněčné tekutiny. Houba má také tlustou a pevnou buněčnou stěnu a produkuje speciální proteiny, které kolem ostatních bílkovin vytvářejí ochranný obal, čímž ji chrání před denaturací. Čtvrtým faktorem je schopnost před příchodem mrazů snížit obsah vody v buňkách, a tím omezit tvorbu ledových krystalků, které by je poškodily.

### NA IMUNITU – PROTI INFEKČÍM

Účinnými látkami v penízovce jsou především polysacharidy, triterpeny, ergosteroly, aminokyseliny, vitaminy skupiny B a D a také selen či měď. V čínské medicíně se houba využívá pro posílení plic, zlepšení trávení, podporu imunity i jako prevence proti stárnutí vzhledem k antioxidantním vlastnostem. V Japonsku je ceněna pro podporu zdraví kůže a jako jedna z hlavních složek oblíbeného léku proti kašli s názvem Jin Jiom Gai. V našich končinách studie naznačují protinádorové, neuroprotektivní či protizánětlivé účinky penízovky. Nejčastěji ji naleznete v doplňcích stravy na posílení imunitního systému, zlepšení spánku, zvýšení odolnosti proti zánětům, pro posílení jater, sleziny či v přípravcích na celkovou regeneraci organismu. V lidovém léčitelství se používá u gynekologických zánětů a kvasinkových infekcí, akné a jako podpora léčby diabetu. Z produktů Energy naleznete penízovku sametonohou v přípravku **Mycopan** a **Mycopulm**.

ONDŘEJ VESELÝ

# Zdravá a silná imunita

PREVENCE / PODPORA / REKONVALESCENCE

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



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

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

## Kluby a konzultační centra nabízejí

### BLÍŽEJOV

**Provozní doba KE Blížejev:**

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

**Provozní doba KC Domažlice, Srnova 76:**

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

**Stálá nabídka:**

bezplatná poradna, prodej produktů Energy vč. veterinárních / automatická kresba / zaslání produktů Energy / měření SPT / dárkové poukazy / poradna pro bezpečnou dietu / kraniosakrální terapie, kineziologie – Ing. J. Johánek, tel.: 721 728 381

**Nabídka KC – poradna, Energy produkty:**

» DOMAŽLICE

– MVDr. Hynčíková Birnerová L.,  
tel.: 604 489 477 (veterinář)

» DOMAŽLICE – MUDr. Budka T.,  
tel.: 603 226 913

(Energy produkty v gynekologii)

» RASPENAVA (Liberecko)

– Mgr. Vondráčková D.,  
tel.: 724 307 203 (Supertronic)

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

» SVINNÁ – Birnerová I.,  
tel.: 723 107 663 (masáže)

» TRNOVÁ – 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: POZOR – ZMĚNA:**

po–pá 8.08–18.18, so 8.08–11.11 h.

**Stálá nabídka:**

poradna pro produkty Energy včetně veterinárních / zaslání zboží na dobírku

**Nabídka KC – poradenství a prodej produktů Energy:**

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

**Kontakt: POZOR – ZMĚNA:**

**Boskovice, Jiráskova 8**

**Zdravá výživa Na Cestě**

**tel.: 731 543 388**

**e-mail: na-ceste@seznam.cz**

### BRNO

**Provozní doba: POZOR – ZMĚNA:**

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

**Stálá nabídka:**

poradna, prodej a zaslání produktů Energy, vč. veterinárních / měření SPT

– V. Komoňová, Z. Erbenová,  
Ing. K. Karmazínová / masáže, Dornova

metoda – H. Šobáňová / kineziologické  
testování vhodnosti přípravků Energy,

zhotovení aurogramu, poradna  
– H. Hosová / masáže klasické, lymfatické,

andělské terapie – R. Zavřelová,  
zaroma@seznam.cz, členové Energy

sleva 10 % / Access Bars – tel.: 723 726 230,  
miri.aberlova@seznam.cz / měření SPT

– Z. Erbenová, tel.: 603 596 812 /



# Kluby a konzultační centra nabízejí

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](http://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](mailto:info@brnoenergy.cz)

[www.brnoenergy.cz](http://www.brnoenergy.cz), [www.clenenergy.cz](http://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:

- » NOVÉ: LITOMYŠL – Salon Martina,  
Smetanovo nám. 15 (2. p.)  
– Jiřelová Martina, tel.: 793 068 820  
– kosmetika, měření SPT, dle obj.
- » ČESKÁ TŘEBOVÁ – Spižirna u Magdaleny,  
Na splavě 56
- » ČESKÁ TŘEBOVÁ – Centrum zdravého  
životního stylu, Hýblová 67
- » DLOUHÁ TŘEBOVÁ – Hašková Ilona,  
tel.: 733 586 758 – kosmetika
- » LITOMYŠL – J. E. Purkyně 1218,  
Lustyková Pavlína, tel.: 778 154 810  
– kineziologie, biorezonance Bicom
- » LUBNÁ 31 – Blažková Lenka,  
tel.: 725 907 191 – masáže
- » NEPOLISY 75 – Masáže s Markétou,  
tel.: 737 703 919 – měření SPT,  
masáže a cvičení

» NYMBURK – U Moničky, Jičínská 1240,  
tel.: 723 307 318 – měření SPT, kosmetika  
» POLIČKA – Keramika Paprsek, Pálená 123  
– Ostatková Dagmar, tel.: 603 841 051

## Kontakt:

Česká Třebová, Moravská 218

tel.: 737 331 071

e-mail: [energy.ceskatrebova@seznam.cz](mailto:energy.ceskatrebova@seznam.cz)

[www.avmasaze.cz](http://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](http://www.energyuklarky.cz) /  
ochutnávky zelených potravin,  
vyzkoušení kosmetiky Energy

### Nabídka KC – měření SPT, prodej produktů:

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

## Kontakt:

České Budějovice

Na Mlýnské stoce 6

tel.: 776 454 874

e-mail: [energycb@seznam.cz](mailto:energycb@seznam.cz)

[www.energyuklarky.cz](http://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,  
klasičké masáže, lávové kameny  
– M. Němčíková, tel.: 608 428 332 /  
prodej produktů Energy – V. Látková,

tel.: 734 540 156, Haviřov;  
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](mailto:21@symbols.cz)

## DOLNÍ BŘEŽANY

### Provozní doba: POZOR – ZMĚNA:

po–st 9–12, 13–16, čt 9–12 h.

pá dle tel. dohody,  
mimo pracovní dobu vyzvednutí  
produktů na recepci 24/7

### Stálá nabídka:

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

### Mimořádná nabídka KE:

- » 7. 11. – Kosmetika a její vliv na zdraví  
– přednáška M. Baloušové (nutné  
objednání na tel.: 739 902 134)

### 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 – Zrození k pohybu,  
Ke škole 1389, M. Engelová,  
tel.: 724 508 314

## 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](http://www.energy.cz)  
velmi kvalitně a názorně  
zpracované materiály:

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

# Kluby a konzultační centra nabízejí

- » PRAHA 3 – Ateliér Pod Schody, Biskupcova 74 – J. Koldová, tel.: 730 553 298
- » PRAHA 10 (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](mailto:info@vitalityinlife.cz)

[www.vitalityinlife.cz](http://www.vitalityinlife.cz)

[www.facebook.com/energy.cz](https://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](http://www.babkabylinarka.cz)

### Veterinární poradna:

- » každé pondělí – MVDr. Hořejší, tel.: 605 581 731, e-mail: [hana.horejsi@seznam.cz](mailto:hana.horejsi@seznam.cz)

### Mimořádná nabídka KC

#### – poradny SPT:

- » KE HRADEC KRÁLOVÉ – 7. a 21. 11. – 10–17 h., tel.: 736 765 477, 495 534 715
- » CHOCEŇ – každé pondělí nebo dle dohody – pí. Smrčková, tel.: 775 060 535
- » KOSTELEČ NAD ORLÍCÍ – každé pondělí – pí. Mlejnková, tel.: 737 178 816
- » NOVÝ BYDŽOV – na objednání – pí. Rakouská, tel.: 776 614 046

## NEPŘEHLÉDNĚTE

### KE CHEB

#### Nové KC:

##### » Chodová Planá

Sadová 441

Bc. Pavla Fejt, tel.: 775 022 328

otevírací doba dle domluvy,  
objednávky formou SMS

### KE TURNOV

#### Nové KC:

##### » Semily

Kreativní občůdek, Ke Stadionu 181

Eva Šmídová, tel.: 737 307 340

prodej Energy produktů

po–pá 9–16.30 h.

- » OPOČNO – 21. 11. – 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](mailto:eva@zapotocna.cz)

## Kontakt:

**Hradec Králové, Letců 1001**

tel.: 495 534 715, 736 765 477

e-mail: [babkabylinarka.cz@seznam.cz](mailto:babkabylinarka.cz@seznam.cz)

## CHEB

### Provozní doba:

po, čt 14–18, út 14–17, st 10–12 a 14–17 h., pá a v době mimo otevírací dobu volejte na telefonny uvedené níže v kontaktech  
**POZOR: 4–8. 11. otevřeno út, čt 14–17 h.**

### Stálá nabídka:

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

### Mimořádná nabídka KE:

- » Sychravé počasí – čaje zahřejí! Ochutnávky v naší pracovní době.

### 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](mailto:malus@seznam.cz)
- » STRÍBRNO (hirudoterapie, Acces Bars, produkty Energy) – Mánesova 1522, Ing. Z. Sladká, tel.: 737 616 051, [sladka-pijavice@email.cz](mailto:sladka-pijavice@email.cz)
- » TACHOV – J. Petráková, tel.: 739 464 473
- » TRSTĚNICE U MARIÁNSKÝCH LÁZNÍ – Ing. K. Jandová, tel.: 775 916 666, [zooiguana@seznam.cz](mailto: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](http://www.energy-cheb.cz)

## KARLOVY VARY

### Provozní doba:

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

### Stálá nabídka:

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

### Veterinární poradna s produkty Energy:

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

### Nabídka KC – poradna a prodej

#### za členské ceny:

- » 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](mailto:info@agenturarafael.cz)

[www.energykv.cz](http://www.energykv.cz)

## LIBEREC

### Provozní doba:

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

### Stálá nabídka:

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

### Mimořádná nabídka KE:

- » út 12. 11. – 9–20 h. – Den otevřených dveří na téma: „Náš vztah k sobě“ – přednášky, hosté, dobroty, dárky, překvapení. Všechny informace

# Kluby a konzultační centra nabízejí

a podrobnosti zašleme na vyžádání,  
e-mail: [inka.vesela@seznam.cz](mailto:inka.vesela@seznam.cz).

» st 20. 11. – 16 h. – Životní síla, ledviny  
a imunitní systém – přednáška Galiny  
Veselé s ochutnávkou superpotravin  
Energy

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

## Kontakt:

**Liberec 1, Moskevská 637/6**

tel.: 777 624 569

e-mail: [inka.vesela@seznam.cz](mailto:inka.vesela@seznam.cz)

[www.centrumzdraviliberec.cz](http://www.centrumzdraviliberec.cz)

e-shop: [www.pramen-zdravi.cz](http://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](mailto: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. Strušková – kosmetická poradna

a ošetření pleti produkty Energy

– tel.: 604 897 909, [kosmetikajennys.cz](http://kosmetikajennys.cz)

## Kontakt:

**Luhačovice, Solné 804**

tel.: 577 011 922, 702 041 015

e-mail: [energy.luh@centrum.cz](mailto:energy.luh@centrum.cz)

[www.energyluha.cz](http://www.energyluha.cz)

## OLOMOUC

### Provozní doba:

po, st 9–12.30, 13.30–18,

út, čt 9–12.30, 13.30–16, pá 9–13 h.

### Stálá nabídka:

automatická kresba, rodinné konstelace

– L. Zvolánek, tel.: 605 256 327 /

poradna Energyvet – J. Indrychová,

tel.: 777 225 517 / měření SPT, astrologická

poradna, bodyterapie, psychosomatická

poradna – Mgr. M. Maňásková,

tel.: 602 583 091

## Kontakt:

**POZOR – ZMĚNA (od listopadu):**

**Olomouc, Palackého 642/13**

– sledujte info na [www.energycentrum.cz](http://www.energycentrum.cz)

**Dolní náměstí 16**

tel.: 585 224 641, 602 583 091

e-mail: [energy.olomouc@seznam.cz](mailto:energy.olomouc@seznam.cz)

[www.energycentrum.cz](http://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](http://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,

Pavlna Klimešová, tel.: 774 912 703

## Kontakt:

**Ostrava, Českobratrská 15**

**zvonek č. 3, první patro**

tel.: 602 404 934, 777 804 730

e-mail: [vstrachotova@seznam.cz](mailto:vstrachotova@seznam.cz),

[energyostrava@seznam.cz](mailto:energyostrava@seznam.cz)

[www.klubenergyostrava.cz](http://www.klubenergyostrava.cz)

## PARDUBICE

### Provozní doba:

po–čt 9–12, 13–17 h.

### Stálá nabídka – jen na objednávku:

Pedikom – počítačové vyšetření chodidel

– Š. Urbanová, tel.: 607 817 123 /

konstelace, kineziologie, reiki – L. Hajníková,

[hajnikovalenka@seznam.cz](mailto:hajnikovalenka@seznam.cz),

tel.: 722 934 746 / výživová a laktační

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

[marketacejkova@zdravimazelenou.com](mailto:marketacejkova@zdravimazelenou.com),

[www.zdravimazelenou.com](http://www.zdravimazelenou.com) / zaslání

zboží + e-shop: [www.vitalityinlife.cz](http://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](mailto:sarka.urbanova@energy.cz)

[www.vitalityinlife.cz](http://www.vitalityinlife.cz)

## PLZEŇ

### Provozní doba:

po a čt 9–12, 13–15, út 9–12, 13–18,

st 13–18 h., pá – zavřeno

### Stálá nabídka:

bezplatná poradna, prodej produktů

Energy / měření SPT / nutriční poradenství /

zásilková služba / prodej drahých kamenů

a terapeutických svící

### Na objednání:

» Kraniosakrální terapie

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

## Kontakt:

**Plzeň, Dominikánská 14 (Mestlův dům)**

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

e-mail: [obchod@energyplzen.cz](mailto:obchod@energyplzen.cz)

[energyplzen@email.cz](mailto:energyplzen@email.cz)

[www.energy-plzen.cz](http://www.energy-plzen.cz)

## PRAHA 2

### Provozní doba:

po, út, čt, pá 9–17, st 8–19 h.

### Stálá nabídka:

poradna a prodej produktů Energy /

diagnostika SPT / kosmetika / masáže /

EFT / kraniosakrální osteopatie /

regresní terapie / vědomé léčení / TČM /

homeopatie / detoxikační a energetické

zábaly / reflexní terapie / kvantové

opravy / individuální a skupinové lekce

jógy / veterinární online poradna:

[energyvetpraha1@seznam.cz](mailto:energyvetpraha1@seznam.cz)

# Kluby a konzultační centra nabízejí

## 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](mailto:regina@energy-manesova.cz)

[www.energy-manesova.cz](http://www.energy-manesova.cz)

## PRAHA 4

### Provozní doba:

po, st 9–19, út, čt, pá 9–17 h.

### Stálá nabídka na objednávku:

poradna Energy / měření SPT  
– M. Bednářová, tel.: 777 797 012 / měření  
SPT, EFT terapie – I. Jandová Bendová,  
tel.: 774 700 005, [www.eft-jandova.cz/](http://www.eft-jandova.cz/)  
veterinární poradna – V. Šašková,  
tel.: 606 451 325, [www.poradna.mzf.cz/](http://www.poradna.mzf.cz/)  
shiatsu – B. Šimečková, tel.: 703 662 907,  
[www.shiatsu-bara.cz](http://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](mailto:energy-praha@centrum.cz)

[www.energy-praha.cz](http://www.energy-praha.cz)

## PRAHA 7

### Provozní doba:

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

### Stálá nabídka:

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

### Stálá nabídka na objednávku:

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

### Nabídka KC – poradenství

#### a prodej produktů Energy:

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

### Kontakt:

**Praha 7, Dělnická 1633**

– vstup do pasáže; roh ulice V Háji

(obchodní pasáž mezi drogerií Teta  
a prodejnou Lidl)

tel.: 705 635 255

e-mail: [energyprodejna@gmail.com](mailto:energyprodejna@gmail.com)

[www.energypraha.cz](http://www.energypraha.cz)

[www.facebook.com/Energyvetpraha3](http://www.facebook.com/Energyvetpraha3)

e-shop: [www.eshop-csp.cz](http://www.eshop-csp.cz)

## PROSTĚJOV

### Provozní doba:

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

### Stálá nabídka:

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

» VÝŠKOV – 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](mailto:energyprostejov@email.cz)

[www.energyprostejov.cz](http://www.energyprostejov.cz)

[www.facebook.com/energyprostejov](http://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  
sebezpoznání – fobie, strachy, alergie,  
hubnutí / výklad run a Osho tarot /  
Bachova terapie / rodinné konstelace /  
výživové poradenství / numerologie /  
koučink / e-shop: [energy-pribram.cz](http://energy-pribram.cz)

### Nabídka KC – produkty Energy,

#### poradenství:

- » DOBŘÍŠ – U Anděla strážce, Pražská 27,  
tel.: 602 335 755
- » NOVÝ KNÍN-SUDOVICE – Salon  
Štěpánka Hampeková, tel.: 602 229 694
- » PŘÍBRAM – Renata Placáková  
– kosmetika Energy, masáže,  
tel.: 606 904 880
- » ROKYCANY – Studio Floop,  
Klostermannova 635/III, tel.: 604 271 895
- » SEDLČANY – Ul. 28. října, Iveta Barešová  
– masáže, tel.: 603 446 020

### Kontakt:

**Příbram**

**Nám. T. G. Masaryka 100/101**

tel.: 731 173 340, 602 199 220

e-mail: [energypribram@gmail.com](mailto:energypribram@gmail.com)

[www.energy-pribram.cz](http://www.energy-pribram.cz)

[www.facebook.com/EnergyPribram](http://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



# Kluby a konzultační centra nabízejí

– gynekologie, tel.: 731 236 549, 737 015 470 / zásilková služba zboží a přístrojů ([www.prirodniprodukty.cz](http://www.prirodniprodukty.cz)) / masáže: Spinal Touch, manuální lymfatická, protimigrénová, reflexní,



## VÝHERCI SOUTĚŽE „Léto plné pokušení“

### 1. CENA

**Módní cestovní taška Reisenhel, Drags Imun, QI coffee XXL, Rutilcelit renove**  
Petra Rožďalovská,  
Jeseník nad Odrou

### 2.–3. CENA

**Designový termohrněk To Go Click, QI collagen XXL, Spiron, Cytovital renove**  
Miluše Bednářová, Turnov  
Petra Pitáková, Blížejev

### 4.–15. CENA

**Spiron, Argan oil, Cytovital renove**  
Paříková Ludmila,  
Brodek U Prostějova  
Jana Chalupová, Brno  
Martina Cihlářová, Praha  
Olga Široká, Miroslav  
Radmila Kovářová, Zlín  
Petra Gruberová, Jasenice  
Věra Smejkalová, Velké Meziříčí  
Jarmila Ospálková, Zábřeh  
Žaneta Novosádová, Luhačovice  
Věra Jagerová, Praha  
Klára Brožková, Sezemice  
Erika Holubová Petrů, Příbor

*Všem výhercům gratulujeme!*

Breussova masáž, Dornova metoda, reflexologie, baňkování, kinesiopaping, práce s energetikou těla a harmonizace čaker – pí. Pleyerová, tel.: 723 913 283, Shiatsu – p. Dohnal, tel.: 774 236 191 / měření na přístroji F-SCANT – terapie pomocí plazmového generátoru RPZ 14, tel.: 731 737 545

### Kontakt:

Šumperk, Hlavní tř. 13/3  
tel.: 731 737 545  
e-mail: [klubenergy@seznam.cz](mailto:klubenergy@seznam.cz)  
[www.klubenergy.cz](http://www.klubenergy.cz)

## TÁBOR

### Provozní doba:

po, čt 10–15, út, st 13–18 h.,

### Stálá nabídka:

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

### Mimořádná nabídka KE:

- » 14. 11. – 17. h. – Kazuistiky, kdy produkty Energy pomohly kvalitně prodloužit život – lektorská veterinární přednáška MVDr. Lucie Míkové
- » 21. 11. – 10–15 h. – Den otevřených dveří – měření SPT, masáž šije, ochutnávka zelených potravin, kaší a terapeutických nápojů, testování kosmetiky

### Nabídka KC – poradna

#### a prodej produktů Energy:

- » BRNO – Třída Kpt. Jaroše 1943/30 – Jarmila Pondikasová, tel.: 775 984 407, e-mail: [jarmila.pondikasova@volny.cz](mailto:jarmila.pondikasova@volny.cz), dle tel. dohody – poradenství, měření SPT
- » PACOV – Harmonie – zdravá výživa, Jana Autengruberová 167 – Martina Fialová, tel.: 775 145 813, e-mail: [Martina1Fialova@seznam.cz](mailto:Martina1Fialova@seznam.cz)
- » TÁBOR – Zdravá výživa Oříšek, Purkyňova 2961 – Eva Berková, tel.: 732 816 095, e-mail: [berkaeva.sluzby@centrum.cz](mailto:berkaeva.sluzby@centrum.cz)
- » TIŠNOV – Studio Terapie, Brněnská 792 – Klára Synek Kloubová, tel.: 608 411 353, e-mail: [studioterapie@seznam.cz](mailto:studioterapie@seznam.cz), [www.studioterapie.cz](http://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](mailto: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](mailto:objednavky-energy@seznam.cz)  
[www.energy-tabor.cz](http://www.energy-tabor.cz)

## TŘEBÍČ

### Provozní doba:

v listopadu: po–čt 9–12, 13–17 h.

### Stálá nabídka:

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

### Ordinace celostní medicíny:

- » MUDr. A. Vosátková – Třebíč, V. Nezvala 11, tel.: 725 125 289

### Nabídka KC – poradny EAV a TČM:

- » BRNO-MEDLÁNKY – M. Pavlíčková, Salon Vista, Hudcova 72, tel.: 728 276 629 – konzultace 5. 11.
- » JIHLAVA – Mgr. P. Drejšková (tel.: 603 891 078) – TČM, SPT – Fyton, Mrštíkova 1, tel.: 739 049 203; Dům zdraví, Vrchlického 57, tel.: 739 040 821 – konzultace 4. 11.
- » MORAVSKÉ BUDĚJOVICE – M. Palová, Janáčkova 1497, tel.: 605 554 456 – konzultace 5. 11.
- » NÁMĚŠT NAD OSLAVOU – R. Dufková, Zdravěnka, Masarykovo nám. 517, tel.: 739 026 531 – konzultace 7. 11.
- » OSTRAVA – Ing. P. Kovalská, Vítkovická 3276/2a, tel.: 604 741 725, [www.petrakovalska.cz](http://www.petrakovalska.cz) – konzultace 6. 11. – 12.30–15.30 h.
- » PELHŘIMOV – I. E. Razimová, Vegetarián. jídelna, Svatovítské nám. 159, tel.: 776 766 971 – konzultace 6. 11. – 14–16 h.
- » TASOV – D. Švestková, Tasov 69, [www.revite.cz](http://www.revite.cz), tel.: 605 938 299 – konzultace 7. 11.
- » VELKÉ MEZIŘÍČÍ – H. Paulová, Mírová 43, tel.: 724 763 689 – konzultace 5. 11.
- » ZNOJMO – Biocentrum – R. Režňáková, Zámečnická 13, tel.: 515 224 684 – konzultace 6. 11.
- » ŽDÁR NAD SÁZAVOU – H. Bulíčková, Libušínská 36, tel.: 728 141 949 – konzultace 6. 11.

### Kontakt:

**POZOR – ZMĚNA ADRESY**

(v průběhu listopadu):

**Třebíč, Karlovo nám. 31/25**

**PaedDr. Alena Molíková**

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

e-mail: [info@energy-tcm.cz](mailto:info@energy-tcm.cz)

[www.energy-tcm.cz](http://www.energy-tcm.cz)

# Kluby a konzultační centra nabízejí



## TURNOV

### Provozní doba:

po 13.30–18, út 9–12.30, čt 13.30–17 h.

+ dle tel. dohody

### Stálá nabídka:

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

### Nabídka KC – poradny EAV, produkty Energy:

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

### Kontakt:

Turnov, Čsl. dobrovolců 1713

tel.: 733 760 522

e-mail: [energyturnov@seznam.cz](mailto:energyturnov@seznam.cz)

[www.energyturnov.cz](http://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.: 604 185 940 / P. Trčková – SPT, tel.: 776 712 816 / S. Obdržálková – kosmetické ošetření s Beauty Energy, tel.: 737 622 994

### Veterinární a homeopatická poradna:

» poradenství a prodej produktů Energy – MVDr. K. Hlačiková, tel.: 723 446 021, e-mail: [hlacikova@seznam.cz](mailto:hlacikova@seznam.cz)

### Nabídka KC – poradna, produkty Energy:

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

### Kontakt:

Uherské Hradiště, Zelný trh 1249

tel.: 605 778 740

e-mail: [mila.energy@seznam.cz](mailto:mila.energy@seznam.cz)

[www.uh-energy.cz](http://www.uh-energy.cz)

## ÚSTÍ NAD LABEM

### Provozní doba:

po–pá 9–17 h. nebo dle dohody

### Stálá nabídka:

poradna a prodej produktů Energy / veterinární poradna / zaslání zboží na dobírku / akupresura a tělové svíce, měření SPT – H. Červenková, tel.: 475 209 367, 737 148 606 / diagnostika kineziologickým testem – Ing. V. Kalousová, DiS., tel.: 775 707 372

### Nabídka KC:

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

### Kontakt:

Ústí nad Labem, Pařížská 14

tel.: 475 209 367, 602 345 999

e-mail: [energyclub-usti@seznam.cz](mailto:energyclub-usti@seznam.cz)

[www.klubenergyusti.cz](http://www.klubenergyusti.cz)

## VALAŠSKÉ MEZIŘÍČÍ

### Provozní doba:

po 9.30–13, 14–17, út 14–17,

st, čt 9.30–13, 14–17 h.

út, pá – výdej produktů v obchůdku

Ametyst, Náměstí 8, tel.: 739 524 170

### Stálá nabídka:

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

### Nabídka KC:

- » NOVÉ: UHERSKÉ HRADIŠTĚ – Energy Bicom centrum, Dům u Bílého jelena (1. p.) – Katarína Bestr, SPT, Bicom, prodej produktů, tel.: 739 738 890
- » FRENŠTÁT POD RADHOŠTĚM – Zdravá výživa Šafrán, F. Palackého 1870 – Anna Holubová, tel.: 607 916 400
- » ODRY – salón Slunečnice, Potoční 39 – Marie Jůnová, tel.: 739 693 753 (masáže)
- » ROŽNOV POD RADHOŠTĚM – Petra Dobešová, U Vílenky, Palackého 195, tel.: 603 225 729
- » ROŽNOV POD RADHOŠTĚM – diagnostika SPT, speciálně pedagogické poradenství – Mgr. Hana Štěpánková, tel.: 739 208 896

### Kontakt:

Valašské Meziříčí, Polášková 78

tel.: 571 161 545, 723 976 814

e-mail: [info@energy-valmez.cz](mailto:info@energy-valmez.cz)

[www.energy-valmez.cz](http://www.energy-valmez.cz)

## LEKTORSKÉ PŘEDNÁŠKY

LISTOPAD 2024

místo konání	adresa	termín	téma a přednášející	pořádající klub
Tábor	Klub Energy	14. 11. – 17. h.	Kazuistiky, kdy produkty Energy pomohly kvalitně prodloužit život – MVDr. L. Míková	Tábor



**Energy**  
**Energyfood – strava jako lék**  
Biorytmická výživa podle pěti elementů

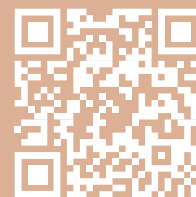
- » Výživa podle pěti elementů: úvod
- » Snídaně v elementu Voda
- » Vaříme v elementu Voda

Základní vzdělávací semináře ▶ PŘEHRÁT VŠE

Regenerace v Pentagramu I.	Regenerace v Pentagramu II.	Produkty Energy	Imunita
1:14:27	1:09:18	58:46	58:15
Energy 109 tis. zhlédnutí	Energy 65 tis. zhlédnutí	Energy 57 tis. zhlédnutí	Energy 92 tis. zhlédnutí

# Víte, jaká strava vám v zimě udělá dobře?

Získejte cenná doporučení ve videu s MUDr. Alexandrou Vosátkovou



Více na  **YouTube**  
a [www.energy.cz/energyfood](http://www.energy.cz/energyfood)

# Energyfood – strava jako lék

BIORYTMICKÁ VÝŽIVA PODLE PĚTI ELEMENTŮ

Nejlepší ranní start je zahřátí!



## Lama essence

- » zimní zahřívající kaše podle tradiční čínské medicíny
- » posílení ledvin a močového měchýře
- » podpora trávení a imunity

[www.energy.cz/energyfood](http://www.energy.cz/energyfood)

