

vitae

duben 2018

Velikonoční Bohyně

Lze užívat warfarin
a produkty Energy?

Jak doplnit železo
u pacientů s anémií

Akce „Zelené potraviny“
1.–30. 4. 2018

klubová
PŘÍLOHA
str. 24-31
➔





Produkty měsíce dubna

Duben by si měl vzpomenout na slušné vychování a zamyslet se nad tím, jak vypadá krásné jaro. Nečeká nás velké teplo, ani velká zima. Prostě příjemné dny, lákající na procházky pod rozkvetlými stromy.

Příjemno bychom si měli vytvořit i v nás. Ne vždy zvládáme nápor jara, ať už se bavíme o energiích sezony, oknech, či zahrádce. Máme kliku, protože duben patří v Energy zeleným potravinám, a kdo jiný by nás měl vyvést z jarní únavy než právě ony. **Chlorella** nás provází celoročně, její pomalé, ale stálé působení ocení zejména ti, co nemají rádi energetické výkyvy. Těm naopak vévodí mladý zelený **Barley Juice**, ideálně doplňuje energii tam, kde očekáváme velký výdej. **Spiruliny** se statečně staví doprostřed. Neznamená to ale, že zapomeneme na zbylou plejádu darů přírody. Mně na únavu nejlépe zabírá **Acai**, rodina zase hovoří o **Mace**. Tak hurá na klub, a která zelená potravina nám padne do oka, ta bude nejlepším průvodcem nejhezčím obdobím – rozkvétajícím jarem. Když jsme si tak báječně vyřešili tělo, zapomenout bychom neměli na náš zimou opotřebovaný zevnějšek. Regeneraci doplní koupel v **Balneolu**. Kůži potom můžeme ošetřit **Cytovitem**, jeho jemné působení Země nás bude provázet v jejím dubnovém mezidobí. A pokud nás jarní vypětí příliš rozjitří, můžeme příjemnou koupel doplnit čajovým rituálem. Sáhnout lze třeba po **Maytenus ilicifolia**, zklidňuje psychiku a tlumí i bolest svalů, nezvyklých po zimní přestávce na větší záprah. Pomáhá také potlačovat projevy astmatu a jiných dýchacích potíží, to se nám může hodit, kdyby na nás nějaká rostlina hodila trochu víc alergizujícího pylu.

EVA JOACHIMOVÁ

vitae

Magazín pro spotřebitele a dodavatele produktů Energy, číslo 4, duben 2018.

Náklad 16 900 ks. Vychází 10x ročně, evidenční číslo MK ČR E 15476.

Vydává: Energy Czech Republic a.s., Trojská 39/201, Praha 7, PSČ 171 00, IČ: 037 37 195, tel. 283 853 853, fax 283 853 854, e-mail: info@energy.cz; www.energy.cz.

Adresa redakce: Energy Czech Republic a.s., Trojská 39/201, Praha 7, PSČ 171 00; tel.: 283 853 853, fax: 283 853 854, e-mail: katerina.himmelova@energy.cz.

Šéfredaktorka: MUDr. Kateřina Himmelová. Odborná rada: MUDr. Bohdan Haltmar, MUDr. Jiří Hanzel, Eva Joachimová. Obrazový editor: Jana Kuntová.

Foto: Dreamstime, Energy Czech Republic a.s.

Jazyková úprava: Mgr. Renáta Pekařová, PhDr. Vítězslav Bon.

Grafická úprava: Radical Design, s.r.o.

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.

Velikonoce
jsou časem
zrození

OBSAH

Editorial	04
Velikonoční Bohyně	05
Nechte své tělo rozkvést	06
Dlouhodobě nejasno	09
Vaše zkušenosti s našimi produkty	10
Království drahých kamenů	11
Deficit železa: nejčastější příčina chudokrevnosti u mladých žen	12
Léčba warfarinem a produkty Energy	14
Neurologická onemocnění	16
Jídelníček z naší rovnoběžky	18
Univerzita Energy	21
Zeptejte se hvězd	22
Křížovka	22
Není na světě bylina, aby k něčemu nebyla	23
Kluby a konzultační centra nabízejí	24



EDITORIAL

MULTIKULTIVELIKONOCE

Vloni na Velikonoce nás pozvali přátelé do zajímavého koutu Polska. Pronajali si celý penzion kousek od našich hranic, za Náchodem. Moc jsme se těšili, nikdy jsme v tomto kraji nebyli. Vzduch voněl jarem, bylo krásně a nás čekalo několik dní ve skalách. Rázovitá oblast je totiž pokračováním Broumovských stěn a Adršpašsko-teplických skal. Takže o zajímavé výlety není nouze. Z ploché pláně tu vyrůstají tak zvané „stolové hory“, odkud je krásný výhled široko daleko, a na jejich temeni se můžete celý den proplétat skalními bludišti. Naše malebná skupinka měla neobvyklou skladbu. Kamarád, který celou akci organizoval, pracuje v Ústavu fyziky plazmatu Akademie věd a přizval mezi nás svého zahraničního kolegu Unkyu Lee – z Jižní Korey, s jeho mladou italskou ženou a půlroční holčičkou. Musím říci, že pohodovější a usměvavější pár jsem léta nepotkala! Ten samý kamarád má ještě také manželku z Ukrajiny, takže jsme mohli procvičovat několik jazyků naráz... moc nás to všechny bavilo, bylo to příjemné protkávání kultur a vzájemné poznávání se. Nejvíce jsme si ho užili v závěru našeho pobytu, na Velikonoční pondělí. Muži samozřejmě při našich výletech obhlédli krajinu, aby zjistili, kde rostou vrbičky s nejsvižnějšími proutky. Večer před koledou pak všichni svorně zasedli ve velké místnosti u krbu a jali se plést pomlázky. Pro Korejce to byla fakt novinka. Nastínili mu, o co jde, dostal svůj materiál a už se



činil. Vtipné bylo, že nejvíce mu radila zmíněná ukrajinská holčinka Lenal. Takže situace vypadala asi tak, že v tom polském penzionu vysvětlovala Ukrajinka Korejci anglicky, jak má pro svoji italskou manželku uplést ryze českou pomlázku! Unkyu Lee nás pak druhý den všechny blaženě honil po zahradě a královsky se při tom bavil... to bych Vám přála vidět... od korejského vědce jsem na zadek ještě nedostala...

Mějte veselé Velikonoce!
MUDr. KATEŘINA HIMMELOVÁ



Velikonoční Bohyně

U příležitosti jarní rovnodennosti 21. 3. naši předci oslavovali příchod světla, které konečně touto dobou začíná převládat nad tmou, a dny se prodlužují. Morana, stará baba symbolizující zimu, se rituálně nechávala unést proudem řeky. Tento čas náleží prvku Oheň přinášejícímu mocnou jangovou energii, a ta doposud líně se převalující rok citelně rozpohybuje. Divila bych se, kdybyste si toho už dávno nevšimli... od Velikonoc se tempo roku podstatně zrychlí.

PLODÍŠ, PLODÍM, PLODÍME

Příchod jara je důležitý pro každého z nás. Je to čas, který představuje nové začátky, nové projekty a nový život jako takový. Po otupělém zpomalení v zimě cítíme, že se konečně můžeme znovu nadechnout. Radost každého rašícího výhonku je silně nakažlivá a chuť tvořit nové a využít svůj potenciál je tak přirozená, že ji neudusila ani po staletí podsouvaná pieta (vyobrazení Ježíše snáťého z kříže). Na Velikonocích je jasně patrné, že i přes vehementní vliv křesťanství se jedná o nejzachovalejší pohanské oslavy. Svátky jara jsou zkrátka více než co jiného oslavami života, plodnosti a nesmrtelným symbolem této elementární schopnosti rodit je slepičí vajíčko – logicky z toho důvodu, že slepice koncem března a začátkem dubna mají viditelně největší snůšku v roce.



Vajíčka se tradičně barvila na červeno a zeleno čistě přírodními prostředky. Různé odstíny červené barvy lze získat povařením dobře odmaštěných vajec s řadou přírodních barviv – červené víno, řepa, zeli nebo brusinky. Červená je barva života, radosti, vášně, odvahy a ohně, hlavního zdroje energie. Oslavy příchodu jara proto tradičně provázely oheň plápolající dlouho do noci. Kolem tohoto ohně bychom se měli scházet, tančit, radovat se, popíjet červené víno na oslavu odvahy a vášně a pojídat čerstvě upečený domácí chléb jako symbol naplněného a radostného života. Zelenou přírodní barvu na vajíčka pak je možné získat naložením a následným povařením v nálevu z kopřiv nebo špenátu. Zelená je barvou nově se probouzející přírody, naděje, tvořivosti a laskavého srdce.

OSTARA, PATRONKA VELIKONOC

Ostara, starogermánská Bohyně plodnosti, náleží k Východu jako světové straně, Ohni jako prvku a k souhvězdí Velkého vozu, který je v našich končinách centrem jarní oblohy. Její původní jméno je Eostre, od něhož je odvozeno anglické slovo pro pojmenování Velikonoc – Easter, a ne náhodou má stejný slovní základ jako ženský pohlavní hormon estrogen, který je hlavním biologickým předpokladem ženské plodnosti. Oslava ženské plodnosti v průběhu novodobých Velikonoc přežívá jako jejich ústřední zvyk šlehat ženy pomlázkou z mladých pružných vrbových větvíček, které jsou plné jarní energie. Dalším způsobem rituální podpory krásy, mládí a plodnosti je omývání se živou vodou ze studánky a potoků či brouzdání se ranní rosou naboso. Během Ostary se oslavuje nejen ženská plodnost, ale i plodnost samotné Matky Země. Za tímto účelem se do půdy zasévají semena a zemi se obětují dary. Náš zvyk mít na svátečním stole mladé rostlinky ječmene, tak zvané osení, je dalším úspěšně přežívajícím prvkem tradičních svátků jara. Ani zajíc přinášející vejce není žádný novodobý výmysl. Zajíc je tradičním průvodcem Bohyně Ostary a jeho výsostným úkolem je přinést ranní světlo zpátky na oblohu. Podle čínského zvěrokruhu vládne zajíc 5.–7. hodině ranní a je to shodou okolností nejsexuálnější zvíře ze všech. Zkrátka se nedivte, když se vám na jaře „zapalují lýtka“, tak to má být.

Mgr. TEREZA VIKTOROVÁ

Nechte své tělo rozkvést

Na světě existují plodiny vskutku výjimečné. V lidovém léčitelství se užívaly většinou již od starověku. Totiž co jiného by na zdraví člověka mělo fungovat lépe než dary přírody s účinky prověřenými více než tisíciletou praxí? A právě takové dva klenoty vám nyní chceme připomenout...



AMBROSIE – VŠELÉK MINULOSTI, POTRAVINA BUDOUCNOSTI

V řecké mytologii byla pokrmem Bohů, užívala se na léčení všelijakých neduhů, ale i na omlazení a zkrášlení těla. Ve starověké Číně ji uznávali jako „všelék“. A zřejmě už tenkrát věděli proč. Podle výzkumu ruských, rumunských a francouzských vědců je to dokonalá celistvá potravina, protože obsahuje vše, co náš organismus potřebuje ke svému přežití. Řeč je o „včelím chlebu“ neboli ambrosii. Díky její téměř 100% stravitelnosti naše tělo získá z pár gramů ambrosie lepší výživu než z několika kil běžné stravy. Ambrosie je nejkomplexnější přírodní produkt, jaký kdy vůbec příroda stvořila, zkrátka takový „enzy-multi-vita-minerál-antioxidant“. Ze 40 % obsahuje bílkoviny (včetně těch esenciálních), provitamin A, vitaminy skupiny B (1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 12), C, E, K, rutin, a také 27 minerálů: vápník, fosfor, železo, mangan, sodík, zinek, selen a další... Celkově v sobě ukrývá více než 5 000 enzymů a koenzymů. A s čím vším nám může pomoci?

- » Zlepšuje krevotvorbu, léčí anémii. Čajová lžička ambrosie po ránu zvyšuje počet červených krvinek o přibližně 800 000 během jediného měsíce užívání.
- » Podporuje játra a žlučník, odstraňuje jedovaté zplodiny z těla.

- » Léčí poruchy zažívacího traktu, obnovuje střevní mikroflóru po užívání antibiotik, je řešením při chronické zácpě, vyživí tělo při podvýživě. Blahodárně působí na slinivku břišní, podporuje tvorbu slinivkového sekretu a ochranného střevního hlenu (prevence trávicích potíží a rakoviny).
- » Pomáhá při zánětech močových cest, ledvinových kamenech, problémech s prostatou, menstruačních potížích.
- » Posiluje plíce, ulevuje při alergiích a respiračních problémech.
- » Podporuje tvorbu děložní sliznice u žen, která v období před přechodem bývá velmi náchylná na změny a poruchy vedoucí ke kyretážím a operacím, v mladším věku zase k neplodnosti.
- » Urychluje léčebné procesy po operacích a nemocech, napomáhá hojení ran a spálenin. Je ideální při zvýšené únavě, psychické nebo fyzické zátěži a u sportovců zvyšuje výkonnost.
- » Co je ale podle tradiční čínské medicíny naprosto mimořádné, že doplňuje jin i esenci ledvin. V ledvinách je totiž od narození naše životní energie, a můžeme tedy říci, že nám ambrosie díky doplňování této esence přispívá k prodloužení života.

BUDE VÁS ZAJÍMAT

CO JE AMBROSIE?

Ambrosii vyrábějí včely pro sebe z pylu, je pro ně nejdůležitějším zdrojem potravy. Pylová zrnka jsou samčí pohlavní buňky rostlin, mají různý tvar, odolný obal a jsou poměrně nestavitelná. Včely z nich během sběru z květů za pomoci výměšky slinných žláz a nektaru nebo medu z medového včáku vytvářejí polštářky, tzv. rousky, které donesou v košíčkách na svých nohách do úlu. Tam je ukládají do plástů. Pěchují rousky hlavou do jednotlivých buněk, každou zaplní do 2/3 a zalijí vrstvičkou medu. Zde pak, bez přístupu vzduchu, dochází za přispění enzymů, probiotických bakterií a kvasinek k fermentaci, obaly pylových zrnků se rozruší a živiny z nich jsou pak snadno využitelné. Alchymie přírody dá vzniknout velice cenné surovině, které říkáme „včelí chléb“, „perga“, nebo také „ambrosie“.

(RED.)

ZELENÉ POTRAVINY: ŽIVOT NAPLNO

Zelené potraviny můžeme využít k usměrňování problémů se stárnutím času.

DUBEN (PRVEK ZEMĚ)

– RAW AMBROSIA, ORGANIC BETA

V dubnu Univerzum přináší Mezidobí Země, a to nám otevírá velmi zajímavou možnost – vrátit se k původním energiím, které jsme si vybrali pro náš pozemský běh a které jsou pro náš život optimální. K tomuto návratu se mimořádně dobře hodí **Raw Ambrosia**. Náš organismus ocení její výborné účinky na hormonální rovnováhu těla, která někdy razantní energií jara trochu trpí. Sekundovat jí bude neméně významná **Organic Beta**, ceněná v našich zemích od nepaměti. Dovede se postavit problémům našeho těla a doplnit to, co nám zrovna nejvíce schází.

EVA JOACHIMOVÁ



» ČERVENÁ ŘEPA – OPOMÍJENÁ STUDNICE ZDRAVÍ

Všichni ji známe, ale málokdo ji bere vážně. Stala se pochoutkou zámožných patriciů Říše římské, ale i obživou chudých. Historie červené řepy zkrátka sahá až do starověku. Kdybychom chtěli popsat její všechny léčivé vlastnosti, vydalo by to na několik stran. Často lidé nevědí, jak

řepu chutně přichystat, a tak si ji kupují nakládanou. Ta už má se zdravím ale málo společného. My pro vás máme dobrou zprávu: s jedinou čajovou lžičkou **Organic Beta** svému tělu dodáte vše, co byste vypili ve třech až čtyřech sklenicích pracně lisované řepné šťávy! Navíc je pěstovaná podle zásad ekologického zemědělství, a pyšní se tedy certifikátem BIO kvality. Díky bohaté škále minerálů vyrovnává zakyselení organismu. Najdeme v ní betakaroten, vitaminy C, B₂, B₉, velmi silný antioxidant vitamin E, draslík, vápník, železo, hořčík, křemík, měď, cenný jód, selen, mangan. Obsahuje také pektin, který snižuje LDL-cholesterol v krvi a upravuje peristaltiku střev. Kromě betakarotenu je bohatá na betain a betanin. Betain působí preventivně proti rakovině a zároveň podporuje játra. Betanin zpevňuje cévní stěny, čímž preventivně předchází vzniku krvácení a podlitin. Také se mu přisuzuje bakteriostatický efekt, díky kterému eliminuje množení nebezpečných bakterií. Řepnou šťávu lze podávat chudokrevným i onkologickým pacientům, podpoříme jí celkovou detoxikaci organismu.



JARNÍ POMAZÁNKA S ORGANIC BETA

1 sýr typu lučina/žervé, 1 zakysaná smetana, 1 čajová lžička Organic Beta, 1 prolisovaný malý stroužek česneku, sůl, čerstvé bylinky (petrželka/rukola/salátové lístky)

Vše kromě bylinek smícháme dohromady, až nám vznikne lahodný krém. Natíráme na žitný celozrnný chléb nebo jiné pečivo a ozdobíme bylinkami, rukolou či salátovými lístky.

Dobrou chuť a na zdraví!

Často se doporučuje také během těhotenství, napomáhá totiž zdravému růstu dítěte a předchází vývojovým vadám. V řepě je prostě síla. Toxiny a bakterie v našem těle moc jásat nebudou, ale každá buňka si s radostí povyskočí!

Ing. ŠTĚPÁNKA GRUBEROVÁ

PORADNA ZELENÝCH POTRAVIN

» Často se nás ptáte na způsoby pěstování **Organic Chlorelly** a srovnání její kvality v rámci trhu.

Jelikož chceme zákazníkům garantovat tu nejvyšší kvalitu zelených potravin, pečlivě je vybíráme jen z nejčistších lokalit na Zemi. Jsme přesvědčeni, že z pohledu čistoty a účinků v této kategorii nenajdete lepší produkty. Pokud ano, jsme připraveni vám vrátit investované prostředky. **Organic Chlorella** pochází z ostrova Tchaj-wan, jediné lokality na světě, kde lze najít tu nejčistší chlorelu.

Existují 2 metody pěstování chlorelly. Jednou z nich je heterotrofní metoda: chlorela roste v uzavřeném bioreaktoru. Jako katalyzátor růstu je zde přidávána sacharóza nebo glukóza a oxid uhličitý. Řasa roste kratší dobu a obsahuje více tuků. Má méně zelenou barvu vlivem absence slunečního záření a téměř postrádá chlorofyl. Druhá metoda je autotrofní. Při ní chlorela roste v otevřeném prostředí a přijímá vše ze svého okolí. Pokud je lokalita čistá, výhody převažují. Růst řasy umožňuje slunce. Chlorela má díky tomu vysoké

množství chlorofylu a nutrientů. Pro tuto metodu jsme se rozhodli my. K tomu navíc garantujeme **ORGANIC** neboli **BIO** kvalitu, certifikátem ověřenou. Kombinace nejčistší lokality na světě a **BIO** certifikace vnímáme jako tu největší možnou záruku kvality a čistoty našeho produktu. **Organic Chlorella** má navíc dezintegrovanou buněčnou stěnu patentovanou technologií, která zvyšuje její stravitelnost o více než 80 %, což je v průměru dvojnásobně více ve srovnání s většinou nabízených chlorel na trhu.



ZEMĚ VE MNĚ JE ZABLOKOVANÁ...

Opravdu nevím, jestli jste se do takového stavu někdy dostali, pokud ano, vítejte do klubu! Vědomí, že v tom nejste sami, je možná fajn, ale i tak nejástejte. Takový stav totiž vede přímou cestou k rakovině a je nutné se ho zbavit co možná nejrychleji.

Psychiatr na baterky by možná v tomhle stavu viděl endogenní depresi, nasadil by antidepresiva, která mají bohužel ten efekt, že člověka v tomto odpojeném stavu ještě více oddálí od sebe sama. Jenže ona to není endogenní deprese, je to stav zacyklené Země!

NAVÁZAT KONTAKT

Zacyklená nebo zablokovaná Země vede ke zhroucení středu, centra pro přijímání postnatální energie a naprosté devastaci sebevědomí, pocitu jistoty a bezpečí. Z pohledu čínské medicíny cesta z temnoty vede, jen se prostě nesmíte přestat snažit a rezignovat. Nejprve je dobré navázat kontakt se samotnou planetou Zemí. Postavit se bosýma nohama na hlínu a neváhat ani chvíli, i kdyby venku čert na koze jezdil, protože je to prostě otázka života a smrti a nastydnout je mnohem menší problém než blokována Země. Není to žádná magie, Země je zkrátka zdrojem energie a naše tělo je vodivé jen v případě, když je kontakt s ní opravdu tělo na tělo. Dýchat, zpívat a zase dýchat a vydechovat tu tíhu otevřenými ústy ze sleziny rovnou ven.

ZAMĚŘENO NA SEBE

Hned potom je nutné vybavit se nejlépe všemi produkty Energy, které umí ovlivnit kvalitu prvku Země v nás. Osobně sázím nejvíc na **Stimaral**, zkusit můžete i **Gynex**, **Korolen** a ti opravdu hodně utopení v lepkavém bahně bez iniciativy ať vsadí na **King Kong**. Mocným nástrojem pro stabilizaci Země je **Cytosan** v kombinaci s **Balneolem**. Vyplatí se mazat se **Cytovitem**. Skvělý doplněk léčby Země je **Raw Ambrosia** (pro podporu víry, že to všechno má nějaký smysl), **Organic Beta** (když potřebujeme doplnit „krev do žil“), **Organic Maca** (pro zvýšení sebedůvěry) a **Organic Nigella Sativa** a **Organic Sancha Inchi** (pro celkovou stabilizaci). Při takové náloži nebudete mít jinou možnost, než se zabývat sebou na plný úvazek, což je také to jediné, co po vás stav zablokované Země vlastně chce. Staňte se tedy opět středem svého Vesmíru a Země se zase roztočí!

*S láskou všem souputníkům mlhavými
krajínami duše*

Mgr. TEREZA VIKTOROVÁ

Dlouhodobě nejasno

Měsíc je zahalený mraky, nevidím na cestu, vlastně si vůbec nejsem jistá, jestli přede mnou nějaká cesta je. Cítím se ztracená, nejistá, zmatená. Bloudím v nekonečném kruhu myšlenek, které jsou vlastně o ničem, a kvůli nim nejsem schopna se pořádně soustředit, ani se nedokážu rozhodovat. Nevnímám, necítím. Mám strach co chvíli z něčeho jiného, protože má zrádná mysl dokáže vytvářet děsivé obrazy, které mě dočista paralyzují. Křivdy minulosti a hrůzy budoucnosti jsou jedinou mou přítomností. Dokážu si uvědomit, že

nežiju teď, ale nejde s tím nic dělat! Je mi iracionálně nanic bez objektivních důvodů. Můj stav se objevil jako blesk z čistého nebe, jednou jsem se probudila a můj důvěrně známý svět jsem najednou nepoznávala. S úkoly, které mě dříve těšily, si najednou nevím rady. Místa, kterými jsem ještě nedávno tančila, se najednou ploužím s těžkou duší. Nic se nezměnilo, jen mé oči jakoby hleděly přes temný filtr. Předpověď počasí v krajině mojí duše hlásí dlouhodobě nejasno s častými poryvy temnoty.



Moje krásná a šťastná rodinka

Milí přátelé Energy, prožívám šťastné chvíle a chci se s vámi o ně podělit. Členkou Energy jsem už několik let, takže mnoho přípravků jsem užívala, a až po osobní zkušenosti je doporučuji svým nejbližším. Předminulé léto se mi dcera svěřila, že touží po rodině – ale nedaří se jí. Bydlí v Čechách, dvanáct hodin cesty autem. Objednala jsem **Gynex**, **Tribulus terrestris**, **Vitamarin**, **Fytomineral** a **Cytovital** pro dceru, zeťovi též **tribulus**. Oba dva už přípravky Energy užívali, a tak v ně měli důvěru. Přes víkend jsem je navštívila s novými produkty a vysvětlila dávkování. Byli rádi, ale problém jsem nechtěla rozebírat, aby se necítili trapně. Už na jaře mi dcera zavolala: „Mami, budeš babičkou!“ Přestala užívat **Gynex**, ale ostatní přípravky brala dále. Celé těhotenství bylo bez problémů a narodil se nám malý Miško. V porodnici měla dcera problém s kojením, mlíčka bylo dost, jen Miško neuměl chytit prs. Dcera se mi nepozdávala, byla plačtivá a pořád se mě ptala proč. Jako čerstvá babička jsem byla velmi šťastná, ale k dceři jsem jela s obavami. Byla unavená, uplakaná, vystrašená, zda zvládne výchovu. A zároveň šťastná, že mě vidí. Měla jsem se sebou **Relaxin**. Dala jsem jí dvě kapky, nevěděla jsem, jestli ho může, protože Miško pil její mlíčko. V mém osobním životě už vím, že někdy musím volit menší zlo. Po třech dnech byla dcera usměvavá a šťastná maminka, péči o malého Miška zvládala, vyřešilo se i kojení. Doporučila jsem jí ještě užívat **Organic Betu**, **Organic Sea Berry**, obtíže se stolicí vyřešil **Probiosan**. Čípky, které používala v porodnici, jí způsobovaly krvácení. Po dvou týdnech jsem odjížděla a nechávala doma krásnou a šťastnou rodinku. Při odjezdu mi dcera dávala **Relaxin**, který užívala jen několik dní – že „už ho nepotřebuje“. Nechtěla jsem ji vystrašit, a tak jsem jí jen řekla, ať si ho nechá, protože zanedlouho přijdou očkování, začnou růst zoubky a možná jí pomůže. Malý Miško má dva měsíce, pěkně přibírá a svojí mamince dělá radost.

JANA ŠURMANEKOVÁ, Parchovany, Slovensko

Blahodárné zelené potraviny z pohledu výživy

Poslední dobou spoustu lidí trápí nadváha či obezita. Tímto tématem se zabývají spíše ženy než muži, ale málokdo ví, že důležitou úlohu zde může hrát i metabolismus. A v tomto směru mají ženy nevýhodu, neboť u nich je o 5–10 % nižší, tudíž hůře spalují tuky a mají problém s váhou.

S příchodem zelených potravin od firmy Energy se každé ženě do rukou dostala možnost, jak se s tím vypořádat, a to jednak pomocí **Organic Goji**, **Organic Matcha** nebo již známého **Organic Barley Juice**. Z těchto tří produktů v práškové podobě zaujal většinu klientek právě **Organic Matcha** možná i tím, že zelený čaj je součástí jejich každodenního jídelníčku a jeho silnější koncentrovaná a prášková podoba po několika týdnech nesla kýžené ovoce. Nejen že vnitřně

NAPIŠTE NÁM TAKÉ!

VAŠE DOPISY NA TÉMA:

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

zveřejněné v magazínu **Vitae** odměňujeme poukázkou na produkty podle vlastního výběru autora. S tou si ve svém **Klubu nebo Konzultačním centru Energy** můžete vyzvednout **1 koncentrát z Pentagramu®** a **1 bylinné mýdlo**.

došlo ke zrychlení metabolismu, ale především k rychlejšímu spalování tuků, což viděly jednak na váze, ale zároveň i při přeměření obvodů těla.

Po těchto zkušenostech doporučuji zelené potraviny zařadit do našich jídelníčků, kde kromě blahodárných účinků pomohou zpestřit naši stravu.

PAVEL ZÍTEK, Plzeň

Království drahých kamenů (17)

ACHÁT NENÍ ŽÁDNÁ ŠEDÁ MYŠKA!

Sebevědomý obhájce sebedůvěry, odvážný diplomat a důstojný patron tvořivosti... mocný a magický achát:

- » projektivní
- » pod vládou Merkuru
- » ve znamení Býka a Štíra
- » náležející k čakře kořenové (1.)

Achát je kámen takřka nekonečného množství různě barevných variací. Kreseb umí vykouzlit tolik, že z toho až oči přecházejí. Domečky, krajky, hodinky, hvězdice nebo shluky připomínající mechové polštářky a koncentricky uspořádané vrstvy fascinují lidstvo prokazatelně už od starověku. Jako talisman působil achát před morem i živelnými pohromami, používal se k zajištění dlouhého života, ochrany a dobrých přátel. Přirozené je to tím, že místa výskytu achátu se nacházejí úplně všude na světě.

Z mineralogického hlediska se jedná o vrstevnaté uspořádání křemene, chalcedonu a opálu. Všechno to zní velmi podivuhodně, ale nejběžnější forma achátu je šedá, což lidem z nějakého důvodu nestačí, a šedý achát je uměle přibarvován do nepřirozených

odstínů. Mám pocit, že to je vůči achátu nedůstojné a nesportovní zacházení. Achát totiž vůbec obyčejný není a není třeba ho nikterak vylepšovat. Jak daleko jsme se vzdálili původnosti, že neumíme ocenit krásu přirozených věcí?!

JSEM DOST DOBRÝ, TAKOVÝ, JAKÝ JSEM...

A přitom achát je kámen, který v nás umí (pokud tedy jeho moc nedevasujeme umělými barvivy) posílit vědomí své identity a obdarovává nás důvěrou ve vlastní schopnosti. Díky této prazákladní důvěře a zesílenému pudu sebezáchovy vede tento kámen člověka k rozpoznání toho, co narušuje jeho rovnováhu a pocit pohody, a následně pak podporuje tendenci tyto okolnosti v pravdě a sebevědomě komunikovat. Rozpouští tak negativní pocity viny a vnitřního napětí, vede k ušlechtilému přímému jednání, volbě správných slov a eliminaci agresivity pramenící z vnitřní

nejistoty. Achát jednoduše řečeno podporuje schopnost postavit se sám za sebe bez tendence k nadřazenosti. „Jsem takový, jaký jsem, ne lepší, ne horší než ty a mám nezpochybnitelné právo na své pocity a potřeby.“ Laskavost k sobě je totiž hlavní podmínkou pro opravdovou laskavost ke komukoli jinému.

ODVAHA BÝT SÁM SEBOU

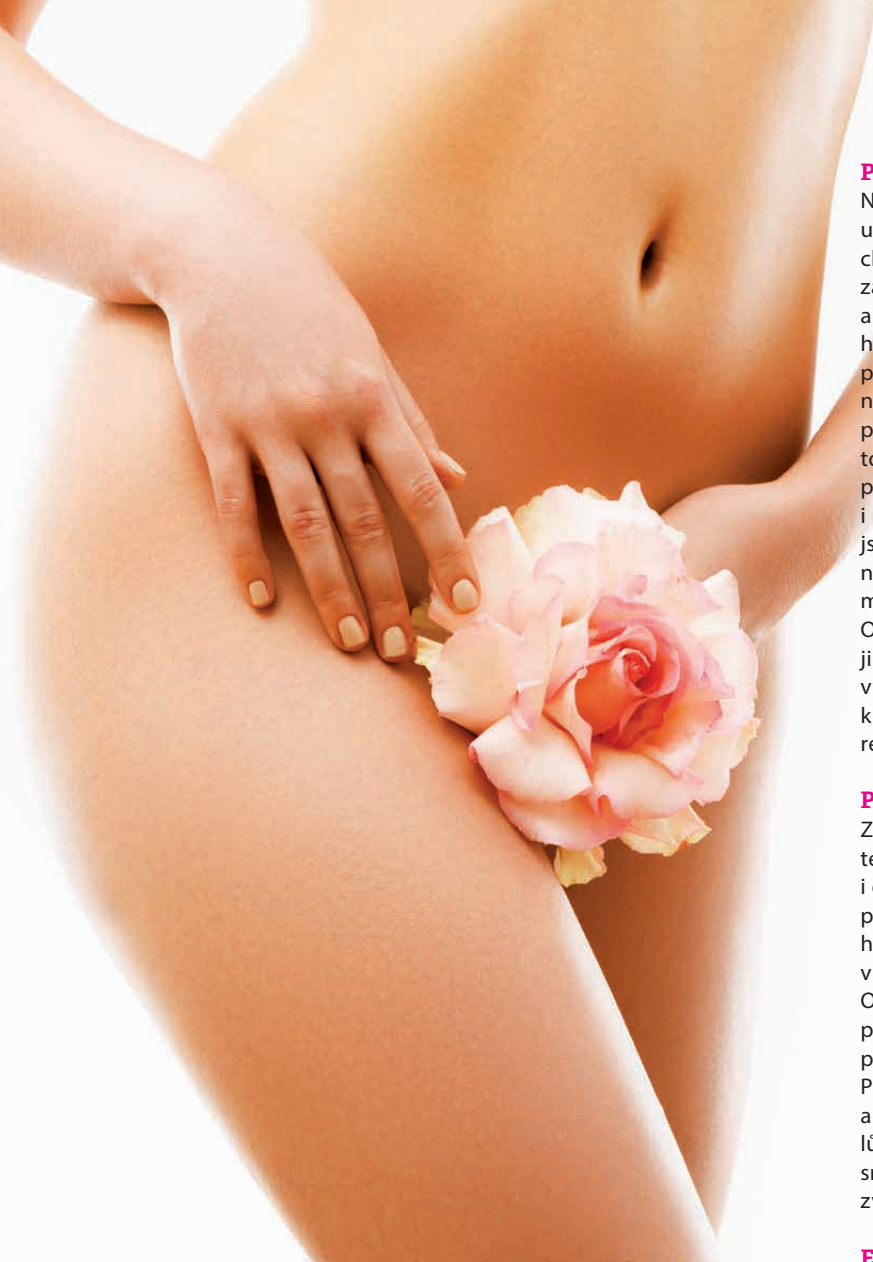
Je to odvaha postavit se za svou věc bez ostří v ruce, chce to mít velkou vnitřní sílu a achát takovou vnitřní sílu podporuje. Nejde ale jen o odvahu postavit se na obranu svých zájmů, jde o odvahu vidět sám sebe bez růžových brýlí, opravdu se poznat a přijmout své dary i stíny. Jde o odvahu bez trpkosti akceptovat kritiku, nepohodlí i nepříznivé okolnosti. Jde o odvahu udělat další krok. Po úspěchu či prohře stejně nejde dělat nic jiného. Život jde dál, je třeba postupovat na další pozici, objevovat nová území a nové úhly pohledu, nestagnovat, neváhat a nepochybovat.

KREATIVNÍ UZEMŇOVAČ

Achát zvyšuje pocit sounáležitosti se Zemí a všemi rozmanitými projevy přírody. Zvyšuje naši vnímavost k proměnám přírody v průběhu roku a citlivost k přirozené krásě. Podporuje fantazii a kreativitu pramenící z pocitu bezpečí a jistoty zakořenění ve svém středu. Dokonce podporuje i čistě praktickou tvořivost – tvorbu nového života. A pak, že je to šedá myška...

Mgr. TEREZA VIKTOROVÁ





Deficit železa: nejčastější příčina chudokrevnosti u mladých žen

Mladé ženy ve fertilním věku nejčastěji trpí nedostatkem železa. Příčinou tohoto jevu jsou jeho zvýšené ztráty pravidelně se opakující menstruací (často spojenou s intenzivním krvácením), také těhotenství a porody. Pokud je zároveň málo železa v přijímané potravě, vzniká chudokrevnost, protože železo je základním stavebním kamenem červených krvinek, přesněji hemoglobinu (červeného krevního barviva). V tomto případě mluvíme o chudokrevnosti z nedostatku železa, čili o sideropenické anémii.

PŘÍČINY

Nedostatek železa z pravidelných krevních ztrát je u mladých žen v plodném období nejčastější příčinou chudokrevnosti vůbec. Jelikož hemoglobin je zodpovědný za přenos kyslíku krevním oběhem z plic do všech tkání a orgánů těla, při jeho snížení pod určitou minimální hodnotu, která je u žen 120 g/l, dochází ke klinickým projevům chudokrevnosti. Tyto jsou způsobeny hypoxií, čili nedostatečným okysličením celého organismu. Závažnost příznaků onemocnění závisí na stupni anémie a také na tom, jak rychle ke krevním ztrátám dochází. Většinou po porodu jsou tyto krevní ztráty větší a rychleji vzniknou, proto i příznaky jsou závažnější, resp. se objeví rychleji. Pokud jsou ztráty krve, hemoglobinu, a tím i železa pomalejší, například způsobené jen silnějšími nebo častějšími menstruacemi, příznaky nemusí být zpočátku markantní. Organismus se totiž dokáže na situaci adaptovat zapojením jiných, tzv. kompenzačních mechanismů – například vyplavením krevní rezervy z některých orgánů, zrychlením krevního oběhu, zvýšením srdeční frekvence, intenzivnější respirací a podobně.

PROJEVY

Ze subjektivních příznaků ženy pociťují zejména zrychlený tep, unaví se a zadýchají se spíše než dříve, jsou fyzicky i duševně méně výkonné, mohou mít bolesti hlavy, závratě, poruchy spánku. Také se vyskytuje celková slabost, malátnost, hučení v uších, snížená ostrost zraku, nadměrné vypadávání vlasů, mravenčení prstů, někdy přecitlivělost na chlad. Objevuje se bledost kůže a nehtů, jsou přítomny i trávící potíže jako nechutí k jídlu, pocit pálení jazyka, zácpa nebo průjem, zvýšená plynatost. Při lékařském vyšetření se objektivně zjistí bledost pokožky a sliznic – zejména úst, rtů. Prohlédnout je třeba i nehtová lůžka a dlaně, kde je bledost lépe viditelná. Bývá zrychlená srdeční činnost (tachykardie), mohou se vyskytovat i mírně zvýšené teploty.

ENERGY PRODUKTY

Účinnou prevencí nedostatku železa, nejen při jeho pravidelných nadměrných ztrátách, je plnohodnotná strava, dostatek zeleniny a tzv. zelených potravinových doplňků výživy. Velmi dobře pomáhá pravidelný příjem výtažku z mladého ječmene – **Barley Juice**. Je vydatným zdrojem přírodního železa, minerálů, vitaminů a enzymů, protože je pěstovaný a vyráběn ekologickým způsobem, bez obsahu chemických příměsí, šetrným zpracováním mladých rostlinek. Obsahuje i další živiny, antioxidanty potřebné pro organismus, ale také množství aktivních enzymů, aminokyseliny, chlorofyl a rostlinné bílkoviny, které lidský organismus dokáže využít pro zdravý růst a regeneraci tkání. Příznivě ovlivňuje detoxikaci organismu, podporuje procesy trávení, snižuje riziko vzniku rakoviny, urychluje hojení a regeneraci kůže a sliznic. Působí také proti zánětům a infekcím. Pomáhá upravovat krevní obraz tím, že podporuje tvorbu hemoglobinu, zvyšuje kondici, příznivě působí i na hormonální systém, zlepšuje psychiku a rychlost reakcí. Je vhodný i pro těhotné a kojící matky. Užívá se obvykle 1 lžička 1–3x denně rozmíchaná ve sklenici vody nejlépe ráno nalačno, cca 30 minut před jídlem, nebo 2 tablety 1–3x denně. Při anémii z nedostatku železa se doporučuje dlouhodobé užívání barleye. Důležité je dodržovat dostatečný pitný režim.

Podobné účinky má kombinovaný přípravek **Spirulina Barley**, který kromě výtažku z mladého ječmene obsahuje sladkovodní řasu spirulina (*Arthrospira platensis*). Tato řasa je také mimořádně bohatá na obsah železa, rostlinné bílkoviny, betakaroten, vitamin B₁₂ a další vitaminy, minerály a živiny. Využití tohoto kombinovaného přípravku je podobné, a protože obsahuje ještě větší množství betakarotenu, lze jej doporučit i na ochranu pokožky, jako určitou prevenci před spálením slunečním UV zářením. Spirulina Barley také pomáhá stimulovat organismus, aby optimálně využíval svůj energetický systém, čímž se může vhodně uplatnit i při redukcí tělesné hmotnosti. Pomáhá normalizovat hladinu glukózy v krvi příznivým vlivem na pankreas, a tak je vhodným doplňkem výživy i pro diabetiky. Nejčastěji doporučená dávka na užívání je 2x denně 2 tablety, zpravidla nalačno, resp. cca 30 minut před jídlem. Lze samozřejmě užívat i samotnou spirulinu, pokud by někomu nevyhovovala její kombinace s Barleyem: **Hawaii Spirulina** se obvykle podává v dávce 2 tablety 1–3x denně, nebo ve formě prášku 1 čajová lžička rozpuštěná ve sklenici vody 1–3x denně.

Organic Beta je silně koncentrovaný extrakt z červené řepy, který podporuje krvetvorbu díky bohatému obsahu přírodního a dobře využitelného železa, potřebného na syntézu hemoglobinu. Obsahuje také velké množství vitaminů skupiny B, C, minerálů, rostlinných barviv a kyselinu listovou. Významně podporuje imunitu a detoxikaci organismu. Užívá se obvykle 1 lžička rozmíchaná ve sklenici vody 1–2x denně. Při anémii, ať už z nedostatku železa nebo obecně se doporučuje na podporu krvetvorby i užívání bylinného koncentrátu **Korolen**. Obvyklé dávkování je 2–3x denně 4–6 kapek rozpuštěných ve sklenici vody, nejlépe cca 30 minut před jídlem.

Drags Imun má barvu krve, která jej přímo předurčuje k tomu, aby na ni měl pozitivní účinky, a ne náhodou se mu říká „dračí krev“. Aktivuje kostní dřeň, regeneruje krevní buňky a posiluje činnost sleziny. Podává se 10 kapek 1–3x denně. Na podporu krvetvorby je vhodná také **Organic Goji** a **Raw Ambrosia** pro vysoký obsah vitaminů, minerálů, stopových prvků a antioxidantů.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ



SALUS

VĚRNOSTNÍ PROGRAM

.....

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

Když budete měsíčně po dobu 1 roku nakupovat produkty Energy v minimální hodnotě 700 Kč, za vaši věrnost vás odměníme **bonusem v hodnotě 1 000 Kč**.

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

.....

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

Léčba warfarinem a produkty Energy

Často se setkáváme na webových stránkách Energy v rubrice Poradna s otázkou týkající se léčby warfarinem a současného užívání produktů Energy. Podobný dotaz, ohledně diety a životosprávy, by měli zodpovědět lékaři „warfarinizovaným“ pacientům ještě před nastavením na takovouto léčbu. Mnohokrát v tom nemají jasno nejen pacienti, ale i někteří zdravotníci, proto si problematiku rozebereme podrobněji.

SNÍŽOVÁNÍ SRÁŽLIVOSTI KRVĚ

Nejprve si stručně vysvětlíme, co znamená antikoagulační léčba, na kterou se používá lék warfarin. Touto léčbou dosahujeme „zředění“ krve, přesněji snížení její srážlivosti, s cílem zabránit vzniku krevních sraženin v srdci a cévách u pacientů s takovýmto rizikem. Jde zejména o kardiaky s nepravidelnou činností srdce ve smyslu fibrilace předsíní. Je to porucha srdečního rytmu, při které se síně nepravidelně chvějí, resp. míhají, namísto toho, aby vykonávaly pravidelnou synergickou kontrakci svaloviny. Za takového stavu je zvýšená pohotovost k tvorbě tzv. nástěnných trombů – čili krevních sraženin na vnitřních stranách srdečních síní, které se následně mohou uvolnit a způsobit embolii (ucpání) cév životně důležitých orgánů až s následkem smrti. Dále jsou to pacienti s některými chlopňovými vadami, umělými srdečními chlopněmi, pacienti po zánětu a tromboze žil, tromboembolii tepen, plicní embolii, pacienti s poruchami krevní srážlivosti ve smyslu jejího zvýšení – tzv. trombofilními stavy... Pokud jsou tito pacienti správně léčeni, čili účinně „antikoagulováni“, jejich riziko dostat tromboembolickou příhodu je minimalizované. Účinnost léčby se sleduje testy krevní srážlivosti, v současnosti zejména hodnotou INR, podle které se průběžně dávka léku upravuje tak, aby byla pro konkrétního pacienta optimální. U většiny pacientů (diagnóz) je terapeutické rozpětí hodnot INR 2,0 až 3,0 (resp. 2,5 až 3,5). Když je dávka léku v krvi nízká (INR pod 2,0), léčba je neúčinná a hrozí vznik trombozy. Naopak, při vysoké dávce léku (INR je nad 3,0 resp. nad 3,5), hrozí krvácivé komplikace. Proto jsou při léčbě warfarinem nevyhnutelné pravidelné kontroly krve na test INR (zpravidla v 3–4 týdenních intervalech) a na základě výsledku pravidelná úprava – aktualizace dávky léku.

LISTOVÁ ZELENINA ANO NEBO NE?

Lék warfarin sodný patří do skupiny tzv. antagonistů vitamínu K, což znamená, že jeho antikoagulační efekt spočívá v potlačování účinku vitamínu K, důležitého ve schématu krevní srážlivosti. Proto je potřeba v jídle omezit příjem potravin bohatých na vitamín K. Jinak by došlo ke snížení, až zrušení účinku warfarinu. Doporučuje se proto omezit zejména příjem listové zeleniny – špenát, salát, kapusta, zelí, brokolice, které jsou bohaté na chlorofyl (listovou zeleň) a tedy i na vitamín K. Některé příručky pro pacienty dokonce uvádějí nutnost úplně vynechat všechnu zelenou listovou zeleninu, dokonce i olivy, olivový olej, zelený čaj... Dlouhodobá praxe a zkušenosti však ukazují, že v menším (přiměřeném) množství, např. jako příloha k jídlům, se tato zelenina konzumovat může, avšak je důležité při léčbě warfarinem mít vyrovnaný jídelníček, to znamená neměnit často nebo radikálně stravovací návyky, aby bylo možné nastavit účinnou dávku warfarinu. Uvedu extrémní příklad: pokud se někdo jeden-dva dny stravuje čistě vegetariánsky a dalších pár dní konzumuje jen maso a těstoviny, tak je skutečně nemožné dosáhnout vyrovnané účinné hladiny warfarinu v krvi s hodnotou INR v terapeutickém rozmezí. Pokud však pacient konzumuje stravu vyváženou, dá se účinná antikoagulační dávka léku nastavit bez větších výkyvů. Účinek warfarinu ovlivňuje i užívání některých léků, například proti bolesti, zánětu, horečce, též některá antibiotika jeho účinek zvyšují a mohou vyvolat krvácení.

PRODUKTY ENERGY

Z uvedeného vyplývá a potvrdila to i praxe, že **přípravky Energy je možné užívat i při léčbě warfarinem. Avšak vždy je rozhodující hodnota INR, která má být v účinném terapeutickém rozmezí 2,0–3,0 (resp. 3,5) a tato se dá dosáhnout úpravou dávky léku i při užívání přírodních doplňků Energy.**

LÉKY NOVÉ GENERACE

V současnosti už máme dostupné kromě warfarinu i nové antikoagulační léky, jejichž princip účinku je jiný než u warfarinu a proto není potřeba omezovat příjem vitamínu K v potravě. Dokonce není vůbec nutné sledovat hladinu INR, proto odpadá pacientovi nutnost chodit pravidelně na krevní testy z tohoto důvodu. Nová antikoagulační (NOAK), odborně „non vitamin K orální antikoagulační“ dokážou plnohodnotně nahradit warfarin, avšak jsou zatím limitovaná některými omezeními přijatými zdravotními pojišťovnami. Na tyto nové léky je z původního warfarinu postupně převáděno čím dál více pacientů. Je to pro ně o mnoho jednodušší a pohodlnější, nemusí se nijak omezovat v příjmu zeleniny.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ

ZÁSILKOVÁ SLUŽBA

**VYUŽIJTE MOŽNOSTI ZASÍLÁNÍ ENERGY
PŘÍPRAVKŮ PŘÍMO DO DOMU. ZBOŽÍ LZE
OBJEDNÁVAT NĚKOLIKA ZPŮSOBY:**

INTERNET: www.energy.cz

E-MAIL: objednavka@energy.cz

TELEFON: 283 853 853, 724 363 749

Standardní doručení kurýrní službou PPL: Náklady na poštovné a balné účtujeme v celkové výši 89 Kč, balíček bude doručen **do 5 pracovních dnů od obdržení objednávky**. Při objednávce nad 1 500 Kč poštovné zdarma. **Platba:** Na dobírku při převzetí zboží, platební kartou nebo pomocí PayPal.

Záruka: Nepoužité zboží máte právo vrátit do 14 dnů, informace na tel. č.: 283 853 853.

Reklama: e-mailem – objednavka@energy.cz, telefonicky – tel. č.: 283 853 853, 724 363 749.

Upozornění:

Nákupy realizované přes e-shop se načítají do systému až v momentě, kdy jsou připsány peníze za zásilku na náš účet, nikoliv v den objednávky zboží. Proto pokud chcete mít jistotu, že daný nákup bude ještě zahrnut do právě probíhajícího měsíce, doporučujeme s touto skutečností počítat a při nákupu přes e-shop objednávat zboží nejpozději do 15. dne v měsíci.





Neurologická onemocnění

ÚRAZY NERVOVÉ SOUSTAVY

Úrazy jakékoliv části těla jsou vždy nepříjemnou záležitostí. U úrazů nervové tkáně to platí dvojnásob. Jednak hodně bolí a velmi často končí trvalými následky.

ÚRAZY MOZKU

Jsou nejčastější příčinou poškození mozku, i když jej chrání poměrně tvrdá kost lebky, pleny mozkové a mozkomíšní mok. Až 2/3 úmrtí při dopravních nehodách jsou v důsledku úrazu hlavy.

Otevřená poranění, kdy je porušen kožní, kostní kryt a dochází k bezprostřední komunikaci mozku s vnějším prostředím, jsou nebezpečná jednak pro přímé poranění mozkové tkáně, jednak je zde velkým nebezpečím infekce.

Zavřená poranění se dělí dle intenzity nárazu a míry poškození na několik typů. Nejlehčí je **otřes mozku** neboli **komoce mozková**. Dochází ke krátké celkové poruše mozkových funkcí, klinicky proběhne krátkodobé bezvědomí a následná amnézie neboli ztráta paměti. Komoce může být i bez poruchy vědomí, ale vždy je zde výskyt amnézie, ať už na dobu před úrazem, nebo po něm. Někdy poraněný zvrací, bývá zmatený, dezorientovaný, pravidlem jsou bolesti hlavy, závratě. Komoce většinou odezní bez následků, v neurologickém obraze není žádný objektivní nález.

Pokud je násilí větší, dochází k poškození mozkové tkáně, ať už přímo při otevřeném poranění, nebo otřesem a nárazem o kostěnou strukturu lebky kolem mozku.

Jedná se potom o **zhmoždění/kontuzi mozku**. Zde se již objevuje neurologický nález, který odpovídá poraněným částem mozku. Náraz na čelo způsobí posun mozku v předozadním směru. Při tomto mechanismu vzniká zhmoždění především týlních laloků. Při pádu na zátylek se poškodí nejvíce čelní laloky. O ostré kontury lebky uvnitř hlavy se nejvíce poškozuje spánkové laloky. Kontuze mozku je vždy spojena s komocí, takže po úvodním bezvědomí se následně objevují neurologické příznaky, způsobené poškozením a výpadky funkce NS. Úraz může spustit epileptický záchvat, delirantní stav, zmatenost, dezorientaci, poruchy zorného pole, koordinace, stavy ochrnutí končetin atd. Kontuzi mozku pravidelně doprovází otok mozku a event. poranění mozkových cév. Každý člověk s úrazem hlavy musí být nějakou dobu lékařsky sledován, aby se předešlo následným možným poúrazovým komplikacím. Nejnebezpečnějším je tzv. **epidurální krvácení**, což znamená vylití tepenné krve mezi kost a tvrdou plenu mozkovou. Dochází k rychlému útlaku mozkových struktur vlivem zvětšujícího se objemu krve, tedy ke stavu bezprostředně ohrožujícímu život. Řešením je chirurgický zásah s odsátím tekutiny a další sledování

pacienta. Poněkud méně dramatické je tzv. **subdurální krvácení**, kdy žilní krev prosakuje pod tvrdou plenu. Ve větším rozsahu také způsobuje neurologické příznaky a musí se řešit chirurgicky. Někdy bývá různě dlouhé období prodlevy od úrazu po vznik pozdních komplikací. Úrazy hlavy jsou vždy provázené i tzv. **vegetativními příznaky**, jako je kolísání tlaku krve, pocení, poruchy zažívání, hypertermie (přehřívání), při poškození prodloužené míchy může být i porucha dýchání.

U poranění mozku se často objevuje také krvácení do ložisek poškození nebo krvácení do mozku vlivem poškození mozkových cév nebo cév v obalech mozku. Klinický obraz je potom podobný příznakům při cévních mozkových příhodách (viz článek ve Vitae 2/2018). Pokud dojde k výraznému poškození mozku a následně dlouho trvá mozkový otok (edém), může dojít k „odpojení“ mozkové kůry od podkorových center a vzniká tzv. **apalický syndrom**. Hlavním příznakem je **coma vigile**, kdy pacient vypadá, jako by se probíral z bezvědomí, sleduje okolí s otevřenými očima, ovšem nereaguje na podněty, oči bezcílně bloudí po místnosti. Stav je těžký, většinou nevratný.

PŘEČETLI JSME ZA VÁS

OTŘES MOZKU

Otřes mozku přichází jakoby bez vlivu lidského jednání a myšlení, například při autonehodě. Ale i ona je zákonitou událostí, při níž se vše rozhazuje, aby byl člověk donucen uklízet a vyházovat nepotřebné. Kumulované, navršené lidské omyly se velmi rychle vybíjejí nehodami, které nejsou náhodné a při nichž se člověk pročišťuje, zraněním a následnou léčbou zastavuje; tělesně i v myšlenkách. Zároveň

ztrácí příčinu většiny svých chybných kroků. Kdo se žene za hmotným, za materiálním prospěchem, stejně ztrácí (rozbíjí své auto).

Vše nepříjemné, co Vás potkává, se neděje pro zničení člověka, nýbrž proto, abyste trochu zabrzdili, projevíli v sobě ukrytý cit a lásku a svými lepšími charakterovými vlastnostmi zkorigovali své myšlení.

MIROSLAV HRABICA,

Co nám tělo říká aneb Po stopách nemoci

tzv. **avulze brachiálního plexu**, která se děje většinou při motoúrazech. Dojde k vytržení nervových kořenů z míchy, nejčastěji horní končetiny. Tato potom zůstává zcela bezvládná.

Různé stupně poškození nervu jsou vždy provázené velkými bolestmi, poruchami citlivosti a samozřejmě hybnosti.

Poškození může být i při běžných stavech, jako je tzv. **ischias**, kdy dojde k útlaku nervového kořene v oblasti vyhrzlé ploténky bederní páteře.

Utlačený může být nerv v oblasti zápěstí, který směřuje do dlaně, a vzniká tzv.

syndrom karpálního tunelu. Řešením je operace s uvolněním nervu.

Tolik v krátkosti k poraněním nervového systému, jejichž rozsah by zabral ještě několik stran, pro obecný přehled je však dostačující.

PRODUKTY ENERGY

Základem jsou již všeobecně známé produkty **Celitin**, **Vitamarin**, **Revitae**. Z Pentagramu® koncentrátů **Renol** a **Korolen**, dále pak **King Kong**, **Fytomineral**, vždy doporučujeme testovat. Při psychických poruchách podáváme **Korolen**, **Stimaral**. Pozorní s výběrem produktů jsme u epilepsie. Z čajů **Smilax officinalis**. Při kompresi periferních nervů (např. syndrom karpálního tunelu) lokálně zábaly z **Artrinu** a **Ruticelitu**.

Nejlépe bude si svůj nervový systém uchovat v pořádku...

MUDr. IVANA WURSTOVÁ

Poškození mozku s úplným vyhasnutím mozkových funkcí, elektrické aktivity a cirkulace krve, kdy je organismus udržován přístrojovou technikou, se nazývá **mozková smrt**.

Následné stavy, které nevznikají ihned po poranění, ale s odstupem např. několika týdnů, měsíců až let po mozkových poraněních jsou způsobeny většinou nevratným poškozením nervových struktur, poruchou látkové výměny, zjizvením tkáně apod. Mezi nejčastější patří **pouřazová epilepsie**, většinou do 2 let po poranění mozku. Provokaci starého ložiska často vyvolá alkohol. Další závažnou pozdní komplikací je **pouřazová encefalopatie**, charakterizovaná většinou psychickými poruchami, neurastenií, nespavostí a dalšími obtížemi neurologicko-psychiatrického charakteru.

PORANĚNÍ MÍCHY

I přesto, že mícha probíhá kostěným míšním kanálem, je to struktura velmi zranitelná. Je spojena s mozkem cestou prodloužené míchy. Její poškození může být stejně jako v případě mozku způsobeno přímo otevřeným, například bodným poraněním. Tak i cestou uzavřenou při pádech, úderech a jinými traumatickými mechanismy při poranění páteře.

Komoce míchy vzniká při prudkém nárazu na páteř. Podobně jako u komoce mozku jde o přechodnou poruchu.

Kontuze míchy je již závažnější, většinou je způsobena při poranění kostěných struktur míchy. Jde o destrukci tkáně míchy, opět podobně jako u mozku.

Komprese neboli stlačení míchy bývá při tlaku kosti či úlomků na míchu, dojde k poruše prokrvení, a tedy i funkce. Nejčastějším a neznámějším (až 2/3 případů) poraněním je

transverzální (příčná) míšní léze, kdy dojde k nevratnému přerušení míchy. Vznikne chabá obrna dolních končetin, nebo všech čtyř. Záleží na rozsahu poranění. Směrem dolů je porucha vylučovacích a sexuálních funkcí, porucha citlivosti. Po odeznění míšního šoku se ukáže, do jaké míry a které funkce jsou schopné se obnovit. Potom se rozvíjí další druhotné změny na pohybovém aparátu, kůži, tkáních.

PERIFERNÍ NERVOVÝ SYSTÉM

Periferní nervy bývají poškozeny při poraněních končetin a pohybového aparátu, nebo při pracovních úrazech. Poškození může být různého typu. Od komprese po úplné přerušení nervu. Podle toho potom vypadají následky. Nejtěžším poraněním bývá





Dělená strava aneb rozdělovat jídlo na kytičky a zvířátka?

Ve spojení s pojmem „dělená strava“ si asi vzpomenete na její velkou propagátorku Lenku Kořínkovou, která v 90. letech po návratu do České republiky přišla s lehce infantilním rozdělením jídla na kytičky a zvířátka a vydala na toto téma několik knih. Ovšem původním tvůrcem systému dělené stravy je americký lékař Howard Hay. Sestavil ji jako dietu při onemocnění ledvin.

ZÁKLADNÍ PRINCIPY

Hlavním principem dělené stravy je rozdělení potravin do skupin, které se spolu mohou, nebo naopak nesmějí kombinovat. Základní a nejčastější dělení rozlišuje tři skupiny: bílkoviny, sacharidy a tzv. neutrální potraviny. Podle zásad dělené stravy by se nikdy neměly kombinovat bílkoviny a sacharidy. Důvodem je odlišný způsob trávení, kdy bílkoviny vyžadují nízké pH a kyselé prostředí. Sacharidy naopak potřebují vyšší pH a prostředí zásadité. Pokud se však bílkoviny a sacharidy konzumují společně, není organismus údajně schopen ani jednu složku strávit pořádně. Sacharidy a bílkoviny je možné kombinovat pouze s neutrálními potravinami. V jednom dni bychom měli dát tedy přednost bílkovinám a neutrálním potravinám, což je tzv. bílkovinový (nebo zvířátkový) den, v jiném pak sacharidům a neutrálním potravinám – sacharidový (kytičkový) den. Dny by se měly z důvodu zachování přísunu nutných živin střídát. Někteří umírněnější příznivci dělené stravy pak zastávají názor, že pokud mezi bílkovinovým a sacharidovým jídlem dáme dostatečný časový odstup, alespoň 4 hodiny, je vše v pořádku. Ovoce by se pak mělo konzumovat samostatně. Zastánci dělené stravy tvrdí, že nejde o dietu, ale o životní styl, změnu stravovacích návyků, kterou je potřeba aplikovat dlouhodobě, ne-li navždy.

CO SE TEDY PŘI DĚLENÉ STRAVĚ JÍ?

BÍLKOVINY a potraviny vhodné pro bílkovinový den – patří sem hlavně maso s výjimkou vepřového, masné výrobky, ryby a mořské plody. Dále sójové a mléčné výrobky, nízkotučné mléko, vejce a sýry. Navíc ještě některé druhy ovoce jako citrusy, mango, papája, ananas, jahody, maliny, kyselá jablka a hrušky, meruňky, broskve nebo třešně, ze zeleniny vařená rajčata. Z nápojů pak ovocné čaje, suché bílé a červené víno nebo suché šampaňské. **SACHARIDY** a potraviny vhodné pro sacharidový den – celozrnné obiloviny a výrobky z nich, rýže, brambory, kapusta a kukuřice, ale i většina luštěnin, sladké ovoce, jako například banány, fíky, hroznové víno, sladká jablka a hrušky, sušené ovoce s výjimkou rozinek, javorový sirup a med. Z nápojů šťávy, sirupy a pivo. **NEUTRÁLNÍ POTRAVINY**, které lze kombinovat jak s bílkovinami, tak se sacharidy – patří sem hlavně zelenina, houby, ořechy, semena, za studena lisované tuky, máslo a kvalitní margaríny, zakysané mléčné výrobky, tučné sýry s více než 50% podílem tuku, smetana. Uzené maso např. ve formě šunky či uzených ryb. Z nápojů bylinkové čaje, alkohol ve formě lihovin. Dělená strava **striktně zakazuje** konzumaci kávy, černého čaje, kakaa a čokolády, dále pak výrobky z bílé mouky, arašidy, majonézu, sladkosti, instantní jídla, tučné uzeniny a vepřové maso.



PODOBNÉ DIETY

V posledních letech je velmi populární 28denní kúra podle Mačingové, v níž se také střídají dny, kdy jíte jen bílkoviny, a dny, kdy jíte pouze sacharidy. Druhy povolených potravin jsou však velmi omezené. Kdo tuto dietu zvládne, je hrdina! Možná ho čeká úbytek váhy, i velký jojo efekt po jejím ukončení.

MŮJ NÁZOR

Přínos dělené stravy vidím určitě v tom, že člověk je nucen zamyslet se nad tím, co vlastně konzumuje. Navíc, pokud ke každému jídlu přidáte spoustu zeleniny a potažmo tedy vlákninu, jen vám to prospěje. Tento způsob stravování klade důraz také na pitný režim, což je jen dobře. Jsem ochotna uvěřit, že některým jedincům s citlivým trávením může takovéto rozdělení stravy ulehčit od problémů se zažíváním. Někomu třeba pomůže při nastartování změny životního stylu a pro prvotní redukci váhy. Na druhou stranu převaha bílkovinných dnů by mohla silně neprospěť jedincům nemocným dnou, s poruchou ledvin apod. Rozdělení jednotlivých potravin mi nepřijde příliš logické, protože skoro každá potravina má nějaké zastoupení jak bílkovin, tak sacharidů – například vaječné těstoviny. Naše tělo potřebuje denně všechny makroživiny čili bílkoviny, sacharidy i tuky, a při jejich trávení vždy vylučuje všechny enzymy potřebné pro trávení každé z nich. Dělená strava mi přijde pro člověka příliš stresující a omezující, při dlouhodobém stravování v tomto duchu bych se obávala u některých jedinců i toho, že se může zvrhnout v poruchu příjmu potravy, či nedostatek některých živin, vitaminů a minerálů. Já jako gurmán si raději v klidu dopřeji kvalitní komplexní jídlo bez stresu z toho, zda jsem správně nakombinovala kyticky a zvířátka...

Krásný a pohodový duben bez jakýchkoli rozdílů přeje
ZUZANA KOMŮRKOVÁ

SUFFLÉ SE ŠPENÁTEM NEBO KADEŘÁVKEM

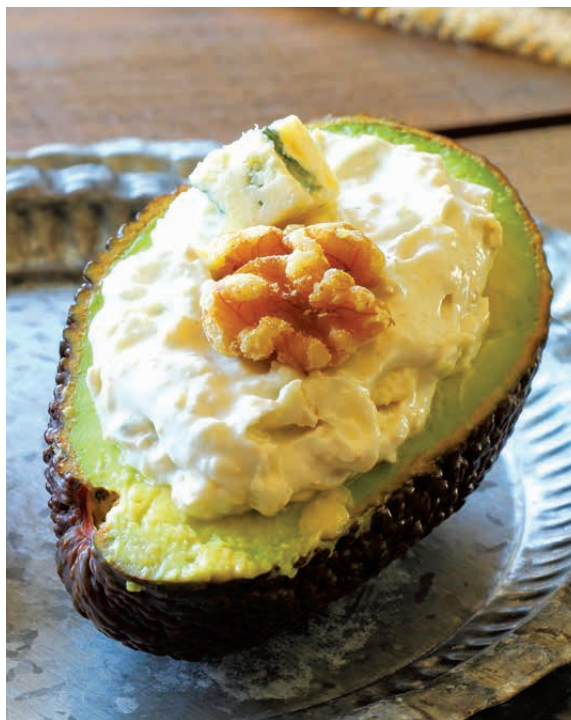
3 bílky, 125 g tvarohového sýra, 50 g parmazánu, 225 g listového špenátu nebo kadeřávku, špetka sladké papriky na dozdobení

Troubu předehřejeme na 200 °C. Z bílků ušleháme tuhý sníh. Špenát či kadeřávek nasekáme, spaříme horkou vodou a necháme dobře okapat. Přidáme nastrouhaný parmazán a tvarohový sýr, promícháme. Opatrně vmícháme sníh z bílků. Směsí naplníme zapékací misky nebo olejem vymazané důlky plechu na muffiny. Dozdobíme špetkou sladké papriky. Pečeme cca 20 minut při stále zavřeném troubě. Podáváme se zeleninovým salátem.

AVOKÁDO PLNĚNÉ OŘECHY A SÝREM (2 porce)

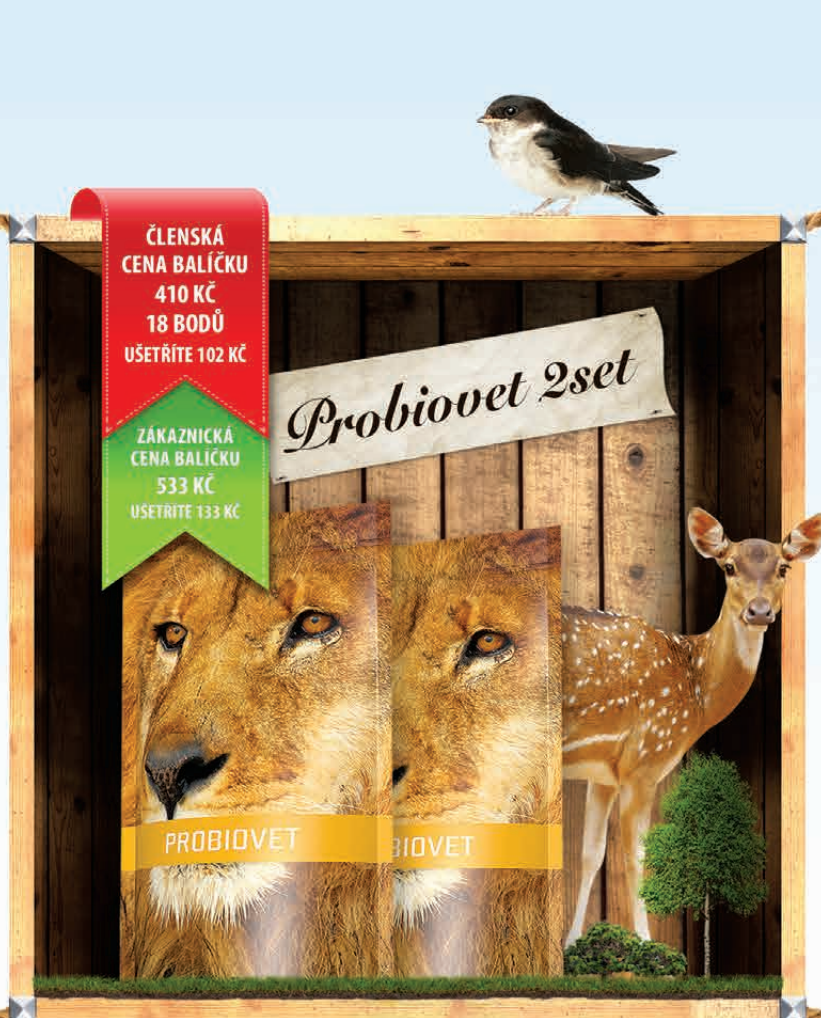
2 zralá avokáda, šťáva z půlky citronu, hrst vlašských ořechů, 1/2 salátové okurky, cca 50 g čerstvého kozího sýra nebo kousek sýra Feta, černý pepř, klíčky např. ředkvičkové, řeřicha nebo nadrobno nakrájená jarní cibulka na dozdobení

Avokáda podélně rozkrojíme, odstraníme pecky a pokapeme citronovou šťávou. Okurku nastrouháme, dáme do mísy, přidáme nasekané ořechy a rozdrobený sýr. Promícháme. Dochutíme pepřem. Směsí naplníme půlky avokáda, posypeme klíčky, řeřichou nebo jarní cibulkou. Toto jídlo můžeme podávat jako předkrm nebo přílohu k bílkovinovému i sacharidovému pokrmu.



PROBIOVET VE DVOJITÉM BALENÍ ZA VÝHODNOU CENU!

Výživový doplněk Probiovet obnovuje přirozenou mikroflóru střev, posiluje imunitní systém, snižuje riziko onkologických onemocnění střeva a pomáhá s poruchami trávení, nechutenstvím a průjmami. Preventivně je ideální pro zvířata krmená granulami s chemickými konzervanty.



ČLENSKÁ
CENA BALÍČKU
410 Kč
18 BODŮ
UŠETŘÍTE 102 Kč

ZÁKAZNICKÁ
CENA BALÍČKU
533 Kč
UŠETŘÍTE 133 Kč

Probiovet 2set

PROBIOVET

BIOVET



KROMĚ TÉTO AKCE VÁM TAKÉ NABÍZÍME
ZVÝHODNĚNÉ BALENÍ S PROBIOTICKÝM VÝŽIVOVÝM
DOPLŇKEM PRO VAŠEHO MAZLÍČKA I PRO VÁS!

PROBIOVET & PROBIOSAN

ČLENSKÁ CENA BALÍČKU: 422 Kč, 18 bodů, ušetříte 106 Kč

ZÁKAZNICKÁ CENA BALÍČKU: 549 Kč, ušetříte 137 Kč

Energyvet.cz

Platnost akce: od 1. dubna do 30. dubna 2018 nebo do vyprodání zásob

 Sledujte nás na: facebook.com/Energyvetcz



UNIVERZITA ENERGY

Nový Supertronic: nové možnosti

INTERAKTIVNÍ SEMINÁŘ 2. 6. 2018 V PRAZE

Řada lékařů a terapeutů využívá při své práci k diagnostice energetického stavu organismu svých pacientů přístroj Supertronic. V loňském roce jsme uvedli do praxe inovaci, která významně rozšiřuje možnosti tohoto měření. Nová aplikace je stěžejním tématem červnového semináře MUDr. Bohdana Haltmara, na který Vás tímto srdečně zveme.

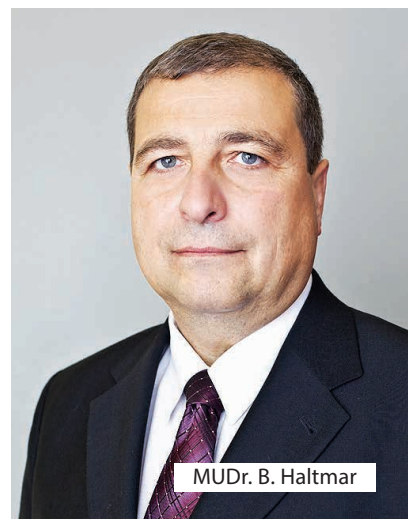
V čem spočívá výhoda inovace Supertronicu?

Základem inovace je propojení poslední generace měřicího přístroje Supertronic a tabletu s operačním systémem iOS přes tzv. bluetooth. Jde tedy o elektronický přenos dat do počítačového systému se všemi z toho vyplývajícími výhodami. Zvýší se tak komfort a přesnost samotného měření, tj. automatického uložení správně naměřené hodnoty akupunkturního bodu. Přesná numerická hodnota je kontrolována fyzikálním hodnocením křivky průběhu procházejícího proudu. To je velmi výhodné zvláště u začátečníků či u měření bodů s odlišnými fyzikálními vlastnostmi

kůžce. Ještě větší benefit spatřuji v možnosti přehledné analýzy a hodnocení výsledků v grafické i numerické podobě. Při lokalizaci měřeného bodu se lze přímo na obrazovce orientovat dle anatomické mapy drah z atlasu bodů, což je velká pomoc. Za nejpřínosnější ale považuji možnost archivace měření a vytvoření plnohodnotné kartotéky klientů s možností kontrol, opírajících se o minulé vyšetření, a také velmi jednoduchá a úsporná přenosnost systému. Ta umožňuje měření na různých místech a v různých časech, ale s informační kontinuitou. Výsledky vyšetření a doporučení bude možno klientovi vytisknout či zaslat elektronicky. Samotný proces měření je také znatelně časově urychlen, jelikož odpadá psaní hodnot na papír.

Pro koho je seminář určen a co je jeho hlavní náplní?

Tento seminář cílí především na terapeuty, kteří se Supertronicem již pracují a absolvovali vzdělávací kurzy minimálně typu C, tj. prakticky umí měřit akupunkturní body a orientovat se



MUDr. B. Haltmar

v atlasu. Největší praktický užitek přinese samozřejmě absolventům celého školicího programu, tedy i stupňů B a A. Stejně náplní celého dne bude seznámení s novým softwarem a možnostmi jeho využití, praktickým odzkoušením.

Je plánována také ukázka vyšetření klienta?

Samozřejmě. Interaktivní semináře probíhaly a budou probíhat formou workshopu, kde si každý může své znalosti a dovednosti prakticky ověřit a dotázat se na nejasnosti. Měření klientů si doplníme vysvětlením diagnosticko-terapeutické rozvahy a zdůvodněním komplexních doporučení.

Mohou přijít i zájemci, kteří nevlastní iPad nebo teprve uvažují o jeho koupi?

Určitě ano. Seznámení s možnostmi nového systému, který posouvá kvalitu vyšetření a dokumentace na profesionální úroveň, spojené s praktickými ukázkami, umožní seriózní rozhodnutí, zda do něj investovat.

Děkujeme za rozhovor,
MUDr. KATEŘINA HIMMELOVÁ

ŠKOLENÍ SUPERTRONIC

KURZ SUPERTRONIC
PRO PROFESIONÁLNÍ TERAPEUTY
– stupeň A1
12. 5. 2018, Hradec Králové

KURZ SUPERTRONIC
PRO PROFESIONÁLNÍ TERAPEUTY
– stupeň A2
13. 5. 2018, Hradec Králové

NOVÝ SUPERTRONIC:
NOVÉ MOŽNOSTI
– interaktivní seminář
2. 6. 2018, Praha

KURZ SUPERTRONIC
PRO ZAČÁTEČNÍKY
Termín bude vypsán
v červnu 2018, předpoklad
je 6.–7. nebo 13.–14. 10. 2018.
Sledujte www.energy.cz.



Zeptejte se hvězd

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

Náš dcerka (10 let) je poslední rok stále nemocná, má sníženou imunitu a anémii. Asi před 2 měsíci začala užívat Vironal. Ráda bych zkusila i některé zelené potraviny, ale nevím, které jsou vhodné.

ANNA R., Vrbové

Anémie je spojována s nespokojeností v životě, nedostatkem radosti, neschopností vidět krásy kolem sebe, s pocitem vlastní nedostatečnosti.

Zkuste s dcerkou pohovořit na toto téma. Může se také jednat o velké nároky na ni z vaší strany – rodičů. Přidala bych **Organic Betu**, nejen že dokáže podpořit imunitu, ale zároveň je přínosná při tvorbě červených krvinek, vhodná u poruch krvetvorby. Obsahuje mnoho minerálů, včetně železa. Možná střídát se **Spirulinou** **Barley** nebo **Barley Juice**.

MONIKA ŠTEJDÍŘOVÁ

LUŠTĚTE S NÁMI, MŮŽETE VYHRÁT

V únoru přinesla naše křížovka tajenku: „Žádná sněhová vločka v lavině se necítí ani trochu zodpovědná.“

Poukázku vyhrávají:

- » Jiřina Michálková, Dřevnická 3969, Zlín
- » Ludmila Broklová, nábr. Závodu míru 1884, Pardubice
- » Lenka Ptašnická, SPC P 434/62, Krnov

Vylosovaní výherci obdrží poštou poukázku na jeden 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. dubna 2018** na adresu redakce: Energy Czech Republic, a.s., Trojská 39/201, 171 00 Praha 7; e-mail: katerina.himmelova@energy.cz

„Vaše mysl je jako zahrada. Buď tam... (tajenka).“

Brian Tracy

Nápověda: KOLÍ; LOB; NE; SOU	Krabička poslední záchrany	Tenisový úder	Evropan	Poštovní úřad		Stanice technické kontroly	Typ pšeničné mouky	Kniha obsahující souhrn něčeho		Bryle (zast.)	Mužské jméno (19. 5.)	Pobídka potahu	Utiskovat	Malí synové
Zfilmovaná písníčka					Tišňový signál Na toto místo				Gonio- metrická funkce					
1. část TAJENKY									2. část TAJENKY Obilnina					
Iniciály malíře Buriana			Poukázka na peníze Spojka				Přístavní hráz Výsledek sčítání					Ozn. norsk. letadel Rozparova- né		
	Slitina mědi s cínem	Značka atmosféry Oštěpař nebo běžec				Přítok Dunaje Měkká hud. stupnice					Podání psí tlapky Výkon fotbalisty			
Název jedné z věží hradu Trosky					Část oceánu Mrchožraví ptáci					Kachny (ob.) Ohrada z kůlů				
Části úst				Stará francouzská mínce Příliš				Téměř Jméno architektky Jiřičné						Domácí podoba jména Adolf
Iniciály zpěvačky Lounové			Mulčování (mn. č.) Zabečení						Slezské město Iniciály her- ce Čupáka					
3. část TAJENKY											Opak pod			
Útokem dobýt						Takoví					Řecké písmeno			



Není na světě bylina, aby k něčemu nebyla

POPENEC – SEZONA ZAČÍNÁ

Popenec je jednou z rostlin, na které vás internet odkáže, zadáte-li do vyhledávače klíčová slova: „velikonoční bylinka“. Jelikož jako jedna z mála bylinek kvete již od března, pochází z Evropy a je chutný a zdravý, zasloužil by si ještě jedno označení: „tradiční“. O jeho oblibě svědčí celá řada lidových jmen: kadeřník, kundrátek, openec, opoňka, popounek, popuňka, zádušník, nebo zemní břechtan (viz *hederacea* v latinském názvu), které vcelku jasně popisují vzhled této rozšířené, někde až plevelné rostlinky. Naši předci navíc pomohli popenci přes oceán, a tomu se tak daří moderně řečeno globálně.

NENÁROČNÝ KOSMOPOLITA

Z mírného pásu Evropy (od Skandinávie po Španělsko) se rozšířil nejen po celé Asii až do Japonska, ale také do Severní i Jižní Ameriky a dokonce Austrálie. Je nenáročný. V nížinách i na horách (700 m. n. m.) prospívá popenec na vlhkých stanovištích, nevadí mu ani přímé slunce. Na loukách, stráních, polích a pastvinách, v lese, parku i zahradním trávníku může díky své plazivé podstatě vytvořit husté koberce.

KVETOUcí KOBEREC

Popenec obecný (*Glechoma hederacea*) je trvalka z čeledi hluchavkovitých. Ze čtyřhranných plazivých lodyh se srdčitými, na okrajích zoubkovanými listy již koncem března vyrůstají do výšky 10–50 cm stonky s modrofialovými voňavými květy. Ty jsou uspořádané po 2–7 v lichopřeslenech, jsou dvoupyské a vykvétají až do července. Po oplození se mění na tvrdky. Popenec se šíří

dvěma způsoby – z každého květu vzniknou až 4 semínka, se kterými se stonek ohne a uloží je do půdy, kde buď rychle vyklíčí, nebo je roznesou mravenci. Navíc jeho až metr dlouhé plazivé lodyhy v kolínkách zakořeňují, vytvářejí rostlinné klony s dalšími lodyhami, takže výsledná síť může měřit desítky metrů. Tyto „zelené koberce“ lze (někdy), třeba na zahradní skalce, považovat za dekorativní, jinde (na poli) však jde o agresivní plevel.

Po celou dobu květu se popenec sbírá a suší se celá nať (opatrně, aby nevyprchaly silice, ve stínu, do 30 °C). Listy lze sbírat i po odkvětu, kdy jsou již větší. Výtažek z popence je složitý systém účinných látek s dosud neprozkoumaným mechanismem působení – obsahuje množství (až 7 %) tríslovin, hořčiny (glechomin), flavonoidy, silice (menthon, pulegon), saponiny, vitamín C, minerály (především draslík) ad.

VELIKONOČNÍ DETOXIKACE

V lidovém léčitelství hraje popenec významnou roli již tisíce let, cenil si ho Homér či Galén. V temnotě středověku byl dokonce považován za magickou rostlinu, chránící před morem a čarami. V Evropě se proslavil pod označením „švýcarský čaj“. Jedno ze tří hlavních léčebných využití popence dobře vystihuje jeho slovenské jméno: zádušník. Popenec je totiž velmi vhodný na nemoci dýchacích cest – kašel, astma, dušnost, usnadňuje vykašlávání při zahleňení. Dříve se popencovým čajem léčila i tuberkulóza.

Druhou a třetí indikací popence jsou onemocnění trávicí a vylučovací soustavy: podporuje chuť k jídlu, pomáhá při

zánětech střev, nadýmání i průjemech, zánětech močového měchýře a močových cest, při dlouhodobém užívání rozpouští močové i žlučové kameny, písek v ledvinách a je také ověřeným pomocníkem proti dětskému pomočování. Zevně odvar z popence hojí kožní vyrážky, ekzémy a hnisající rány. Díky množství vitaminů je obzvláště vhodný rovněž při hypovitaminóze, chřipce a pro jarní detoxikační kúry.

Ačkoli je popenec toxický pro koně a dobytek a jeho bezpečnost pro lidi nebyla vědecky ověřena, staleté zkušenosti s jeho využíváním potvrzují jeho nezávadnost, a to i pro děti. Přidává se do různých bylinných směsí (s jitrocelem, černým bezem ad.), připravit si můžete i popencové kloktadlo, sirup nebo olej (na křečové žíly).

S POPENCEM V KUCHYNI

Příjemné aroma a pikantní chuť popence ho předurčuje také k výrobě dobrot všeho druhu. Čerstvou (i sušenou) natí lze ochutit (a ozdravit!) jarní polévky, saláty, omáčky, pomazánky i velikonoční nádivku. Lze jej přidat k masu, zelenině, do karbanátků, omelet a třeba i moderních smoothie atd. Kombinovat se dá třeba s pažitkou, petrželkou, koriandrem, estragonem či kopřivou.

V lékárně popenec nejspíš neseženete, takže samosběr je jediná možnost, jak poznat a využít všechny benefity, které nám tato velikonoční bylinka nabízí. A ještě jedna dobrá zpráva: s prvním rozkvetlým popencem nám už opravdu začala bylinkářská sezona.

Popřejme si veselé a zdravé Velikonoce!
Mgr. VLADIMÍR VONÁSEK

Kluby a konzultační centra nabízejí

BLÍŽEJOV

Provozní doba:

út 10–12, čt 16–18 h.,
v ostatní dny po domluvě
na tel.: 721 384 473, 602 389 233

Stálá nabídka:

poradna a prodej produktů Energy /
reflexní terapie / bezplatné konzultace /
testování Supertronicem / automatická
kresba / zásilková služba / prenatalní
příprava / kineziologie / měření
krevního tlaku a glykemie / masáže:
klasické, rehabilitační, detoxikační,
baňkování a jiné relaxační metody /
poradna pro zvířecí miláčky /
prodej veterinárních produktů /
vyšetření páteře a nohou a zhotovení
ortopedických vložek, jen na obj.
předem – tel.: 379 428 620 / poradna
pro bezlepkovou dietu / poradna
a prodej produktů Energy – po, út,
st 13–16,30 h. – Domažlice, Srnova 76

Mimořádná nabídka KE:

» 4. 4. – 17 h. – Zelené potraviny,
aneb řešení na jarní únavu,
posílení imunity a detoxikaci
těla – Ing. M. Juričová – Viola,
Thomayerova 170, Domažlice

Kontakt:

Blížeov 124,

*tel.: 379 428 927, 721 384 473,
e-mail: johankova@centrum.cz*

BOSKOVICE

Provozní doba:

po, út, st, čt 9–12, 13–17 h. + dle tel. doh.

Stálá nabídka:

poradna Energy / zasílání zboží
na dobírku / automatická kresba,
měření Supertronicem, rekondiční
masáže na obj. – Mgr. Eva Kocmanová,
nový tel.: 605 896 184

Poradny a přednášky:

- » KE BOSKOVICE – 3., 10., 17. a 24. 4.
- » KC JAROMĚŘICE – 27. 4.
- » KC KOSTELEČ NA HANÉ – 26. 4.
- » KC KRUMSÍN – 28. 4.
- » KC LETOVICE – 4. 4.
- » KC LHOTA U LYSIC
– Studio J&M – 9. 4.
- » KC PROSTĚJOV
– prodejna Dárky, čaje – 11. 4.
- » KC SLOUP – 23. 4.

Kontakt:

*Boskovice, Krátká 16,
tel.: 516 452 373, 720 529 424,
e-mail: evakoc@atlas.cz,
kocmanovaenergy@seznam.cz*

BRNO

Provozní doba:

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

Stálá nabídka:

poradna Energy / měření zdravotního
stavu certifikovanými přístroji /
zasílání zboží na dobírku / prodej
a konzultace veterinárních produktů
Energy / měření EAV přístrojem
– MUDr. J. Nezvalová / měření
Supertronicem – V. Komoňová,
Ing. K. Hosová, Z. Erbenová / masáže,
Dornova metoda – H. Šobánková /
kineziologické testování vhodnosti užití
přípravků Energy, zhotovení aurogramu,
poradna v oblasti regenerace, skenování
mapy zátěže a zadání objednávek
individuálních ortopedických vložek
– H. Hosová / práce s přípravky
Energy, masáže klasické, lymfatické,
andělské terapie – R. Zavřelová,
zaroma@seznam.cz

– členové Energy sleva 10 % /

kosmetické služby a vizážistka
– M. Medřická, tel.: 775 399 114 /
manuální lymfodrenáže, kraniosakrální
uvolnění, reflexní a ayurvédské masáže
– Z. Erbenová – jen v pátek na obj.,
tel.: 530 500 422

Mimořádná nabídka KE:

- » 10. 4. – 16–17 h. – individuální konzultace
a doporučení vhodného produktu
– H. Hosová
- » 11. 4. – 16–17 h. – Práce s přípravky
Energy – Pentagram koncentrátů
– přednáška a konzultace, H. Hosová
- » 18. 4. – 16–17 h. – práce s Pentagramem
– správné použití krémů, přednáška
a konzultace, H. Hosová
- » 2. 5. – 18 h. – Projevy klimakteria a řešení
pomocí přípravků Energy – lektorská
přednáška MUDr. B. Haltmara
– Sukova 4, 2. patro, přednášková
místnost, rezervace nutná
na tel.: 530 500 422
nebo email: info@brnoenergy.cz

Měření zdravotního stavu:

- » Z. Erbenová, Ing. K. Hosová
– Supertronic
- » měření EAV – MUDr. J. Nezvalová
– obj. v KE Brno, tel.: 530 500 422

Kontakt:

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

ČESKÉ BUDĚJOVICE

Provozní doba:

POZOR – ZMĚNA od 1. 4.!

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

Stálá nabídka:

poradna a prodej produktů Energy /
zasílání produktů Energy / diagnostika
Supertronicem / automatická kresba
a OSHO ZEN Tarot / harmonizace
čaker nejen dle aromaterapie + práce
a působení polodrahokamů / měření
krevního tlaku, rehabilitace pulzním
magnetickým polem, biostimulační
lampou (vše pro členy Energy zdarma)

Kontakt:

POZOR – ZMĚNA od 1. 4.!

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

ČESKÝ TĚŠÍN

Provozní doba:

po 16–20 h. a dle dohody

Stálá nabídka:

měření Supertronicem – A. Stefan,
A. Heřman, T. Byrtusová / měření
Supertronicem, rehabilitace, konzultace
– MUDr. B. Rošková / lymfodrenáž
pro zdraví a krásu – pí. Němčíková

Kontakt:

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

NEPŘEHLÉDNĚTE

KE ČESKÉ BUDĚJOVICE

**Změna adresy,
provozní doby od 1. 4.:**

» **České Budějovice**

Na Mlýnské stoce 6
Klára Bužgová
tel.: 776 454 874
e-mail: energycb@seznam.cz
www.energycb.cz
út–čt 9–12.30, 13.30–17, pá 9–12.30 h.

KE VALAŠSKÉ MEZIŘÍČÍ:

Nové KC:

» **Prostějov**

FLORÝKOVÁ – BIOREZONANCE
Ječmínková 9
Zdeňka Florýková
tel.: 776 329 884
e-mail: z.florykova@biorezonancepv.cz

Kluby a konzultační centra nabízejí

HRADEC KRÁLOVÉ

Provozní doba:

po–pá 10–17 h.

Stálá nabídka:

poradna a prodej produktů Energy / diagnostika Supertronicem na obj. / masáže: rekondiční, lymfatické a terapeutické, kinesiologie taping – info na tel.: 776 488 848, pí. Slušítková / poradna a měření na přístroji Sensitiv Imago 530 a Plazmový generátor RPZ 14 – info na tel.: 776 614 046, pí. Rakouská / homeopatická poradna a EAV diagnostika dle TČM na přístroji Acucomb – info na tel.: 602 141 184, pí. PharmDr. Svobodová / veterinární poradna – certifikovaná poradkyně MVDr. Martinová, tel.: 732 512 181 / zasílání zboží na dobírku / e-shop: www.babkabylinarka.cz

Mimořádná nabídka KE:

» 5. 4. – 17 h. – Produkty Energy a krémy – zkušenosti – beseda s D. Čejchanovou

Poradna a měření Supertronicem:

- » DOUDLEBY NAD ORLICÍ – 3. a 17. 4. – pí. Fendrychová, tel.: 605 780 213
- » KE HRADEC KRÁLOVÉ – 5. a 19. 4. od 10 h. – tel.: 736 765 477, 495 534 715
- » KC HRADEC KRÁLOVÉ – 3., 10. a 17. 4. – poradna TČM – pí. Kufr, tel.: 776 381 127
- » KC HRADEC KRÁLOVÉ – Lékárna Za Skleněnou věží, ul. Wonkova – 2., 9. a 16. 4. – PharmDr. Svobodová, tel.: 602 141 184
- » KC HRADEC KRÁLOVÉ – Salón Profi, Havlíčkova 401 – 4., 11. a 18. 4. – Naďa Komárková, tel.: 775 921 885

- » CHOCEŇ – 2., 9. a 16. 4. – nebo dle dohody – pí. Smrčková, tel.: 775 060 535
- » KOLÍN – 6., 13. a 20. 4. – poradna homeopatická – pí. Blechová, tel.: 777 101 513
- » KOSTELECK NAD ORLICÍ – 5., 12. a 19. 4. – pí. Mlejnková, tel.: 737 178 816
- » NOVÝ BYDŽOV – Sloupno – 6., 13. a 22. 4. – pí. Rakouská, tel.: 776 614 046
- » OPOČNO – 12. 4. – pí. Králíková, info na tel.: 739 379 435
- » RYCHNOV NAD KNĚŽNOU – 2., 9. a 16. 4. – pí. Bečvářová, tel.: 777 723 731
- » SMÍŘICE – 5., 6., 12., 13., 19. a 20. 4. – PharmDr. Svobodová, tel.: 602 141 184

Kontakt:

**Hradec Králové, Letců 1001,
tel.: 495 534 715, 736 765 477**

CHEB

Provozní doba:

po 14–18, út 14–17, st 10–12, 14–17, čt 13–18 h. (pá zavřeno, nutný výdej pouze po telefonické domluvě)

Stálá nabídka:

- » 3., 10., 17. a 24. 4. – měření SPT, poradenství, detoxikace, SRT s A. Chmelovou – obj. na tel.: 724 965 773
- » 5., 12., 19. a 26. 4. – měření toxických zátěží a poradenství s Mgr. Rejskovou – obj. na tel.: 774 342 903
- » 4., 11., 18. a 25. 4. – výklad karet s Nadou Reithel – tel.: 603 787 821
- » 6., 13., 20. a 27. 4. – diagnostika přístrojem KARDIVAR s Mgr. Koubovou, obj. na tel.: 605 307 354

Mimořádná nabídka

KC Mariánské Lázně – ZOO Iguana:

» 5. 4. – 17 h. – Celostní přístup ke zdraví zvířat – lektorská přednáška MVDr. M. Martinové – penzion U pejska a kočičky, Zádub u Mariánských Lázní, info v ZOO Iguana

Ostatní aktivity:

Kosmetické ošetření Beauty kosmetikou Energy u masérky a kosmetičky B. Bzirske na původní adrese Kamenná 40, obj. na tel.: 734 331 984, dále tamtéž masáže J. Kočová a měření SPT s V. Votrubovou – 9., 16., 23. a 30. 4., obj. na tel.: 606 242 353

Kontakt:

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

KARLOVY VARY

Provozní doba:

po, čt 8.30–17, út, st, pá 8.30–16 h.

Stálá nabídka:

dárkové poukazy / poradna a prodej produktů Energy / měření na IN BODY – analýza těla / masáže – klasické, reflexní, medové, anticelulitidní, thajské, zpevňující, ájurvédské, motýlí, aromatické, wellness procedury (i formou dárkových poukazů) / kosmetické ošetření Beauty kosmetikou Energy – tel.: 353 236 605 / rozvoz objednaného zboží po Karlových Varech každý čtvrtek (podrobnosti na tel.: 775 947 793)

Mimořádná nabídka KE:

- » 12., 19. a 26. 4. – 16.30 – taichi pro zdraví
- » NOVĚ: Psychosomatická poradna – na obj.
- » každé út na obj. – zdravotní poradna Energy – M. Hrnková – zdarma
- » út 3. 4. – diagnostika EAV přístrojem – jen na obj., tel.: 353 236 605
- » čt 4. 4. – 17 h. – Celostní přístup ke zdraví zvířat – zkušenosti a doporučení v léčbě zvířat – lektorská přednáška MVDr. Mileny Martinové
- » 5. 4. – 17 h. – Nervy + Energy – zkušenosti, rady a příběhy lektorky Energy, primářky neurologie MUDr. Ivany Wurstové
- » 6.–8. 4. – Rodinné konstelace – pod taktovkou I. Wurstové
- » po–pá dopoledne – imedanční analýza IN BODY – zdravé hubnutí, rozbor a doporučení

Kontakt:

**Karlovy Vary, Varšavská 1168/13, 2. patro,
agentura RAFAEL, s. r. o.,
tel.: 775 947 793, 353 236 605,
e-mail: regeneracni@centrum.cz,
www.regeneracnicentrum.cz**



Kluby a konzultační centra nabízejí

LIBEREC

Provozní doba:

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

Stálá nabídka:

bezplatná poradna a prodej
produktů Energy / měření
Supertronicem na objednávku /
kineziologické testování vhodnosti
užití přípravků Energy / kineziologie
One Brain / EFT / masáže / tělové svíce /
metoda SRT / výklad Osho Zen Tarot /
konzultace s psychologem / arteterapie,
mandaly na hedvábí, pískové mandaly /
cvičení / výživový poradce / výuka AJ /
zasílání zboží na dobírku / možnost
pronájmu prostor na semináře, přednášky,
besedy a cvičení

Podrobnosti k aktuálním akcím najdete na
www.centrumzdraviliberec.cz

Mimořádná nabídka KE:

» ne 8. 4. – 13–19 h. – seminář Jarní
očista z více úhlů pohledu
– info: inka.vesela@seznam.cz

Kontakt:

Liberec 1, 5. května 175/7,
tel.: 777 624 569,
e-mail: inka.vesela@seznam.cz,
www.centrumzdraviliberec.cz,
e-shop: www.pramen-zdravi.cz

LUHAČOVICE

POZOR – NOVÁ PROVOZNÍ DOBA!

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

Stálá nabídka:

poradna a prodej produktů Energy /
měření SPT / zasílání i na dobírku /
kosmetické ošetření pleti produkty Energy
– J. Stružková – obj. na tel.: 604 897 909

Lékařská poradna:

klasická i alternativní medicína
– MUDr. E. Parmová,
obj. na tel.: 572 629 222, 604 278 248

Mimořádná nabídka KE:

» každé úterý – poradna Energy a výběr
vhodného produktu – E. Karská, obj. na
tel.: 720 289 092, jiné termíny domluvou

Kontakt:

Luhačovice, Solné 804,
tel.: 577 011 922, 702 041 015,
e-mail: energy.luh@centrum.cz,
www.energy-luhacovice.cz,
www.facebook.com/energy.luh

OLOMOUC

Provozní doba:

po–čt 9–12.30 a 14–17 h., pá zavřeno

Stálá nabídka:

automatická kresba, rodinné konstelace
– L. Zvolánek, tel.: 605 256 327 / měření
Supertronicem, astrologická poradna,
bodyterapie – Mgr. M. Maňásková,
tel.: 602 583 091 / spontánní tanec
– D. Hubková, úterý dle programu
17.30–19 h. / poradna Energyvet
– J. Indrychová, tel.: 777 225 517 /
ošetření Beauty kosmetikou
– E. Macíčková, tel.: 723 976 814

Mimořádná nabídka KE:

» 12. 4. – poradna celostní medicíny
MUDr. B. Haltmara, přihl.
na tel.: 602 583 091
» 21.–22. 4. – Rodinné konstelace
L. Zvolánka, přihl. na tel.: 731 692 823

Kontakt:

Olomouc, Dolní náměstí 16,
tel.: 585 224 641, 602 583 091,
e-mail: program@energycentrum.cz,
www.energycentrum.cz

OSTRAVA

Provozní doba:

po 9–14, út 9–12 a 13–17, st, čt 12–18 h.,
info na tel.: 777 804 730

Stálá nabídka:

bezplatné konzultace a poradna Energy /
kraniosakrální terapie / psychologická
poradna – PhDr. Sýkora, tel.: 604 603 949,
www.psycholog-sykora.cz / zdravotní
energetické cvičení každé úterý 17–18 h.

Mimořádná nabídka KE:

» 4. 4. – 17 h. – Zelené potraviny a imunita
– lektorská přednáška L. Špoullové,
Kopřivnice – Balsamina, Sokolovská 406/5
» 24. 4. – 17 h. – Zelené potraviny a jarní
detoxikace – lektorská přednáška
L. Špoullové, KE

Kontakt:

Ostrava, Československá 15,
tel.: 591 129 258, 777 804 730, 605 290 940,
e-mail: vstrachotova@seznam.cz,
www.cestykezdravi.cz

PARDUBICE

Provozní doba:

po–čt 9–12 a 13–17 h.

Stálá nabídka – jen na objednávku:

Pedicom – počítačové vyšetření chodidel
– Š. Urbanová, tel.: 607 817 123 / shiatsu,
lymfodrenáže, reflexní terapie, tejpování
– M. Němcová, tel.: 604 968 767 /
konstalace, kineziologie, reiki semináře
a terapeutické setkávání – LAYLA centrum
– L. Hajníková, hajnikovalenka@seznam.cz,
tel.: 722 934 746 / zasílání zboží

Mimořádná nabídka:

» 5. 4. – 17 h. – Psychosomatické souvislosti,
dětství až po dospělost – lektorská
přednáška Mgr. S. Emmerlingové
» Havlíčkův Brod, prodejna Energy
v pasáži Lucerna:
– 10. 4. – 12–16 h. – poradna Energy
s MVDr. L. Chmelařem, PhD.
– 10. 4. – 17 h. – Co nás zajímá o zdraví
z pohledu Energy? – lektorská přednáška
MVDr. L. Chmelaře, PhD.
– 17. 4. – 11–17 h. – Co o vašem zdraví
vypoví vaše chodidla – ukázkové
skenování, zdarma, info Š. Urbanová,
tel.: 607 817 123
» KC STARÁ LYSÁ-ČIHADLA: 12. 4. – 17 h.
– Zelené potraviny – řešení jarní únavy,
detoxikace, posílení imunity – lektorská
přednáška Ing. M. Juričové – Příbyslav,
Obecní úřad, rezervace nutná
» 19. 4. – 16 h. – Zelené potraviny – řešení
jarní únavy, detoxikace, posílení imunity
– lektorská přednáška Ing. M. Juričové, KE
» 24. 4. – 17.15 h. – Regenerace = uvedení
těla do původního stavu – lektorská
přednáška MVDr. L. Chmelaře, PhD.
– Rumburk, Vrchlického 806, prodejna
Žijme zdravě
Nabídka KC – poradny SPT:
» DOBRUŠKA – prodejna Zdravé výživy
– 16. 4. – info M. Růžičková,
tel.: 603 268 922
» HAVLÍČKŮV BROD – prodejna Energy
v pasáži Lucerna – 17. 4.
– info Š. Urbanová, tel.: 607 817 123

BLAHOPŘEJEME!

POPRVÉ DOSÁHLI VYŠŠÍ ÚROVNĚ V BONUSOVÉ TABULCE BODŮ v lednu 2018:

21 % Power Imperius s.r.o.

12 % Wong TszHo

6 % B. Bothová, S. Grmelová,
M. Křikava, Lékárna U Slunce
– Mgr. N. Nývlt, J. Libišová,
Ing. T. Macíček, M. Matuška,
MVDr. D. Minaříková,
K. Nálešnicková, L. Otradovcová,
M. Rathouská, P. Seidlerová,
E. Shevchenko, P. Stávilová,
H. Světlíková

PODMÍNKY DYNAMICKÉHO BONUSU SPLNILI

k 1/2018:

K. Koudelková

15 %

Kluby a konzultační centra nabízejí

- » CHRUDIM – 14. a 28. 4. – info J. Turková, tel.: 720 128 269
- » CHRUDIM – Zdravotnické potřeby – 5. 4. – info L. Kovaříková, tel.: 723 868 567
- » KOLÍN – prodejna obuvi Zuzka – 10. 4. – info Z. Suchánková, tel.: 728 135 557
- » KOLÍN – prodejna Zdravé výživy Priessnitz – 11. 4. – info M. Hanušová Priessnitzová, tel.: 608 799 777
- » NÁCHOD – prodejna Harmonie Revital – 6. 4. – info I. Čermáková, tel.: 723 577 280
- » NOVÁ PAKA – prodejna Optika – 19. 4. – info L. Pušová, tel.: 603 542 028
- » NOVÁ PAKA – prodejna Zdravíčko – 12. 4. – info T. Kinterová, tel.: 731 190 580
- » KE PARDUBICE – 4. 4. – info E. Petříčková, tel.: 604 174 498
- » KE PARDUBICE – dle obj. – info T. Křišťůvková, tel.: 777 177 610
- » PŘELOUČ – Prodejna Zdravé výživy – 17. 4. – info A. Dokonalová, tel.: 603 466 218
- » SMÍŘICE – A. Seligera 318 – 21. 4. – info L. Christ, tel.: 602 233 712
- » ROUDNICE NAD LABEM – 8. 4. – info M. Svobodová, tel.: 777 933 580
- » RYBITVÍ – 26. 4. – info E. Petříčková, tel.: 604 174 498
- » ŽAMBERK – prodejna Energy – 26. 4. – info O. Grýnová, tel.: 731 107 276

Kontakt:

Pardubice, Tř. 17. listopadu 216,
tel.: 607 817 123,
e-mail: sarka.urbanova@energy.cz,
www.vitalityinlife.cz

PLZEŇ

Provozní doba:

po, čt 9–12, 13–15, út 9–12, 13–18,
st 13–18 h., pá dle obj.

Stálá nabídka:

poradna a prodej produktů Energy /
bezplatné konzultace / měření EAV
– přístrojem SPT dle obj. / zprostředkování
poradenské činnosti a terapie v oblasti
alternativní medicíny / zásilková služba /
prodej drahých kamenů a terapeutických
svící / výživové poradenství – Pavel Zítek
– 1. středa v měsíci od 13 h. – jen na obj.,
tel.: 728 747 534

Další nabídka jen na objednání:

kraniosakrální terapie – MUDr. Sobotková,
tel.: 737 220 488 / metamorfni technika
– Ing. V. Brachová, tel.: 774 705 755 /

astrologické poradenství – J. Měšťanová,
tel.: 731 187 099 / numerologie, andělská
terapie – S. Doležal, tel.: 722 067 057

Mimořádná nabídka KE:

- » 18. 4. – 17 h. – Zelené potraviny – řešení
jarní únavy, detoxikace, posílení imunity
– lektorská přednáška Ing. M. Juričové,
vstupné 50 Kč, rezervace nutná

Kontakt:

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

PRAHA 1

Provozní doba:

po–pá 9–18 h.

Stálá nabídka:

poradna a prodej produktů Energy /
diagnostika Supertronicem na objednání /
masáže: sportovní, rekondiční,
lymfatické, atd. – na masáže lze vystavit
dárkové poukazy.

Mimořádná nabídka KE:

- » 17. 4. – 16–18 h. – Veterinární poradna pro
vaše zvířecí společníky – Andrea Šulcová,
Alena Pávková, obj. na tel.: 777 858 200,
energyvetpraha1@seznam.cz,
FB: Energyvetpraha1, pro členy
Energy zdarma

» Veterinární akce v dubnu – při
zakoupení veterinárního přípravku
řady Energyvet můžete být zařazeni do
slosování o reklamní nástěnný kalendář
na rok 2019 s fotografiemi Vašeho
zvířecího kamaráda. Ukázka kalendáře
a více info v KE.

- » 5. 4. – 18.30–20 h. – večer na téma
Základy Pentagramu – miniseminář
Soni Štrupové – Centrum jógy Petry
Chocholové, Charkovská 333/5
(vchod z ulice Donská), Praha 10,
info: p.chocholova@gmail.com,
www.chocho.cz

- » KC DOBŘÍCHOVICE – út 24. 4. – od 10 h.
– diagnostika Supertronicem (SPT),
Soňa Štrupová – V Zahradách 1084,
Dobříchovice, obj. na tel.: 604 299 221,
cena pro členy 250 Kč

- » Masáž na míru – 60 min. masáž
uzpůsobená individuálním potřebám
a preferencím klienta, akční cena na
duben 490 Kč

Kontakt:

Praha 1, Řeznická 6,
tel.: 224 934 642, 608 470 002,
e-mail: strupova@seznam.cz,
www.klubpraha.cz

PRAHA 3

Provozní doba firemní prodejny Energy:

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

Stálá nabídka:

poradna a prodej produktů Energy /
měření krevního tlaku, pH organismu

Stálá nabídka na objednávku:

měření SPT – pí. Mařáková, p. Vít, – obj. na
tel.: 274 003 141 / výživové poradenství /
masáže s krémy Energy, reflexní, lymfatické
a harmonizační proti únavě, bolestem
a stresu – M. Vít, tel.: 737 080 698 /
masáže, reflexní terapie, odblokování
páteře, chiromasáž, lymfatická drenáž,
řešení neplodnosti – K. Dimitrová,
tel.: 608 573 340 / Diacom – frekvenční
léčení, M. Šedivá, tel.: 724 254 197

Mimořádná nabídka KE:

- » 25. 4. – 17 h. – Co víme a nevíme o ADHD
– a co s tím – lektorská přednáška
Mgr. S. Emmerlingové
- » 16. 4. – 17 h. – Zelené potraviny
– lektorská přednáška L. Špoullové,
Kavárna Kaffka, Palackého 43, Nové
Strašecí, rezervace na tel.: 773 769 900

Kontakt:

Praha 3, Jeseniova 55,
tel.: 274 003 141,
e-mail: marcelamarakova@seznam.cz,
www.energypraha.cz

PRAHA 4

Provozní doba:

po–pá 9–19 h.

Stálá nabídka na objednávku:

poradna Energy / měření SPT / TČM /
povídání o produktech Energy
– pí. Šašková, každé út 16–19 h. /
veterinární poradna – pí. Šašková,
objednání na tel.: 606 451 325,
www.poradna.mzf.cz / poradenství
a praktická pomoc při přechodu na
bezlepkovou, bezlaktózovou a jiné
diety – M. Popelková, tel.: 724 220 726,
e-mail: marketa.popelkova@seznam.cz

Kurzy a mimořádné akce:

- » 6. a 7. 4. – pá 16–20, so 10–16 h.
– Práce s životní energií I (v Pikovicích)
 - » 14. a 15. 4. – so, ne 10–18 h. – DS Naše
smysly o kterých nevíme (v Pikovicích)
 - » 22. 4. – ne 10–17 h. – Konstalace
 - » 28. a 29. 4. – so, ne 10–18 h. – Duhový
systém 1 (v Pikovicích)
- Bližší informace na: www.duhovy-andel.webnode.cz. U kurzů „Duhový systém“
je potřeba mít předešlé kurzy. Lektor
– Mistr učitel Reiki J. Löbl a P. Padilla Löbl,
místo konání – „Duhový anděl“.

Kluby a konzultační centra nabízejí

Kontakt:

Praha 4, Budějovická 601/128
(u metra Kačerov),
tel.: 241 402 723, 775 109 482,
e-mail: energy.7x@centrum.cz,
www.energy-praha.cz

PŘÍBRAM

Provozní doba:

po–čt 9–17, pá 9–16 h.

Stálá nabídka:

poradna a prodej produktů Energy / diagnostika Supertronicem / masáže: klasické, rekondiční, Bowenova, olejová a jiné relaxační metody / kosmetické ošetření Beauty kosmetikou / poradna pro zvířecí miláčky / prodej veterinárních produktů / cvičení Tai-chi a Cchi kung / Feng Shui poradenství / čínská medicína / EAV diagnostika / cesta sebepoznání – fobie, strachy, alergie, hubnutí / výklad run a Osho tarot / Bachova terapie / rodinné konstelace / výživové poradenství / numerologie / životní a zdravotní koučing /

Mimořádná nabídka KE:

» CELÝ DUBEN – OCHUTNÁVKA
ZELENÝCH POTRAVIN

Kontakt:

Příbram, Nám. T. G. Masaryka 100/101,
tel.: 731 173 340, 731 173 722, 602 199 220,
e-mail: energypribram@gmail.com,
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 a 13–17 h.

Stálá nabídka:

poradna Energy a měření přístrojem SPT / konzultace v oblasti zdravého životního stylu a prevence / Pedicom – počítačové vyšetření chodidel / masáže / měření TK, krevního cukru, tělesného tuku / poradna pro terapii biostimulačním světlem (Biostimul) a magnetickým polem / poradna celostní medicíny MUDr. B. Haltmara – gynekologie, nutno obj. na tel.: 731 236 549, 737 015 470 / zásilková služba zboží a přístrojů (www.prirodniprodukty.cz) / masáže Energy krémy, manuální lymfatická, SPINAL TOUCH, rekondiční, regenerační, sportovní, protimigrénová, reflexní, lávovými kameny, Breussova masáž, Dornova metoda, reflexologie, baňkování, kinesiotaping, balneoterapie a další relaxační

metody a masáže dle aktuální sezonní nabídky, práce s energetikou těla a harmonizace čaker – pí. Pleyerová, tel.: 723 913 283 / shiatsu – p. Dohnal, obj. na tel.: 774 236 191 / vyšetření stavu autonomního nervového systému na přístroji Kardivar – MUDr. J. Haltmarová, obj. na tel.: 731 236 549 / měření na přístroji F-SCANT – terapie pomocí plazmového generátoru RPZ 14 – obj. na tel.: 731 737 545

Mimořádná nabídka KE:

- » 10. 4. – od 17.15 h. – Měření přístrojem SPT – MUDr. Bohdan Haltmar, obj. na tel.: 731 737 545
- » 11. 4. – Měření přístrojem Sensitiv Imago – MUDr. Jana Haltmarová, obj. na tel.: 731 737 545 na čas: 10.00, 12.00 a 14.00 h.
- » 14. 4. – od 9 a 15.30 h. – Terapie uvolnění dechem – Ivo Halkoci, 300 Kč; od 11.30 h. a 18 h. – Setkání s hudbou a tichem – Ivo Halkoci – 150 Kč, proběhne v prostorách Energy Klubu Šumperk, objednání na tel. 723 913 283 – pí. Pleyerová. Vezměte s sebou cvičební podložku a deku. Nevhodné pro klienty s onemocněním srdce.
- » 18. 4. – Kosmetické ošetření produkty Energy. Zahrnuje čištění pleti, masku, masáž a závěrečné ošetření, obj. na tel.: 723 913 283 na čas: 9.00, 10.00, 11.00, 12.30, 13.30, 14.30, 15.30 h.
- » 21. 4. – Kosmetické ošetření produkty Energy a reflexní masáž chodidel s použitím krémů Energy. Ošetření pleti zahrnuje čištění pleti, masku, masáž a závěrečné ošetření, obj. na tel.: 723 913 283 na čas: 9.00, 10.30, 13.00, 14.30, 16.00, 17.30 h.

Kontakt:

Šumperk, Hlavní tř. 13, tel.: 731 737 545,
e-mail: klubenergy@seznam.cz,
www.klubenergy.cz

TÁBOR

Provozní doba:

po, čt 10–15, út, st 13–18 h.,
měření EAV v so dle dohody

Stálá nabídka:

poradna Energy, měření přístrojem Supertronic – A. Truhlář – alan.truhlar@seznam.cz / akupresurní a meridiánové masáže – L. Habichová – www.centrumgaury.cz / rodinné konstelace – L. Zvolánek, www.systemicke-konstelace.info – info a obj. R. Sekyrová, tel.: 776 214 706 / mudry / zdravotní cviky čchi-kung a edukineziologie / zasilání produktů Energy

Kontakt:

Tábor, Purkyňova 1085,
tel.: 776 214 706, 381 251 041,
e-mail: radka-sekyrova@seznam.cz,
www.radost-tela.cz, www.zivocich.com,
www.energy-tabor.cz

TŘEBÍČ

Provozní doba:

po, čt 9–12 a 13–16, út, st 13–17 h.

Stálá nabídka:

diagnostika Supertronicem / poradenství a prodej produktů Energy / dietetika, reflexní terapie – obj. na tel.: 568 847 472 – Molíková, J. Čapek / masáže klasické, lymfatické, reflexní, baňkování – B. Velebová – tel.: 605469884

Ordinace celostní medicíny:

» MUDr. Alexandra Vosátková, Vít. Nezvala 11, Třebíč – pulzní diagnostika, akupunktura, rehabilitace, fytotherapie, psychoterapie, obj. na tel.: 725 125 289, po, st, čt, pá 10–14, út 13–17 h., pro velký zájem prosíme o včasné objednání

Nabídka KC – poradny EAV a TČM:

- » KC BRNO – Naděžda Eliášová – tel.: 734 805 921 – konzultace 3. 4.
- » JIHLAVA – Mgr. Dřevčková – 1. provozovna: FYTON, tel.: 739 049 203 – 2. provozovna: Dům zdraví tel.: 739 040 821 – konzultace – 2. a 16. 4.
- » MORAVSKÉ BUDĚJOVICE – Studio Verbena – M. Palová, tel.: 605 554 456 – konzultace 4. 4.
- » MORAVSKÉ BUDĚJOVICE – L. Žák, tel.: 723 107 158 – konzultace 11. 4.
- » NÁMĚŠŤ NAD OSLAVOU – R. Dufková, tel.: 739 026 531 – konzultace 13. 4.
- » TASOV – D. Švestková, tel.: 605 938 299, www.revite.cz – konzultace 19. 4.
- » TEPLICE – Prodejna Ječmínek – J. Fílová, tel.: 775 968 485 – konzultace 9. 4.
- » VELKÉ MEZIŘÍČÍ – H. Paulová, tel.: 724 763 689 – konzultace 18. 4.
- » ZNOJMO – Biocentrum Renata Režňáková, tel.: 515 224 684 – konzultace 11. 4.
- » ŽDÁR NAD SÁZAVOU – Hotel Fit – H. Bulíčková, tel.: 728 141 949; H. Kučerová, tel.: 605 449 785 – konzultace 18. 4.

Kontakt:

Třebíč, V. Nezvala 22,
tel.: 568 847 472, 731 166 137, 603 844 505,
e-mail: info@energy-tcm.cz,
www.energy-tcm.cz

Kluby a konzultační centra nabízejí

TURNOV

Provozní doba:

po 13.30–18, út, čt 13.30–17 h.
+ dle tel. domluvy

Stálá nabídka:

poradna a prodej produktů Energy,
zasílání produktů na dobírku /
měření Supertronicem / test
a biorezonanční terapie na přístroji
Quantum Medical / metoda EFT /
poradna pro úspěšné učení, poruchy
učení a chování – Mgr. S. Emmerlingová
– obj. na tel.: 603 494 100 /
psychowalkman / masáže – lymfatické,
baňkování, medová, relaxační, Breussova,
masáž lávovými kameny / NOVINKA: každé
úterý – Šťastné hubnutí – V. Vendlová,
obj. na tel.: 777 326 333, prenatální
výukový program Baby plus – možnost
zapůjčení

Mimořádná nabídka KE:

- » 18. 4. – 17–19 h. – Zelené potraviny
– superpotraviny pro celý rok
+ ochutnávka ZP – lektorská přednáška
L. Špoullové
- » 23. 4. – 15–17 h. – měření EAV
a konzultace zdravotního stavu
– Mgr. S. Emmerlingová, nutno
obj. na tel.: 733 760 522,
energyturnov@seznam.cz

Nabídka KC:

- » 4. 4. – 17 h. – Proč dítě zlobí – lektorská
přednáška Mgr. S. Emmerlingové
– KC Smrčí (Mírová pod Kozákovem),
hasičská zbrojnice
- » 14. 4. – 10–17 h. – Seminář EFT – raná
traumata – KC Smrčí (Mírová pod
Kozákovem), cena 1 500 Kč, nutno
předem se přihlásit

Kontakt:

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

UHERSKÉ HRADIŠTĚ

Provozní doba:

po, čt 9–13, 14–18, út, st 11–13, 14–18 h.

Stálá nabídka:

poradna a prodej produktů Energy /
po–pá měření SPT – Š. Čechová,
P. Slavíková, J. Schmuttermeierová,
obj. na tel.: 572 540 221 nebo 605 778 740 /
konzultace a výklad andělských karet
– M. Mikošková, obj. na tel.: 775 750 615 /
EFT technika emoční svobody
– J. Němcová, tel.: 604 419 585 /
studio Ajurvěda – M. Geitlerová,
tel.: 775 709 701

Veterinární ordinace

a homeopatická poradna:

Poradenství a prodej produktů
Energy – MVDr. K. Hlačiková
a MVDr. I. Stiksová, tel: 723 446 021,
e-mail: hlačikovak@seznam.cz

Kontakt:

Uherské Hradiště,
Zelný trh 1249,
tel.: 605 778 740, 572 540 221,
e-mail: mila.energy@seznam.cz,
www.uh-energy.cz

ÚSTÍ NAD LABEM

Provozní doba:

po–pá 9–17 h. nebo dle dohody

Stálá nabídka:

poradna a prodej produktů Energy /
zasílání zboží na dobírku / hormonální
jóga – Eva Kašíková, tel: 725 512 361 /
měření Supertronicem, detoxikace
– V. Gazdová – úterý / psychosomatická
péče, semináře sebepoznání
– Ing. P. Komeščíková / meditace
– Ing. P. Komeščíková – čtvrtek / tělové
svíce, měření SPT – H. Červenká
– pondělí, tel: 737 148 606

Ordinace celostní medicíny:

MUDr. M. Štecherová – poradna přírodní
medicíny a kineziologie – pondělí,
tel: 724 870 414

Mimořádná nabídka KE:

- » NOVINKA: Měření kondičním orgánovým
skenerem – úterý, tel.: 475 209 367
- » 21–22. 4. – Duchovní škola Spirála – Naše
dávná minulost – blokády z minulosti
a jejich odstranění, druhy intuicí a jejich
vnímání, aktivace schopností léčit
minulost... www.pavlinakomestikova.cz/
duchovni-skola-spirala

Kontakt:

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

VALAŠSKÉ MEZIŘÍČÍ

Provozní doba:

po, st a čt 9–12.30 a 14–17 h.

Stálá nabídka:

poradna a prodej produktů Energy
Stálá nabídka na objednávku:
diagnostika zdravotního stavu
Supertronicem / diagnostika TČM podle
pulzu a jazyka / elektroakupunktura /
akupunktura ucha / speciálně-
pedagogické poradenství / individuální
a párová psychoterapie / poradna výživy
a zdraví zvířat

Mimořádná nabídka KE:

- » 4. 4. a 18. 4. – 14–16 h. – Diagnostika TČM
podle pulzu a jazyka, aurikuloterapie
(akupunktura ucha) – A. Beránková,
na objednávku
- » 5. a 19. 4. – 15–17 h. – Poradenství
v přírodní výživě a zdraví zvířat
– O. Janča, certifikovaný poradce
- » 25. 4. – 14–16 h. – Poradna lékaře
– MUDr. Jiří Hanzel

Mimořádná nabídka KC:

- » BRNO – Manna zdravá výživa,
Křížová 8 – 5., 12., 19. a 26. 4. – 15–17 h.
– poradna Energy – J. Kocmanová,
tel: 776 714 705
- » FRENŠTÁT POD RADHOŠTĚM
– U Miši – obchůdek plný zdraví,
Fr. Palackého 1870, 8–11.30, 12–17 h.,
www.facebook.com/
U-Miši-obchůdek-plný-zdraví
- » FRÝDLANT NAD OSTRAVICÍ – Snovina 191
– 3., 10., 17. a 24. 4. – Veterinární
centrum přírodní medicíny, poradna
výživy – konzultace na objednání
– MVDr. P. Domesová, tel.: 776 792 394,
www.beskydvet.cz
- » KROMĚŘÍŽ – Zenový korálek,
Riegrovo nám. 151 – 5., 12., 19. a 26. 4.
– 15–17 h. – poradna Energy – K. Horová,
tel.: 776 141 627
- » PODLEŠÍ 457 – 1. a 15. 3. – diagnostika
TČM podle pulzu a jazyka,
elektroakupunktura, aurikuloterapie
– A. Beránková, tel.: 734 484 113,
www.salon-zdravi-sedmikraska.cz
- » ROŽNOV POD RADHOŠTĚM
– Bayerova 62, www.uvilenky.cz
– homeopatie a Bachova květová terapie,
Aura Soma, konzultace a poradenství,
měření přístrojem Kondiční orgánový
skener – P. Dobešová, tel.: 603 225 729;
kineziologie – K. Koutná,
tel.: 603 225 729; speciální
pedagogické poradenství při
potížích ve vývoji, učení či
chování dětí – H. Štěpánková,
tel.: 739 208 896; poradna Energy
každý pátek 10–17 hod.
- » VSETÍN – Zelená lékárna
– Smetanova 1462, 9–17 h.,
poradna Energy – L. Tylalíková,
tel. 725 116 009,
www.zelenalekarna-vsetin.cz,
www.facebook.com/zelenalekarnavsetin

Kontakt:

Valašské Meziříčí, Polášková 78,
tel.: 571 161 545,
e-mail: energy.valmez@gmail.com,
www.energy-valmez.cz

LEKTORSKÉ PŘEDNÁŠKY

DUBEN A KVĚTEN 2018

místo konání	adresa	termín	téma a přednášející	pořádající klub
Brno	Sukova 4, 2. patro, přednášková místnost	2. 5. – 18 h.	Projevy klimakteria a řešení pomocí přípravků Energy – MUDr. B. Haltmar	Brno
Domažlice	Viola, Thomayerova 170	4. 4. – 17 h.	Zelené potraviny – řešení jarní únavy, detoxikace, posílení imunity – Ing. M. Juričová	Blížejev
Havlíčkův Brod	prodejna Energy v pasáži Lucerna	10. 4. – 17 h.	Co nás zajímá o zdraví z pohledu Energy? – MUDr. L. Chmelař, PhD.	Pardubice
Karlovy Vary	Klub Energy	5. 4. – 17 h.	Nervy + Energy – zkušenosti, rady a příběhy – MUDr. I. Wurstová	Karlovy Vary
Kopřivnice	Balsamina, Sokolovská 406/5	4. 4. – 17 h.	Zelené potraviny a imunita – L. Špoulová	Ostrava
Nové Strašecí	Kavárna Kaffka, Palackého 43	16. 4. – 17 h.	Zelené potraviny – L. Špoulová	Praha 3
Ostrava	Klub Energy	24. 4. – 17 h.	Zelené potraviny a jarní detoxikace – L. Špoulová	Ostrava
Pardubice	Klub Energy	5. 4. – 17 h.	Psychosomatické souvislosti, dětství až po dospělost – Mgr. S. Emmerlingová	Pardubice
Pardubice	Klub Energy	19. 4. – 16 h.	Zelené potraviny – řešení jarní únavy, detoxikace, posílení imunity – Ing. M. Juričová	Pardubice
Plzeň	Klub Energy	18. 4. – 17 h.	Zelené potraviny – řešení jarní únavy, detoxikace, posílení imunity – Ing. M. Juričová	Plzeň
Praha 3	Klub Energy	25. 4. – 17 h.	Co víme a nevíme o ADHD – Mgr. S. Emmerlingová	Praha 3
Přibyslav	Obecní úřad	12. 4. – 17 h.	Zelené potraviny – řešení jarní únavy, detoxikace, posílení imunity – Ing. M. Juričová	Pardubice
Rumburk	Vrchlického 806, prodejna Žijme zdravě	24. 4. – 17.15 h.	Regenerace = uvedení těla do původního stavu – MUDr. L. Chmelař, PhD.	Pardubice
Smrčí – Mírová pod Kozákovem	hasičská zbrojnice	4. 4. – 17 h.	Proč dítě zlobí – Mgr. S. Emmerlingová	Turnov
Turnov	Klub Energy	18. 4. – 17–19 h.	Zelené potraviny – superpotraviny pro celý rok – L. Špoulová	Turnov

LEKTORSKÉ VETERINÁRNÍ PŘEDNÁŠKY

DUBEN 2018

místo konání	adresa	termín	téma a přednášející	pořádající klub
Karlovy Vary	Klub Energy	4. 4. – 17 h.	Celostní přístup ke zdraví zvířat – MUDr. M. Martincová	Karlovy Vary
Rohatec – kolonie	Centrum harmonizace těla i duše, Mírová 416/12	12. 4. – 18 h.	Veterinární produkty Energy v praxi – MUDr. M. Můčková Uzlová	–
Zádub u Mariánských Lázní	penzion U Pejška a kočičky	5. 4. – 17 h.	Celostní přístup ke zdraví zvířat – MUDr. M. Martincová	Cheb

INSTITUT ENERGYVET

Hradec Králové – MUDr. Milena Martincová
Viz www.energyvet.cz – Vzdělávání

STOP JARNÍ ÚNAVĚ!

VYČISTĚTE A VYŽIVTE TĚLO ZELENÝMI POTRAVINAMI

**PŘI NÁKUPU 1 PRODUKTU ZÍSKÁTE 50% SLEVOU
NA DRUHÝ PRODUKT STEJNÉ NEBO NIŽŠÍ HODNOTY**



2 SETY	ČLEN ENERGY			ZÁKAZNÍK	
	cena	body	sleva	cena	sleva
kombinace ZP bez Matcha	585 Kč	25	195 Kč	748 Kč	250 Kč
kombinace ZP s Matcha	555 Kč	24	165 Kč	714 Kč	214 Kč
Matcha	495 Kč	22	165 Kč	644 Kč	214 Kč
terapeutické oleje	375 Kč	16	125 Kč	488 Kč	162 Kč



DESATERO ZELENÝCH POTRAVIN

- ① Pocházejí z pečlivě vybraných míst, představují esenci těch nejlepších přírodních zdrojů.
- ② Jsme přesvědčeni, že z pohledu čistoty a účinku v této kategorii nenajdete lepší produkty.
- ③ Pokud ano, jsme připraveni vám vrátit investované prostředky.
- ④ Všude mimo sběr z volné přírody pracujeme s certifikovanými bio/organic surovinami.
- ⑤ Každé balení obsahuje obrovské množství tělu prospěšných látek.
- ⑥ Výběr produktů je pro zákazníka velmi snadný a intuitivní.
- ⑦ Jsou vhodné k dennímu užití.
- ⑧ Jednotlivé produkty lze jednoduše a bez omezení vzájemně kombinovat.
- ⑨ Vždy najdete ten správný produkt, pro jakýkoliv denní rytmus nebo roční období.
- ⑩ Jsou inspirativní, použitelné přímo nebo v rámci kreativních receptů. Vhodné pro každého.