



vitae

březen 2026

Novinka Hébé:
krása v jedné kapsli

Jaro bez alergie?
Jde to!

Naše přetížené oči
potřebují péči



Produkty měsíce března

Na co se většina z nás těší? Jistě tušíte – na jaro! A jeho první záchvěvy už klepou na dveře. Březen je obdobím přechodu, kdy se probouzí příroda a s ní i náš organismus. Zatímco zima patřila klidu a ztišení, březen nás jemně, ale neodkladně vybízí k pohybu. Je čas rozhybat stagnující energii.

Ideální jsou dlouhé procházky na čerstvém vzduchu, jóga či strečink – dopřejte tělu protažení a lehkost. Podle tradiční čínské medicíny jsou játra typický jarní orgán, dle teorie pěti prvků úzce spojený se šlachami. A právě pohyb jim prospívá nejvíce. Pobyť venku navíc pomáhá předcházet jarní únavě, proto dýchejte z plných plic a užívejte si každý krok. Základem vitality však zůstává kvalitní výživa. Zapomeňte na syntetické „multivitaminy“ a dejte přednost přirozeným zdrojům – synergicky působícím vitaminům a minerálům z darů přírody. Ty může vašemu tělu nabídnout například **Vitaflorin**. Skutečnou živinovou bombou je i **Organic Maca**. Tato rostlina, pěstovaná v panensky čisté přírodě peruánských And, dokáže výjimečně vstřebávat minerály z místních hornin. Dodává tak sílu, vitalitu a přirozeně nastartuje organismus v prvních jarních dnech. Nezapomínejte ani na duševní péči. Zkuste si postupně dovolovat přijímat i méně příjemné emoce jako přirozenou součást života – bez odporu a hodnocení. Vše je totiž přesně tak, jak má být, i když se nám to někdy nemusí líbit. A pokud přece jen zatoužíte po hlubším klidu a uvolnění, může přijít vhod i **Relaxin**. Obsahuje cennou látku puerarin, která mimo jiné podporuje tvorbu serotoninu – takzvaného hormonu štěstí. Nezapomínejte přesto, že i jen zdánlivě obyčejné bytí v pokoře přináší ve finále více životního štěstí než všechna lákadla světa.

Přejeme vám příjemné a pozitivní vykročení do prvních jarních dnů, Ing. ŠTĚPÁNKA GRUBEROVÁ

vitae

Magazín pro spotřebitele a dodavatele produktů Energy, číslo 3, březen 2026.

Náklad 23 700 ks. Vychází 10x ročně, evidenční číslo MK ČR E 15476.

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

Obrazový editor: Jana Kuntová.

Foto: Shutterstock, Energy Czech Republic a.s.

Jazyková úprava: Mgr. Renáta Pražáková Pekařová.

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

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



Konec
zimního
spánku!

OBSAH

Editorial	04
Novinka Hébé: když krása pramení zevnitř	05
A přece si zatancovala...	08
Jarní relax bez hranic	09
Vaše zkušenosti s našimi produkty	10, 15
Celostní cesta ke krásné zdravé pleti	11
Pečujme o svůj zrak!	12
Terapeutické metody	14
Seriál pro ženy	16
Univerzita Energy	17
Nové veterinární produkty	19
Jídelníček z naší rovnoběžky	20
Zeptejte se hvězd	22
Křížovka	22
Není na světě bylina, aby k něčemu nebyla	23
Kluby a konzultační centra nabízejí	24



EDITORIAL

SPLNĚNÉ PŘÁNÍ

Od té doby, co s manželem vlastníme chalupu, baví mě občas prohlížet v časopisech nebo na internetu různé rekonstrukce, nápady a inspirace. Jednu dobu jsem sledovala stránky velmi šikovného pána, který opravuje roubenky a historicky zajímavé objekty. Vybírá si jedinečná místa s geniem loci a velkým potenciálem. Bylo mi jasné, že tomu bude odpovídat i cena těchto nemovitostí, která na jeho webu nikdy nebyla uvedena, pouze na osobní vyžádání. Pak začal se svým týmem stavět i roubenky zcela nové, zejména v Krkonoších a Jizerských horách. Jedna se mi obzvláště líbila, na kouzelné horské louce s výhledem na Sněžku. „To by mě zajímalo, kolik tak může asi stát?“ běželo mi hlavou...

A pak nás kamarádi jednou v zimě pozvali na běžky, na chalupu do Velké Úpy. Počasí vyšlo na jedničku, sněhu spousta. Udělali jsme si proto dva krásné výlety a zatoulali se i do míst, kde jsme ještě nikdy nebyli. Jdeme si takhle po mírné svážnici, úbočím hory, před námi se objeví malebná stráž a hned u cesty stojí – ta krásná chalupa, kterou jsem znala z obrázků! Nechala jsem ostatní jít napřed, kochala se pohledem na hory a přitom okukovala „dům snů“. Najednou celou idylu rozbil nepřijemný zvuk motoru. „No, tak to snad ne!“ rozčilovala jsem se v duchu, „to bude určitě zase nějaká čtyřkolka...“ A opravdu, ze zatáčky proti mně vyjeli dva mladíci na hlučném stroji, které jsou teď v našich malých českých horách tak populární. Dojeli



ke mně, když jsem stála u té chalupy, a řidič najednou zakřičel dozadu na kamaráda: „Hele, víš, kolik tohle stálo? Dvacet jedna milionů!“ A odjeli pryč...

Tímto jsem dostala odpověď na svoji otázku nejméně předvídatelným způsobem a v duchu jsem se musela mladým mužům omluvit. Vždyť oni tam přijeli evidentně jen kvůli tomu, abych se to dozvěděla. Asi je někdy dobré chvíli počkat, než se člověk rozčílí, že?

MUDr. KATEŘINA HIMMELOVÁ

SALUS

VĚRNOSTNÍ PROGRAM

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

Když budete měsíčně po dobu 1 roku nakupovat produkty Energy v minimální hodnotě 800 Kč, za vaši věrnost vás odměníme **bonusem v hodnotě 1 150 Kč** (platí dle aktuálních podmínek).

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

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

Novinka Hébé: když krása pramení zevnitř

OBJEVTE ELIXÍR MLÁDÍ V JEDINÉ KAPSLI

Zvykli jsme si o svou pleť pečovat rituály před zrcadlem. Nanášíme séra, vklepáváme krémy a chráníme tvář před sluncem. Ale co když ten nejdůležitější krok v péči o krásu začíná tam, kam žádný krém nedosáhne? Představujeme vám Hébé – první produkt z řady Energy Beauty, který o vás pečuje zevnitř.

Ve starověkém Řecku byla bohyně Hébé ztělesněním věčného mládí. Její úkol byl vznešený: dolévala bohům nektar, který jim zajišťoval nesmrtelnost a vitalitu. Její krása nebyla jen povrchní maskou, ale září, která prýštila z vnitřní čistoty a harmonie. Právě tento mýtus se stal inspirací pro náš nový beauty booster – Hébé.

PROČ KRÉM NESTAČÍ?

Naše kůže je zrcadlem našeho vnitřního světa. Stres, únava, strava chudá na živiny nebo nerovnováha ve střevech – to vše se dříve či později vepíše do naší tváře v podobě vrásek, akné nebo mdlého tónu. A zatímco kosmetika Beauty Energy poskytuje dokonalou péči na povrchu, Hébé staví základy v hloubce. Jde o velmi komplexní, a tím unikátní doplněk stravy, který funguje jako **systémová výživa** založená na přirozených rytmech. Každá složka má svůj význam a důvod, proč se v komplexu nachází s těmi ostatními. Představte si jej jako životadárnou sílu, která vyživuje půdu a kořeny (mikrobiom), zpevňuje stonek (kolagen) a dodává listům potřebnou vláhu (hydratace).

ČTYŘI PRAMENY OMLAZENÍ

Hébé v sobě ukrývá čtyři toky energie, které se v těle spojují v jeden mocný proud obnovy. Jakmile začnou působit společně, nastávají kýžené změny:

» Pevnost – mořský kolagen

S věkem naše pleť povadá, jako by ztrácela svou vnitřní oporu. Hébé jí vrací strukturu pomocí hydrolyzovaného mořského kolagenu typu I a vzácného typu II. Ten v těle funguje jako biologický signál – probouzí vaše vlastní buňky a dává jim pokyn: „Začněte znovu stavět!“ Výsledkem je zpevněná síť, která pleť vypne a vyhladí vrásky zevnitř.

» Vláhá – rosolovka řasotvará

Zapomeňte na povrchovou hydrataci. Vsadili jsme na poklad východní medicíny – houbu *Tremella*. Funguje jako

inteligentní zásobárna vody. Dokáže na sebe navázat neuvěřitelné množství vláhy a uzamknout ji v hlubokých vrstvách pokožky. Kde je voda, tam je život, objem a svěžest.

» Ochrana – rakytník řešetlákový

Tento oranžový zážrak je vašim osobním strážcem. Je nabitý vitaminy C a E a vzácnými omega-7 kyselinami, které opravují kožní bariéru. Zatímco kolagen staví a rosolovka zavlažuje, rakytník chrání vaše buňky před útoky volných radikálů a předčasným stárnutím. Pleť získává odolnost a sjednocený tón.

» Rovnováha – probiotický komplex

Krásu potřebuje klidné řázení. A to se nachází ve vašich střevech na veledůležité ose střevo–kůže (viz str. 7). Hébé harmonizuje prostředí dole, aby nahoře mohla zářit pleť. Zdravý mikrobiom znamená konec zánětům, akné a podráždění. Je to ten nejhlubší základ, na kterém stavíme vaši novou krásu.

TRVALÁ OBNOVA, NE OKAMŽITÝ TRIK

Hébé není make-up, který večer odličíte. Je to investice do budoucnosti vaší pleti. Účinek nepřichází přes noc, ale s každou další tobolkou je vaše tělo silnější, pleť pružnější a vlasy i nehty odolnější. Viditelný efekt je velmi individuální a přichází zpravidla v rozmezí dvou až tří měsíců. Jeho hloubka a udržitelnost závisí na mnoha faktorech, mezi které počítáme nejen genetickou výbavu, ale především náš životní styl. Kůže neodpouští. Pamatuje si každé spálení na slunci, každou probdělou noc, stresová období i dlouhodobý jídelníček. Aby se potenciál Hébé mohl plně rozvinout, je třeba mu vytvořit v těle ty správné podmínky. Kapsle je mocný iniciátor změny, ale vy jste její realizátor.

Dopřejte si péči bohyně. Protože skutečná krása vyzařuje z hloubky.





hébé
beauty booster

Dietary
Beauty Booster
Dietary Supplement

Net Weight 100g (3.5 oz)
100% Natural / 100% Pure

» NEVIDITELNÉ SPOJENÍ, KTERÉ ŘÍDÍ VAŠI KRÁSU

Představte si své tělo jako zahradu. Kůže jsou listy a květy, které vidíme na povrchu. Ale stav těchto listů závisí na kvalitě půdy a kořenů – a těmi jsou v našem těle střeva. Osa střevo–kůže je informační dálnice, po které si tyto dva orgány neustále vyměňují zprávy. Pokud je ve střevě nepořádek (dysbióza), posílají kůži SOS signály. A kůže odpovídá zánětem, akné nebo předčasným stárnutím.

BIOCHEMICKÉ MECHANISMY: JAK TO V TĚLE VLASTNĚ FUNGUJE?

Existují tři hlavní cesty, kterými střeva ovlivňují pleť. Hébé cílí na všechny tři.

Cesta zánětu a „děravého“ střeva

Toto je nejčastější příčina akné a ekzémů.

- » **Princip:** Střevní stěna má fungovat jako jemné sítko – propustit živiny, ale zadržet toxiny a patogeny. Pokud je mikrobiom narušený (stres, cukr, antibiotika), spoje mezi buňkami střeva se uvolní (zvýší se permeabilita).
- » **Biochemie:** Do krevního řečiště pronikají endotoxiny (například lipopolysacharidy – LPS) z buněčných stěn škodlivých bakterií. Imunitní systém na to reaguje poplachem – zvýší produkci prozánětlivých cytokinů (látky, které šíří zánět).

- » **Dopad na kůži:** Krev roznese tyto zánětlivé markery až do kůže. Tam způsobí narušení tvorby kolagenu (stárnutí) nebo vyvolají zánětlivou reakci v mazových žlázách (akné).
- » **Řešení Hébé:** Probiotika pomáhají „utěsnit“ střevní stěnu a snížit tuto systémovou toxicitu.

Cesta vstřebávání živin

Můžete jíst ty nejzdravější potraviny, ale pokud nefunguje mikrobiom, pleť hladoví.

- » **Princip:** Prospěšné bakterie pomáhají trávit a vstřebávat klíčové látky.
- » **Biochemie:** Například bakterie rodu *Lactobacillus* a *Bifidobacterium* produkují vitaminy skupiny B (biotin pro vlasy, nehty) a vitamin K. Dále zásadně ovlivňují vstřebávání minerálů (zinek, selen) a mastných kyselin.
- » **Dopad na kůži:** Nedostatek zinku vede k tvorbě akné a pomalému hojení. Nedostatek mastných kyselin má za následek suchou, „papírovou“ pleť bez jasu.
- » **Řešení Hébé:** Rakytník a kolagen jsou účinné jen tehdy, když je tělo přijme. Probiotika v Hébé zvyšují biologickou dostupnost těchto látek.

Cesta hormonální a stresová

Střeva produkují až 90 % serotoninu (hormon štěstí).

- » **Princip:** Stres mění skladbu střevních bakterií.
- » **Biochemie:** Při stresu se uvolňuje hormon kortizol, který zpomaluje trávení a mění mikrobiom. Narušený mikrobiom pak zpětně ovlivňuje psychiku a zvyšuje produkci látky zvané substance P (neuropeptid), která přímo stimuluje produkci kožního mazu.
- » **Dopad na kůži:** Vzniká tzv. stresové akné nebo se zhoršuje lupénka a ekzém.
- » **Řešení Hébé:** Přerušení bludného kruhu – obnovená rovnováha ve střevě podporuje přirozenou tvorbu serotoninu. Více serotoninu znamená lepší náladu a vyšší odolnost vůči stresu.

(RED.)



DESATERO PRO BOŽSKOU PLEŤ: JAK PODPOŘIT ÚČINKY HÉBÉ

Chcete z kapsle vytěžit maximum? Zde je 10 pravidel, která fungují jako katalyzátor účinků a pomohou vaší pleti zazářit rychleji.

1. Voda je palivo (hydratujte)

Hébé obsahuje houbu rosolovku, která na sebe dokáže vázat obrovské množství vody. Jestliže ale tělu vodu nedodáte, nemá se v kůži co „uzamknout“. Pijte čistou vodu, aby se pleť mohla vypnout do krásy.

2. Krotitelé cukru (stop glykaci)

Omezte bílý cukr. Ten v těle způsobuje proces zvaný glykace, při kterém cukr doslova „karamelizuje“ a ničí kolagenová vlákna. Pokud užíváte kolagen v Hébé, nenechte si ho ničít sladkostmi.

3. Spánek je regenerace

Mezi 23. a 2. hodinou ranní probíhá v těle nejdůležitější buněčná obnova a tvorba růstového hormonu. Když v tuto dobu spíte, účinné látky z Hébé

mají volné pole působnosti k opravám poškozených tkání.

4. Krmení pro mikrobiom

Hébé dodává probiotika (hodné bakterie). Aby se ve střevě uchytily a množily, potřebují potravu – vlákninu. Zařadte do jídelníčku ovoce, zeleninu a celozrnné produkty.

5. Ochrana před sluncem (SPF)

Až 80 % viditelného stárnutí pleti způsobuje UV záření. Hébé buduje odolnost zevnitř (díky rakytníku), ale zvenčí musíte pleť chránit kvalitním SPF krémem. Je to štít, který brání degradaci nově vytvořeného kolagenu.

6. Klidná mysl (stress management)

Chronický stres vyplavuje kortizol, který je nepřítelem kolagenu i střevní mikroflóry. Najděte si denně alespoň 10 minut na zklidnění, dýchání nebo procházku. Snížíte tak zánětlivé procesy v těle.

7. Pravidelnost je klíč

Hébé funguje na principu

kumulativního efektu. Vynechání týdne znamená krok zpět. Udělejte z užívání kapsle svůj ranní návyk, o kterém nemusíte přemýšlet.

8. Rozhýbejte lymfu

Pohyb prokrvuje pokožku a pomáhá odplavovat toxiny. Stačí rychlá chůze nebo jóga tváře. Lepší prokrvení znamená, že se výživné látky z kapsle dostanou rychleji tam, kam mají – do buněk pleti.

9. Šetrná vnější péče

Nepoužívejte agresivní čisticí gely, které narušují kožní bariéru. Hébé ji zevnitř buduje, neničte ji zvenčí. Volte jemnou kosmetiku (např. z řady Energy Beauty), která respektuje pH pokožky.

10. Trpělivost přináší růže

Cyklus obnovy kožních buněk trvá přibližně 28 dní (s věkem se prodlužuje). Dejte tělu čas. První měsíc je o úklidu a přípravě, druhý a třetí měsíc začíná skutečná přestavba. Vydržte.

A přece si zatancovala...



Každý orgán, každá část těla nám byly dány do vínku proto, aby nám sloužily, a je naší povinností starat se o ně s láskou. Podobně jako malé děti, i ony vyžadují naši pozornost a péči. Pokud se tak nestane, upozorní na sebe bolestí. Vždyť jak jinak by nám daly na vědomí, že jim něco chybí, že trpí? Porozumíme-li volání našeho těla a onemocnění chápeme jako symbol, otevírá nám to příležitost přijít na stopu svým životním úkolům. Tělesný aspekt nemoci má přitom ústřední význam, protože teprve pomocí něj dospějeme k významu příznaků. Samozřejmě, když jsme otevření a vědomě přistupujeme k životu, pochopíme, že onemocnění není trestem, ale darem, který nám dává šanci na další posun v osobním vývoji.

Bylo to jednou na jaře, když si moje známá, říkáme jí Aďa, stěžovala, že jí z ničeho nic oteklo levé koleno a nemůže na nohu ani došlápnout. Z toho důvodu si také musela pořídit pohodlnější boty, protože chůze, a hlavně došlapování jí dělaly značné problémy. Začala kulhat. Kolegyně v práci ji vyděsila, že má pravděpodobně vodu v kolenu a měla by navštívit ortopeda. Aďa si obstarala doporučení k odborníkovi a opravdu si v jeho ambulanci chvíli pobyla. Nakonec si ale řekla, že do kolena si vrtat nenechá – a odešla.

S přírodní léčbou už nějaké zkušenosti měla, a proto se rozhodla ji vyzkoušet znovu. Ostrou bolest pociťovala zejména na vnitřní straně kolena, přesně v místě, kde procházejí meridiány jater,

slinivky a sleziny, což poukazovalo na zablokování energie v těchto orgánech. Poruchy na jednotlivých meridiánech nesouvisejí pouze se zmíněnými orgány. Každý orgán v těle může upozornit na svoje trápení jen prostřednictvím bolesti. Jak jinak by získal pozornost? Stejně tomu bylo i v tomto případě – tělo dalo Aďe na vědomí, že už dávno prožívá disharmonii ve všech směrech, zažívá mnoho strachu, trpí nestrávenou zlostí, hněvem a křivdou a že by bylo dobré vyřešit si svoje spory. Opět je to o obrácení se do sebe, je dobré si položit otázku: „Proč se trápím, co (koho) nemůžu strávit, kdo mi chybí...?“

Poškození sleziny vychází z pocitu osamělosti a způsobuje bolest vnitřní strany kolen, je to cítit při chůzi z kopce nebo ze schodů. Pokud nás bolí kolena při stoupání nahoru, odkazuje to na játra a žlučník. Končetiny v přeneseném smyslu slova představují pohyblivost nebo aktivitu. Horní končetiny člověku přibližují svět nebo ho vymezují, dolní končetiny člověka nesou do světa nebo ze světa. Ztráta pohyblivosti nohou je odrazem neochoty k pohybu v životě, přijímání nových myšlenek a poznávání aspektů života. Pocitu, že všechno vím, už mě nic nemůže překvapit, nepotřebuji nikam chodit. Kolena jsou oblast vypovídající o naší pokoře. Ohýbáme je před lidmi, kterých si velmi vážíme. Úklon nebo pokleknutí byly v minulosti všeobecným projevem zdvořilosti, vyjadřujícím pokoru: dvorní poklony, pokleknutí v kostele. Je to ale také výraz strachu – „roztřesu se mu kolena“. Problémy s koleny tedy poukazují na téma pokory čili chybí nám potřebná pokora nebo trpělivost.

LÉČBA ZVENKU I ZE VNITŘÍ

Aďa čekala v červenci svatba syna a problémy s chůzí jí opravdu na radosti nepřidávaly. Byla však skálopevně přesvědčená, že se do svatby uzdraví. Říká se: „Víra tvá tě uzdraví“ – a skutečně tomu tak bylo. Pro odplavování toxických látek z těla a pro účinnější působení všech přípravků jsme zahájily očistnou kúru **Cytosanem** v dávce 3x denně 1 kapsle a **Regalenem** 3x denně 5 kapek. Detoxikace organismu bez úpravy stravy nedosahuje potřebného efektu, proto jsme z jídelníčku vyloučily cukr, brambory, bílou mouku a výrobky z ní, červené maso a mléko. Přidaly jsme více zeleniny a zeleninové šťávy. Na bolavé koleno si ráno a večer, o víkendech i několikrát během dne dávala obklady s **Cytosan Fomentum gelem** a poté aplikovala úžasný krém **Artrin**. Cytosan Fomentum gel je originální v tom, že kromě odstranění bolesti a pozitivního účinku dokáže ukázat i na místo zánětu. V tomto případě zůstalo celé koleno po umytí gelu červené, což prokázalo zánět v celém kolenu. **Skeletin** Aďa užívala 3x denně 2 kapsle na regeneraci chrupavky, odstranění zánětu a zmírnění bolesti, **Fytomineral** nárazově 30 kapek na regeneraci kostního aparátu a doplnění minerálů.

Díky tomu, že byla Aďa otevřená novým věcem a pochopila podstatu svého problému, tvrdě na sobě pracovala, tak si na červencové svatbě svého syna pořádně zatancovala i čardáš! A nejen ten – ona velmi ráda tancuje, a jakmile jí to povinnosti ženichovy maminky dovolily, byla stále na parketu. Druhý den ji bolely nohy, ale koho by po protančené noci a překonání problémů nebolely! Ona však už věděla, jak si pomoci. Jak by obtíže s kolenem dopadly, kdyby se na jaře rozhodla jinak, není známo. Na tom již v podstatě nezáleží. Podstatné je, že svým uvědomělým přístupem si uzdravila nejen koleno, ale že péčí o něj nastartovala i ozdravný proces orgánů, které to potřebovaly. A o tom to je – všechno se všim souvisí.

Ing. MĀRIA VERBENÍKOVĀ, Slovensko

Jarní relax bez hranic

V březnu začíná jaro a s ním přichází divoká síla proudící všemi směry, život se probouzí. Je to začátek, naděje, dětství přírody. Vládne prvek Dřevo. Touto dobou bývá větrno, proto je klimatickou energií jara vítr. My, lidé, opouštíme zavřené příbytky, větráme zatuchlinu zimy a vycházíme ven. Přitom se lze lehce nachladit, a to právě tak, že nás „ofoukne“. Začínají nejrůznější zdravotní problémy, které čínská medicína přiřazuje větru, jako například sezonní alergie.

Hlavní produkt prvku Dřevo je **Regalen**, který na jaře často doporučujeme. Jeho užití je ale, jak známo, nesmírně univerzální a lze jej s výhodou používat při nejrůznějších potížích po celý rok. Velmi dobře dokáže pomoci při onemocnění jater, žlučníku, očí, šlach, u menstruačních potíží. Zprůchodňuje organismus, což znamená, že odstraňuje nejrůznější blokady v cestě toku energie i krve, pročištěje jej a obnovuje proudění. Je zajímavé, že včetně blokad emočních. Ty velmi rád způsobuje hněv, patřící k prvku Dřevo. Dle teorie TČM je blokáda, ať už emocemi, či jinou škodlivinou, příčinou stagnace energie, která za mnoho let může vyústit až v nahromadění hmoty, a dává tak možnost vzniku různým cystám a nádorům, nezhoubným, dokonce i těm zhoubným... Z toho je vidět, že péče o duši, tedy ventilace emocí a odstraňování blokad, je velmi důležitou součástí prevence těchto vážných nemocí. Kromě Regalenu se u těchto stavů osvědčuje nácvik práce s emocemi, včetně psychotherapeutických postupů. Regalen dále využijeme při léčbě lipomů, ale také obrn – například u obrny lícního nervu, která je nejčastější právě na jaře. Také se dá použít u bolesti v obličeji – bolesti trojklaného nervu. Pokud není člověk vysloveně nemocný a chce jen svůj organismus nastartovat před jarem, necht' sáhne právě po tomto produktu. Sníží tak pravděpodobnost jarní únavy, rozběhne se ze zimy do léta v lepší pohodě.

REGALEN U ALERGIÍ

My se nyní ještě zamyslíme nad působením Regalenu u alergií. Alergie je přestřelená imunitní reakce. Ze situace, kdy se imunitní aparát setkal s nějakou látkou, kterou vyhodnotil jako nebezpečnou, a toto setkání si zapamatoval, se poučil příliš. A pak tuto a všechny jí podobné látky likviduje s obrovskou razancí. Příznaky tohoto chybného nastavení dobře známe. Výtok z nosu, očí, nebo vyrážky, které příšerně svědí. Navíc je člověk celý v nepohodě, unavený a uškrábal by se. Co s tím udělá Regalen? Pročistí a podpoří hlavně játra, která mají hodně co říci k odstraňování škodlivin, usnadní proudění a postupně naučí tělo vypořádat se s věcmi přiměřeně. Totéž platí u psychiky, která má obrovský vliv na rozvoj alergií, ale může se projevat i jinými stavy. Regalen pomáhá hlavně při nepohodě, vznětlivosti, nesoustředěnosti a při vzdychání, spojeném s pocitem stagnace čehosi uvnitř těla.

KOMBINACE S PERALGINEM

Na zmírnění příznaků alergií se osvědčuje také **Peralgin**, který je na to přímo určený. Sníží svědění v nose, v očích, zmenší vyměšování hlenu z nosu i slz z očí. Také dokáže ulevit při svědění těla. Lze jej použít jako doplněk léčby jarních smutků, dohromady s Regalenum podpoří v člověku chuť začít nový rok, využít šanci, které přinese.

MUDr. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ



Nečekaná změna

Asi tak před rokem a půl jsem začala řešit zdravotní potíže, hlavně se štítnou žlázou. Energie mi ubývala, pleť nevypadala dobře a celkově jsem se necítila ve své kůži. Lékaři mi už chtěli nasadit léky, ale vnitřně jsem cítila, že to musí jít i jinak. Dostala se ke mně doporučení na **Revitae** a **Hawaii Spirulinu**, rozhodla jsem se tedy, že to zkusím. A musím říct, že to byla jedna z nejlepších věcí, kterou jsem pro sebe mohla udělat. Štítná žláza se mi srovnala, léky jsem nakonec nepotřebovala. Pleť se viditelně zlepšila a energie mám teď mnohem víc než předtím. Jsem vděčná, že jsem našla cestu, která mě vedla zpět ke zdraví. Tělo ví, co potřebuje. Jen mu to musíme dát. Doma používáme od Energy i probiotika a **Fytomineral**, sprej **Spiron** do domácnosti, **Peralgin**...

S pozdravem PETRA ČEJKOVÁ, Praha



Seznam je dlouhý

Používám ráda v podstatě všechny produkty Energy, i při radách pro své známé, přátele. Za covidu mne zachraňoval **Peralgin**, **Imunosan** pomohl zabránit operaci štítné žlázy mé příbuzné a přivedl zpět do života paní s roztroušenou sklerózou, **Skeleton** postavil na nohy paní s revmatoidní artritidou, **Cytosan šampon** mi pomohl uzdravit vlasy. Kamarádku, kterou bolela ploska nohy, a já jsem jí překvapivě „naordinovala“ **Gynex**, nejen že chodidlo nebolí, ale opět se v ní po 2 letech probudila žena... A tak bych mohla pokračovat ještě dlouho. Teď nedávno mne potěšila zpráva, že potom, co jedna známá dlouhodobě ležící v nemocnici, používala na proleženiny **Ruticelit**, byli ostatní pacienti, ba i lékaři, velmi překvapeni jeho hojivými účinky a příjemnou vůní. Po pár dnech na všech stolcích u postele stál tento krém.

HANA HODOUŠOVÁ, Příbram

NAPIŠTE NÁM TAKÉ

VAŠE DOPISY NA TÉMA:

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

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

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



Dovolenou jsem si moc užil

Vloni na jaře jsem prodělal mononukleózu, nebylo to lehké období. Nejdříve si lékaři mysleli, že mám angínu, ale pak se přišlo na to, že to je EB virus. Vysoké horečky, bolest v krku, hrozná únava a malátnost. Musel jsem dodržovat jaterní dietu, hodně mi pomáhal **Regalen** a **Probisian Inovum**. Po odeznění příznaků jsem ale stále trpěl tak šílenou únavou, malátností, že jsem nemohl normálně fungovat. Já, sportovně založený člověk, jsem byl rád, když jsem vyšel pár schodů! Měli jsme od ledna s kamarády naplánovanou letní turistickou dovolenou po horách, na kterou jsem se těšil. Ale když jsem prožíval ty nehorázné stavy únavy, tak jsem si říkal, že dovolená je tzv. „passé“.

Díky vašim produktům – výtečné **Organic Maca** a **Cytosanu Inovum** – jsem se však postupně zbavoval únavy, apatie a zvyšovala se mi energie. Tělo se pomalu dostávalo do formy a já mohl v srpnu vyšlapat kopce v horách. Když jsme každý den zdolali několik kilometrů a kochali se na horizontu krásnou krajinou, tak já v duchu děkoval svým „Energy pomocníkům“.

S velkou chválou napsal RADEK UHRIN, Cheb

Celostní cesta ke krásné zdravé pleti (4)

AKNÉ

V dnešním díle se zaměříme na akné, jeden z nejčastějších kožních problémů. Postihuje především dospívající, ale může se objevit v jakémkoli věku. Jedná se o chronické zánětlivé onemocnění mazových žláz a vlasových folikulů, které se nejčastěji projevuje v oblasti obličeje, zad a hrudníku. Může postihnout mastnou, smíšenou, ale i citlivou nebo sušší pleť. Záleží na příčině.

Sklon k akné vždy vzniká uvnitř těla a správnou či nevhodnou péčí o pleť jej můžeme zmírnit nebo naopak ještě zhoršit. Je důležitá trpělivost a všímavost ke spouštěčům problému.

- » Mezi nejčastější příčiny tradičně patří **hormonální změny**, zejména u dospívajících během puberty, ale i u dospělých žen v průběhu menstruačního cyklu, těhotenství nebo při užívání hormonální terapie.
- » Dalším spouštěčem je dlouhodobý **stres**. Ten může ovlivnit hormonální rovnováhu a zvýšit produkci kortizolu, což má za následek zvýšenou aktivitu mazových žláz.
- » Některé **potraviny** mohou zhoršovat stav pleti a podporovat tvorbu akné – často sem patří ultrazpracované potraviny, lepek, mléčné produkty.
- » **Nedostatek spánku**, kdy nedostatečná regenerace pokožky a zvýšená hladina stresových hormonů dále přispívají ke vzniku kožních problémů.
- » **Některé zdravotní stavy**, například poruchy štítné žlázy, endokrinní poruchy nebo syndrom polycystických ovarií, mohou vést k hormonální nerovnováze a zvýšené produkci mazu, což podporuje vznik akné.
- » Stále jsou v centru pozornosti i střeva, jejichž stav hraje zásadní roli v imunitním systému. Tvoří bariéru, která chrání tělo před škodlivými látkami, bakteriemi a toxiny z okolního prostředí. Pokud je střevní mikroflóra narušena (dysbióza), může to vést ke zvýšené propustnosti střevní stěny, známé jako **syndrom zvýšené propustnosti střev**, kdy do krevního oběhu pronikají nečistoty, bakterie a zánětlivé látky, jež pak mohou vyvolat celkové zánětlivé reakce v těle, včetně kůže. Tyto záněty jsou často spojeny s tvorbou akné. Střeva mají vliv i na hormonální rovnováhu, například prostřednictvím produkce esenciálních mastných kyselin nebo ovlivněním metabolismu hormonů, jako jsou estrogeny a androgeny. Nerovnováha těchto hormonů je významným faktorem při vzniku akné.

CELKOVÁ PODPORA

Při dlouhodobějších problémech doporučuji nechat proměřit stav organismu a sestavit péči na míru. Pokud chcete zkusit problém řešit nejprve sami univerzální cestou, je dobré začít právě u střeva. Nejprve tělo jemně vyčistit pomocí **Cytosanu Inovum**. Poté nasadit **Probiosan Inovum** a doplnit jej úžasným zdrojem omega-3 mastných kyselin **Organic Sacha Inchi**. A protože akné souvisí s nerovnováhou tlustého střeva a hormonů, logicky se i mně na akné u klientek často osvědčuje **Vironal**, **Mycopulm** a **Mycoshepar**.

JAK MŮŽE POMOCI PŘÍRODNÍ KOSMETIKA?

V kosmetické péči opět pomáhají složky, které jsou protizánětlivé či jemně detoxikační, jež ale nevysušují a nedráždí již tak citlivou

pleť: hydrolát *Cistus ladanifer*, humáty, pantenol, patentovaná imunomodulační složka EOSIDIN®, ALGAKTIV® Bio SKN, který pomáhá pokožce uzdravovat její mikrobiom anebo ALGAKTIV® Retin ART, jež pomáhá zmenšovat póry.

VNĚJŠÍ KOSMETICKÁ PÉČE

Je třeba myslet stále na to, že pleť má narušenou bariéru. Snadněji se dehydratuje, je citlivější a potřebuje čistotu, ale v jemnosti, nikoli agresivní drhnutí pleti, které stav často zhorší. Pro jemné odličení použijte **Visage oil**. Pokud vám konzistence oleje nevyhovuje, zvolte jemné odličovací mléko pro citlivou pleť. Pleť po odličení tonizujte **Balance water**, která je určená pro zklidnění zánětů díky synergii hydrolátu *Cistus ladanifer* a imunomodulační složky EOSIDIN®, která zvyšuje odolnost pleti a hydratuje. Pro intenzivní podporu během mírnění akné doporučuji zařadit **Rejuve serum** (chceme-li zároveň lifting a pleť není příliš citlivá) nebo **Balance serum** (pro intenzivnější projevy akné a citlivou pleť). Produkt stvořený pro zklidnění problematické pleti je elementový krém **Flora**. Obsahuje vysoké procento extraktu s protizánětlivým účinkem a ALGAKTIV® Bio SKN, výtažek z řas, který harmonizuje kožní mikrobiom. Flora navíc dokáže krásně stáhnout póry. Pokud je pleť již zcitlivělá a reaktivní, může být lepší volbou neparfemovaný krém **Skin essence day**. Obsahuje zklidňující hydroláty geránia a chrpy, napomáhá pleti obnovit a udržet hydrataci a zdravý kožní mikrobiom u akné. Pokud je nejvyšší výskyt akné v oblasti dolní čelisti, je ideální volbou krém **Yemaya**, který díky bylinnému extraktu umí podpořit čištění lymfy v obličeji, jejíž nesoulad se objeví právě na čelistech.

Přeji vám krásnou a zdravou pleť bez akné, plnou přirozené harmonie. Ing. IRENA SLADKÁ





Pečujeme o svůj zrak!

ŽIVOT V MODERNÍ DOBĚ A PŘETÍŽENÉ OČI

V současné době všichni cítíme, jak nás intenzivně obklopují energie plné strachu z budoucnosti, včetně strachu o zdraví. Průběžně pomáháme svému tělu zvládat všechny zátěže, emoční i fyzické. Ze své praxe vím, že mnozí klienti zápolí se strachem, přestože si myslí, že se jich až tolik nedotýká. Jejich tělo však vypovídá něco jiného.

Nejvíce **napětí** cítíme za krkem a v zádech, ale i na/v hlavě (nutkavé myšlenky). V nerovnováze jsou meridiány ledvin a močových cest, jater a žlučníku i meridián řídicí. Lidé ztrácejí radost ze života, jsou vyčerpaní a v depresích, prohlubuje se špatné držení těla, dýchání je povrchové. Vše uvedené přímo a zásadně ovlivňuje kromě jiného i náš zrak (viz průběh jednotlivých meridiánů).

Je třeba si také uvědomovat, že se pohybujeme v extrémně technickém prostředí, denní sezení u PC, TV a především záření z obrazovek mobilních telefonů jsou dalším důvodem poškozování zraku. V různých částech oka dochází k pohlcování různých vlnových délek záření. Větší dávky nevhodného záření způsobují slzení, zvýšení teploty a tlaku v oku, záněty apod. Při nadměrné intenzitě může dojít i k nevratnému poškození oka.

Potíže s očima, ať už se jedná o vrozené, či získané oční vady, patří k našemu životu již téměř standardně. Málokdy se však zamyslíme nad tím, kde se oční vady berou a proč vznikají. Řešíme je většinou s pomocí očního lékaře a optika. O své oči je však důležité pečovat jako o jakoukoliv jinou část svého těla. Je škoda, že se málo o těchto souvislostech mluví i píše a hlavně, že mnoho z nás nepřikládá této péči zásadní význam.

JAKÉ MÁME MOŽNOSTI?

Pokud chceme zlepšit svůj zrak, můžeme využít řadu celostních přístupů, které s očními poruchami pracují. Ájurvéda, jóga,

čínská medicína, jakákoliv cvičení vedoucí k rozhýbání, posílení či uvolnění atd. Patří sem i kvalitní stravování, jež významně ovlivňuje náš metabolismus a tvorbu hormonů v těle.

Poměrně známá je práce Dr. Williama Batese, o jehož metodě se dočtete více na straně 14. Přišel zkoumáním na to, že nejdůležitější žlázou v našem těle jsou nadledviny, které vylučují řadu hormonů důležitých pro organismus (adrenalin, kortizol, estrogen, testosteron...). Únavou nadledvin, tzv. adrenálním vyčerpáním, trpí až 80 % populace. Chronický stres, životní styl „manažera“ ovlivňuje schopnost lidského organismu vypořádat se s tělesnou, duševní a emoční zátěží. Cítíte se celý den unavené i přesto, že spíte hodně? Máte nutkavou chuť na slaná jídla? To jsou signály přetížení nadledvin.

Zrak a svalové napětí z pohledu TČM řídí játra. Jsou čističkou našeho těla. Mají na starosti plynulé proudění energií i emocí, vstřebávají vše, co nelze strávit. Aby byla játra zdravá, musí se jim dostávat pocitu svobody, rozmachu a vyjádření. Když se přetíží, naruší se i jejich úloha při trávení, což vede k výkyvům krevního tlaku, hladiny cukru v krvi, střešní zácpě, alergiím a zlosti a hněvu. Pro zdraví jater potřebujeme především uvolnění a dobrý spánek.

ENERGY PRODUKTY

Regeneraci očí a zraku můžeme úspěšně podpořit bylinami. Máme spoustu produktů, které pomohou. Velmi významným pomocníkem je **Ocusan**, vytvořený cíleně pro zlepšení zdraví našich očí. Dále pak přípravky harmonizující játra, ledviny a celkově metabolismus: **Regalen**, **Renol**, **King Kong**, **Stimaral**, **Tribulus terrestris**, **Revitae**, **Fytomineral**, **zelené potraviny** – ideální kombinaci vám rádi nastaví po změření Supertronicem v klubech a konzultačních centrech. Zevně lze využít **Audiron**. Každodenní potírání očních víček roztokem



Audironu a převařené vody (10 kapek + 0,5 dl vody) oči osvěží a uleví jim od přetížení. Začneme hned ráno a zbytek si schovíme na večer, kdy si můžeme udělat obklad na 20 minut.

PRAKTICKÉ POMŮCKY

Kromě přírodních produktů a cvičení lze využít pro ochranu či posílení zraku i různé pomůcky. Se vzrůstajícím množstvím světelného smogu se nám vrátily do života **masky na spaní**. Jsou jedním z nejlepších způsobů, jak se dobře vyspat, zajistí absolutní tmu. Světlo potlačuje tvorbu melatoninu, hormonu spánku, který je také velice silným antioxidantem, snižuje hladinu kortizolu (hormon stresu), zvyšuje přirozenou hladinu růstového hormonu, reguluje biorytmus, pomáhá imunitnímu systému v boji s infekcí, chrání mozek před zánětem a spoustu dalšího. Užití **Relaxinu** vše příjemně podpoří.

Děrované brýle jsou specifické tím, že místo skel mají černý plast s minidírkami. Když si je nasadíme, jednak oči chráníme před nadměrným zářením z PC, mobilu či televize, jednak docílíme toho, že okohybné svaly začnou vytvářet mikropohyby, jak se snaží zaostřit na cíl přes množství dírek v brýlích. Můžeme je využít i při čtení knih. Pomáhají obnovit přirozenou funkci a pohyblivost očních svalů, které jsou oslabené nošením brýlí nebo používáním čoček. Stejně tak zlepší krevní oběh a odstraní únavu očí. Pokud však brýle začneme používat, nedoporučuje se již klasické dioptrické brýle či čočky nosit, oko je pak zmatené.

Každý den se tedy můžeme rozhodnout, zda pro sebe a svůj zrak něco uděláme! Péčí o zdraví orgánů elementu Dřeva (jater a žlučníku) přispějeme k harmonii v celém našem organismu, účinek vynaloženého snažení poznáme rozhodně zlepšením ostrosti našeho vidění.

MARCELA ŠŤASTNÁ

BUDE VÁS ZAJÍMAT

PŘEHLED OČNÍCH CHOROB V KOSTCE

- » **krátkozrakost (myopie)** – neschopnost ostře vidět do dálky (oční koule je pro správné zaostření příliš protažená do délky, obraz se vytváří před sítnicí)
- » **dalekozrakost (hypermetropie)** – neschopnost ostře vidět na blízko (oční koule je naopak příliš zkrácená, obraz se tedy vytváří za sítnicí)
- » **nepravidelné zakřivení rohovky (astigmatismus)** – vidění je rozmazané
- » **šedý zákal (katarakta)** – zákal čočky má za následek zastřené vidění a ztrátu vnímání podrobností
- » **zelený zákal (glaukom)** – zvýšený tlak tekutiny uvnitř oka, není-li léčen, vede ke slepotě
- » **stařecká vetchozrakost (presbyopie)** – projev degenerace oční čočky
- » **poškození cév sítnice (diabetická retinopatie)** – komplikace diabetu
- » **poškození žluté skvrny oka (makulární degenerace)** – věkem podmíněná, dochází k postupné ztrátě zraku
- » **odchlípení sítnice** – oddělení sítnice od zadní části oční koule, pokud není okamžitě léčeno, způsobuje slepotu
- » **šilhání (strabismus)** – odchýlný tah okohybných svalů mění průběh očních os, základním důsledkem je dvojitě vidění a porucha prostorového vidění
- » **barvoslepost (daltonismus)** – vrozená porucha buněk sítnice vnímajících barvy, obvykle červenou a zelenou
- » **zánět spojivek (konjunktivitida)** – vyvolává pálení a zarudnutí oka
- » **poranění oka**

Terapeutické metody (65)

BATESOVA TECHNIKA PRO LEPŠÍ ZRAK BEZ BRÝLÍ

Jedná se o komplexní vzdělávací postup, který vyvinul Dr. W. H. Bates a na jehož konci se můžete dočkat zlepšení svého zraku. Obsahuje ucelený systém cviků a pomůcek rozpracovaných pro každou oční vadu, přičemž využívá četbu Snellenovy tabule, známé z ordinací očních lékařů. To jej odlišuje od oční jógy. Rozhodně je třeba podotknout, že klade nároky na trpělivost, neboť změny nenastanou „hned“. Vyžaduje prioritu a pravidelnost.

PRŮKOPNÍK WILLIAM BATES

Univerzitní profesor, chirurg a oftalmolog Dr. William Horatio Bates (1860–1931) byl mezi očními lékaři průkopníkem, který jako první nabídl v očním lékařství psychosomatický přístup. Psal se teprve rok 1919, když napsal svou první knihu o příčinách a možnostech zlepšení zraku. Od roku 1886 se zabýval souvislostmi mezi lidskou psychikou a kvalitou zraku. Pozorování prováděl vyšetřením sítnice. Dospěl na tehdejší dobu k převratnému závěru, že stavy uvolnění zvyšují zrakový potenciál a stavy napětí jej snižují. Vyšetření sítnice mu umožnilo odhalit, že zraková kapacita se neustále mění. Vysvětloval to tak, že akomodace neprobíhá v oční

čočce. Děje se tak změnou délky šesti vnějších svalů, které drží oční koulí. Tím, že okohybné svaly nepracují správně, dochází k poruše zaostřování, což ještě paradoxně zhoršují brýle.

SOUBOR POSTUPŮ

Hlavní myšlenka Batesovy metody je osvolobodit oči od strnulosti a navrátit jim pružnost. Už jen 7 minut denního cvičení pomůže, čím déle, tím však lépe. Co všechno se pro zrakovou rehabilitaci využívá?

- relaxace
- mrkání (zvlhčuje a čistí oči pomocí slz a uvolňuje) a dýchání
- středové postavení očí
- pozornost zaměřená na správný pohyb očí i těla
- flashing – rychlé pohledy stimulující a posilující schopnost vnímat
- shifting – vědomé zkracování strnulého pohledu očí, jeho změna
- mentální aspekty zraku pro uvědomění, že oko dodává prvotní informace skrze mozek
- paměť a představivost (vše je paměť – zaznamenáváme v ní naše pocity a vjemy a ty utvářejí naše návyky, představivost je „most“ mezi starým a novým)

OČNÍ CVIKY

Obsahově by nám nestačil celý časopis Vitae na to, abychom vás s metodou W. Batese podrobně seznámili, uvedeme jen pár důležitých cviků.

- » V předchozím článku jsme si řekli, že příčinou zrakových vad je nadměrné napětí. I kdybyste nic jiného nedělali, doporučuji dopřát si, pokud možno 3x denně, 20 minut tzv. **palming**. V čem spočívá? Najděte si klidné místo a zaujměte pohodlnou polohu, abyste byli co nejvíce uvolnění. Osobně doporučuji vleže na boku nebo u stolu s podepřenými lokty, uvolněnými rameny. Třete své dlaně o sebe tak dlouho, až ucítíte teplo, z dlaní vytvořte misky a přiklopte je na zavřené oči. Měli byste vidět úplnou čern, pokud ne, nic se neděje, je to jen znak vnitřního napětí. A chce to trénink. Doplníte si energii, zharmonizujete meridiány a zklidníte oči. Proč myslíte, že se dělají pobyty ve tmě?

- » **Přenášení pohledu na blízké a vzdálené předměty.** Ideální pro tento trénink je pohled z okna.

Nejdříve zaostříme zrak na nejbližší předmět, například okenní rám, poté na vzdálenou střechu vysoké budovy, a střídáme to dokola. Samotné hledění do dálky můžeme praktikovat 3x denně 10 minut jako prevenci šedého zákalu, protože oko si zachová pohyblivost a vitálnost. Zamysleme se nad tím, kolik času stráví naše oči v jednostranné pozici, zátěži?

- » **Sunning (slunění).** Je to velmi jednoduché, stačí zavřít oči a natočit tvář ke slunci. Hlavou pohybujeme ze strany na stranu, postupně tím uvolňujeme i krční páteř. Nic neprovádíme násilím, ani urputně nezavíráme oči, ani netlačíme krk do extrému. Vše uvolněně a pomalu. Zařadit můžeme i pohyb hlavou nahoru a dolů. A co se děje? Pracují svaly, které stahují a rozšiřují zornici. Mimochodem, pokud nosíme často sluneční brýle, oslabujeme její pružnost.

ZAJÍMAVOSTI

Dr. Bates měl velké úspěchy, ale jako řada myslitelů nebyl ve své době dostatečně pochopen a doceněn. Svě síly dokonce spojil s Robertem St. Johnem, autorem prenatalní terapie, tzv. metamorfní techniky (motýlí masáže). Ten zastával názor, že vnitřní napětí se přenáší již z matky na dítě a dále se v životě prohlubuje a ukotvuje v podobě negativních vzorců chování. S pomocí Batesovy metody se z počínající slepoty vyléčil britský spisovatel a filozof Aldous Huxley (1894–1963), 7x navržený na Nobelovu cenu za literaturu. Roku 1942 vydal knihu „Umění vidět“, v níž se o této metodě s vděčností zmiňuje. V novodobé historii je dalším vyléčeným Meir Schneider (narozen 1954), původem ze Sovětského svazu, nyní žijící v Kalifornii, kde v roce 1980 založil neziskové centrum pro sebeléčení. Narodil se s mnoha očními vadami, a nakonec překonal slepotu pomocí Batesovy metody. Na základě vlastní zkušenosti předává své znalosti dál. Dalším pokračovatelem metody Dr. Batese je Francouz Alain Pénichot, věnuje se technikám fyzické i psychické relaxace a dnes je hlavně učitelem obličejové jógy.

Závěrem bych ráda použila slova Dr. Batese: „Většina očních poruch není organická, nýbrž funkční, tudíž jsou vyléčitelné.“

MARCELA ŠTASTNÁ





Dobrá zpráva: Ocusan funguje!

Doba minulé s našimi organismy hodně zamávala! Covid záutočil na lidstvo a zanechal za sebou nemalou spoušť. Nám v rodině se také nevyhnul a kupodivu horší průběh byl až u druhého onemocnění. Poté velmi dlouho, prakticky do dneška je v těle stále co napravovat a řešit! Pozůstatkem u mě konkrétně bylo zhoršení sluchu, chuti, čichu a zraku – občas hustě rozmazané vidění. Tak jsem se s vervou sobě vlastní pustila do nápravy. I přes obrovskou péči ale nedocházelo ke zlepšení tak, jak jsem byla zvyklá před pandemií. Bohužel asi i proto, že věk přibývá a opravdové vylepšení jde jen velmi pomalu, ale nevzdala jsem to a nějaké zajímavé výsledky jsou po určité době potvrzeny! Zhruba před rokem jsem měla možnost vyzkoušet **Ocusan**. Po vybrání cca půlky lahvičky jsem se dobrovolně druhé části obsahu vzdala, protože jedné známé se po Ocusanu zlepšily bolesti u trojklaného nervu – tak jsem jí svůj zbytek věnovala.

Však také trojklaný nerv má jednu z větví oftalmickou čili oční, která je důležitá pro spouštění tzv. trojklaně-vagového reflexního oblouku, jenž stimuluje bloudivý nerv.

Počkala jsem si tedy na první oficiální „váрку“ Ocusanu a začala jej intenzivně užívat! Přibližně tři měsíce předtím jsem zrovna musela absolvovat prohlídku na očním kvůli řídičskému průkazu, výsledek byl natvrdo – do roka operace šedého zákalu a celkově zrak nebyl v kondici (nechci popisovat jednotlivé výsledky). Ovšem jak jsem zvyklá užívat u koncentrátů 3x denně 7 kapek, tak jsem najela na to samé i u tohoto produktu, pořádně jsem si to nenastudovala. Po 14 dnech jsem zažila nečekané zhoršení hlavně u zraku, ostatní problémy také nic moc! Důkladně jsem pročetla leták a zjistila, že si dávám hodně vysoké dávky, pokračovala jsem tedy do vybrání nižším dávkováním. Vyšlo mi to na 2,5 měsíce a měla jsem pocit, že je něco občas

lépe... Mezitím jsem nasadila i mého oblíbence **Revitae**, který mě vždy, když jsem v koncích, postaví na nohy. A zjistila jsem po čase, že zamlžení nějak už není, opravdu není! Chuť se mi vrátila poměrně brzy a čich ještě potřebuje doladit, někdy to má i výhody...

Dočkala jsem se dalšího termínu u oční lékařky, jela jsem tam s rozporupnými pocity, jak to asi dopadne. No, zkrátím to, první dva přístroje u sestřičky – a obě oči mají mnohem lepší hodnoty, další tři přístroje u paní doktorky – šedý zákal zůstal na stejných nízkých hodnotách! Nevěřila jsem svým uším, raději jsem se zeptala dvakrát. A měla jsem takovou radost, že jsem tam nechala výsledky, našťásti mě s nimi mladá sestřička doběhla.

Takže mohu napsat: Ocusánek funguje a chystám se ještě na jednu lahvinku! Za půl roku na kontrole uvidíme, možná uvidíme i lépe a dále...

MARIE SVOBODOVÁ, Cheb



Seriál pro ženy (25)

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

ŽENA JE TICHŮ

Nejspíš se shodneme na tom, že žena moc často ticho není, ale když přeci jen je, pak to stojí za to. Není totiž ticho jako ticho. A podobně jako v hudbě představuje ticho tu nejmonumentálnější část hudebního díla, tak i u ženy ukazuje na její velikost. Ticho bývá jak před bouří, tak před zákrakly...

TICHŮ UMÍ BOLET

Nebudu chodit dlouho kolem horké kaše, všichni totiž moc dobře víme, jak často a rády některé ženy používají mlčení jako nůž na krku, jako zlopověstné kyvadlo, které vás v té jámě ticha zařízne, protože jste se provinili a teď budete trpět tím nejnenapodobitelnějším nezájmem, dokud se z toho nějak ponížně nevyplazíte. To je tísnivé ticho, ticho, které doslova křičí a které nechcete znovu zažít. A proto pokaždé, když taková žena náhodou zmlkne, ptáte se, co se zase stalo a co z toho bude. Ale nedělají to jen ženy, to ani náhodou, jen jsou touto vydírací strategií známější. Tento způsob trestání partnera je však typické psychopatické chování a je to vážná věc, kterou nesmíte přehlížet ani zlehčovat. Pokud vám tohle někdo dělá, odejděte. Hezky potichu, ale navždy.

TICHŮ KALIBRUJE

Je to velmi mocný léčebný prostředek. Nemluví se o tom tolik, protože je to ta nejvíc zadarmo léčba, kterou si jen lze představit. V současné době je tady na Zemi vzácné, je skoro na vymření, ačkoli je ho plný Vesmír. Co je to? No přece ticho. Ticho je balzám pro naši přetíženou nervovou soustavu, která je neustále zahlcována podněty k přemýšlení, zpracování a zapamatování.

Nekončící proud akustických informací přehlušuje náš vnitřní hlas, který ale přináší mnohem důležitější informace – o tom, co se v nás vlastně odehrává. Troufám si říct, že tyto vnitřní zprávy jsou důležitější než zahraniční zpravodajství. Náš vnitřní svět je totiž mnohem rozsáhlejší. Odtud přichází veškerá inspirace pro tvorbu vynálezů, uměleckých děl i naše vnitřní vedení. Všichni v sobě máme svoji osobní navigaci svým vlastním životem, kompas, který nám napovídá, kudy máme jít a které výzvy přijmout. Stačí mu jen pravidelně v tichosti naslouchat. Ticho je totiž jako opravář, který umí překalibrovat naši vnímavost na ty podstatné věci.

TICHŮ JE UMĚNÍ

Je zajímavé, že člověk, který víc naslouchá svému vnitřnímu hlasu, má mnohem menší potřebu hovořit nahlas a vyjadřovat se k cizím záležitostem. Takový člověk, když už nakonec něco řekne, má to váhu. Takový člověk pak ví, kdy je dobré mlčet a kdy je potřeba něco říct. Je to svého druhu umění a učíme se mu všichni celý život. Zpočátku to vůbec nedává smysl, říkáte si, že je přece potřeba být vidět a slyšet, jinak se člověk neprosadí! Teprve v pozdějším věku začínáme pomalu chápat, jaká hloubka a moudrost v mlčení vlastně je. Že není potřeba mít na všechno názor, není nutné všechno okomentovat a do každé diskuse se zapojovat. Ticho je totiž prostor bez tlaku, kde střípky z podvědomí skládají ve vědomí obrazce souvislostí. Místo bez obsahu, nikoli však bez významu, kde slova nejsou potřeba, protože ticho mluví vlastním jazykem. Někteří ale nemohou ticho ani slyšet, stává se jim totiž, že se jejich podvědomí s vědomím chytne za ruce a mluví jazykem ticha tak hlasitě, že to sami se sebou nevydrží a musí si zacpat uši sluchátkama. Naslouchat tichu chce zkrátka odvalu. Až se tenhle jazyk naučíte, pochopíte, že ta postarší žena, která si v tichosti dělá svoje, možná vůbec není hluchá ani hloupá. Ta žena se jen koupe v blahodárném tichu a skládá obrazce, které mají význam hlavně pro ni.

Mgr. TEREZA VAR VIKTOROVÁ



Archiv webinářů VZDĚLÁVACÍ KNIHOVNA PRO VAŠI PRAXI

Vzdělávání a sdílení zkušeností patří mezi základní pilíře naší práce. Právě proto jsme vytvořili archiv webinářů, který dnes představuje ucelenou vzdělávací knihovnu s více než 50 tématy. Je k dispozici na našich internetových stránkách www.energy.cz v části Vzdělávání a je určen výhradně členům. Přístup k němu získáte po zadání svého registračního čísla.

CO V ARCHIVU NAJDETE

Záznamy odvysílaných webinářů určené jak široké veřejnosti, tak i specializované přednášky pro terapeuty. Témata pokrývají péči o zdraví v širokém spektru souvislostí – od konkrétních zdravotních obtíží a jejich příčin, přes prevenci a životní styl, až po praktické možnosti řešení a práci s produkty v praxi. Webináře vedou lékaři a odborníci z různých oborů, propojují celostní přístup s moderními poznatky srozumitelným způsobem.

PROČ MÁ SMYSL SE K NIM VRACET

I když byly některé webináře vysílány před delší dobou, jejich obsah zůstává stále aktuální. Zaměřují se na témata, která nestárnou – zdraví, souvislosti a praktické zkušenosti využitelné v každodenní praxi. Jsou to záznamy, ke kterým se můžete opakovaně vracet a pokaždé v nich najít novou inspiraci.



KDYKOLIV A PODLE VAŠÍ POTŘEBY

Velkou výhodou archivu je možnost pustit si webináře kdykoliv – podle vašeho času, tempa i aktuálního zaměření. Můžete je sledovat postupně, vracet se k vybraným částem nebo je využít jako podporu své odborné praxe.

JAK SE PŘIHLÁSIT

Na webu otevřete menu Vzdělávání – Webináře – Archiv, zadáte své registrační číslo a získáte přístup ke všem záznamům. Dopřejte si prostor pro inspiraci, rozšíření obzorů a kontinuální vzdělávání – vše máte přehledně na jednom místě, dostupné kdykoliv.

PŘEHLED SEMINÁŘŮ

SPECIFIKA PŘÍSTUPU K DĚTEM PŘI LÉČBĚ NEMOCI Z POHLEDU TČM

Lektor: MUDr. Alexandra Vosátková
Termín: 21. 3. 2026, Olomouc

TČM – ZÁKLADNÍ KONCEPT PRODUKTŮ ENERGY

Lektor: MUDr. Alexandra Vosátková
Termín: 22. 3. 2026, Brno

OPAKOVACÍ SEMINÁŘ SUPERTRONIC: DIAGNOSTIKA V PRAXI

Lektor: Bc. Michaela Císařová, MSc.
Termín: 7. 3. 2026, Praha

SUPERTRONIC PRO ZAČÁTEČNÍKY – STUPEŇ C

Lektoři: MUDr. Bohdan Haltmar, Bc. Michaela Císařová, MSc.
Termín: 21.–22. 3. 2026, Hradec Králové

SUPERTRONIC PRO POKROČILÉ – STUPEŇ B

Lektor: MUDr. Bohdan Haltmar
Termín: 11.–12. 4. 2026, Hradec Králové

SUPERTRONIC PRO PROFESIONÁLNÍ TERAPEUTY – STUPEŇ A

Lektor: MUDr. Bohdan Haltmar
Termín: 19.–20. 9. 2026, Hradec Králové



Přehled seminářů a školení najdete na www.energy.cz, v sekci Vzdělávání. Témata průběžně stále doplňujeme.



PODPOŘTE VITALITU A PSYCHICKOU ROVNOVÁHU ZVÍŘETE

Členská cena balíčku: 594 Kč
26 bodů, 105 Kč ušetříte

KOROVET

POVZBUZUJE
CELKOVOU VITALITU ZVÍŘETE
A OVLÁDÁ VEŠKERÉ
TRANSPORTNÍ FUNKCE TĚLA

ETOVET

ZLEPŠUJE VYUŽITÍ
ENERGIE V ORGANISMU,
STIMULUJE ČINNOST
NERVOVÝCH BUNĚK
A HARMONIZUJE CHOVÁNÍ



Akce je určena pouze pro členy Energy.

Platnost od 1. do 31. března 2026 nebo do vyprodání zásob.

Nové veterinární produkty (5)

VETBALM, KTERÝ POHLADÍ

V dnešním díle seriálu bych vám ráda představila veterinární produkt určený k péči o zvířecí kůži, tlapky a drápků – Vetbalm. Je to přípravek, který se dá využít po celý rok. V zimě jako ochrana tlapek před mrazem, k jejich ošetření po podráždění od zmrzlého sněhu či od soli, a v létě, když tlapky trpí na rozpálených plochách. Je namíchaný z několika složek, z nichž každá jedna má blahodárné účinky na kůži i kožní deriváty. Proto jsem se rozhodla každou z nich velmi krátce zmínit, vždy v souvislosti s kůží (byť mají účinků na zdraví více).

SLOŽENÍ BALZÁMU

- » **Olivový olej** – má regenerační, hydratační, zklidňující a ochranné účinky, hojí podráždění a záněty, pomáhá hojit drobné ranky (vhodný je i na popraskanou kůži, spáleniny), zjemňuje suchou kůži.
- » **Včelí vosk** – je známý svými hydratačními vlastnostmi, které pomáhají udržovat pokožku jemnou a hydratovanou. Díky své schopnosti vytvořit na povrchu pokožky ochranný film zabráňuje ztrátě vlhkosti.
- » **Konopný olej** – pokožku dokonale vyživuje, zvláčňuje a promašťuje. Je vhodný na kůži po zhojených popáleninách. Jeho blahodárné vlastnosti přispívají k obnově a regeneraci kůže.
- » **Mandlový olej** – jemný a vyživující, bohatý na vitamíny (E, A, F), esenciální mastné kyseliny a minerály. Používá se pro svou schopnost hydratovat, zklidňovat a regenerovat suchou, citlivou kůži a rychle se vstřebává. Má zklidňující, protizánětlivé a antioxidantní působení.
- » **Kakaové máslo** – dodává hloubkovou hydrataci, zvláčňuje, regeneruje a zlepšuje elasticitu pokožky díky vysokému obsahu antioxidantů (vitamin E, polyfenoly) a mastných kyselin. Zklidňuje podráždění (ekzémy, záněty kůže) a chrání před vnějšími vlivy, přičemž se rychle vstřebává a zanechává pokožku sametovou. Je vhodné pro suchou a citlivou kůži. Tvoří na kůži ochranný film, který reguluje ztrátu vlhkosti. Podporuje pružnost kůže.
- » **Med** – hydratuje, vyživuje, zklidňuje záněty, působí antibakteriálně, podporuje hojení ran (popáleniny, odřeniny), regeneruje a zjemňuje kůži.
- » **Bambucké máslo** – intenzivně regeneruje, hydratuje, zlepšuje elasticitu. Přitom je vhodné i pro citlivou kůži, jelikož na ní vytváří ochranný film proti chladu, větru a znečištění, má přirozený UV filtr. Podporuje obnovu buněk, pomáhá při drobných poraněních, odřeninách, jizvách a spáleninách od slunce. Zmírňuje svědění, zarudnutí a uplatní se u ekzémů či zánětů kůže.
- » **Extrakt z listů rozmarýnu** – má silné antioxidantní, antibakteriální, protizánětlivé a regenerační účinky. Pomáhá s ekzémy, podrážděním a zpomaluje stárnutí kůže, protože zlepšuje její prokrvení.

Myslím, že Vetbalm v sobě skloubil všechny pozitivní vlivy jednotlivých ingrediencí, a vznikl tak jedinečný přípravek k péči o kůži zejména na tlapkách, k ošetření prstů, meziprstních prostorů a drápků. Po přečtení článku si snad uvědomíte i další jeho možnosti využití (například na popraskaný nos, či strupy na boltcích uší apod.).

MVDr. MIROSLAVA MŮČKOVÁ UZLOVÁ



ZKUŠENOST Z PRAXE

PES, SLEPICE A VETBALM

Máme doma pět slepic a jednoho psa, přesněji fenku Saskii, kterou jsme si adoptovali z útulku na Slovensku. Je to pěkná divoška. Jednak se narodila ve znamení stíelce (ano, i u pejsků se projevují povahy přes hvězdná znamení) a jednak je z toho Slovenska...

Ale proč to zde píš. Nastala „bahenní“ doba = ani mraz ani vedro, většinou prší a Saskinka má velkou zálibu provokovat ty naše slepičky. I když už ji několikrát vůdčí slípka pořádně poklovala čumáček, stále si nedá říci – pud je holt pud. S velkou radostí musí za tím kurem mnohokrát přes den vyběhnout na zahradu, kde svůj pud neomezeně vybíjí i přes plot. Její tlapky je potřeba pokaždé před návratem domů omýt od bahna a tím velmi trpí jejich kůže. Je to jako u nás lidí, časté omývání rukou bez následného ošetřování ničí kožní film. Mohu potvrdit i z vlastní praxe – podnikám jako kosmetička.

Co s tím? Moje myšlenka se zastavila na vzpomínce, kdy na Sasinky tlapičkovou kůži popraskanou od soli a mrazu pomohl **Vetbalm**. Intenzivní preventivní ošetřování zabránilo následnému problému... Používám jej tedy nyní pravidelně a s úspěchem. Sasí má ráda dotyky a hlazení na tlapkách a navíc, když je po namazání olízne, tak se nic neděje, ba naopak – balzám obsahuje i konopí, které má léčivé účinky jak na povrchu, tak uvnitř.

Tip nakonec pro vás, milí čtenáři: Vetbalm používám i já, když mi praskne například kůže na patě nebo se utvoří záderka u nehtů na rukou a někdy i po své práci, jak jsem uvedla.

*Přeji mnoho spokojených tlapek a třeba i rukou všem,
ŠTĚPÁNKA HAMPEKOVÁ, Nový Knín – Sudovice*



Fenykl voní po jaru a trochu mate smysly

Příznějme si to rovnou: fenykl je tak trochu podezřelá zelenina. Vypadá jako cibule, tváří se jako řapíkatý celer, voní po anýzu a v chuti dokáže překvapit i zkušeného strážníka. Někdo ho miluje na první kousnutí, jiný ho radši obejde obloukem. A přesně to z něj dělá ideální téma na březen – měsíc, kdy se probouzí příroda, chutě i chuť zkusit nové věci. Pokud jste fenyklu zatím nepropadli, možná je na čase dát mu šanci. A pokud už ho doma běžně používáte, třeba vás zaujme, kolik toho o něm ještě nevíte.

CO JE ZAČ

Fenykl patří do čeledi miříkovitých, je blízkým příbuzným anýzu, kmínu nebo kopru. Jedná se o vytrvalou až dvouletou aromatickou rostlinu, která dorůstá do výšky 2 metrů. Existují různé druhy fenyklu: například fenykl obecný neboli hořký se pěstuje pro semena, fenykl hlíznatý neboli sladký se zdužnatělou bází listových řapíků tvořících bulvu používáme v kuchyni jako zeleninu. Využitelné jsou i jeho jemné zelené listy. Semena, která známe jako koření, mají typickou nasládlou anýzovou vůni i chuť danou obsahem silic, zejména anetolu.

ODKUD POCHÁZÍ?

Fenykl pochází ze Středomoří a oblasti Přední Asie. Už ve starověku ho pěstovali Egypťané, Řekové i Římané, kteří ho považovali nejen za potravinu, ale i léčivou rostlinu. Ve starém Řecku byl fenykl symbolem štíhlosti a vitality, ve středověku se prý zase věřilo, že chrání před zlými duchy. Do střední Evropy, tedy i na území našeho státu, se dostal postupně s rozvojem klášterních zahrad, kde byl ceněn hlavně pro své účinky na trávení. Dlouho byl vnímán spíše jako léčivka než běžná zelenina. To se změnilo až v moderní kuchyni. Dnes se fenykl pěstuje především ve Španělsku, Itálii, Francii a Nizozemsku, kde roste od října do května venku a odtud se také dováží k nám.

PROČ JE DOBRÉ FENYKL JÍST

Nutričně jde o velmi zajímavou zeleninu. Obsahuje vysoké množství vlákniny, která podporuje zdravé trávení a pocit sytosti. Dále je bohatý na vitamin C, který přispívá k normální funkci imunitního systému, a také na vitaminy skupiny B, zejména kyselinu listovou. Z minerálních látek stojí za zmínku draslík, dále vápník, hořčík a železo. Silice obsažené ve fenyklu podporují trávení, pomáhají proti nadýmání a tradičně se využívají i při kašli či zahlešení. Není náhodou, že fenyklový čaj patří k prvním nápojům, se kterými se setkávají i malá miminka.

CO S NÍM V KUCHYNI?

V kuchyni má fenykl překvapivě široké využití. Bulva se dá jíst syrová – tenoučce nakrájená do salátů, které krásně osvěží, a dodá jim jemnou sladkost. Skvěle chutná i pečená, dušená nebo grilovaná, často v kombinaci s rybami, mořskými plody nebo citrusy. Semínka fenyklu se používají jako koření do pečiva, klobás, kari směsí, ale také typických alkoholických nápojů. Známý absint, oblíbený hlavně ve Francii, obsahuje trojici bylin: pelyněk, anýz a fenykl. Bývá i součástí pastisu, italské sambucy nebo řeckého ouza. Jemné horní „vlásky“ se hodí jako bylinka na dochucení polévek nebo salátů. Fenykl lze také nakládat, fermentovat nebo krátce blanširovat a zamrazit. Každá z těchto metod mu dodá trochu jiný chuťový rozměr.

MŮJ POHLED

Za sebe musím říct, že fenykl je pro mě typickou jarní zeleninou. Používám ho jednoduše pečený v kombinaci s bílými rybami. Miluji ho v rizotu nebo do salátů, když mám chuť na něco svěžáho. A semínka? Ta mám vždy po ruce. Už jen pro tu vůni, která dokáže z obyčejného jídla udělat malý kulinářský výlet na jih.

Svěží březen, kdy můžete dát fenyklu šanci, aby vás okouzlit, vám přeje ZUZANA KOMŮRKOVÁ



SALÁT S FENYKLEM A POMERANČÍ

1 větší bulva fenyklu, 2 pomeranče, 3 hrsti rukoly, 2 hrsti vlašských ořechů, 3 lžíce olivového oleje, sůl, černý pepř, čerstvá petrželka, máta nebo rukola

Fenyl nakrájíme na tenké proužky, vložíme do mísy. Pomeranče oloupeme, zbavíme bílé části a nakrájíme na tenké plátky, šťávu přitom zachytíme do misky. Přidáme je k fenyklu společně s omytou rukolou. V jiné nádobě smícháme pomerančovou šťávu, olej, sůl a černý pepř. Vyšleháme zálivku, kterou polijeme nachystaný salát, a promícháme. Posypeme bylinkami a ořechy.

TIP: Pro plnohodnotný chod přidejte orestované krevety.

KRÉMOVÁ KUŘECÍ POLÉVKA

1 lžíce ghí nebo másla, 1 pórek, 1 velká brambora, 1 bulva fenyklu, 2 dl suchého bílého vína, 0,75 l domácího kuřecího vývaru včetně obraného masa, 200 ml smetany, čerstvý kopr dle chuti, sůl, černý pepř, šťáva z půlky citronu na dochucení

Na ghí dozlatova orestujeme nakrájenou bílou část póruku, nadrobno nakrájený fenyl a bramboru. Podlijeme bílým vínem, necháme ho 5 minut odvařit. Přidáme vývar z kuřecího masa. Povaříme 10 minut, přidáme smetanu, kopr a rozmixujeme. Vložíme vařené maso, dochutíme solí, pepřem a citronovou šťávou. Na talíři dozdobíme snítkami kopru a fenyklu.



JEHNĚČÍ PEČÍNKA, BATÁTY A FENYKL

jehněčí kýta, 50 ml olivového oleje, 1 palice česneku, rozmarýn, tymián, citronová kůra, sůl, pepř, případně chilli, 1 kg batátů, 3 fenykly, 250 ml suchého bílého vína, 250 ml vývaru

Kýtu minimálně hodinu před pečením vytáhneme z lednice, odblaníme, nařizneme a důkladně potřeme marinádou připravenou z oleje, ¾ bylinek, citronové kůry, soli, pepře, případně chilli. Batáty omyjeme a i se slupkou nakrájíme na čtvrtky, fenyl nakrájíme na měsíčky a vše vložíme do vymazaného pekáče. Stejně tak palici česneku rozkrojenou napůl. Posypeme zbylými bylinkami, zakápneme olejem, osolíme. Na vrstvu zeleniny položíme kýtu. Pečeme zakryté minimálně 45 minut na 180 °C. Podlijeme vínem a vývarem a pečeme odkryté další cca hodinu podle velikosti kýty. Teplota masa uvnitř by měla dosáhnout 70 °C.



FENYKLOVÝ OLEJ

jemné vlásky z natě fenyklu, panenský olivový olej

Vlásky fenyklu vložíme do olivového oleje a zahřejeme na 80°C. Necháme jeden den louhovat, následně olej přecedíme do uzavíratelné skleněné láhve.

DOMÁCÍ VOŇAVÝ LIKÉR

20 g semen fenyklu, 20 g semen anýzu, 10 g čerstvě nastrohané citronové kůry z bio citronu, 500 ml vodky, 300 ml vody, med nebo cukr na dochucení

Semínka důkladně rozdrťme v hmoždíři a vsypeme do velké sklenice nebo džbánku, přidáme citronovou kůru. Zalijeme vodkou a vodou, promícháme. Přikryjeme a necháme týden macerovat při pokojové teplotě. Přecedíme, dochutíme cukrem nebo medem a přelijeme do lahví. Uchováme v chladu.

Zepete se hvězd

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

Vracejí se mi neurčitě tlaky v pravém podžebří, občasná hořkost v ústech, jarní únava a zvláštní podrážděnost. Vyšetření v normě, krev i ultrazvuk bez nálezu. Přesto mám pocit, že tělo není v rovnováze, hůř spím a maličkosti mě snadno vyvedou z klidu. V zimě jsem fungoval bez potíží, ale s příchodem jara se stav zhoršuje. Chci porozumět souvislostem a najít cestu, jak se znovu „naladit“.

PETR P., Doudleby

Z pohledu klasické medicíny mohou obtíže souviset s funkčním přetížením jater a žlučníku, které se v laboratorních testech nemusí projevit. Jaro je obdobím

změn, kdy organismus přechází z útlu do aktivity a metabolismus se zrychluje. TČM vnímá březem jako čas dráhy jater a žlučníku – pokud je tok energie stagnující, objevuje se tlak, hořkost, napětí a podrážděnost. Psychosomaticky jde často o zadržovaný hněv, neschopnost „pustit“ staré věci a dát prostor novému. Je to výzva k větší pružnosti, lehkosti a důvěře v přirozený cyklus obnovy. Pomáhá lehcí strava, pohyb, pobyt venku a vědomá práce s emocemi. Jako podpůrné řešení lze zvážít **Regalen**, případně **Peralgin**.

MONIKA ŠTEJDÍŘOVÁ

LUŠTĚTE S NÁMI, MŮŽETE VYHRÁT



Vánoční Vitae přineslo tajenku: „Každý člověk se stává hezcím, když má radost.“ Kdo vyhrál a bude ji mít tentokrát?

- » Martina Dolejší, Třebíč
- » Dana Boučková, Milevsko
- » Marie Benešová, Jičín

Vylosování výherci obdrží poštou poukázku na 1 koncentrát z Pentagramu®, který si mohou vybrat v kterémkoliv Klubu Energy nebo u svého prodejce.

Tajenku křížovky z tohoto čísla magazínu spolu se svojí adresou zašlete nejpozději do **22. 3. 2026** na adresu redakce: Energy Czech Republic, a.s. Trojská 39/201, 171 00 Praha 7 nebo e-mail: tajenka@energy.cz.

„Nikdo vás nemůže přimět, abyste se cítili méněcenní,... (TAJENKA).“ – Eleanor Roosevelt

IA; OGAM; RAHAT; TETRAO; URL	Staroříské písmo	1. část TAJENKY	Letecký oddíl (zkr.)	Zkratka Auto moto klubu	Manželka	Druhá tráva	Vydávati zvuk jako holub	Anglická zkratka umělé inteligence	Pulz		Pupeny na hlize brambory	2. část TAJENKY	Dolovat	Ode dne vydání (latinsky)
Obšťastňovat										Osíčka (ze slovenštiny)				
Studium rovinných a prostor. útvarů										Dým Lat. zkr. souhvězdí Orionu				
Iniciály meteoroložky Zárybnické			Uzenka Okrasný keř (Hibiscus)					Peněžítý trest Hlášení						
Římské číslo 1006				Vymřelý nájezdník Ženské jm. ital. původu					Orientální cukrovinka Kdo rapuje					
 Starší SPZ Prahy Část svíčky					Výrobce PC her Zkratka tlaku krve						Lehké topné oleje Slovensky „jistě“			
Štítek čepice						Svrchně kvašené pivo Nahý model				Esperantsky „nějaký“ Smyčky			Webová adresa	Sportovní zápas
Nemotora							Americká vačice Značka oerstedu							
Okresní hygienickoepidemiologická stanice					Oprava textových chyb									
Dámský klobouk bez krempy					Rod tetřevů							Zkratka pro letní čas		



Není na světě bylina, aby k něčemu nebyla

HLÍVA – DVA PŘÍBĚHY JEDNÉ HOUBY

Nenápadná houba rostoucí tiše na mrtvém dřevu. Vyskytovala se v zimě, kdy jiné jídlo nebylo k dispozici, nešlo o žádnou delikatesu, ale „nástroj“ pro přežití. Sušila se, přidávala do kaší, polévek a někdy se jedla i jen tak syrová. Především v evropských horských oblastech se věřilo, že hlíva pomáhá přes zimu neztratit dech ani krev. Jako potravina temného období roku se podávala mezi chudšími, často tvrdě pracujícími lidmi, proti smutku a únavě.

Zatímco v Evropě se jedla z nouze, v Asii, zejména v Číně, byla považována za posilující zázrak pro císařský dvůr a chudí lidé ji jednu dobu měli dokonce zakázáno jíst. Čínská legenda vypráví o lékaři, který pozoroval tvrdě pracující dřevorubce v horách. Byli jen výjimečně nemocní a všichni jedli především hlívu rostoucí na padlých stromech. Lékař houbu dlouho zkoumal a doporučoval ji na plíce a životní vitalitu. Údajně ji dokonce nazval „houbou, která čistí cestu dechu“.

PLEUROTOS OSTREATUS

Hlíva ústříčná (*Pleurotus ostreatus*, *Oyster mushroom*, *Ping gu*, *Hiratake*) je houba z říše *Fungi*, oddělení *Basidiomycota*, třídy *Agaricomycetes*. Roste ve skupinách a její tvar se mění od lasturovitého, připomínajícího mušli či ucho, po plochý z mírně zvlhnutým rozpraskaným okrajem. Klobouk je 5 až 30 cm velký, šedé až někdy hnědé barvy, která závisí na teplotě a světle. Hustě postavené

lupeny výrazně sbíhají po třeni, což je jeden z rozlišovacích znaků hlívy. Třeň je krátká, válcovitá a bočně postavená kvůli možnosti růst bokem z kmene či pařezu. Bílá dužnina je skoro bez vůně, lehce nasládlé chuti. Výtrusy jsou většinou hladké, bezbarvé, elipsoidního tvaru. Hlíva ústříčná je saprotrof, rozkládá mrtvé dřevo, zejména buk, vrbu, topol a břízu. Výjimečně roste i na jehličnatých stromech. Vyskytuje se přirozeně od podzimu do časného jara při teplotách kolem nuly. Mráz plodnice většinou nepoškodí, po rozmrznutí pokračují v růstu, a proto ji v Číně přezdívali také „tichá síla“. Najít ji můžete v bohatých trsech, kdy plodnice vyrůstají nad sebou jako střešní tašky. Zaměnit ji lze s hlívou plicní či miskovitou, obě jsou však jedlé.

HLÍVA V TČM

V čínské medicíně je hlíva považovaná za tzv. funkční houbu, která „pracuje tiše, ale hluboko“. Používá se hlavně na dráhu plic, sleziny a ledvin. Posiluje Wei Qi (wej-čchi neboli obrannou energii) a tím imunitní systém i odolnost vůči chladu a větru. Vyživuje plíce a pomáhá při suchém kašli, pocitu staženého hrudníku či sucha v dýchacích cestách. Podporuje trávení, je vhodná při únavě po jídle, slabé chuti k jídlu či pocitu těžkosti. Podává se také u chronického oslabení plic či při zahlenění. V TČM je spojována s pocitem vnitřní stability, klidem při oslabení těla a mysli, s podporou dechu i životním prostorem. Hlíva je vnímána jako houba, která při smutku a těžkostech podporuje schopnost přijetí a puštění, pomáhá fyzicky i symbolicky znovu se nadechnout.

ZÁPADNÍ MEDICÍNA

Mezi účinné látky patří například betaglukany (zejména pleuran), polysacharidy, lektiny, ergothioneiny, lovastatiny, draslík, železo, zinek, selen, vitaminy skupiny B a vitamin D2. V západní medicíně je ceněná jako doplněk k léčbě respiračních infekcí, kdy může zkrátit dobu nemoci a snížit jejich četnost. Doporučuje se podávat především u dětí a osob se sníženou imunitou. Pozornost je také věnována přirozenému obsahu lovastatinu, který při dlouhodobém užívání mírně působí na snížení LDL-cholesterolu. Novější výzkumy přisuzují hlívě neuroprotektivní a regenerační účinky, konkrétně zlepšení stavu při neurodegenerativních onemocněních a zpomalení stárnutí mozku.

JAK JI UŽÍVAT?

Nejpřirozenější formou je samozřejmě čerstvá houba, ze které se připravuje například „falešná“ dršťková polévka. Oblíbená je také do omáček a na restování. Při pravidelné konzumaci přispívá k podpoře trávení. Pro citlivější jedince však může být hlíva hůře stravitelná, v tom případě se dává do dlouho tažených vývarů a kombinuje například se zázvorem či česnekem. Vývar z hlívy je výborný při rekonvalescenci po onemocnění dýchacích cest. Další možností je sušená hlíva, prášek (mletá forma), kapsle a také vodní či alkoholové extrakty. U těch je výhoda ve vysoké koncentraci účinných látek i při malé dávce. Pro děti se dá sehnat speciální sirup a existuje také sprej (například kapky hlívočky s použitím rozprašovače). Z přípravků Energy naleznete hlívu ústříčnou v produktech **Mycohepar** a **Probiosan Inovum**.

ONDŘEJ VESELÝ

STÁLÁ VÝHODNÁ NABÍDKA

Svačinka, o kterou se nebudete chtít dělit!

ZDRAVÁ A VÝŽIVNÁ TYČINKA DO ŠKOLY I DO PRÁCE

BALÍČEK PRODUKTŮ	ČLEN ENERGY		
	cena	body	sleva
Gaja snack – 7 kusů	483 Kč	7	70 Kč



Kluby a konzultační centra nabízejí

VŠECHNY KLUBY ENERGY A KONZULTAČNÍ CENTRA POSKYTUJÍ PORADENSTVÍ A PRODEJ PRODUKTŮ

BLÍŽEJOV

Provozní doba KE Blížejev:
út 10–12, čt 16–18 h., jiné termíny (včetně so a ne) po tel. domluvě: 721 384 473
Provozní doba KC Domažlice, Srnova 76:
po a st 13–16.30, út 8.30–12 h.,
tel.: 602 389 233

Stálá nabídka:

automatická kresba / zasílání produktů Energy / měření SPT / dárkové poukazy / poradna pro bezlepkovou dietu / kraniosakrální terapie, kineziologie
– Ing. J. Johánek, tel.: 721 728 381

Nabídka KC:

- » DOMAŽLICE – MVDr. Hynčíková Birnerová L., tel.: 604 489 477 (veterina)
- » DOMAŽLICE – MUDr. Budka T., tel.: 603 226 913 (Energy produkty v gynekologii)
- » RASPENAVA – Mgr. Vondráčková D., tel.: 792 305 336 (Supertronic), e-mail: supertronic@dagmarcentrum.cz

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

Kontakt:

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

BOSKOVICE

Provozní doba:
po–pá 8.08–18.18, so 8.08–11.11 h.
Stálá nabídka:

- zasílání zboží Energy na dobírku
Nabídka KC:
» BLANSKO – Centrum Harmonie, Sladkovského 2a – Ing. Jitka Součková, tel.: 608 620 059

Kontakt:

Boskovice, Jiráskova 8
Zdravá výživa Na Cestě
tel.: 731 543 388
e-mail: na-cestě@seznam.cz

BRNO

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

Stálá nabídka:

zasílání produktů Energy / měření SPT
– M. Srnská, Z. Erbenová / masáže, Dornova metoda – H. Šobáňová / masáže klasické, lymfatické, andělské terapie
– R. Zavřelová, zaroma@seznam.cz, členové Energy sleva 10 % / Access Bars, tel.: 723 726 230, miri.aberlova@seznam.cz / výživové poradenství – Ing. K. Karmazínová, tel.: 530 500 422 / regenerační a relaxační masáže celého těla krémy Energy
– M. Srnská, tel.: 773 735 330

Kluby a konzultační centra nabízejí

Mimořádná nabídka KE:

» st 18. 3. – 10–17 h. – Den otevřených dveří s Beauty kosmetikou – Nechte se hýčkat novou luxusní řadou kosmetiky a posedět s dobrou kávou QI coffee. Mimořádná nabídka skenování Vaší pleti – nutná rezervace předem.

Nabídka KC – měření SPT:

- » BRNO – Husovice, U ZLATÉ ručičKY, Kaloudova 21, pí. Erbenová, tel.: 603 596 812
- » JEVÍČKO – Třebovská 839, prodejna Harmonie, pí. Komoňová, tel.: 602 347 037
- » KUŘIM – Studio zdraví Harmonie, pí. Hrnčířová, tel.: 732 764 533 (měření EAV)
- » NOVÉ MĚSTO NA MORAVĚ – Hornická 970, Ing. Brettová, tel.: 608 338 991, 724 037 437
- » ŽIDLOCHOVICE – Strejcův sbor 163, po, út 8.30–12, 13–16.30, st 8.30–14 h., čt, pá – dle objednání – měření SPT, kraniosakrální terapie, terapie BEMER, celostní terapie a vyšetření z kapky krve, akupunktura, masáže, baňky, fyto terapie – Iveta Janáčková, tel.: 603 811 428

Kontakt:

Brno, Sukova 4

tel.: 530 500 422, 737 479 120

e-mail: info@brnoenergy.cz

www.brnoenergy.cz

www.clenenergy.cz

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

ČESKÁ TŘEBOVÁ

Provozní doba:

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

Stálá nabídka:

měření SPT / masáže, baňkování, lymfodrenáž / jóga, SM systém / ochutnávky čajů a zelených potravin

Mimořádná nabídka KE:

» Zdravotní konstelace – 21. 3. – lektor MUDr. Ivana Wurstová, tel.: 737 331 071

Nabídka KC:

- » BŘECLAV – V Zahrádkách 3170, Tučková Iva, tel.: 606 041 301 – kosmetika, depilace
- » ČESKÁ TŘEBOVÁ – Spižirna u Magdaleny, Na splavě 56, Klimešová Magdalena, tel.: 601 360 458 – prodejna bez obalu, měření SPT
- » FRÝDEK MÍSTEK – Balírna Můj Svět, Malé náměstí 518, Michnová Lenka, tel.: 777 157 027
- » LITOMYŠL – J. E. Purkyně 1218, Lustyková Pavlína, tel.: 778 154 810,

Pavlasová Martina tel.: 732 238 668 – kineziologie, biorezonance Bicom

- » LITOMYŠL – Salon Martina, Smetanovo nám. 15 (2. p.) – Jiřelová Martina, tel.: 793 068 820 – kosmetika, měření SPT
- » LUBNÁ 31 – Blažková Lenka, tel.: 725 907 191 – masáže
- » NEPOLISY 75 – Masáže s Markétou, tel.: 737 703 919 – měření SPT, masáže a cvičení
- » NYMBURK – U Moničky, Jičínská 1240, tel.: 723 307 318 – měření SPT, kosmetika

Kontakt:

Česká Třebová

Moravská 218

tel.: 737 331 071

e-mail: energy.ceskatrebova@seznam.cz

www.avmasaze.cz

ČESKÉ BUDĚJOVICE

Provozní doba:

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

Stálá nabídka:

měření krevního tlaku / ochutnávky zelených potravin, vyzkoušení kosmetiky Energy / e-shop: www.energyuklarky.cz

Mimořádná nabídka KE:

- » 12. 3. – od 16.30 h. – Společné setkání a seznámení s novou řadou Energy Beauty – N. Tureková, rezervace nutná na tel.: 776 454 874 nebo energycb@seznam.cz

Nabídka KC:

- » ČESKÉ BUDĚJOVICE – NATUKO beauty studio, Žižkova tř. 309/12, Natalia Tureková, tel.: 608 662 993 (kosmetika)
- » ČESKÉ BUDĚJOVICE – Regenerační studio od SRDCE, Stavouinon, Žižkova 12, Ing. Milan Morávek, tel.: 731 827 169 (měření SPT)
- » HOLUBOV – Krasetín 33 – Ing. Karla Strejčková, tel.: 775 166 535, www.esoterickyobchudek.cz (e-shop)
- » PÍSEK – Lumen, Tř. Nár. svobody 25, Radka Dušková, tel.: 737 099 656, (měření SPT)
- » STRAKONICE – Obchůdek Harmonie, Máchova 1113, Pavlína Klimešová, tel.: 603 336 950 (měření SPT)

Kontakt:

České Budějovice

Na Mlýnské stoce 6

tel.: 776 454 874

e-mail: energycb@seznam.cz

www.energyuklarky.cz

ČESKÝ TĚŠÍN

Provozní doba:

po 16–20 h. a dle dohody

Stálá nabídka:

měření SPT – E. Matlochová, T. Byrtusová – tel.: 736 284 711 / rehabilitace, lymfodrenáže – MUDr. B. Rošková / lymfodrenáž pro zdraví a krásu, klasické masáže, lávové kameny – M. Němčíková, tel.: 608 428 332

Nabídka KC – měření SPT:

- » JABLUNKOV – Velebnovského 164, Terezie Byrtusová, tel.: 608 581 799
- » TŘINEC – 1. Máje 276, Eva Matlochová, tel.: 774 766 213
- » TŘINEC – Nábřeží 295, Bohumila Gluzová, tel.: 777 019 050

Kontakt:

Český Těšín

Mezi Lány 271

tel.: 777 293 601

e-mail: 21@symbols.cz

DOLNÍ BŘEŽANY

Provozní doba:

po–st 9–12, 13–16, čt 9–12 h.

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

Stálá nabídka:

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

Mimořádná nabídka KE:

- » 10. 3. – 10–17 h. – Beauty Days – diagnostika pleti, ochutnávka vybraných produktů podporujících přirozenou krásu

VYUŽÍVÁTE SVOJI PRACOVNU?

PRACOVNA NA WEBU

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

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

Kluby a konzultační centra nabízejí

- » 25. 3. – 14–19 h. – Den zdraví – měření SPT, diagnostika pleti, poradenství – Velké Popovice, Hlavní 9, knihovna

Nabídka KC:

- » HRANICE NA MORAVĚ – Jungmannova 1584, Kulajtová Veronika, tel.: 731 085 890
- » JESENICE U PRAHY – BB-Studio, Říčanská 16 – M. Baloušová, tel.: 603 589 497, kosmetické ošetření Energy
- » KRALUPY NAD VLTAVOU – Přemyslova 347, Kosmetický salon – H. Kubinová, tel.: 777 248 500, kosmetické ošetření produkty Energy
- » MNÍŠEK POD BRDY – Zrození k pohybu, Ke škole 1389, M. Engelová, tel.: 724 508 314
- » PRAHA 10 (Uhříněves), Kašovická 870/5, Kosmetický salon – A. Škorpil, tel.: 774 070 394

Kontakt:

Dolní Břežany, Pražská 636
tel.: 739 902 134
e-mail: info@vitalityinlife.cz
www.vitalityinlife.cz
www.facebook.com/energy.cz

HRADEC KRÁLOVÉ

Provozní doba:

po–pá 9–17 h.

Stálá nabídka:

diagnostika SPT / masáže – pí. Slušítková, tel.: 776 488 848 / kosmetická péče s Energy Beauty – pí. Schubertová, tel.: 731 260 690

Mimořádná nabídka KE:

- » 5. 3. – 10–16 h. – Diagnostika pleti s Energy Beauty – Lékárna u Terezie, Náchod

- » 11. 3. – 10–17 h. – Diagnostika pleti s Energy Beauty – Klub Energy

Veterinární poradna:

- » MVDr. Martincová, tel.: 732 512 181
 - » MVDr. Hořejší, tel.: 605 581 731
- ### Poradny a měření SPT:
- » KE HRADEC KRÁLOVÉ – tel.: 736 765 477
 - » BRNO – Mgr. Bc. Strnadová, tel.: 605 290 797
 - » CHOCEŇ – pí. Smrčková, tel.: 775 060 535
 - » KOSTELEČ NAD ORLICÍ – pí. Mlejnková, tel.: 737 178 816
 - » NOVÝ BYDŽOV – pí. Rakouská, tel.: 776 614 046
 - » OPOČNO – pí. Králíčková, tel.: 739 379 435
 - » SMÍŘICE – PharmDr. Svobodová, tel.: 602 141 184
 - » ZDICE – Ing. Zápotočná, tel.: 723 919 338

Kontakt:

Hradec Králové, Letců 1001
tel.: 495 534 715, 736 765 477
e-mail: babkabylinarka.cz@seznam.cz

CHEB

Provozní doba:

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

V případech potřeby mimo tuto dobu volejte na uvedená čísla!

Stálá nabídka:

po, čt – testování produktů SPT, Quantum – M. Svobodová, tel.: 603 486 331 / út – testování SPT, Quantum, výživové poradenství – A. Chmelová, tel.: 724 965 773

Mimořádná nabídka KE:

- » 17. 3. – od 10.30 h. – Nabídka pro vaše zvířecí partáky: BICOM terapie – základní vyšetření, veterinární a výživové poradenství s PhDr. Lukášem Ardenem a Ing. Klárou Jandovou – na vyšetření je nutno se objednat, info v KE nebo na tel.: 603 486 331

Nabídka KC:

- » AŠ – Okružní 25, Mgr. D. Rejsková, tel.: 774 342 903
- » CHODOVÁ PLANÁ – Bc. Pavla Fejt, tel. (SMS): 775 802 328, e-mail: pavla.fejt@gmail.com
- » CHODOVÁ PLANÁ – Harmony Care, J. Moravcsiková, tel.: 733 731 045 – kosmetika s produkty Energy Beauty
- » SOKOLOV – Studio Vesna, K. H. Borovského 377, J. Malušková, tel.: 604 790 940, e-mail: malus@seznam.cz – testování SPT
- » STRÍBRO – Mánesova 1522, Ing. Z. Sladká, tel.: 737 616 051,

sladka-pijavice@email.cz
– hirudoterapie, Access Bars

- » TACHOV – J. Petráková, tel.: 739 464 473
- » TRSTĚNICE U MARIÁNSKÝCH LÁZNÍ – Ing. K. Jandová, tel.: 775 916 666, zooiguana@seznam.cz – veterinární poradna

Kontakt:

Cheb, Kostelní schody 1
tel.: 354 422 355 (klub v pracovní době)
tel.: 603 486 331 (mobil)

KARLOVY VARY

Provozní doba:

po 8.30–17, út, st 8.30–15.30,

čt 8.30–16, pá 8.30–14 h

Online objednávky: energykv.cz

nebo tel.: 606 020 012

Stálá nabídka pro členy:

poradna online: fb skupina "Klub Energy Karlovy Vary" nebo whatsapp 775 947 793 / výhodná cena: masáže, kosmetika, pedikúra, manikúra / dárkové poukazy na masáže a Energy produkty / rekvalifikační a odborné vzdělávání

Veterinární poradna s produkty Energy:

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

Nabídka KC:

- » KLATOVY – Apatyka Pampeliška, Čs. legií 116, H. Matějková, tel.: 728 450 538 – poradenství TČM, irisdiagnostika, Bachova květová terapie aj.

Kontakt:

Karlovy Vary, Varšavská 1168/13
2. patro, agentura RAFAEL, s. r. o.
tel.: 775 947 793, 606 020 012
e-mail: info@agenturarafael.cz

LIBEREC

Provozní doba:

út 9–17, čt, pá 9–15 h.,

po, st dle tel. dohody

Stálá nabídka:

zásilková služba, obj. na e-mail + SMS, viz kontakt / tělové svíce / ochutnávka superpotravin Energy dle aktuální nabídky / kosmetické ošetření kosmetikou Energy – Blanka Chlumská, obj. na tel.: 725 515 068

Nabídka KC:

- » Ivana Dlouhá, 8. Března 20/12, Liberec – Studio Regenerace: kraniosakrální



Kluby a konzultační centra nabízejí

terapie / rodinné konstelace / masáže /
Osho Zen Tarot – tel.: 736 761 355,
e-mail: info@studioregenerace.com

» Galina Veselá, U soudu 536/6a Liberec:
měření SPT / psychosomatická poradna /
individuální i skupinové konstelace /
NLP techniky / regresní terapie /
kineziologie One Brain / EFT / tělové
svíce / arteterapie, mandaly, NeuroArt /
masáže, Rain Drop – terapie a diagnostika
esenciálními oleji / Osho Zen Tarot /
terapie tibetskými mísami / numerologie /
online poradna / přednášky / dárkové
poukazy – tel.: 777 624 569,
e-mail: inka.vesela@seznam.cz

Nabídka KE:

» Biorezonance – Bicom II. generace
– MUDr. Zuzana Baumannová, info na
tel.: 727 875 232, www.bicom-help.cz

Kontakt:

Centrum zdraví Energy, Liberec
Moskevská 637/6 – 2. patro
tel.: 725 515 068, *Blanka Chlumská*
e-mail: *blankachlumska@seznam.cz*

LUHAČOVICE

Provozní doba:

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

Stálá nabídka:

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

Další nabídka na objednání:

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

Nové KC:

» UHERSKÝ OSTROH – Zemědělská 11
– Pavlína Bezděková, tel.: 608 749 678,
e-mail: dane.nove@seznam.cz,
provozní doba: dle domluvy

Kontakt:

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

OLOMOUČ

Provozní doba:

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

Stálá nabídka:

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

Mimořádná nabídka KE:

- » 11. 3. – Ochutnávka produktů
- » 14. 3. – Bylinná poradna Jiřího Čerklá,
tel.: 732 256 115

Nabídka KC:

» SLAVKOV U BRNA – Palackého nám. 71,
Andrea Vašíčková – tel.: 775 237 753,
e-mail: poradna@cestouprrody.eu
(diagnostika SPT, poradenství TČM)

Kontakt:

Olomouc
Palackého 642/13
tel.: 585 224 641, 602 583 091
e-mail: *info@energycentrum.cz*
www.energycentrum.cz

OSTRAVA

Provozní doba:

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

Stálá nabídka:

diagnostika SPT – tel.: 777 804 730 /
kosmetická poradna Energy Beauty /
psychologická poradna
– PhDr. Sýkora, tel.: 604 603 949,
www.psycholog-sykora.cz / ochutnávka
vybraných produktů / zásilková služba

Nabídka KC:

- » BÍLOVEC – Tkalcovská 47,
Pavla Jarošová Bartková,
tel.: 605 290 940
- » HLUČÍN – Ostravská 1810/81A,
Alena Václavíková, tel.: 720 602 996
(měření SPT)
- » OSTRAVA-PORUBA
– Nám. A. Bejdové 1809/2,
Gabriela Kubalová, tel.: 777 189 486
- » ZBYSLAVICE – Vrchpolí 122,
Pavlína Klimešová, tel.: 774 912 703

Kontakt:

Ostrava
Československá 15
zvonek č. 3, první patro
tel.: 602 404 934, 777 804 730
e-mail: *vstrachotova@seznam.cz*,
energyostrava@seznam.cz
www.klubenergyostrava.cz



Slavkov

PARDUBICE

Provozní doba:

po–čt 9–12, 13–17 h.

Stálá nabídka:

Pedikom – počítačové vyšetření chodidel
– Š. Urbanová, tel.: 607 817 123 /
konstelace, kineziologie, reiki
– L. Hajníková, hajnikovalenka@seznam.cz,
tel.: 722 934 746 / výživová a laktační
poradna – Ing. M. Čejková,
tel.: 733 121 930, www.marketacejkova.cz,
info@marketacejkova.cz / zaslání zboží
+ e-shop: www.vitalityinlife.cz / dárkové
poukazy na Pedikom nebo měření SPT

Mimořádná nabídka KE:

» 25. 3. – 10–18 h. – Den s Energy Beauty
– info na tel.: 607 817 123

Nabídka KC – poradny SPT:

- » HEŘMANŮV MĚSTEC – Chotěnice
– L. Aišmanová, tel.: 725 977 313
- » HEŘMANŮV MĚSTEC – Heřmánek,
Nám. Míru 6
– L. Matějka, tel.: 777 147 083
- » KUTNÁ HORA – D. Kuželová,
tel.: 724 324 071
- » LETOHRAD – Lukavice 212,
Jana Venclová, tel.: 776 072 716,
e-mail: jana.venclova@email.cz
- » PŘELOUČ – M. Kaderová,
tel.: 725 241 580
- » KE PARDUBICE – T. Křišťůvková,
tel.: 777 177 610

Kontakt:

Pardubice
Smilova 2935
tel.: 607 817 123
e-mail: *sarka.urbanova@energy.cz*
www.vitalityinlife.cz

Kluby a konzultační centra nabízejí



PLZEŇ

Provozní doba:

po–čt 10–12.30, 13–17, pá 10–14 h.

Stálá nabídka:

měření SPT / nutriční poradenství / zásilková služba / prodej drahých kamenů a terapeutických svící / kraniosakrální terapie – MUDr. L. Sobotková, tel.: 737 220 488

Kontakt:

Plzeň, Sedláčkova 17

tel.: 775 415 480 (klub)

tel.: 777 225 406 (L. Panýrková)

e-mail: obchod@energypzlen.cz

energypzlen@email.cz

www.energypzlen.cz

PRAHA 2

Provozní doba:

po, út, čt, pá 9–17, st 8–19 h.

Stálá nabídka:

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

Další aktuální program:

<https://www.facebook.com/EnergyklubPraha>,

<https://energy-manesova.cz/>

Kontakt:

Praha 2, Mánesova 11

tel.: 224 934 642, 737 403 334

e-mail: regina@energy-manesova.cz

www.energy-manesova.cz

PRAHA 4

Provozní doba:

po 9–19, út, st, čt, pá 9–17 h.

Stálá nabídka:

měření SPT – M. Bednářová, tel.: 777 797 012 / měření SPT, EFT terapie – I. Jandová Bendová, tel.: 774 700 005, www.eft-jandova.cz / veterinární poradna – V. Šašková, tel.: 606 451 325, www.poradna.mzf.cz / shiatsu – B. Šimečková, tel.: 703 662 907, www.shiatsu-bara.cz

Nabídka KC:

» DVŮR KRÁLOVÉ – Revoluční 62

– výklad karet, tel.: 737 609 655

» KLADNO – Bylinky a koření,

K Nemocnici 2814/4 – aromaterapie, drahé kameny – tel.: 778 008 381

» KLATOVY – Oáza zdraví, Vídeňská 9 – měření SPT, regrese, automatická kresba, tel.: 777 268 114

» PLZEŇ – Dům U Slunce, Na Roudné 105/1 – masáže, tel.: 777 573 004

» PSÁRY – Čarovné Bylinky, Na Vysoké 306 – výklad karet, tel.: 602 714 101

Kontakt:

Praha 4, Budějovická 601/128

(metro Kačerov)

tel.: 244 472 762, 776 009 733

e-mail: energy-praha@centrum.cz

www.energy-praha.cz

PRAHA 7

Provozní doba:

po 9–13, 14–18, út–čt 9–13, 14–17,

pá 9–14 h., so 10–13 h.

Stálá nabídka:

měření krevního tlaku / testy Beauty kosmetiky / ochutnávka zelených potravin, čajů, kaší, smoothie / měření SPT – K. Lesáková, P. Nechuta, tel.: 705 635 255 / Diacom – R. Skrčená, tel.: 723 932 640 / veterinární poradci – A. M. Tůmová, tel.: 775 046 115, a.m.tumova@gmail.com, A. Šulcová, tel.: 777 858 200 / masáže – J. Trejbalová, tel.: 728 680 326 / masáže, baňkování – J. Novotný, tel.: 604 112 291 / kraniosakrální biodynamika – M. Skřepská, tel.: 723 907 451

Mimořádná nabídka KE:

» 16. 3. – 9–18 h. – Den otevřených dveří

– přístrojová diagnostika vaší pleti,

měření SPT + Bicomem a další terapeutické ochutnávky včetně těch, co se dají konzumovat... Těšíme se na Vás!

Nabídka KC – měření SPT:

» HOVORČOVICE – Revoluční 644,

Veronika Jacková, tel.: 608 900 737,

e-mail: energyprodejna@gmail.com

Kontakt:

Praha 7, Dělnická 1633 – vstup do pasáže; roh ulice V Hájí (obchodní pasáž mezi drogerií Teta a prodejnou Lidl)

tel.: 705 635 255

e-mail: energyprodejna@gmail.com

www.energypraha.cz

www.facebook.com/Energyvetpraha3

e-shop: www.eshop-csp.cz

PROSTĚJOV

Provozní doba:

po 9–13, út 12–16, st 10–13, 14–17, čt 13–16 h.

Stálá nabídka:

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

Nabídka KC:

» NOVÉ: LHOTA POD KOSÍŘEM 18

– Krajina duše – Libor Zvolánek, Danuše Zwiefelhoferová – automatická kresba (diagnostika zdravotního stavu, kurzy), rodinné konstelace, enneagram, Osho meditace, tel.: 737 926 788, www.systemicke-konstelace.info

» KONICE – 9. května 480, Regenerační centrum Harmonie – Mgr. L. Vévodová, tel.: 773 706 719 (Oberon – diagnostika)

» SLAVKOV U BRNA – Kolářkovo nám. 727, Salon Ivka – I. Klučková, tel.: 607 628 101

» VYŠKOV – Komenského 9, Energiel centrum zdraví, masáže

NEPŘEHLÉDNĚTE

KE PROSTĚJOV

Nové KC:

» Lhota pod Kosířem 18 – Krajina duše

Libor Zvolánek, Danuše Zwiefelhoferová tel.: 737 926 788 www.systemicke-konstelace.info automatická kresba (diagnostika zdravotního stavu, kurzy), rodinné konstelace, enneagram, Osho meditace

KE ŠUMPERK

Zrušené KC:

» Zlaté Hory

Mgr. Milena Otevřelová

Kluby a konzultační centra nabízejí

– Mgr. P. Nedomová, tel.: 724 080 016 (kraniosakrální uvolnění, meridiánová masáž); N. Drbalová, tel.: 604 337 834 (Dornova metoda)

Kontakt:

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

e-mail: energyprostejov@email.cz

www.energyprostejov.cz

www.facebook.com/energyprostejov

PŘÍBRAM

Provozní doba:

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

Stálá nabídka:

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

Nabídka KC:

- » BLATNÁ – Bezobalu, J. P. Koubka 14 – Kateřina Uldrichová, tel.: 777 646 348
- » DOBŘÍŠ – U Anděla strážce, Pražská 27, tel.: 602 335 755
- » DOBŘÍŠ – MUDr. Ferrová, ordinace přírodní medicíny, www.zuzanaferrova.cz
- » NOVÝ KNÍN-SUDOVICE – Salon Štěpánka Hampeková, tel.: 602 229 694
- » PŘÍBRAM – Renata Placáková – kosmetické ošetření Energy, masáže, tel.: 606 904 880
- » ROKYCANY – Soulad – kosmetika, Jiráskova 1154, Ing. Irena Sladká, tel.: 604 271 895
- » SEDLČANY – Ul. 28. října, Iveta Barešová – masáže, tel.: 603 446 020

Kontakt:

Příbram, Nám. T. G. Masaryka 100/101

tel.: 731 173 340, 602 199 220

e-mail: energypribram@gmail.com

www.energy-pribram.cz

www.facebook.com/EnergyPribram

ŠUMPERK

Provozní doba:

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

Provozní doba KC Zábřeh:

po, čt 8–16 h, út, st 8–12.30 a 13–17.30, pá 8–12 a 13–19 h.

Stálá nabídka:

měření EAV / poradna celostní medicíny MUDr. B. Haltmara – gynekologie, tel.: 731 236 549, 737 015 470 / masáže: Spinal Touch, manuální lymfatická, protimigrénová, reflexní, Breussova,

Dornova metoda, baňkování, kinesiotaping, práce s energetikou těla a harmonizace čaker – pí. Pleyerová, tel.: 723 913 283 / Shiatsu – p. Dohnal, tel.: 774 236 191

Kontakt:

Šumperk, Hlavní tř. 13/3

tel.: 731 737 545

e-mail: klubenergy@seznam.cz

www.klubenergy.cz

TÁBOR

Provozní doba:

po, čt 10–15, út, st 13–18 h.

Stálá nabídka:

poradna Energy – A. Truhlář – alan.truhlar@seznam.cz / měření SPT – H. Košťálová, tel.: 607 143 908 / rodinné konstelace – L. Zvolánek, www.systemicke-konstelace.info – R. Sekyrová, tel.: 776 214 706 / rekondiční a relaxační masáže, Breussova masáž – Kristina Vušková – tel.: 731 061 213 / kosmetické služby – Romana Křížovská, tel.: 733 197 280

Nabídka KC:

- » BRNO – Třída Kpt. Jaroše 1943/30 – Jarmila Pondikasová, tel.: 775 984 407, e-mail: jarmila.pondikasova@volny.cz
- » PACOV – Harmonie – zdravá výživa, Jana Autengruberova 167 – Martina Fialová, tel.: 775 145 813, e-mail: MartinaFialova@seznam.cz
- » PETŘVALD U KARVINÉ – Družstevní 1905 – Alexandra Flašarová, tel.: 725 494 825, e-mail: alexflasarova13@gmail.com – měření SPT, terapie dotekem
- » TÁBOR – Zdravá výživa Oříšek, Purkyňova 2961 – Eva Berková, tel.: 732 816 095, e-mail: berkaeva.sluzby@centrum.cz
- » TIŠNOV – Studio Terapie, Brněnská 792 – Klára Synek Kloubová, tel.: 608 411 353, e-mail: studioterapie@seznam.cz, www.studioterapie.cz
- » VIMPERK – Štítkov 1, Mgr. Jana Hlinková, e-mail: janahlinkova91@gmail.com, tel.: 728 915 380, dle tel. dohody 13–18 h.

Kontakt:

Tábor

Purkyňova 1085

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

e-mail: objednavky-energy@seznam.cz

www.energy-tabor.cz

TŘEBÍČ

Provozní doba:

po–čt 9–12, 13–17 h.

Stálá nabídka:

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

Ordinace celostní medicíny:

» MUDr. Alexandra Vosátková, tel.: 725 125 289, e-mail: celostnimedicinatrebic@seznam.cz, otevírací doba: po 10–16, út 13–19, st, pá 8–14 h.

Nabídka KC – poradny EAV a TČM:

- » BRNO – KRÁLOVO POLE – Biorezonace BicomBrno – Ing. D. Kukla, Staňkova 18, tel.: 721 159 741, e-mail: kukla@bicombrno.cz, www.bicombrno.cz
- » BRNO – MEDLÁNKY – M. Pavlíčková, Salon Vista, Hudcova 72, tel.: 728 276 629
- » JIHLAVA – Mgr. P. Drejšková – TČM, SPT – Fyton – Dům zdraví, Vrchlického 57, tel.: 603 891 078; – 2. prodejna produktů Energy – Fyton, Mrštíkova 1, tel.: 739 049 203
- » MORAVSKÉ BUDĚJOVICE – M. Palová, Janáčkova 1497, tel.: 605 554 456
- » NÁMĚŠŤ NAD OSLAVOU – R. Dufková, Zdravěnka, Masarykovo nám. 517, tel.: 739 026 531
- » OSTRAVA – Ing. P. Kovalská, Vítkovická 3276/2a, tel.: 604 741 725, www.petrakovalska.cz
- » PELHŘIMOV – I. E. Razimová, Vegetariánská jídelna, Svatovítské nám. 159, tel.: 776 766 971
- » TASOV – D. Švestková, Tasov 69, www.revite.cz, tel.: 605 938 299
- » VELKÉ MEZÍŘÍČÍ – H. Paulová, Mírová 43, tel.: 724 763 689
- » ZNOJMO – Biocentrum – R. Režňáková, Zámečnická 13, tel.: 515 224 684



Kluby a konzultační centra nabízejí

» ŽDÁR NAD SÁZAVOU – H. Bulíčková, Libušinská 36, tel.: 728 141 949 – 16. 3. – 17 h. – Zdraví ženy, hormony a emoce – lektorská přednáška
MUDr. Alexandry Vosátkové, Restaurace Rebel Na Farských, Zahradní 387/2, Žďar nad Sázavou

Kontakt:

Třebíč, Karlovo nám. 31/25

PaedDr. Alena Molíková

tel.: 568 847 472, 731 166 137,

603 844 505

e-mail: info@energy-tcm.cz

www.energy-tcm.cz

TURNOV

Provozní doba:

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

+ dle tel. dohody

Stálá nabídka:

měření SPT / metoda EFT / masáže – baňkování, medová, relaxační, Breussova, lávovými kameny, aromaterapeutická relaxační masáž celého těla – 1,5 h. / dárkové poukazy na masáže a služby / prenatální výukový program Baby plus – konzultace a možnost zapůjčení / Heart Vision – analýza funkčního stavu organismu

Nabídka KC – měření SPT:

- » ČESKÁ LÍPA – J. Novotná, tel.: 725 753 651 (masáže, kosmetika, Access Bars, každé pondělí odpoledne prodej a poradna Energy)
- » JABLONEC NAD NISOU – M. Janoušková, tel.: 773 226 106 (poradna pro děti, EFT)
- » MLADÁ BOLESLAV – M. Králová, tel.: 777 618 416, masáže
- » MNICHOVO HRADIŠTĚ – E. Rajtrová, tel.: 602 626 275 (reflexní masáže, EFT), st 12.30–17 h. + dle tel. domluvy
- » PŘEROV – Š. Blatáková, tel.: 721 338 971 (EFT, nápravy poruch učení...)

Kontakt:

Turnov, Čsl. dobrovolců 1713

tel.: 733 760 522

e-mail: energyturnov@seznam.cz

www.energyturnov.cz

UHERSKÉ HRADIŠTĚ

Provozní doba:

po–čt 9–17 h.

Stálá nabídka:

J. Schmuttermeierová – SPT, Access Bars, tel.: 773 678 164, Š. Čechová – SPT, tel.: 604 185 940 / P. Trčková – SPT, tel.: 776 712 816 / S. Obdržálková – kosmetické ošetření s Energy Beauty, tel.: 737 622 994

Mimořádná nabídka:

» 23. 3. – 9–17 h. – Den otevřených dveří – Těšíme se na Vás!

Veterinární a homeopatická poradna:

» MVDr. K. Hlačíková, tel.: 723 446 021, e-mail: hlacikovak@seznam.cz

Nabídka KC:

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

Kontakt:

Uherské Hradiště

Zelný trh 1249

tel.: 605 778 740

e-mail: energy.hradiste@gmail.com

www.uh-energy.cz

ÚSTÍ NAD LABEM

Provozní doba:

po–pá 9–17 h. nebo dle dohody

Stálá nabídka:

veterinární poradna / zasilání zboží na dobírku / akupresura a tělové svíce, měření SPT – H. Červenková, tel.: 737 148 606 / diagnostika kineziologickým testem – Ing. V. Kalousová, DiS., tel.: 775 707 372 / tradiční čínská medicína – diplomované terapeutky – diagnostika, fytotherapie, aurikuloterapie, akupresura, dietetika, tel.: 737 148 606

Nabídka KC – měření SPT:

» LOUNY – bylinkový obchůdek MateříDouška, Beneše z Loun 39, tel.: 604 969 645

» TEPLICE – Zdravíčko, OC Galerie, tel.: 776 321 400

Kontakt:

Ústí nad Labem, Pařížská 14

tel.: 475 209 367, 602 345 999

e-mail: energyclub-usti@seznam.cz

www.klubenergyusti.cz

VALAŠSKÉ MEZIRŘÍČÍ

Provozní doba:

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

út, pá – výdej produktů obchůdek

Ametyst, Náměstí 8, tel.: 739 524 170

Stálá nabídka:

obchodní spolupráce – Eva Macíčková, DiS., tel.: 723 976 814 / diagnostika SPT, Bicom, poradenství pro zvířata – Katarína Bestr, tel.: 723 976 814 / diagnostika SPT – Robert Vyvial, tel.: 777 312 215 / výživové poradenství – Marie Polášek, tel. 792 354 370 / kurzy Mindfulness – Mgr. Miroslava Jančová, tel.: 732 114 491

Nabídka KC:

- » BRNO – Manna – zdravá výživa, Křížová 8 – J. Kocmanová, tel.: 776 714 705
- » FRÝDLANT NAD OSTRAVICÍ – Veterinární centrum přírodní medicíny, Snozina 191 – MVDr. P. Domesová, tel.: 776 792 394
- » JABLŮNKA NAD BEČVOU 130 – PharmDr. V. Martinková, tel.: 725 675 005 – reflexní terapie, kurzy
- » KOPŘIVNICE – Elixír života, Záhumenní 352 – A. Tomšejová, tel.: 705 127 811, měření SPT, výdejní doba po–pá 9.30–17, so 8.30–12 h.
- » STŘÍTEŽ – M. Zátorská, tel.: 737 628 732 – masáže
- » UHERSKÉ HRADIŠTĚ – Dům u Bílého jelena – K. Bestr, SPT, Bicom, regenerace zvířat, tel.: 739 738 890
- » VSETÍN – Zelená lékárna, Smetanova 1462 – L. Tyralíková, tel.: 725 116 009

Kontakt:

Valašské Meziříčí, Polášková 78

tel.: 723 976 814

e-mail: macickova.energy@seznam.cz

www.energy-valmez.cz

LEKTORSKÉ PŘEDNÁŠKY

BŘEZEN 2026

místo konání	adresa	termín	téma a přednášející	pořádající klub
Žďar nad Sázavou	Restaurace Rebel Na Farských, Zahradní 387/2	16. 3. – 17 h.	Zdraví ženy, hormony a emoce – MUDr. Alexandra Vosátková	Třebíč



Jarní relax bez hranic

- podpora očisty organismu
- harmonizace jater a žlučníku
- účinná pomoc při alergii

BALÍČEK PRODUKTŮ	ČLEN ENERGY		
	cena	body	sleva
Regalen + Peralgin	768 Kč	34	136 Kč

Doplňky stravy. Akce je platná 1.–31. 3. 2026 do vyprodání zásob.

Krása není maska Je to záře, která prýští zevnitř

Zvykli jsme si pečovat o svou tvář před zrcadlem.
Ten nejdůležitější krok ale začíná tam, kam žádný krém nedosáhne.



hébé

Elixír mládí inspirovaný řeckou bohyní nesmrtelnosti. **Není to další kapsle.**
Je to systémová výživa, která vrací vašemu tělu to, co časem ztrácí:

- + **vláhu** (vzácná houba rosolovka)
- + **pevnost** (mořský kolagen)
- + **ochranu** (rakytník)
- + **rovnováhu** (probiotika)



Připojte se
k Manifestu laskavé krásy

Řekneme vám, proč je lepší s věkem
přestat bojovat a začít o sebe
vědomě pečovat.