



# vitae

červen 2025

Horké léto  
nás nezaskočí

Alergie a astma  
– jak si pomoci

O sebelásce



## Produkty měsíce června

Červen je obdobím slunce, tepla a outdoorových aktivit, což může mít vliv na naši pokožku i pohybový aparát. Pečujte tedy o své tělo, jež se vám zcela jistě odvděčí bezbolestným pohybem anebo třeba pěstěnou pletí. Přinášíme vám tipy, co naší pokožce a kloubům udělá dozajista dobře.

Věděli jste, že kolagen je stavební kámen nejen pružnosti našich kloubů, ale i krásné pleti? Navíc v teplých dnech pokožka ztrácí hydrataci a vystavení slunci způsobuje narušení kolagenových vláken, což může vést k jejímu předčasnému stárnutí. Proto má suplementace kolagenem zejména v tomto období velký význam. **QI collagen** od Energy je specifický a výjimečný díky zesílenému efektu působení tří složek. Obsahuje bioaktivní mořský kolagen I. a II. typu doplněný o ájurvédský bylinný komplex a přírodní vitamin C z extraktu aceroly. Teplejší dny vyžadují cílenou pomoc naší kůži také zvenčí.

Nepostradatelnými pomocníky jsou v tomto ohledu Dermatony. **Dermaton oil** je jednička pro každodenní revitalizaci suché či normální pokožky, kterou regeneruje do hloubky a chrání proti nadměrnému vysychání. **Dermaton gel** slouží zase jako balzám po opalování a mile překvapí i v péči proti stárnutí pokožky či rovnoměrným odbouráváním tukových buněk v oblasti problematických partií.

Na závěr tu máme „třešinku na dortu“ ve formě kvalitní výživy fermentovaným včelím pylem – **Raw Ambrosií**. Skrývá v sobě velmi cenné živiny: všechny esenciální aminokyseliny, minerální látky a stopové prvky (například i selenium, které se moc v přírodních produktech nevyskytuje), fytohormony a téměř kompletní spektrum vitaminu B. Prostě přírodní zázrak.

**Zkuste tedy zařadit tyto poklady do péče o své tělo a užijte si sluncem prozářený dny naplno!**

*Ing. ŠTĚPÁNKA GRUBEROVÁ*

## vitae

Magazín pro spotřebitele a dodavatele produktů Energy, číslo 6, červen 2025.

Náklad 24 600 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.



Pozvěte  
léto domů



## OBSAH

|                                           |    |
|-------------------------------------------|----|
| Editorial                                 | 04 |
| Létu vstříc!                              | 05 |
| Energyfood v mojí kuchyni                 | 06 |
| Anáhata, srdce, bylinky a strava          | 08 |
| Téma dne: sebeláska                       | 09 |
| Vaše zkušenosti s našimi produkty         | 10 |
| Alergie a astma s celostním přístupem     | 11 |
| Medúza a lékárnička Energy                | 14 |
| Seriál pro ženy                           | 16 |
| Terapeutické metody                       | 17 |
| Pentagram ve světě zvířat                 | 19 |
| Jídelníček z naší rovnoběžky              | 20 |
| Zeptejte se hvězd                         | 22 |
| Křížovka                                  | 22 |
| Není na světě bylina, aby k něčemu nebyla | 23 |
| Kluby a konzultační centra nabízejí       | 24 |





## EDITORIAL

### BORŮVKOVÁ HORA

Tento poetický název vlastní vrchol, bez jednoho metru 900 m vysoký, který se nachází na česko-polském pomezí v severní části Rychlebských hor. Stojí na něm rozhledna a celý okolní kraj je půvabný, takže jsme se tam vypravili s mužem na výlet, už je to hodně let. Z několika možných přístupových cest jsme zvolili modrou turistickou značku vedoucí z české strany. Na parkovišti poblíž obce Travná jsme nechali auto, sbalili batůžky a vyrazili. Těšila jsem se na borůvky a kochala se okolím, na vrcholku jsme byli poměrně rychle. Rozhledna stála za zaznamenání, tak jsem si ji chtěla vyfotit. A začal se odvíjet příběh. Tedy, on se začal odvíjet

už na tom parkovišti, ale to jsem netušila. Zjistili jsme totiž, že drahý fotoaparát jsme zřejmě nechali položený na střeše auta a vyrazili bez něj... Já vím, je to jenom věc, ale musím přiznat, že jsem si borůvky, rozhlednu i celý výlet okamžitě přestala užívat. A vydrželo mi to do chvíle, než jsme k autu nervózní doběhli zpět a ten foťák na jeho střeše opravdu našli! Kromě toho, že nám jej nikdo neukradl, by na tom nebylo nic až tak divného, to se stane, že? Ale pokračování už vážně není normální...

Vloni jsme se o jednom víkendu náhodou ocitli v kraji Rychlebského výběžku opět, jeli jsme na návštěvu. Vyšel nám čas a Borůvková hora byla stále na svém místě. Tak tentokrát si to vychutnáme! Auto jsme zaparkovali na severní straně v Bílé Vodě a vyrazili po červené značce, hraničící s Polskem. Bylo horko a já už se viděla, jak si dám nahoře studenou kofolu. Stánek byl otevřený, vše vypadalo dobře. Do chvíle, než jsem začala po manželovi chtít peněženku. Všechno prohledal a pak se na mě vykuleně podíval: „Já... asi jsem ji zapomněl na střeše auta...“ To vážně nepochopíte! Naštěstí ve frontě za námi stáli nějakí cyklisté, kteří jeli dolů a bylo jasné, že tam budou dříve než my. Tak je manžel požádal, jestli tu peněženku najdou, ať nám ji schovají za kolo u auta. Historie se opakovala, z nevydařeného výletu jsme pelášili zpět na parkoviště, kde mužova peněženka opravdu ležela ukrytá před zadním kolem našeho vozu. Měl v ní i všechny doklady a týden nato jsme měli jet na dovolenou. To byla radost!!! Jen si nejsem jistá, jestli se na Borůvkovou horu ještě někdy vydáme...

*Přeji všem výlety se šťastnými návraty.*

**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 nepřerušného věrnostního programu získáte nárok na **LÁZEŇSKÝ BONUS**, slevu ve výši 30 % na týdenní ubytování s plnou penzí v lázních Podhájka ([www.energy-podhajska.sk](http://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](mailto:salus@energy.cz).

# Létu vstříc!

Na Valašsku se říká: „Tož jaká?“ a znamená to: „Jak se vede?“. Pozdrav, který tam v létě slyšíte na každém kroku. Pozdrav, který prostě k létu patří. Lidé se ptají těmi dvěma slovy na všechno. Na zdraví, pohodu, spokojenost... A abychom mohli odpovědět: „Tož dobrá“, můžeme se vyladit s pomocí Energyfood.

## RUNA ESSENCE

Tyto dobroty už našly své místo v mnoha kuchyních i kancelářích, u mě v ordinaci jsou na stole každou chvíli. A protože se blíží léto, které nám všem dle předpovědi pořádně zatopí, můžeme si navodit pohodu s **Runa essence**. Víte, jedna z věcí, které se mi na Energy líbí, je, že nejsme bezmocní vůči většině výzev. Stačí trocha znalostí a dokážeme čelit životu i s jeho kotrmelci daleko lépe. Takže naší odpovědí na ohnivé léto, které nás velmi pravděpodobně čeká, je Runa. Pojďme jídlem vyzrát na vlivy počasí.

Runa essence je smoothie. Ale ne ledajaké. Je nejen plné borůvkové chuti, ale i zaměřené na vyvážení přílišného Ohně. Kdykoli je nám horko, můžeme si ji dát. Ochladí bez toho, že by přetížila trávení tak, jak to dělá řada ochlazujících potravin. Ono je svůdné dát si v horkém létě ledový nápoj... Ale pokud to děláme často, naše trávení dostane těžce na frak. Zachladíme vnitřek těla a ochlazení vydrží jen malou chvíli. To je jeden z důvodů, proč sáhnout po Runě. Je složena z tak promyšlených surovin, že si můžeme být jisti, že trávení posílí a Oheň ochladí. A mučenka v ní obsažená nám pomůže nastartovat tu pravou letní radost. Pro rychlou pomoc se dá využít také tyčinka **Runa snack**...

## FYTOMINERAL

Léto je dobou zvýšeného sportování, turistiky, opravování chalup, prací na zahradě a cyklistických výletů. Proč to zdůrazňuji? Protože když vidím v pravé poledne ve 30 stupních na silnici, na které je alespoň o 10 stupňů víc, „valit“ do kopce cyklistu, ideálně v černém dresu, ježí se mi doktorské chlupy po celých zádech a opatrně se rozhlížím, jestli za nějakým rohem už nečeká infarkt.

V létě se hodně potíme. Je to obranný mechanismus těla proti přehřátí, a to je velmi důležité. Takže nepoužíváme antiperspiranty, které zabraňují pocení, ale deodoranty, abychom voněli! A kdo se potí, potřebuje doplňovat minerály, jež se potem vylučují. No jo, ale jaké? A kolik? To je složitá otázka. Při práci na jednotce intenzivní péče, kde se podává výživa do žíly, stráví lékař spoustu času propočítáváním optimálních dávek minerálů tak, aby pomohl pacientovi udržet rovnovážné vnitřní prostředí. Už při docela malých odchylkách totiž vznikají vážné problémy. Naštěstí minerály přijímané ústy jsou velmi dobře regulovány organismem. Sám ví nejlíp, co mu schází, a díky koloidní formě minerálů ve **Fytomineralu** se vstřebá právě to, co je důležité. Produkt obsahuje i nezbytné stopové prvky, a dokonce vzácné kovy. To všechno tělo potřebuje, ale množství silně kolísá, právě podle vyvíjené aktivity.

Takže, když to shrneme – v létě potřebujeme ochladit tělo a doplnit minerály. A na tuto potřebu máme odpověď, kombinaci Runy a Fytomineralu. Pokud se pro ni rozhodnete, pocítíte také, že se výrazně navýší váš pocit radosti. Vždyť je toho tolik, za co můžeme být vděční! Léto, klidně pojď dál, jsme připraveni.

*Tož ať je to fajně... MUDr. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ*





# Energyfood v mojí kuchyni

„Nechť strava je tvým lékem“ pravil v dávnověku otec medicíny Hippokrates... Mnohokrát omílaný výrok, který už ale bohužel málokdo vnímá, zvláště v dnešní uspěchané době! A je to velká škoda. Civilizace nám přináší plusy i minusy, obrovské možnosti ve všech směrech, týká se to i naší výživy. Máme na výběr z mnoha potravin, kvalitních a zajímavých ingrediencí i z dalekých krajů, které byly vyrobeny třeba na druhém konci světa. Ale my, Středoevropané, bychom měli nejvíce využívat především to, co vyrostlo a bylo vypěstováno a zpracováno v našich podmínkách. I to byla jedna z myšlenek, které podnítily vznik nové řady produktů s názvem Energyfood.

## KVALITA, ODBORNOST, JEDNODUCHOST

Z mého pohledu „amatérské výživářky“ jsem zajásala, protože tento počín je obrovským přínosem. Je důležité zmínit především nejvyšší kvalitu surovin v těchto produktech, které pospolu cíleně tělo nasytí a vyživí i přes jednoduchou přípravu. Tento pentagram esencí je přesně to, co lidem, kterým záleží na zdraví svém i svých blízkých, dosud nikdo nenabídl. Ano, přibývá potravin v biokvalitě, ale „kámen úrazu“ u většiny z nás je nedostatek času na to vymýšlet kdy, co, jak a s čím použít, zkombinovat a také v jakou dobu jíst!?

Díky dvěma odborníkům, celostní lékařce MUDr. Alexandře Vosátkové a výživové specialistce Lence Fotrové, vznikla

neskutečně vycizelovaná, zdravá a výživná řada produktů, které na našem trhu nemají konkurenci. Postupně přicházely do klubů směsi sestavené podle principu pěti prvků v pentagramu. Máme tak na výběr **Gaju, Buddhu, Runu, Lamu a Tao**. Všechny pět esencí je pečlivě, a především odborně připraveno. Společně s cíleně vybranými dalšími doplňky mohou pomoci i v situaci, kdy organismus nějakým způsobem strádá a potřebuje kvalitně vyživit, doplnit chybějící nutrienty. Každý také máme své chutě, takže je možno i experimentovat.

## PÁR RAD Z VLASTNÍ ZKUŠENOSTI

Energyfood essence se staly nedílnou součástí mého jídelníčku, a tak se ráda podělím o některé tipy. Vybranou kaši (**Gaju, Buddhu**) dle chuti, nálady či období nejprve rozmixuji – vzhledem k věku je třeba již trochu hledět na stav chrupu. Poté vždy zaliji mlékem, ale již mnoho let vím, že klasické mléčné výrobky mi dobře neudělají, takže nastupuje rostlinné, většinou mandlové, přidám lžici koziho jogurtu a směs nechám nějakou dobu prolínat. Pak ji i lehce povařím. Následně nastává čas zdobení. Klasický cukr nemá šanci, ale máme již na výběr například kokosový, stévi, velmi chutný je datlový sirup, ten střídám s černým zázrakem – třtinovou melasou, je možné přidat javorový sirup či domácí med. Přes léto tu a tam doplním něčím ze zahrádky a navrch pak dám posyp z oříšků dle chuti. Garantuji tímto blaho v bříšku a zasyčení na 4–5 hodin a bez zažívacích potíží.



- » Koncem loňského léta se objevilo v klubech smoothie **Runa**, velmi lahodné pití, kde převládá chuť borůvek. Tuto směs mixuji vždy – krásně napění. Jednou jsem zkusila dle návodu jedné čtenářky Vitae nasypat směs do máslovo-pudinkového krému na dort a opravdu to fungovalo! Krém byl zpevněný i nadýchaný díky obsažené rosolovce a v piškotovém korpusu měl výtečnou, lahodně ovocnou chuť.
- » Podzimní **Lama** má za úkol prohřívát nás v chladném období. Zajímavou složkou je mimo jiné ječná tsampa, kterou se živí tibetští mniši ve studených kláštrech. Dále obsahuje prohřívací koření – posilující složky na obranu proti chladu a větru. Čili jako první ranní jídlo bych po celou zimu často volila právě Lamu. A tady to mlíčko na zalití je opravdu důležité, zjemní, ale i zvýrazní chuť koření a dodá ten správný „šmak“!
- » **Tao** – to je ta trešnička na dortu – jarní detox jinak! Většinou užíváme první jarní lístky všeho zeleného na očistu a doplnění energie po dlouhé zimě. Tao má překvapivou a lahodnou chuť a barvu, na kterou nejsme na jaře zvyklí. Lehce růžové smoothie je svým složením určené k detoxikaci, a hlavně na podporu jater, žlučníku, sleziny, což je v jarním období velmi důležité! Nepřijdete v něm o mladou zelenou pšenici, ani o pampelišku či popenec, výsledná barva je od datlí, řepy, lyofilizovaných jahod. Směs ovoce, bylin a koření se navzájem doplňuje, a proto posiluje a povzbuzuje náš

organismus po zimě. A chuťově tady není co dodávat, vyzkoušejte – je to MANA!

### VHODNÉ PRO KAŽDÉHO

Ještě bych ráda použila jeden citát: „Jsme to, co jíme.“ Víím, slyšíme to pořád dokola, ale bohužel bychom si měli přiznat, že potraviny, které leží dlouhou dobu na pultech obchodů, nejsou to pravé ořechové pro náš již tak zatěžovaný organismus. Odborníci na výživu doporučují stravu upravit tak, aby nezatěžovala, byla kvalitní a bez jakékoliv chemie. V dnešní době hodně složité, že? V řadě Energyfood máme program pro všechny generace, který nabízí jídlo kvalitní a dobře stravitelné. Navíc s benefitem, jenž zaručí zlepšení některých zdravotních problémů. Z mé zkušenosti – jeden z nich je ten, že mi nikdy nebylo po kterékoliv kaši/essenci těžko čili nastala úprava zažívání a také mírný úbytek váhy i přes plný talíř!

Celá řada Energyfood mě osobně nadchla svým složením, chutěmi, rychlostí přípravy, pak také účinky na podporu a posílení organismu. Vnímám to jako stravu, která má být tím lékem! Za mne palec nahoru a vřele doporučuji všem alespoň vyzkoušet... Myslím, že se stane pro většinu z vás tak trochu „drgou“. Tolik mé roční zkušenosti a jdu si předpřipravít mou oblíbenou kaši na ráno!

MARIE SVOBODOVÁ

# Anáhata, srdce, bylinky a strava

Víme, že naše tělo má tři „mozky“ – jeden je reprezentantem nervové soustavy a sídlí v hlavě, druhý se nachází v trávicí soustavě a je spojen s mikrobiomem. Ten třetí najdeme v srdci. (Čínský výraz pro srdce „xin“ – sin – bývá překládán i jako srdce-mysl.) Všechna tato centra jsou mezi sebou úzce propojena bohatou nervovou a energetickou soustavou. Srdce patří k prvku Oheň a úzce souvisí s propojovací srdeční čakrou. Je to emocionální a mentální epicentrum našeho celkového zdraví a pohody, proto je zapotřebí věnovat mu komplexní péči. K ní patří samozřejmě radost, láska a pocit spokojenosti s životní cestou, po které jsme se vydali. Využít můžeme také vhodné aromaterapeutické prostředky, bylinky a potraviny, které energii srdeční čakry pomáhají k vyvážené činnosti.

## AROMATERAPIE

» V aromaterapii se snad nejčastěji a jako nejvhodnější používají ty přípravky, ve kterých se nacházejí výtažky z květů růže. Mezi přípravky Energy je typickým představitelem „růžové filozofie“ pleťová voda **Visage water**, obsahující hydrolát z damažkové růže a přírodní růžové esence. Co dokáže růže? Je představitelkou lásky, probouzí schopnost milovat. Pod vlivem její vůně se začneme sami na sebe dívat jako na atraktivní bytost hodnou lásky, cítíme, že působíme na své okolí přitažlivěji a sympatičtěji. Přitom pomáhá zlepšit tok žluči, tiší zánět žlučníku, zmírňuje problémy s menstruací (stagnace čchi a krve), posiluje dělohu, tonizuje

srdce. Terapeutický prospěch růžové vůně vnímáme u úzkostných stavů, nespavosti, při bušení srdce.

- » Dalším z aromaterapeutických prostředků jsou výtažky z **eukalyptu**, který pomáhá proti neustálému zabývání se minulostí. Často se díky tomu zcela odtrhujeme od současnosti. Eukalyptus zvyšuje zájem o přítomnost a tvorbu budoucnosti. Podílí se i na snižování horečky a protizánětlivém působení, je vhodný na odkašlávání a odstraňování katarů. Zlepšuje dýchací funkce tím, že pomáhá absorpci kyslíku v červených krvinkách. Nalezneme jej v aromaterapeutických sprejích **Tick-a-tack** a **Three kings**.
- » **Levandule** (esence **Lavender**) příznivě ovlivňuje onemocnění srdce a poruchy krevního oběhu.
- » **Pačuli** posiluje sebedůvěru a je pomocníkem při zdolávání přetížení.
- » Na **rozmarýn** by si měli dávat pozor jedinci s vysokým krevním tlakem, neboť ho zvyšuje. Pomáhá však při srdeční slabosti a dokáže zahnat pocit únavy.
- » **Šalvěj** posiluje na psychospirituální úrovni sílu vůle, takže její vůně pomůže těm, kdo trpí pocitem bezradnosti a často rezignují na jakékoli životní cíle.
- » Je třeba zmínit i **pomeranč** (esence **Sweet orange**), navozující radost a pozitivní pocit, rozptylující smutnou náladu.

## „SRDEČNÍ“ BYLINKY

Pokud bychom si měli na sladění energií v čakře anáhata vybrat léčivé bylinky, na prvním místě by se umístil hloh se svým širokospektrým využitím. Působí jako antisklerotikum, kardiakum, hypotenzivum, sedativum, příznivě

ovlivňuje látkovou výměnu ve svalových buňkách srdce, zvyšuje jeho výkon a prokrvení, zlepšuje prokrvenost mozku, působí proti migrénám, přináší odvahu a otevřenost, posiluje životaschopnost. K „srdečním bylinám“ můžeme zařadit i uklidňující meduňku, odstraňující sklíčenost a smutek, podběl osvobozující od utkvělých představ a mentálních vzorců, plody šípkové růže, kterými dodáme organismu novou sílu a vytrvalost ve chvílích, kdy si myslíme, že jsme se silami na konci. A ještě tymián, který odstraňuje negativní myšlenky a zbavuje nás zbytečných starostí.

## JÍDELNÍČEK

Ti, kdo chtějí v sobě podpořit živel Ohně a posílit energii čakry srdce, by měli zařadit do svého jídelního lístku rukolu, brokolici a růžičkovou kapustu. Zeleninová jídla častěji posypat nakrájenou pažitkou a nevynechat v nich například masitou červenou papriku, rajčata, nastrohané červené zelí. Z ovoce by se na jejich stolech měly skvět třešně a granátová jablka, ale také maliny a jahody. Vegetariáni se zřejmě vyhnou hovězímu, jehněčímu či játrům, ale i masným rybám, ačkoli jde o potraviny podporující srdeční čakru. Labužníci si mohou užít kávu či černou čokoládu. A pro milovníky smoothie máme **Runa essenci**. Rozhýbává čchi a krev, vyživuje jin a srdce, navozuje pohodu a uklidňuje ducha šen. Lehce zahřeje trávicí soustavu a jemně osvěží organismus, omladí nás, rozveselí a nikomu nedovolí, aby „smootnil“! Když k tomu přidáme **Mycocard**, naše srdce si uvědomí, že se o něj dobře staráme, a srdeční čakra se vesele roztočí.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNÍK





# Téma dne: sebeláska

O sebelásce toho bylo napsáno již hodně. Co si pod tímto pojmem konkrétně představit? Existují různé teorie a názory. Láska k sobě jako přijetí sebe sama i se svým stínem? Zdravé vytyčení hranic? Respektování svých potřeb a vnitřní radost ze života? Od každého trochu, a ještě něco navíc. Pojďme se na tyto aspekty podívat blíže.

## PŘIJETÍ

Nikdo nás nezná lépe, než my sami. Víme, z čeho máme radost a co nám vadí. Známe své touhy a přání. Pamatujeme si své úspěchy, svá selhání, co nás to stálo sil. Pokud se dokážeme ze své životní cesty poučit a přijmout se takoví, jací jsme, se všemi svými nedokonalostmi, máme nakročeno ke spokojenému životu.

Tohle jsem nezvládl? No a co, zvládl jsem něco jiného a tamto nebylo nakonec tak důležité. Zaměřme svou pozornost na to, co se nám v životě podařilo a tolik se nepitvejte v tom, co nám nevyšlo. Musíme se naučit přijímat své nezmary a bohatší o zkušenost jít dál. Nemá cenu si pořád něco vyčítat, to nás akorát blokuje, ale hledět dál k novým obzorům. Vesmír jich má pro nás spoustu, jen je uvidět, vnímat.

## PŘEČETLI JSME ZA VÁS

### PŘESTAŇTE SE ZDOKONALOVAT!

Po celá staletí jste podmiňováni, abyste se nepřijímali. Všechny světové kultury otravovaly a otravují lidskou mysl, protože všechny jsou závislé na jedné věci: na tom, abyste se zdokonalovali. Všechny kultury ve vás vyvolávají úzkost. Úzkost je stav napětí mezi tím, kdo jste, a kým byste měli být. Existuje-li v životě nějaké „měli byste“, budete zákonitě prožívat úzkost. Přestanete-li se zdokonalovat, zdokonalí život vás. V tomto uvolnění, v tomto přijetí vás život začne laskat, začne vámi protékat.

*OSHO, Důvěrnost (vyd. Eugenika, 2005)*

Jaký jsem? Neprůbojný nebo temperamentní, žárlivý nebo tolerantní, tajnůstkářský nebo otevřený? Je to jedno. Nejdůležitější je uvědomit si, že jsem to já a jsem jedinečný! Nejlepší kamarád sám sobě zní možná jako klišé. Ale co očekáváme od nejlepšího kamaráda? Hlavně podporu a pochopení. A to si můžeme dát sami.

## HRANICE

Nasloucháme všem kolem a řešíme jejich problémy, starosti? A ne vždy se nám hodí věnovat jim svůj čas a svoji energii? Nesnažme se všechny uspokojit za každou cenu. Pokud nejde o život, nejde o nic. S citem použijeme slůvko NE. Máme právo ho používat a neznamena to, že jsme sobečtí, ale že víme, kde máme svoje hranice. Zároveň tím sami sebe chráníme zejména před nesmyslnými požadavky druhých.

## RADOST

Kdy prožíváme tu pravou radost ze života? Když jsme v souladu se sebou samými, v harmonii s okolím, děláme, co nás baví a naplňuje. Nalézáme nové podněty a objevujeme svoje skryté dovednosti. Zjistíme například, že nás baví malovat, tančit, tvořit. A dáme si prostor pro tyto aktivity. Tvořit můžeme i s dětmi a může z toho být prima rodinné odpoledne. Naš vnitřní pocit spokojenosti dotváří také prostředí, v jakém žijeme a naše vztahy. Dávejme péči všemu podstatnému v našem životě, sobě samým, rodině, přátelům, domovu. Nechce se nám uklízet? Když si ale uvědomíme, že to děláme hlavně pro sebe, abychom se doma cítili ještě lépe, půjde to lehčeji. Zapojme do této činnosti i ostatní členy rodiny. Když to bude v této energii, děti rády s ledačím pomohou a nebudou to pak vnímat jako povinnost. Večer jim namísto televize přečteme pohádku, budme s nimi. Udělejme si také čas na své přátele a podnikajme spolu něco, co nás vzájemně obohatí.

Najít vztah sám k sobě nám mohou pomoci různé terapie, mentoři, knížky. Využít lze i produkty Energy, například Relaxin. Mějme se rádi, budme sami sobě nejlepším přítelem a nezapomeňme se pochválit, když se nám něco povede!

*Ing. LUDMILA BROKLOVÁ*

# Záchrana v pravou chvíli



Posledních cca půl roku mě trápila řada velmi nepříjemných zdravotních potíží – mozková mlha, těžká hlava, zapomnětlivost, neklid, nervozita až jakási labilita, nespavost, kdy jsem se budila během noci (kolem 1.–3. hodiny) a už nemohla usnout a bděla jsem až do rána... Měla jsem dva roky náročné období, fyzicky i psychicky, a i když jsem užívala několik produktů, chodila do přírody, praktikovala meditaci, mindfulness, jemně cvičila,

problémy se stupňovaly do takových rozměrů, že mi velice zhoršovaly kvalitu života, ze kterého se vytratila radost, energie i síla do budoucna. Poprvé v životě ke mně přišla i panická ataka. Cítila jsem se jako porouchaný motor, který ještě trochu funguje, ale už mu moc nezbyvá.

Rozhodla jsem se nechat otestovat Supertronicem, protože jsem váhala mezi Renolem (byla jsem vyčerpaná po 4,5 letech na rodičovské) a intuitivně mě opakovaně napadal i Korolen. Měření opravdu potvrdilo **Korolen**, ke kterému hezky ladil **Mycopulm**. Již po 3 dnech pravidelného užívání jsem začala spát! A i když jsem šla v noci na toaletu, usnula jsem poté krásně. Konečně mělo mé tělo šanci si odpočinout a po měsících nedostatečného spánku regenerovat. Jaká úleva a štěstí! Současně s tím začínaly mizet tlaky a tíha v hlavě, myšlenky se zklidnily, mozková mlha se rozpouštěla. Podpora a vyladění nervové soustavy přineslo ještě jeden benefit, a to zharmonizování trávicí soustavy. Několik měsíců mě totiž trápily zažívací potíže – průjmy, zácpy (Probiosan nestačil) a objevila se i nesnášenlivost několika druhů potravin... S užíváním produktů se vše opět vrátilo do normálu. Pocítila jsem ztracenou lehkost a radost a byla za to velmi velmi vděčná. Nyní je to 1,5 měsíce od začátku užívání produktů. Po týdenní pauze pokračuji s Korolenem a Mycopulm nahradil **Mycoren** pro posílení ledvin a životní energie. Dlouhodobě užívám **Fytomineral** a **Vitamarin**. Po ruce mám i esenciální oleje – pomeranč **Sweet orange**, který mě vždy povzbudí na duši, a levanduli **Lavender**, jež uvolní a uklidní, když jsou nějaké náročnější okamžiky.

Tímto opět děkuji Energy za skvělé produkty! Tentokrát mě doslova zachránily před nekonečnými kolečkami u lékařů, které jsem chtěla v beznaději a strachu, co se to se mnou děje, absolvovat.

*Ze srdce zdravím,  
PETRA ROŽDALOVSKÁ, Jeseník nad Odrou*

## Kombinace pro radost ze života

Vlastní zkušenost je nejlepší, ráda se o ni proto podělím. V jistém období života se mi stalo, že jsem zapomněla na sebe. Respektive nechala jsem se zahltnout pracovními úkoly, péčí o děti, domácnost. Koníček, který těšil, se časem také stal povinností. Jóga přinášející pocit radosti a klidu se najednou nedala stíhat. Pociť a informace „musíš“ se spolu s nabalováním povinností nenápadně vkradly do mého života. A odešla z něho radost z cestování, z užívání si toho, co jsem měla ráda a byla za to vděčná. Bylo to odkládání odpočinku, a tedy i života na později, „někdy potom“. Možná to mnozí znáte. Tělo se ale začalo ozývat a upozorňovat na sebe. Potlačované emoce se po pár měsících přetížení odrazily na nespavosti a pravidelném nočním buzení. Jelikož jsem to chápala jako dočasný následek stresu a nástupu hormonálních změn, nevěnovala jsem tomu zvláštní pozornost. Následně se přidaly problémy s bolestivými prasklými koutky úst (tenké střevo), které se na chvíli zahojily, ale při větší psychické zátěži se znovu objevily ještě více a bolestivější. Navíc přišly virózy a nachlazení. Dělo se to několik měsíců.

Někdy nevidíme věci, které máme přímo pod nosem. Musíme oslovit přátele, aby nám nastavili zrcadlo. Díky konzultaci

s kolegyní – terapeutkou Zuzkou Krajčíkovou Mikulovou a nasazení kombinace **Korolen + Organic Goji + Annona muricata forte** problém s prasklými koutky zmizel do 3 dnů. Po absolvování cca dvou 3týdenních cyklů koncentráту Korolen a použití dvou balení Organic Goji, které podpořilo krvetvorbu (dávkování 2 lžičky denně), se spánek vrátil do normálu a hormonální systém se upravil. Začaly se mi měnit myšlenky i pohled na životní situace, odstartoval se úklid v mysli. Jelikož Korolen působí na úrovni těla, ale také psychiky, může být rozhodně vaším průvodcem v období horkého léta. Obzvlášť pokud jste dlouhodoběji v psychické nepohodě. Působí totiž na úrovni orgánů srdce – tenké střevo. Víte také, že tělo je třeba vyživit a jednotlivým orgánům zajistit správnou funkci. Pro mě zůstává jedinečnou superpotravinou **Organic Goji** a přípravek **Fytomineral**. Osvědčily se mi oba a nedám dopustit na jejich účinky. Přeji vám hodně radosti, spokojenosti a super zážitků během celého léta. Zejména si vědomě dělejte alespoň drobné radosti, při kterých bude hořet váš vnitřní oheň a budete mít jiskru v oku. O tom má být nejen léto, ale také celý život.

*S úctou DAŠA ŠVANČAROVÁ,  
Nová Dubnica (Slovensko)*

# Alergie a astma s celostním přístupem

## POHLED ZÁPADNÍ MEDICÍNY

Alergie je podle západní medicíny onemocnění imunitního systému charakterizované nepřiměřenou reakcí imunity na různorodé látky, které nazýváme alergenem. Nejběžnější jsou:

- » **vzdušné** – pyl, prach, plísňe, roztoči, srst a peří domácích zvířat
- » **potravinové** – mléko, vejce, lepek, ryby, ořechy, citrusy
- » **kontaktní** – kovy, šperky, čisticí a prací prostředky, barvy, lokálně aplikované léky, hmyzí bodnutí

## Nejčastější typy alergie:

- » alergická rýma – sezonní a celoroční
- » atopický ekzém
- » kopřivka – forma kožní alergie
- » alergické otoky

Nejzávažnějším projevem alergie je **bronchiální astma**. Pacienti při něm trpí chronickými dechovými obtížemi, kdy vážné fáze výdechu, pocitem sevření hrudníku a záchvatovitým kašlem. V západní medicíně se aplikuje léčba symptomatická.

## TRADIČNÍ ČÍNSKÁ MEDICÍNA

V tradiční čínské medicíně je pojem alergie vlastně neznámý. Zkoumá se, jak se projevuje nepříjemný stav, který člověka trápí. Hledá se orgán, který je oslabený, nebo přetížený. Filozofií přírodní medicíny je udržet harmonii v životě. K tomu vždy směřuje léčba, která pracuje s více úrovněmi. Jakýkoliv typ alergie značí, že člověk i duše nemá hranice, vzniká dysbalance. Problémy na sliznici uvnitř mívá často extrovert, na kůži venku introvert.



## » ALERGIE

Alergické projevy většinou vznikají v dětství, často jako alergická rýma. Může se ale objevit i v dospělosti, což souvisí s přirozeným ubýváním ledvinové energie čchi nebo jejím oslabením v souvislosti s nástupem sexuální aktivity. Obzvláště u mužů po 40. roce věku znamená její vznik závažný úbytek ledvinové esence. Rovněž u lidí nad 50 let (stejně tak jako u těch, kdo konzumují nadměrně sladkosti, mléko a mléčné výrobky) se situace navíc ještě může komplikovat oslabenou slezinou, která produkuje hlen. Výborná je slzovka, která hlen odstraňuje – najdeme ji v produktu **QI drink**. Dále doporučuji **Mycopan** a **Stimaral**, jež mají blahodárné účinky na slezinu.

### Produkty Energy

Při léčbě alergické rýmy je nutno rozlišit, zdali se jedná o sezonní (pylovou), či celoroční rýmu.

» **Jarní alergie:** jsou spojovány s kvetoucími trávami, pylu – rýma, kýchání. Sezonní rýma na jaře je projevem oslabení jater, které podmaňují energii plic, a jedná se o stadium akutní. Z produktů vybíráme **Regalen** + **Mycohepar**, **Vironal** + **Mycopulm** a přidáme **Peralgin**.

» **Letní alergie:**  
– **Bodnutí od včely, vosy, jiného hmyzu** – otoky. Osvědčilo se mi potírání **Drags Imunem**, střídavě s **Artrinem**. Při velkém, rychlém otékání **Drags Imun** i vnitřně.

– **Solární ekzém** – červená svědivá vyrážka, vyskytuje se především na hrudníku (meridián ledvin) a často na holeních (meridián jater). Perfektně ji ošetří potírání krémem **Protektin** a užívání 3x denně 2 tabletek **Peralginu** (2–3 dny, podle potřeby).

– **Alergie na pyl** – červenání očí (játra). Dáme **Regalen**, popřípadě **Mycohepar**, po odeznění akutních projevů na zklidnění Ohně nasadíme **Mycocard** + **Korolen**.

» **„Klidová alergie“:** v průběhu podzimu a zimy vzniká převážně z přetížení sleziny-slinivky a chladu v ledvinách. Obecně léčba vždy spočívá v odstranění zevního větru, posílení plic a ledvinové esence: **Vironal** + **Mycopulm**, **Vironal** + **Mycoren**, **Peralgin**, **Regalen**.

» **Celoroční rýma:** zde řeším především smutek, což je emoce plic, rýma jsou tak zvané „suché slzy“ a obavy, strach, což jsou emoce srdce. V tomto případě volím jako produkty **Vironal**, **Korolen**, **Mycocard**, **Stimaral** (plíce, srdce, játra).

## ASTMA

Podle TČM lze rozlišit dva typy astmatu:

» **nedostatek jinu plic a ledvin** – prázdné horko

» **nedostatek čchi plic a jangu ledvin** – prázdný chlad  
Ke mně do poradny chodí astmatické děti, průběh jejich nemoci závisí ve značné míře na **psychické pohodě matky**. Pokud je maminka vystresovaná „uzlíček nervů“, dítě se začne dusit. Do 3 let je spojeno s maminkou tzv. neviditelnou pupeční šňůrou. Potom propojení nahrazujeme objímáním, a ujišťujeme tak dítě, že je v bezpečí. Poměrně často se ke mně dostávají maminky s dětmi, které somatizují obavy, smutky a strachy. Pracuji proto s oběma.

### Produkty Energy

Matka většinou odchází s **Korolenem**, popřípadě **Relaxinem**. **Korolen** zlepšuje duševní neklid, netrpělivost, hysterii, vztahy, poruchy paměti, poruchy spánku, zapomnětlivost. Dodává energii k životu a chuť se z něj radovat, otevírá osobnost člověka a kladně ovlivňuje rozvoj dávno zapomenutých schopností. **Relaxin** bývá nazýván produktem vyrovnanosti a štěstí. Neobsahuje kofein a není návykový. Na akutní alergický stav většinou využiji **Peralgin**. Reguluje produkci cytokinů, specifických látek, které zasahují téměř do všech dějů v těle. Potlačují některé nepřiměřené reakce organismu, jiné naopak příznivě regulují. Kozlík lékařský v něm obsažený zajišťuje duševní pohodu a napomáhá zvládání stresu.

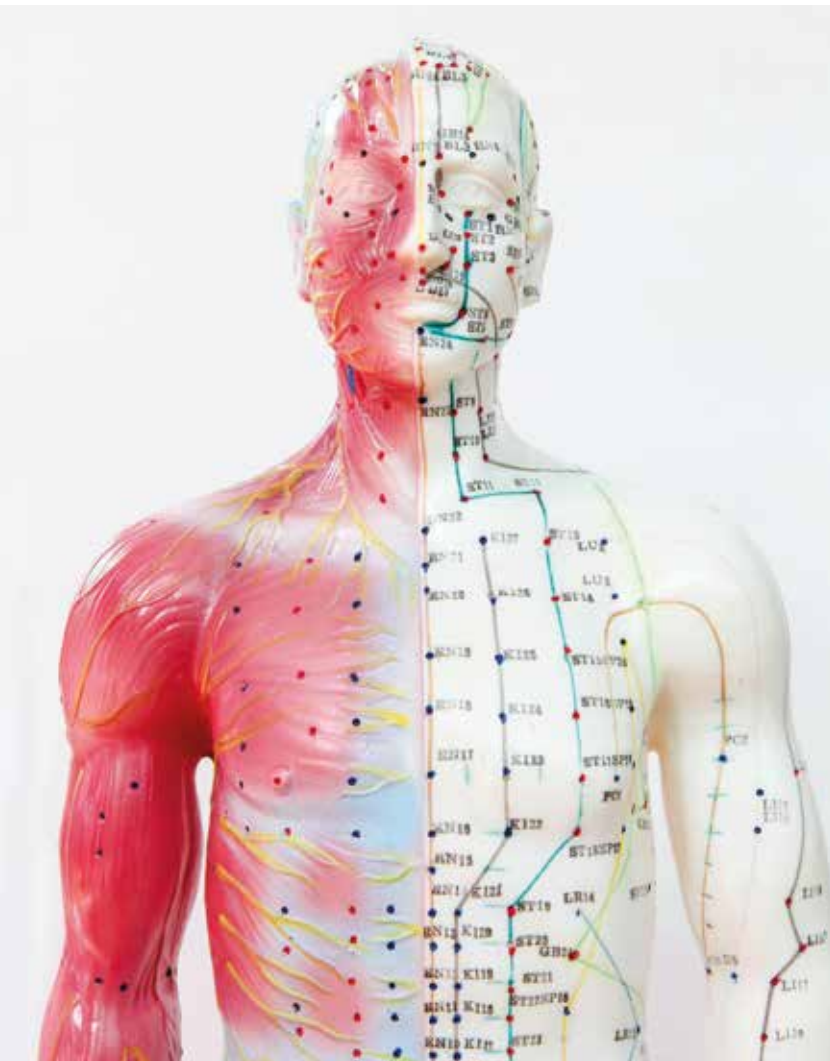
Pomocí přípravků Energy a psychoterapie používám ve své praxi celostní, přírodní a pro klienta šetrný přístup. Zjišťuji pulsní diagnostikou, u dospělých i kvantovým magnetickým analyzátozem, jaké je oslabení jednotlivých orgánů. Jejich projevy vyhodnocuji též podle zón v obličeji, na smyslových orgánech (nos – plíce, oči – játra). V případě kožních příznaků napoví umístění v průběhu meridiánů: horní končetiny – plíce, srdce, střeva, dolní končetiny – játra, slezina-slinivka, močový měchýř, ledviny.

## RADA NA ZÁVĚR

V období června a července je minimální energie močového měchýře a ledvin, může docházet k alergickým, spíše astmatickým projevům. Roli hraje psychosomatika a hlavně podchlazení – koupání, studené nápoje, klimatizace, špatné stravování. Máme dovolenou, tak si vše „dovolíme“.

Raději si ale dopřejme klidnou dovolenou, bez potíží!

*Hezké léto nám všem, DANA ŠVESTKOVÁ*





## PŘÍBĚHY Z PRAXE

### TŘÍLETÝ JOSÍFEK

Koncem května mi napsala e-mail maminka 3letého Josífka, jaké má problémy: astma, alergie, atopický ekzém, laryngitidy, opakované bronchitidy. Prosila, zda jí něco mohu doporučit. Nasadila jsem chlapečkovi **Vironal** a jednu tabletku **Mycorenu** rozdělit a užívat 2x denně, na potírání ekzému krém **Protektin**. Na noc **Korolen** (odvádí přebytečnou krev z jater a jako matka podpoří slzinu-slinivku). Po 14 dnech mě navštívili. Maminka i chlapec byli ještě trochu úzkostní. Ekzém byl na ústupu, přetrvávala rýma, skoro celoroční. Tentokrát jsem oběma doporučila **Stimaral** (harmonizuje plíce, srdce, játra i slezinu) a **Peralgin** pro Josífka. Chlapeček má výrazné zlepšení. Navrhla jsem i protizánětlivou stravu a **QI drink** (slzovku s kozincem blanitým).

### VYLÉČENÁ SESTŘENICE

Před několika lety u mě začala pracovat moje sestřenice. Jednou jsem objevila v zásuvce bronchodilatancia (sprej na roztažení průdušek), což je za mě berlička a příčina se neřeší. Ptala jsem se jí, proč to používá. Když řekla, že je alergik a astmatik, vypadlo ze mě: „A proč chceš být?“ Vůbec netušila, o čem mluvím. Tak jsem zjišťovala, jaké má stavy. Jednalo se o stadium akutní (jaro, léto), pálení a slzení očí, problémy s nádechem až úzkost, panika – sprej byl vlastně záchránce před strachem. Až jsem jí postupně vysvětlila, že tyto příznaky má od oslabení ledvin, přetížených jater a odnášejí to plíce i srdce. Zažila si v životě těžké okamžiky, tělo reagovalo a volalo o pomoc těmito projevy. Začala užívat vždy podle stavu orgánů produkty: **Renol** + **Stimaral**, nejdříve byla potřeba posílit esenci ledvin a harmonizovat nadledviny. Tehdy ještě nebyl k dispozici **Mycoren**, proto se jejím dlouhodobým průvodcem stal **Renol**.

Dnes užívá, nejlépe přes zimní období (maximální energie ledvin) **Mycoren**. Máme v rodině dáno částečně genetické oslabení ledvin. Uvádí se ale, že genetika rozhoduje maximálně z 30 %, jaké budeme mít zdraví, a s tím souhlasím. Není třeba se vymlouvat, že nemůžu pro sebe nic dělat. Je to pohodlné vzít si tabletku a označit se za pacienta – astmatika, alergika. Ale zdraví je v našich rukou.

Dlouhodobě sestřenice hlavně užívala **Cytosan**. Často si stěžovala na bolest kyčlí a mezilopatkové oblasti. Bývalo jí na zvracení. Stres se projevil především přes žlučník – **Regalen**, kdy „dítě“ – tenké střevo nedostávalo dostatek energie (bolest levé lopatky – zóna srdce). Nasadily jsme **Drags Imun**. Užívala **Tribulus**, **King Kong**, **Vitamarin**. **Vironal** a **Mycopulm** pouze občas. Ukazuje se, že nejvíce je u ní potřeba harmonizace jater a ledvin. **Mycoren** + **Regalen**, **Mycoshepar** + **Korolen**. Dopřeje si málo odpočinku, práce je také dost vysilující a občas má problémy se spánkem, protože je přetážená. Na celkové zklidnění bere **Mycocard**. Po roce užívání přípravků Energy si myslela, že přírodní léčba nefunguje, protože zlepšení bylo minimální. Chtěla to vzdát a jít cestou chemických léků. Vždy jsem ji podpořila, aby vytrvala. Problém v těle nenastane ze dne na den, proto i odstranění má svůj čas.

V současné době střídá **Renol**, **Skeleton** a oblíbila si **Probiosan**. Ten zajišťuje přirozenou obranyschopnost a zdravou funkci střevního traktu. Podporuje imunitu a dodává energii. Její stav se po 2 letech velice zlepšil. Dnes je bez všech léků, nebývá nemocná (minimální nachlazení, běžné). Všichni doma i ona se diví, že je v pořádku. Prostě zafungovaly produkty Energy a pochopení, co se jí děje díky psychosomatické. Je nadšená a svým klientům vypráví, jak jsem ji přesvědčila, aby byla zdravá. Může dál pomáhat díky vlastní zkušenosti a dělá to výborně. Je vděčná za produkty Energy!

DANA ŠVESTKOVÁ

# Medúza a lékárníčka Energy

## 20 LET SPOLU

Letos v únoru uplynulo dvacet let od chvíle, kdy jsem se zaregistrovala v Energy a začala poznávat jednotlivé produkty. Už tehdy mě upoutalo jejich složení a nadčasovost. V té době jsem řešila zdravotní problém mé tehdy patnáctileté dcery. Diagnostikovali jí juvenilní revmatoidní artritidu a já hledala všemožné přírodní prostředky, kterými bych jí mohla pomoci.



Nežádoucí účinky kortikoidů a hormonů, které dostávala jako léčiva klasické medicíny, na sebe nedaly dlouho čekat. Pochopila jsem, že tudy cesta k dceřinu uzdravení nevede. Nic z toho nebylo lehké. Dnes však můžu konstatovat, že přípravky firmy Energy spolu s úpravou stravy pomohly nejen dceři, ale také mně. Dcera vystudovala v Praze na Univerzitě Karlově medicínu, v současnosti pracuje jako všeobecná lékařka a je hrdou maminkou dvou dětí.

Chci vyslovit velké poděkování všem, kdo stojí za myšlenkou zrodu tak úžasných přípravků. Jsou mými neodmyslitelnými společníky při zdravějším způsobu života a stále nápomocné, ať už v rámci prevence nebo v akutních případech. V této souvislosti nemohu nezmínit příhodu, která se udála během mé loňské dovolené.

### VYPADALY JAKO STÉBĚLKA TRÁVY

Vydala jsem se spolu s kamarádkou na dovolenou do Tuniska. V Africe jsme ještě nebyly, tak proč ne? Dvouhodinový let a celkový časový úsek od doby strávené na místě odletu do příjezdu na hotel mi vykouzlily úsměv na tváři. Jak je svět malý! Hotel byl v pořádku, personál milý, z množství nabízeného jídla ve formě švédských stolů jsem si uměla vybrat i já, která maso nekonzumuje poměrně dlouho (zásadně se nezařazuji k žádné skupině). Široká nabídka různě upravené zeleniny a pokrmů mě přivedla na myšlenku „zinovovat“ i můj domácí jídelníček. Připočteme-li k tomu nádherné počasí, tiché moře, zajímavé fakultativní zájezdy k historickým památkám, spojené s velmi poutavým vyprávěním zkušených průvodců, tak výslednicí byl příslib nádherně a smysluplně strávených oddechových dní.

Člověk však míní a osud mění. Třetí den pobytu narušil vidinu idylických chvil zážitek, na který nikdy nezapomenu. Na dovolené u moře jsem se už párkrát setkala s medúzami, ale vždy byly vyplavené na břehu. Svým tvarem připomínaly talíř huspeniny, akorát v různých barvách – bílé, modré či fialové. Přímo v moři jsem však do střetu s žádnou medúzou nepřišla, až teď. A že mohou vypadat i jinak, to jsem vůbec netušila. Tyto medúzy se ve vodě vznášely jako chomáče trávy. Stalo se mi, že při plavání jsem ucítila podobné žahnutí jako při neopatrném dotyku s kopřivou. Bylo to sice nepříjemné, ale velkou vážnost jsem tomu nepřikládala. Když jsem se podívala do vody, viděla jsem plavat jen jakási stébélka trávy, takže jsem si myslela, že rostlinka má trnité zakončení, a když se jí člověk dotkne, žahne. Jak jsme se i s kamarádkou mílili! Byla to medúza, kamarádka ji nazvala „Kristova koruna“, protože měla kulatý tvar s „trny“ okolo. Později jsme je již cíleně pozorovaly ve vodě, když se k nim člověk rukou přiblížil, hned se stáhly do jakéhosi klubička. Domácí sbírali medúzy do lahví a zakopávali do písku.

### RAJČE A PO NĚM NAŠE PŘÍPRAVKY

Byl už podvečer, když jsem si šla zase zaplavat do moře. Najednou jsem ucítila prudkou bolest a pálení v levé ruce. Netušila jsem, že mě právě zasáhla mnohem větší „rostlinka“. Ruku od lokte po zápěstí jsem měla červenou, poškrábanou a „škrábance“ mi okamžitě začaly otékat. Lekla jsem se, protože jsem vůbec nevěděla, co to může znamenat. Zašly jsme za personálem, který obsluhoval na pláži. Vysvětlili nám, že mě zasáhla medúza, která mohla mít dlouhá chapadla. Jako první pomoc mi dali rajče, abych si ránu ošetřovala jeho šťávou. Šťáva z rajčat zmírňuje bolest (do smíchu mi rozhodně nebylo) a eliminuje účinky jedu. Říkali nám, že právě v této době je moře nejteplejší a je sezona medúz. I takových, které vypadají jako chomáč trávy.

Intenzivně jsem začala přemýšlet, co dělat. Ruka byla jako v ohni, nemluvě o ostré, pálivé bolesti. Dumala jsem nad svojí zdravotní výbavou, co bych z ní mohla použít. Podotýkám, že na jakoukoli cestu, byť i krátkou, se nevydám bez pro mě potřebných produktů Energy. Postiženou ruku jsem si začala natírat **Protektinem** a **Audironem**. Dělal jsem to téměř neustále, protože zranění nepříjemně páliło a svědilo. Vnitřně jsem ve vyšších dávkách začala užívat **Cytosan**, **Regalen**, **Probiosan** a pila hodně vody, aby se z těla co nejdříve vyplavily škodlivé látky. Zároveň jsem k posílení imunity přidala **Drags Imun** a **Fytomineral** na doplnění minerálů. Všechny myšlenky na to, co vše by jed medúzy mohl způsobit, jsem odháněla. Postupně se bolest i pálivé svědění zmírňovaly a akutní otok začal pomalu opadat, přestože známky poranění zcela zmizely až po návratu domů. Dnes je moje ruka čistá a bez jakéhokoliv náznaku poškození.

Mám dlouholeté pozitivní zkušenosti s uzdravujícími účinky přípravků Energy. Jejich jedinečné složení působí nejen na fyzické, ale i psychické úrovni. Díky tomu vlévají do žil optimismus, dělají mysl radostnější a dny hezčími. Na závěr vzpomenu výrok německého básníka Johanna Wolfganga von Goethe o přírodní léčbě: „Důvěřuji přírodě, může si se mnou dělat, co chce!“

Ing. MÁRIA VERBENÍKOVÁ

## NÁŠ TIP

### PRVNÍ POMOC NA CESTÁCH

Začíná čas dovolených – ať už se chystáte do zahraničí nebo pobývat v Čechách, sportovat, poznávat nebo lenořit, vždy vám může být k užítku osvědčená Energy lékárnička:

- » **Drags Imun** – infekce, drobná poranění, bodnutí hmyzem
- » **Cytosan** – žaludeční a střevní obtíže, proti jedům, kožní ranky, následky pobytu na slunci
- » **Regalen** – problémy s trávením, alergie, únava
- » **Artrin** – bolesti pohybového ústrojí, poranění, záněty
- » **Ruticelit** – cévní obtíže, bolavé svaly, spálená pokožka
- » **Audiron** – problémy s ušima, nachlazení, afekce na kůži a sliznicích, bodnutí hmyzem
- » **Fytomineral** – velká fyzická zátěž, přehřátí, zvýšené pocení, pitný režim
- » **Spiro** – prevence náklady, dezinfekce, repelent, podpora psychiky
- » **Peralgin** – nachlazení, únava, vyčerpání, alergické projevy
- » **Probiosan Inovum** – podpora trávení



# Seriál pro ženy (19)

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 SESTUP

Celé roky se drásáte na vrchol svého života, a když ho konečně dosáhnete, začínáte pomalu ale jistě klesat. Tou cestou se musíme vydat všechny. Vede dolů do údolí s děsivým názvem Menopauza. Ta cesta bude možná dlouhá a velmi namáhavá, a já se budu snažit poradit vám, co si vzít s sebou, abychom to spolu zvládly a nepadly vyčerpáním. Já už jsem na cestě taky...

### NEJDE TO JINAK

Opravdu nechápu, proč zrovna ve chvíli, kdy se mi všechno daří, cítím se na vrcholu sil a konečně jsem si vydobyla nějakou tu společenskou úroveň, proč zrovna v tu chvíli se musím sbalit a opustit tak výhodnou životní pozici. Přijde mi to jako nějaký hloupý přírodní vtíp založený na přísloví, že v nejlepším se má přestat. Jako by nemohla na životním vrcholu existovat náhorní plošina Stability a harmonie. Klidně bych se na ní potulovala dalších deset let. Místo toho je více než pravděpodobné, že těch deset let strávím sestupem po drsných vyschlých stráních do údolí Menopauzy a budu mít štěstí, pokud to nebude průchod temnou roklí. No jo, no, musí to být a prý je všechno zlé i k něčemu dobré. Možná to nejlepší na téhle situaci je ale fakt, že nás Matka Příroda ušetří a nehodí z útesu Zapomnění, protože jsme ztratily schopnost rozmnožování. Valná většina živočišných druhů po ztrátě plodnosti totiž umírá. Výjimkou jsou šimpanzi, někteří kytovci a člověk. Díky, Přírodo, hned si připadám výjimečná.



### CELKOVĚ BOUŘLIVO, ALE SUCHO

Jako by nestačilo, že se cestou dolů (odborně se tomuto období říká perimenopauza) vláčím s dost kilama navíc, protože se mi zpomaluje metabolismus a zadržuji víc vody, ale musím při tom čelit mnoha dalším děsivostem, které mě cestou můžou potkat. Ne každá z nás bude mít cestou stejnou zkušenost, ale mohou vás přepadnout návaly horkosti, pocení v noci, osteoporóza, bolesti kloubů, zhoršená kvalita vlasů, únava, problémy se spánkem, bolesti hlavy, výpadky paměti, blbá nálada, úzkost, deprese a podrážděnost. A to všechno v důsledku snižující se hladiny pohlavních hormonů estrogenu a progesteronu. Úplně nejčastějším doprovodným symptomem perimenopauzy, který působí celkem nevinně, je suchost sliznic, a to tedy nejen sliznice vaginální. Vaginální suchost znepříjemňuje sex, koneckonců snížené libido vás k němu stejně příliš motivovat nebude, ale také dává příležitost rozvoji nejrůznějších vaginálních infekcí. Suchost zasáhne i sliznice očí, nosu a samozřejmě veškerou kůži. Sucho totiž dominuje období Kovu, což je další prvkové stádium, kterým během života procházíme. Obecně nám tedy pomůže, když sucho jako takové nebudeme zvyšovat. Budeme jíst hlavně šťavnaté potraviny, dostatečně pít (skvělý je čaj **Maytenus ilicifolia**, který harmonizuje i hormonálně) a začneme si konečně zodpovědně a pravidelně mazat celé tělo. Výborně se na to hodí krém **Cytovital**, který opravdu krásně hydratuje a díky působení na hormonální systém omlazuje.

### HORMONÁLNÍ PŘEDPOVĚĎ

Naše vaječníky sice přestávají pracovat, ale jejich funkci přebírají jiné systémy v těle. Někaké množství estrogenů syntetizuje tuková tkáň, hormonálně aktivní v tomto směru jsou ale i nadledviny a svaly. A teď přichází ta alchymie. Pokud totiž budeme neustále ve stresu, pak naše nadledviny budou produkovat stresové hormony a na ty pohlavní jim jaksi nezbyde. Není tedy divu, že nabíráme tuk hlavně v oblasti břicha... Víím, že se to snadněji řekne, než udělá, ale je nanejvýš nutné ve stresu nebýt a bohužel taky nepít kávu, protože ta nadledviny vyčerpává. Káva je jedna z mnoha obětí, které budu muset položit na oltář hormonální stability, stejně jako alkohol... To je taky prevít, který můj hormonální stav jen komplikuje. Je to ale opravdu otázka života a smrti i nechtěného přibírání, takže tyto oběti ráda podstoupím. Všechny stresory ze svého života odstraňte! Ideální by bylo, kdybyste se mohly každý den pořádně vyspat, příjemně si zacvičit, pobýt chvíli na slunci a nevystavovat se stresujícím situacím a lidem. Zacvičit byste si měly ale s činkami, protože je v tuto chvíli velenutné budovat svalovou tkáň, která jediná se vás hormonálně zastane. Bez stimulace růstu svalové hmoty pomocí cvičení a dostatečného přísunu proteinu vám totiž svaly začnou postupně ubývat. Takže já, jakmile dopíšu tenhle článek, dám si proteinový shake (**Runa essence**) a půjdu zvedat svoje těžké váhy. K tomu si ještě pro jistotu vezmu fenomenální produkt obsahující fytoestrogeny, kterým je **Raw Aguaje**. Bez něj už teď opravdu nedám ani ránu. To právě Raw Aguaje mě chrání před návaly horka, osteoporózou a výkyvy nálady. Vaší nejlepší kamarádkou na téhle cestě by měla být také Vlákna, ta totiž pomáhá čistit naše tělo od nezanedbatelných xenoestrogenů umělého původu. Jezte proto tolik zeleniny, kolik jen můžete, a sejďeme se za branou Menopauzy na pláňích Nekonečných možností. Holky říkaly, že je tam opravdu krásně a z žen že se tam stávají čarodějky. Vlastně se těším.

Mgr. TEREZA VAR VIKTOROVÁ

# Terapeutické metody (58)

## KVANTOVÁNÍ



Kvantová fyzika se již dlouho zabývá hypotézou, že lidské myšlení může ovlivnit realitu a základním jednotícím prvkem má být nemateriální vědomí. Teorie a výzkumy se zaměřují na možnost ovlivnit realitu skrze změnu svých myšlenek a kvantových vln. A na tomto principu, zjednodušeně řečeno, funguje kvantování.

### JAK TO FUNGUJE

Kvantování je založené na představě, že tělo představuje komplexní síť vibrací, kde každý orgán i buňka mají vlastní frekvenci. Jejich nesoulad může vést k psychickým i fyzickým onemocněním. Metoda pomocí různých technik mění a upravuje tyto frekvence a energetické vzorce, což vede ke zlepšení zdraví, úlevě od bolesti, psychické nepohody apod. Pracuje s energetickými kvanty na jemné úrovni, změna jejich stavu může nastartovat přirozený proces uzdravování či změnu reality. Naše tělo, zejména srdce, dokáže vysílat kvantovou vlnu, a tím ovlivnit vše kolem nás, včetně věcí a prostorů. Například pokud se ke svému domu, autu, spotřebičům budeme chovat mile a s láskou, můžeme prodloužit jejich životnost. V kvantování se také využívá princip „zákona přitažlivosti“, tedy že do života přitahujeme to, na co jsme vibračně naladěni.

### ZÁKLADNÍ ASPEKTY

Kvantování zahrnuje různé praktiky, meditace, afirmace atd. Konkrétní techniky vycházejí z našeho záměru a individuality. Ve čtyřech bodech nastíním některé základní aspekty.

#### 1. Jasný záměr a pravdivost

Myšlenky a záměry se dají považovat za vysílač změn, které chceme přitáhnout. Klíčová je v tomto případě pravdivost a upřímnost k sobě samému. Mysl by vždy měla být v souladu se srdcem. Pokud například chcete přitáhnout k sobě vyrovnanější psychiku, hojnost a radost, je třeba si přiznat vnější okolnosti. Když přitom žijete v nevyhovujícím vztahu, kde vás druhý jen využívá a přehlíží, kvantování nebude fungovat. Základem je uvědomit si, co už vám v životě nefunguje, co vám bere energii, a opustit to. Důležité je i jasné a přesné popsání záměru. Místo „chci lepší práci“ je funkčnější „chci práci, kde se budu cítit respektovaný a která bude v souladu s mými hodnotami“.

#### 2. Meditace a vizualizace

Harmonizaci a naladění na nové frekvence lze učinit skrze hluboký stav uvolnění. Toho dosáhnete například vědomým dýcháním. Poté si ve vizualizaci představujete, jak vypadá nová realita, jak se v ní cítíte: například jaké máte nové vztahy s kolegy, nebo co nového budete moci dělat, když vás noha už nebude bolet atd. Občas se v této fázi objevuje i strach, nejistota či pochyby, na které se lze zaměřit a vědomě rozpustit.

#### 3. Afirmace a vděčnost

Při některých technikách se nastavují pomocné afirmace, pozitivní prohlášení podporující záměr. Když je například záměrem „zdravé koleno“, afirmací může být „každý den se pohybuji radostněji“. Po kvantování je také důležité zaměřit se chvíli na vděčnost za příležitosti, které vám do života začnou chodit, či už přišly. Tím se mohou otevřít další, nové možnosti.

#### 4. Aktivní kroky

Kvantování není jen o vizualizaci a myšlenkách, ale také o aktivních krocích. Pokud si například léčíte koleno, abyste mohli běhat, můžete zatím chodit plavat. Při kvantování nové práce si můžete aktualizovat životopis. Metoda pomáhá nejen si něco do života přitáhnout, ale také naladit se na konkrétní činy.

### CO LZE KVANTOVAT?

Teoreticky cokoli, co je skutečný záměr vašeho srdce, můžete kvantovat. Technika nejlépe funguje na psychické a fyzické zdraví. Kvantují se ale i témata pracovní, vztahová, finanční, osobnostní atd. Důležité je, aby záměr neovlivňoval vůli druhého člověka, tam metoda účinná nebude.

*Sílu ve vašich záměrech vám přeje ONDŘEJ VESELÝ*

### VYZKOUŠEJTE...

1. Nejprve si stanovte záměr, který chcete kvantovat.
2. Krátce si zvědomte, jaký je současný a nový stav tématu, ve kterém chcete změnu.
3. Zavřete oči a chvíli se zaměřte jen na dech a vnitřní klid.
4. Jednu ruku položte intuitivně na část těla, která bude reprezentovat současný stav.
5. Druhou ruku položte intuitivně na část těla, která bude reprezentovat nový stav.
6. Vnímejte vědomé spojení současného a nového stavu. Prociťte si energii změny, která proudí mezi rukama (kvantový přenos). Během procesu můžete vnímat barvy, zvuky, emoce, chutě, vidět obrazy apod. To vše je projevem pohybu kvantové vlny a případného rozpouštění bloků.
7. Až ucítíte, že proces skončil, sundejte ruce a poděkujte tělu a energiím za změnu.

Dva body si lze také vybrat jako dvě srdce. Prvním bodem je to vaše a druhé je imaginárně vytvořené tam, kam posíláte záměr. Je to jednodušší, stačí se jen naučit vnímat srdce svého záměru. Pokud kvantujete například novou práci, vytiskněte si životopis, navnímejte si jeho srdce, a to použijte jako druhý bod.

**ONDŘEJ VESELÝ**



# LÉTO JE TADY. ÚČINNÁ OCHRANA PŘED PARAZITY!

## TICKVET 2SET

Členská cena balíčku: 418 Kč

17 bodů, 226 Kč ušetříte

## TICKVET

PŘÍRODNÍ PRODUKT  
OBSAHUJÍCÍ ESENCIÁLNÍ OLEJE  
KE ZLEPŠENÍ KVALITY KŮŽE  
A SNÍŽENÍ RIZIKA NAPADENÍ  
VNĚJŠÍMI PARAZITY.



Akce je určena pouze pro členy Energy.

Platnost akce od 1. 6. do 31. 8. 2025 nebo do vyprodání zásob.

# Pentagram ve světě zvířat (9)

## KDO JE OHEŇ

Vlastnosti jednotlivých elementů jsou v každém jedinci zastoupeny v různém poměru, proto je každé zvíře i člověk jedinečný. Má odlišnou stavbu těla, charakterové rysy, myšlenkové pochody, inteligenci, schopnost rozhodování, emoce a způsob komunikace. Dnes pokračujeme povídáním o elementu Oheň a o zvířatech, která k němu patří.

### VLASTNOSTI ZVÍŘAT ELEMENTU OHEŇ:

- radost ze života
- láskyplnost
- vůdce, může být i agresivní
- bystrost, rád pozoruje a zkoumá nové informace
- miluje akci, zvládne různé typy výcviku
- obtížně zvládá emoce, samotářství jej chrání před okolím
- pokud není ve své kůži: nervozita, neklid, deprese
- netrpí nadváhou

Z volně žijících zvířat k elementu Oheň patří například včela, krkavec, vlk. Vlč je odvážný a vytrvalý lovec. Hierarchie ve vlčí smečce je dokonalá, pro komunikaci mezi zvířaty je velmi důležitý výraz v obličeji, který nahrazuje lidskou řeč. Vlci jsou velmi samostatní a jsou nositeli mnoha pozitivních vlastností. Z těchto důvodů se u nás začalo v 50. letech minulého století s křížením německého ovčáka a karpatského vlka. Vzniklo tak plemeno československý vlčák, které je uznané Mezinárodní kynologickou organizací (FCI). Radíme ho do skupiny I. – plemena ovčácká, pastevecká a honácká, společně se saarloosovým vlčákem, též vyšlechtěným z vlka.

### ČESKOSLOVENSKÝ VLČÁK

Spojením vlka a německého ovčáka se zrodili inteligentní a samostatně myslící psi. V současné době získává plemeno čím dál více na popularitě a můžeme ho potkat po celém světě. Vzhledem k vysoké inteligenci a komplikované povaze není československý vlčák vhodný pro začátečníky. Potřebuje autoritu, kterou bude nejen bezmezně milovat, ale i poslouchat. Pokud má přesně dané hranice, stává se skvělým strážcem rodiny. Důležitá je socializace od šteněcího věku. Vlčák je velmi vnímavý na okolní prostředí (zvuky, auta, lidé). Miluje klid na zahradě, přírodu a dlouhé vycházky. Občas má „svoji“ hlavu a vnutit mu nějakou myšlenku není jednoduché. Chovatelé, kteří vycvičili například německého ovčáka, mají před sebou, co se týká československého vlčáka velkou výzvu. Jeho výcvik vyžaduje důslednost a velkou trpělivost.

Tento pes není vhodný do bytu, a to z několika důvodů. Vyžaduje stálou aktivitu, jeho mozek musí být zaměstnaný. Pokud se začne nudit, okusuje dveře, nábytek i pokojové rostliny a onemocní separační úzkostí a depresí. Po vlkovi zdědil velmi kvalitní srst, která jej ochrání před nepříznivými podmínkami. Československý vlčák neštěká, ale vyje, stejně jako vlci. Pokud je chovaný venku, vyžaduje neustálý kontakt s člověkem. Tito psi jsou ideální společníci pro sportovně založené lidi, mezi oblíbené aktivity patří dogtrekking a canicross.

Jedná se o plemeno zdravé, velmi houževnaté a odolné vůči různým druhům počasí. Někteří jedinci mohou ale trpět dysplazií kyčelního či loketního kloubu, zákalem čočky a goniodysplazií (vývojovou poruchou, která je spojená se špatnou filtrací tekutiny uvnitř oka s následně vysokým nitroočním tlakem).

Československý vlčák nás uchvátí svým vzhledem a mimikou, majitelé oceňují jeho inteligenci a vytrvalost. Nesmíme však zapomínat na jeho původ. Mnoho vlastností zdědil po vlkovi, který je typickým představitelem elementu Oheň. Zvířata patřící k tomuto elementu jsou cílevědomá, mají schopnost vést smečku a jsou zodpovědná sama za sebe. Pokud zvládneme výchovu československého vlčáka, stane se skvělým rodinným společníkem a partákem pro sport a výlety.

MVDr. LUCIE MÍKOVÁ



# Avokádo – velká bobule, která dobyla svět



Podivný máslový plod s minulostí sahající až k Aztékům. Ovoce, které milují foodbloggeri, výživoví poradci, fitness trenéři i lidé, kteří chtějí „něco zdravého na chleba“. Jeho cena stoupá, popularita roste a pěstování způsobuje ekologické debaty napříč kontinenty. Ale co vlastně o avokádu víme?

## CO JE ZAČ

Avokádo patří do čeledi vavřínovitých. Je plodem stromu s úžasným českým názvem hruškovec přelahný. Ten dorůstá výšky 15 až 20 metrů a má střídavé, kožovité listy. Známé avokádo hruškovitého nebo kulovitěho tvaru, s tvrdou slupkou a jednou velkou peckou, je překvapivě botanicky bobule. Existuje až 800 odrůd, které se liší barvou a hladkostí slupky. Nejrozšířenější je Hass, která se vyznačuje menšími plody s tmavou hrbolatou slupkou a výraznou máslovitou konzistencí dužiny. Odrůda Fuerte má hruškovitý tvar, tmavě zelenou hladkou slupku a světle žlutou dužinu, která bývá na okraji nazelenalá.

## ODKUD POCHÁZÍ

Pravlastí avokáda je střední Mexiko, kde se jeho pěstování datuje až do období 7 000 let př. n. l. Archeologické nálezy z oblasti Tehuacán dokládají jeho konzumaci už v prehistorických společnostech. Aztékové ho považovali za afrodisiakum. Během koloniální éry se avokádo rozšířilo do Jižní Ameriky, Karibiku a později i Španělska, Portugalska, Řecka a dalších částí starého světa. Dnes je významným exportním produktem zejména Mexika, Peru, Chile, USA a Keni.

## PROČ JÍST AVOKÁDO?

Avokádo je považováno za jednu z tzv. superpotravin. Je bohaté na mononenasycené mastné kyseliny, zejména kyselinu

olejovou, tuků obsahuje plod až 30 %. Je v něm dostatek rozpustné i nerozpustné vlákniny a minimum sacharidů, má nízký glykemický index. Naleznete v něm vitaminy E, C, K a několik vitaminů skupiny B, včetně kyseliny listové, riboflavinu, niacinu, kyselinu pantotenovou a také minerály – hořčík, draslík, vápník, železo a měď, ale také mangan, fosfor a zinek. Má příznivé účinky pro náš mozek, kardiovaskulární systém, snižuje špatný cholesterol, reguluje krevní tlak, podporuje trávení a dodává pocit sytosti. Používá se také v kosmetice pro svoje blahodárné účinky na pleť i vlasy.

## NA CO POZOR!

Pozor by si měly dát zejména osoby, které sledují kalorický příjem. Vysoký obsah energie cca 160 kcal na 100 g znamená, že avokádo by mělo být konzumováno s mírou. U některých lidí se může vyskytnout alergická reakce, zejména u jedinců alergických na latex. V posledních letech se také dostává na povrch negativní ekologický dopad pěstování avokád v oblastech s omezenými vodními zdroji i nelegální odlesňování kvůli avokádovým plantážím. V Mexiku se pěstování této plodiny v některých regionech dostalo pod kontrolu kriminálních skupin, což vedlo k označení plodu jako „krvavé avokádo“, podobně jako „krvavé diamanty“.

## AVOKÁDO V KUCHYNI

Avokádo má neutrální, lehce oříškovou chuť a máslovou konzistenci, což ho činí velmi univerzální surovinou. Používá se především v syrové formě, a to do salátů, pomazánek, jako je guacamole, dressingů, omáček, ale i na toasty, v sushi či smoothie. Může se přidat i do dezertů. Tepelně se upravuje jen zřídka, protože při vyšších teplotách mění chuť i strukturu.

## JAK POZNÁTE ZRALÝ PLOD A JAK JEJ SKLADOVAT?

Koupit u nás dobře zralé a chutné avokádo, to je detektivka! Pár návodů, abyste poznali dobré avokádo: při jemném stisknutí se slupka poddá, jeho malá stopka jde lehce vytáhnout a uvolnit od dužiny. U avokáda typu Hass má být slupka černá a hrubá, ale ne vrásčitá – to už je přezrálé, u zeleného Fuerte znamenají černá místa, že je plod zkažený. Pokud je avokádo ještě tvrdé, nejlépe dozraje při pokojové teplotě. Rozkrojené je skladujte rozhodně v lednici. Pokud nechcete, aby dužina zhnědla, potřete jej na řezu citronovou šťávou a skladujte peckou nahoru. Velmi zralá avokáda vydrží v lednici asi tři dny.

## MŮJ POHLED

Avokádo mě zaujalo poprvé asi před 20 lety, kdy jsem jako manželka tehdy striktního vegana hledala něco, co by nahradilo neoblíbený margarín v krémech rostlinných dezertů. Protože když rozmixujete avokádo s kakaem a sladidlem, jako je banán nebo sirup, dostanete hmotu, kterou můžete klidně přirovnat k Nutelle. Miluji guacamole! Ranní kváskový chléb s avokádem a ztraceným vejcem naší rodině rozhodně zajistí skvělý den. A pár plátků avokáda v jakémkoli salátu z něj udělá hvězdu tabule. Ano, tento plod má své místo na našem talíři... i v debatách o udržitelnosti.

*Červen hladký a jemný jako perfektně zralé avokádo vám přeje*  
**ZUZANA KOMŮRKOVÁ**



## GUACAMOLE

2 zralá avokáda, 1 šalotka nebo červená cibule, 3–4 cherry rajčátka, 1–2 hrsti čerstvého koriandru, ½ citronu nebo 1 limetka, ½–1 chilli paprička jalapeño nebo mleté sušené chilli dle chuti, sůl

Nejprve nejmenno nakrájíme cibuli, rajčátka a papričku, nasekáme koriandr, vše dáme do mísy a vymačkáme šťávu z citronu nebo limetky. Podélně rozkrojíme avokáda okolo pecky. Poloviny otočením oddělíme od sebe a dužinu lžící vyjmeme. Rozmačkáme vidličkou do požadované konzistence a promícháme s ostatními surovinami. Podáváme s nachos.

**Varianta s mangem:** místo koriandru použijeme mátu a přidáme na malé kousky nakrájené zralé mango.

## TATARÁK S LOSOSEM

2 avokáda, 1 stroužek česneku, 1 šalotka, 150 g lososa nebo tuňáka v sashimi kvalitě, 1 lžice nakládaných kaparů, 2 lžice olivového oleje, šťáva z ½ limetky, 1 lžice bílého balzamikového octa, pár kapek tabasca, sůl, černý pepř, řeřicha, pažitka nebo kopr na dozdobení

V jedné misce rozmačkáme avokáda, přidáme nejmenno nakrájený česnek, 1 lžici olivového oleje, šťávu z limetky, sůl a pepř dle chuti. Nasekáme si nejmenno šalotku, kapary i lososa/tuňáka, vše dáme do druhé mísy, promícháme a dochutíme olejem, octem, tabascem, solí a pepřem. Kulatým tvořítkem uděláme na talíři avokádovou vrstvu, na ni navrstvíme ochucený rybí tatarák a dozdobíme.



## SALÁT S RÝŽOVÝMI NUDLEMI, KUŘECÍM MASEM A AVOKÁDEM

200 g kuřecích prsou, 1 lžice sezamového oleje, 1 lžice sójové omáčky, 200 g tenkých rýžových nudlí, 1 avokádo, 2 jarní cibulky, 1 mrkev, 2 hrsti koriandru, 1 chilli paprička, 1 hrst nasekaných pražených arašídů, 1 hrst mungo klíčků, 2 lžičky černého sezamu  
**Zálivka:** 100 ml rýžového octa, 1 lžice medu, 2 lžice sójové omáčky, 2 lžice sladké chilli omáčky, 1 nadrobno nasekaný stroužek česneku, 1 lžička strouhaného zázvoru

Nejprve si připravíme zálivku smícháním všech surovin. Rýžové nudle uvaříme dle návodu na obale. Kuřecí maso nakrájíme na nudličky a orestujeme na oleji. Ke konci přidáme lžici sójové omáčky. Odložíme stranou. Jarní cibulku a chilli papričku nakrájíme na kolečka, mrkev na tenké proužky a avokádo na kostičky. Hotové nudle dáme do mísy, přidáme maso, nakrájenou zeleninu a zalijeme zálivkou. Vše promícháme, dozdobíme nasekanými arašidy, sezamem a klíčky.



## STUDENÁ POLÉVKA S KREVETAMI

10 malých krevet, 2 lžice olivového oleje, sůl, pepř, 2 zralá avokáda, 2 větší rajčata, 1 žlutá paprika, 3 hrsti rukoly, 1 jarní cibulka nebo šalotka, 500 ml podmáslí, 100 ml vody, šťáva z 1 limetky, kajenský pepř a sůl dle chuti

Krevety orestujeme na oleji, osolíme, opepříme a odložíme stranou. Z obou rajčat vydlabeme vnitřek a vložíme do mixéru. Pevnou dužinu nakrájíme na drobnější kostičky. 1 hrst rukoly nasekáme nožem a odložíme stranou. Do mixéru k vnitřkům rajčat vložíme avokádovou dužinu, papriku a cibuli na kousky, podmáslí, 2 hrsti rukoly a šťávu z limety. Rozmixujeme, můžeme zředit vodou. Dochutíme solí a kajenským pepřem. Polévku nalijeme do misek, dozdobíme rukolou a doplníme krevetami.

## BANÁNOVO-AVOKÁDOVÁ PĚNA

2 banány, 1 avokádo, 3 lžice oříškového másla, 1 lžice kvalitního kakaového prášku, 1–2 lžice datlového sirupu, šťáva z půlky citronu, bobulové ovoce a máta na ozdobu

Všechny suroviny rozmixujeme na hladký, jemný krém, který rozdělíme do skleniček (misek) a dozdobíme ovocem a mátou.

# Zeptejte se hvězd

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

*Může mít fakt, že se mi vždy začátkem léta na kůži objeví svědivé puchýřky při první procházce v přírodě, něco společného s psychikou nebo vnitřní nerovnováhou?*

LENKA K., Lišov

Z pohledu medicíny by se mohlo jednat o formu sluneční alergie, případně kožní reakci na pyl, trávy. Imunitní systém reaguje přehnaně, protože není na UV záření či alergeny dostatečně připraven. V TČM je červen obdobím tenkého střeva, které odděluje čisté od kalného – fyzicky i emočně. Tato schopnost rozlišování souvisí s vnitřní jasností, radostí a vřelostí. Pokud je

v těle příliš vnitřního horka nebo stagnace, může se nerovnováha projevit právě na kůži. Psychosomaticky kůže zrcadlí náš vztah ke světu – svědění může symbolizovat napětí, nevyjádřené emoce nebo potřebu zbavit se něčeho obtěžujícího.

Spirituálně může jít o výzvu najít vnitřní klid a necítit se podrážděně v kontaktu s přírodou či sebou samým.

Vnitřní rovnováhu podpoří **Relaxin**. Pro stabilizaci imunity i alergických reakcí lze doplnit **Peralginem**. Spolu s lokální péčí (např. **Dermaton gel/oil**) můžete dosáhnout citelné úlevy.

MONIKA ŠTEJDÍŘOVÁ

## LUŠTĚTE S NÁMI, MŮŽETE VYHRÁT

Dubnové luštění křížovky přineslo tajenku: „Kdo se dívá ven, ten sní, kdo se dívá dovnitř, ten se probouzí.“ A také poukázku těmto čtenářům:

- » Ivo Kašpárek, Ostrava
- » Štěpánka Hampeková, Nový Knín
- » Milana Šamajová, Ostrava

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

Tajenku křížovky z tohoto čísla magazínu spolu se svojí adresou zašlete nejpozději do **22. 6. 2025** na adresu redakce: Energy Czech Republic, a.s. Trojská 39/201, 171 00 Praha 7 nebo e-mail: [tajenka@energy.cz](mailto:tajenka@energy.cz).

„Když se ti nelíbí, kde jsi,... (TAJENKA).“ – Jim Rohn

| Nápověda:<br>AAKY;<br>RÝNA;<br>TOPA                                                   | Výtrus          | Šlechtický<br>sluha            | Povzdech-<br>nutí                           | Italsky<br>„jedna“                                  | Řezací<br>nástroj                          | Května<br>hvězdnice                     | Chemická<br>značka<br>telluru         |  | Projekty              | Anglická<br>dáma              | Anglosaská<br>polní<br>míra                  | Zvuk při<br>chrápání      | Buddhisti-<br>ká hrobka | Asistent<br>(hovor.)       |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------|-------------------------|----------------------------|
| Oloupat                                                                               |                 |                                |                                             |                                                     |                                            |                                         |                                       | Součást<br>plachetnice                                                              |                       |                               |                                              |                           |                         |                            |
| 1. část<br>TAJENKY                                                                    |                 |                                |                                             |                                                     |                                            |                                         |                                       | Kanadská<br>tým. hra<br>s míčkem<br>Jihoam, keř                                     |                       |                               |                                              |                           |                         |                            |
| Zkratka<br>pro<br>orientační<br>klub                                                  |                 |                                | Ženský<br>hlas<br>Lyžař. stř.<br>v Rakousku |                                                     |                                            |                                         | Kmenové<br>těleso<br>Otrocká<br>práce |                                                                                     |                       |                               |                                              | Pozdrav<br>(-á)<br>Lenost |                         |                            |
| Korýš<br>s klepety                                                                    |                 |                                |                                             | Plyn. prvky<br>(zn. Ar)<br>Jm. lékaře<br>Jesenského |                                            |                                         |                                       |                                                                                     |                       |                               | Nátěrová<br>hmota<br>Protipohyb<br>(v šermu) |                           |                         |                            |
| Jejda                                                                                 |                 |                                |                                             |                                                     | Rýnské<br>nákl. čluny<br>Nářečné<br>„okap“ |                                         |                                       |                                                                                     |                       | Předložka<br>Domácí<br>hřídač |                                              |                           | Slovensky<br>„oves“     | Zánět<br>nosní<br>sliznice |
|  | Filmový<br>vtip | Několik<br>Latinský<br>pozdrav |                                             |                                                     |                                            | Zpěvná<br>slabika<br>Název<br>souhlásky |                                       |                                                                                     | Ponoření<br>Vnímavost |                               |                                              |                           |                         |                            |
| Ozdobné<br>tyče<br>na záclony                                                         |                 |                                |                                             |                                                     |                                            |                                         |                                       | Týkající<br>se ceny<br>Inic. hereč.<br>Stašové                                      |                       |                               |                                              |                           |                         |                            |
| Akademie<br>výtvarných<br>umění                                                       |                 |                                |                                             | 2. část<br>TAJENKY                                  |                                            |                                         |                                       |                                                                                     |                       |                               |                                              |                           |                         |                            |
| Dědičný<br>činitel                                                                    |                 |                                |                                             | Písemné<br>osvědčení                                |                                            |                                         |                                       |                                                                                     |                       | Plemeno                       |                                              |                           |                         |                            |



# Není na světě bylina, aby k něčemu nebyla

## MUIRA PUAMA

### STROM MUŽSKÉ SÍLY, KLÍČ DO PODSVĚTÍ

Historie tohoto malého stromu sahá podle legend až do dávných dob, kdy amazonské pralesy byly hojně obývány domorodými kmeny. Muži jednoho z nich trpěli neplodností a náčelník se vydal hledat pomoc do hlubin pralesa. Zde údajně spatřil jaguára, jak před pářením okusuje jakousi kůru. Naloupal si ji, uvařil odvar a sám ho vypil. Do pár týdnů byla jeho manželka těhotná a porodila několik dětí. Celá vesnice začala vzkvétat, kromě „mužské síly“ dodával odvar i vitalitu, sílu a dravost při lovu.

Podle šamanů tento zázrak pralesa, jak ho nazývali, byl klíčem k vnitřnímu probuzení při rituálech a otevíral most do podsvětí. Ten, kdo odvar přijal s čistým úmyslem, byl obdařen hlubším vnímáním světa našeho i zemřelých. Kdo hledal jen vlastní prospěch, ztratil se navždy v mlhách pralesa. V Brazílii se muira puama stala zdrojem pro rituální nápoj podávaný před svatební nocí a tento zvyk v některých oblastech přetrvává dodnes.

### DOMA JE V AMAZONII

Dřevo potence (*muira puama*, *Ptychopetalum olacoides*, *Pau-hombre*, *potency wood*, *brazílské afrodiziakum*) je tropický strom nebo keř, který roste především v Brazílii v oblasti Amazonie. Dorůstá výšky tři až šest metrů, výjimečně deset. Má vzpřímený nebo keřovitý růst, byl objeven také ve formě popínavé rostliny. Kmen je štíhlý a pružný, větve tenké s malými chloupky na povrchu. Šedohnědou až tmavě hnědou kůru místy oživuje načervenalý odstín. Na dotek je suchá a drsná, po odloupení na vnitřní straně světlejší a hořká na chuť. Právě kůra je považována za nositele hlavních léčivých účinků. Listy rostou většinou střídavě a mají podlouhlou špičku. Rostlina kvete nejčastěji v období dešťů. Jemná vůně malých, žlutozelených květů uspořádaných v hroznech či latách je cítit velmi daleko. Plody, malé kulaté peckovice, obsahují jedno semeno, které je pevně obklopeno tvrdou slupkou. Silný a hluboký kořenový systém má schopnost prorůstat do širokého okolí. Kořeny se také používají pro odvary, nejčastěji spolu s listy.

### ZNÁMÁ JIŽ TISÍCE LET

Muira puama byla poprvé objevena pravděpodobně domorodým amazonským kmenem Tukano nebo Baniwa.

Velmi brzo se stala součástí každodenního života domorodců a znalost o jejich účincích byla předávána z generace na generaci. První zmínky v Evropě se datují do 18. století, kdy přírodovědci začali zaznamenávat rostliny z různých koutů světa. K vědeckému popisu došlo s rozvojem kolonizace a vědeckého studia Amazonie. Do Evropy začala být muira puama dovážena na přelomu 19. a 20. století, popsání ve vědeckých časopisech vedlo k širšímu uznání a zájmu. V poslední třetině 20. století začali vědci rostlinu zkoumat pro její afrodiziakální účinky. Studie výsledky potvrdily, a tím zájem o ni masivně vzrostl. Byla široce prodávána v doplňcích stravy na potenci a libido, ale další výzkumy přispěly k potvrzení i jiných, cenných účinků na lidské zdraví. Dnes se rostlina používá nejen v přírodní medicíně ve formě extraktů, kapslí či čajů, ale také v kosmetice díky regeneračním a tonizujícím účinkům na pokožku.

### NA SEXUÁLNÍ I KOGNITIVNÍ FUNKCE

Účinnými látkami v muira puamě jsou především alkaloidy, beta-sitosterol, lignany, flavonoidy, trísloviny, kyselina ursolová a fenolová, taniny a saponiny.

Rostlina je tradičně používána pro zvýšení libida a sexuální touhy, podporu potence a erektilních funkcí i zlepšení výdrže. Lignany ji však dělají vhodnou i pro ženy, protože napomáhají regulovat hormonální rovnováhu, což ocení především ženy během menopauzy.

Je využívána také pro zvýšení mentální výkonnosti a soustředěnosti, k podpoře neuroprotektce – ochrany nervové soustavy před oxidačním stresem. Pravidelným užíváním muira puamy lze snížit stres, úzkost a celkově zlepšit duševní zdraví a pocit pohody.

Sportovci muira puamu používají pro zvýšení energie, fyzické výdrže a vytrvalosti při výkonu a k regeneraci po něm. Dále pomáhá při zažívacích potížích, nechutenství, zlepšuje zdraví srdce, oběhové soustavy, tkání a imunitního systému. Poslední studie ukazují, že může mít vliv i na krevní tlak, a tím přispět k prevenci hypertenze. Využívá se také k úlevě při bolesti spojené s revmatismem a artritidou.

V přírodní kosmetice má schopnost léčit akné a podráždění či zarudnutí pleti. Z přípravků Energy ji naleznete v **King Kongu** a zubní pastě **Balsamio**.

ONDŘEJ VESELÝ

# PORADNA ENERGY: CELOSTNÍ PÉČE O VAŠE ZDRAVÍ

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



## Vyberte si, co vám vyhovuje nejvíce:

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

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

» Raději píšete, než mluvíte? Pohodlně z domova?

Využijte **ON-LINE PORADNU** na [www.energy.cz](http://www.energy.cz), kde vám odpoví zkušené terapeutky nebo lékaři celostní medicíny.

» Nestiháte a potřebujete rychle poradit?

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

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

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

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

Přidejte se na: [www.facebook.com/EnergyProductsClub](https://www.facebook.com/EnergyProductsClub).

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

## Kluby a konzultační centra nabízejí

### BLÍŽEJOV

#### Provozní doba KE Blížejev:

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

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

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

#### Stálá nabídka:

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

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

» DOMAŽLICE – MVDr. Hynčíková Birnerová L., tel.: 604 489 477 (veterina)

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

(Energy produkty v gynekologii)

» RASPEŇAVA (Liberecko)

– Mgr. Vondráčková D.,  
tel.: 792 305 336 (Supertronic),  
e-mail: [supertronic@dagmarcentrum.cz](mailto:supertronic@dagmarcentrum.cz)

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

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

» TRNOVÁ – Míčová J.,  
tel.: 723 204 672  
(reflexní terapie, poradenství)

#### Kontakt:

**Bc. Johánková Jitka**

**Blížejev 124**

**tel.: 721 384 473**

**e-mail: [johankova@centrum.cz](mailto:johankova@centrum.cz)**

**[www.energyprodukty.cz](http://www.energyprodukty.cz)**

### BOSKOVICE

#### Provozní doba:

po–pá 8.08–18.18, so 8.08–11.11 h.

#### Stálá nabídka:

poradna pro produkty Energy včetně veterinárních / zasílání zboží Energy na dobírku

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

» KC BLANSKO – 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](mailto:na-cestě@seznam.cz)**

### BRNO

#### Provozní doba:

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

#### Stálá nabídka:

poradna, prodej a zasílání produktů Energy, vč. veterinárních / měření SPT – V. Komoňová, Z. Erbenová, Ing. K. Karmazínová / masáže, Dornova metoda – H. Šobánková / kineziologické testování vhodnosti přípravků Energy, zhotovení aurogramu, poradna – H. Hosová / masáže klasické, lymfatické, andělské terapie – R. Zavřelová, [zaroma@seznam.cz](mailto:zaroma@seznam.cz), členové Energy sleva 10 % / Access Bars – tel.: 723 726 230, [miri.aberlova@seznam.cz](mailto:miri.aberlova@seznam.cz) / měření SPT – Z. Erbenová, tel.: 603 596 812 / výživové poradenství – Ing. K. Karmazínová,

# Kluby a konzultační centra nabízejí

tel.: 530 500 422 / regenerační a relaxační masáže celého těla krémy Energy  
– M. Srnská, tel.: 773 735 330

## Nabídka KC – měření SPT:

- » BRNO – Husovice, U ZLATÉ ručičKY, Kaloudova 21, pí. Erbenová, tel.: 603 596 812
- » JEVÍČKO – Třebovská 839, prodejna Harmonie, pí. Komoňová, tel.: 602 347 037
- » KUŘIM – Studio zdraví Harmonie, pí. Hrnčířová, tel.: 732 764 533 (měření EAV)
- » NOVÉ MĚSTO NA MORAVĚ – Hornická 970, Ing. Brettová, tel.: 608 338 991, 724 037 437
- » ŽIDLOCHOVICE – Strejčův 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, fytoaterapie – Iveta Janáčková, tel.: 603 811 428, e-shop: [www.energyzidlochovice.cz](http://www.energyzidlochovice.cz)

## Kontakt:

Brno, Sukova 4

tel.: 530 500 422, 737 479 120

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

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

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

## ČESKÁ TŘEBOVÁ

### Provozní doba:

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

### Stálá nabídka:

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

### Nabídka KC – poradenství a prodej produktů Energy včetně veterinárních:

- » NOVĚ: ČESKÁ TŘEBOVÁ – Vily 624, Lenka Rybková, tel.: 604 455 131
- » 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, dle obj.

- » LUBNÁ 31 – Blažková Lenka, tel.: 725 907 191 – masáže
- » NEPOLISY 75 – Masáže s Markétou, tel.: 737 703 919 – měření SPT, masáže a cvičení
- » NYMBURK – U Moničky, Jičínská 1240, tel.: 723 307 318 – měření SPT, kosmetika
- » POLIČKA – Keramika Paprsek, Pálená 123 – Ostátková Dagmar, tel.: 603 841 051

## Kontakt:

Česká Třebová, Moravská 218

tel.: 737 331 071

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

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

## ČESKÉ BUDĚJOVICE

### Provozní doba:

út–čt 9–12.30, 13.30–17,

pá 9–12.30, 13.30–15 h.

### Stálá nabídka:

poradna, prodej a zaslání produktů Energy / diagnostika SPT / automatická kresba a Osho Zen Tarot / práce a působení polodrahokamů / měření krevního tlaku / e-shop: [www.energyuklarky.cz](http://www.energyuklarky.cz) / ochutnávky zelených potravin, vyzkoušení kosmetiky Energy

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

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

## Kontakt:

České Budějovice, Na Mlýnské stoce 6

tel.: 776 454 874

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

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

## ČESKÝ TĚŠÍN

### Provozní doba:

po 16–20 h. a dle dohody

### Stálá nabídka:

měření SPT – E. Matlochová, T. Byrtusová, A. Heřman, P. Ammerling

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

## Nabídka KC – měření SPT,

## prodej Energy produktů:

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

## Kontakt:

Český Těšín, Mezi Lány 271

tel.: 777 293 601

e-mail: [21@symbols.cz](mailto: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:

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

### Mimořádná nabídka KE:

- » JESENICE U PRAHY – BB-Studio, Říčanská 16 – kosmetické ošetření Energy, M. Baloušová, tel.: 603 589 497
- » KRALUPY NAD VLTAVOU – Přemyslova 347, Kosmetický salon – kosmetické ošetření produktů Energy, H. Kubínová, tel.: 777 248 500
- » MNÍŠEK POD BRDY – Zrození k pohybu, Ke škole 1389, M. Engelová, tel.: 724 508 314
- » PRAHA 10 (Kolovraty), Kupkova 20, Studio Petra Viola – tel.: 774 898 415
- » PRAHA 10 (Uhřetěves), Kašovická 870/5, Kosmetický salon – A. Škorpil, tel.: 774 070 394

## Kontakt:

Dolní Břežany

Pražská 636

tel.: 739 902 134

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

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

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

## HRADEC KRÁLOVÉ

### Provozní doba:

po–pá 9–17 h.

# Kluby a konzultační centra nabízejí

## Stálá nabídka:

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

## Veterinární poradna:

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

## Mimořádná nabídka KC – poradny SPT:

- » KE HRADEC KRÁLOVÉ – 5. 6. a 19. 6. – 10–17 h., tel.: 736 765 477, 495 534 715
- » CHOCEŇ – každé pondělí nebo dle dohody – pí. Smrčková, tel.: 775 060 535
- » KOSTELEČ NAD ORLÍCÍ – každé pondělí – pí. Mlejnková, tel.: 737 178 816
- » NOVÝ BYDŽOV – na objednání – pí. Rakouská, tel.: 776 614 046
- » OPOČNO – 19. 6. – pí. Králíčková, tel.: 739 379 435
- » SMIŘICE – každý čtvrtek nebo dle dohody – PharmDr. Svobodová, tel.: 602 141 184
- » ZDICE – Nad Cihelnou 943, Ing. Eva Zápotočná, tel.: 723 919 338, e-mail: [eva@zapotocna.cz](mailto:eva@zapotocna.cz)

## Kontakt:

**Hradec Králové, Letců 1001**  
tel.: 495 534 715, 736 765 477  
e-mail: [babkabylinarka.cz@seznam.cz](mailto:babkabylinarka.cz@seznam.cz)

## CHEB

### Provozní doba:

po, čt 14–18, út 14–17, st 10–12 a 14–17 h.  
**POZOR – červen–září: po, út, čt 14–17, st 10–12, 14–17 h.**

pá a v době mimo otevírací dobu volejte na telefony uvedené níže v kontaktech

### Stálá nabídka:

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

### Mimořádná nabídka KE:

- » PŘÍPRAVA NA DOVOLENOU: co a proč mít sebou na cesty, KPZ (krabička poslední záchrany) – poradenství a informace vždy po a čt v klubu

### Nabídka KC + poradny Energy:

- » AŠ – Okružní 25, Mgr. D. Rejsková, tel.: 774 342 903
- » CHODOVÁ PLANÁ – Bc. Pavla Fejt, tel. (SMS): 775 8022 328, e-mail: [pavla.fejt@gmail.com](mailto:pavla.fejt@gmail.com) – poradenství a prodej produktů Energy

- » SOKOLOV – Studio Vesna + testování SPT na objednávku, K. H. Borovského 377 – J. Malušková, tel.: 604 790 940, e-mail: [malus@seznam.cz](mailto:malus@seznam.cz)
- » STRÍBRO (hirudoterapie, Access Bars, produkty Energy) – Mánesova 1522, Ing. Z. Sladká, tel.: 737 616 051, [sladka-pijavice@email.cz](mailto:sladka-pijavice@email.cz)
- » TACHOV – J. Petránková, tel.: 739 464 473
- » TRSTĚNICE U MARIÁNSKÝCH LÁZNÍ – Ing. K. Jandová, tel.: 775 916 666, [zooiguana@seznam.cz](mailto:zooiguana@seznam.cz) – poradenství veterinární i humánní

## Kontakt:

**Cheb, Kostelní schody 1**  
tel.: 354 432 771, 354 422 355  
603 486 331  
[www.energy-cheb.cz](http://www.energy-cheb.cz)

## KARLOVY VARY

### Provozní doba:

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

### Stálá nabídka:

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

### Veterinární poradna s produkty Energy:

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

### Nabídka KC – poradna a prodej

#### za členské ceny:

- » KLATOVY – Apatyka Pampeliška, Čs. legií 116, H. Matějková, tel.: 728 450 538 – poradenství v oboru čínské medicíny, irisdiagnostika, Bachova květová terapie aj.
- » MARIÁNSKÉ LÁZNĚ – A. Tatarinová, tel.: 702 420 654

## Kontakt:

**Karlovy Vary**  
**Varšavská 1168/13**  
2. patro, agentura RAFAEL, s. r. o.  
tel.: 775 947 793, 606 020 012  
e-mail: [info@agenturarafael.cz](mailto:info@agenturarafael.cz)  
[www.energykv.cz](http://www.energykv.cz)

## NEPŘEHLÉDNĚTE

### KE ČESKÁ TŘEBOVÁ

#### Nové KC:

##### » Česká Třebová

Vily 624

Lenka Rybková, tel.: 604 455 131

### KE CHEB

#### Nové KC:

##### » Frýdlant nad Ostravicí

SpoluBezObalu, Školní 116

Jana Slanařová, tel.: 777 227 749

provozní doba: po–pá 9–17, so 9–12 h.

e-mail: [jana.slanaarova@email.cz](mailto:jana.slanaarova@email.cz)

(bezplatné konzultace a prodej produktů Energy, prodej zdravé výživy, výživové a pohybové poradenství – Nordic Walking)

##### » Chodová Planá

Chodská 4

J. Moravcsiková, tel.: 733 731 045

IG Harmony care (kosmetická péče)

### KE OLOMOUC

#### Změna adresy KC:

##### » Slavkov u Brna

Palackého nám. 71

Andrea Vašíčková, tel.: 775 237 753

e-mail: [poradna@cestouprirody.eu](mailto:poradna@cestouprirody.eu)

[www.cestouprirody.eu](http://www.cestouprirody.eu)

### KE PARDUBICE

#### Nové KC:

##### » Heřmanův Městec

Chotěnice 18

Lucie Aišmanová, tel.: 725 977 313

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

##### » Letohrad

Lukavice 212

Jana Venclová, tel.: 776 072 716

e-mail: [jana.venclo@email.cz](mailto:jana.venclo@email.cz)

### KE VALAŠSKÉ MEZIŘÍČÍ

#### Změna adresy KC:

##### » Frenštát pod Radhoštěm

Šafrán Dobroty, Dolní 8

Anna Holubová, tel.: 607 916 400



# Kluby a konzultační centra nabízejí

## LIBEREC

### Provozní doba:

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

### Stálá nabídka:

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

### Mimořádná nabídka KE:

- » st 18. 6. – 17–21 h. – Sebepoznávací  
prožitkové setkání na téma odvahy  
a ochoty – RNDr. Jiřina Macháčková, Ph.D.  
a Galina Veselá
- » Biorezonance – Bicom II. generace  
– MUDr. Zuzana Baumannová,  
info na tel.: 777 624 569

### Kontakt:

*Liberec 1,  
Moskevská 637/6  
tel.: 777 624 569  
e-mail: inka.vesela@seznam.cz  
www.centrumzdraviliberec.cz  
e-shop: www.pramen-zdravi.cz*

## LUHAČOVICE

### Provozní doba:

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

### Stálá nabídka:

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

### Mimořádná nabídka KE:

- » 19. 6. – Beauty day: představení  
kosmetických novinek s možností  
odborné konzultace přímo v klubu  
v Luhačovicích

### Další nabídka na objednání:

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

» J. Struškova – kosmetická poradna  
a ošetření pleti produkty Energy  
– tel.: 604 897 909, kosmetikajennys.cz

### Kontakt:

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

## OLOMOUČ

### Provozní doba:

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

### Stálá nabídka:

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

### Mimořádná nabídka KE:

- » 7. 6. – Bylinná poradna Jiřího Čerkla,  
tel.: 732 256 115

### Nabídka KC:

» SLAVKOV U BRNA – změna adresy:  
Palackého nám. 71,  
Andrea Vašíčková – tel.: 775 237 753,  
e-mail: poradna@cestouprirody.eu,  
www.cestouprirody.eu  
(poradna a prodej produktů Energy,  
diagnostika EAV přístrojem Supertronic,  
poradenství v oboru čínské medicíny)

### 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:

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

### Nabídka KC – poradna,

### Energy produkty:

- » BÍLOVEC – Tkalcovská 47,  
Pavla Jarošová Bartková, tel.: 605 290 940
- » ZBYSLAVICE – Vrchpolí 122,  
Pavla 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*

## PARDUBICE

### Provozní doba:

po–čt 9–12, 13–17 h.

### Stálá nabídka – jen na objednávku:

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

### Nabídka KC – poradny SPT:

- » NOVÉ: HEŘMANŮV MĚSTEC – Chotěnice  
– L. Aišmanová, tel.: 725 977 313
- » NOVÉ: LETOHRAD – Lukavice 212,  
Jana Venclová, tel.: 776 072 716,  
e-mail: jana.venclo@email.cz
- » HEŘMANŮV MĚSTEC – L. Matějka,  
tel.: 777 147 083
- » KOLÍN – Karlovo nám. – E. Petříčková,  
tel.: 604 174 498
- » KUTNÁ HORA – D. Kuželová,  
tel.: 724 324 071
- » KE PARDUBICE – T. Křišťůfková,  
tel.: 777 177 610

### Kontakt: POZOR – ZMĚNA:

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

### Stálá nabídka:

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

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

### Kontakt:

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

## PRAHA 2

### Provozní doba:

po, út, čt, pá 9–17, st 8–19 h.

### Stálá nabídka:

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

### Mimořádná nabídka KE:

» V červnu pro registrované členy Energy:  
cenově zvýhodněná klasická masáž  
– 45 minut za 700 Kč. Úprava délky  
či typu masáže je možná po domluvě.

Na 1 registrované číslo lze využít jen 1x.

Více informací najdete na  
www.mindfulflow.cz v sekci masáže.

### 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 na objednávku:

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

### Nabídka KC – poradenství

### a prodej produktů Energy:

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

### Kontakt:

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

## PRAHA 7

### Provozní doba:

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

### Stálá nabídka:

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

### Stálá nabídka na objednávku:

» měření SPT – T. Jiřová, H. Garguláková,  
M. Hamrová, K. Lesáková, tel.: 705 635 255 /  
Diacom – R. Skrčená, tel.: 723 932 640 /

veterinární poradce – A. M. Tůmová,  
tel.: 775 046 115, [a.m.tumova@gmail.com](mailto:a.m.tumova@gmail.com),  
A. Šulcová, tel.: 777 858 200 / masáže  
– J. Trejbalová, tel.: 728 680 326 / Access  
Bars – K. Stránská, tel.: 605 258 810 /  
reflexní terapie – E. Benešová,  
tel.: 607 914 831 / masáže, baňkování  
– J. Novotný, tel.: 604 112 291 /  
kraniosakrální biodynamika  
– M. Skřepská, tel.: 723 907 451

### Mimořádná nabídka KE:

» 9. 6. – 9.30–17 h. – DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ

» 12. 6. – od 17.30 h. – Energy krémy  
– workshop, Energy lékárníčka...  
co si vzít nejen na dovolenou – lektorská  
přednáška Bc. Michaely Císařové MSc.,  
– vstupné 200 Kč, nutná rezervace:  
705 635 255, [energyprodejna@gmail.com](mailto:energyprodejna@gmail.com)

### Nabídka KC – poradenství a prodej produktů Energy, měření SPT:

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

### Kontakt:

*Praha 7, Dělnická 1633 – vstup do pasáže;  
roh ulice V Hájí (obchodní pasáž mezi  
drogerií Teta a prodejnou Lidl)*  
tel.: 705 635 255  
e-mail: [energyprodejna@gmail.com](mailto:energyprodejna@gmail.com)  
[www.energypraha.cz](http://www.energypraha.cz)  
[www.facebook.com/Energyvetpraha3](https://www.facebook.com/Energyvetpraha3)  
e-shop: [www.eshop-csp.cz](http://www.eshop-csp.cz)

## PROSTĚJOV

### Provozní doba:

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

### Stálá nabídka:

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

### Nabídka KC – prodej produktů, poradenství:

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

# Kluby a konzultační centra nabízejí

» VYŠKOV – Komenského 9,  
Energiel centrum zdraví, masáže  
– Mgr. P. Nedomová, tel.: 724 080 016  
(kraniosakrální uvolnění, kineziotaping);  
N. Drbalová, tel.: 604 337 834  
(Dornova metoda)

## Kontakt:

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

e-mail: [energyprostejov@email.cz](mailto:energyprostejov@email.cz)

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

[www.facebook.com/energyprostejov](https://www.facebook.com/energyprostejov)

## PŘÍBRAM

### Provozní doba:

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

### Stálá nabídka:

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

### Nabídka KC – produkty Energy, poradenství:

- » DOBŘÍŠ – U Anděla strážce, Pražská 27,  
tel.: 602 335 755
- » DOBŘÍŠ – MUDr. Ferrová, ordinace  
přírodní medicíny, [www.zuzanaferrova.cz](http://www.zuzanaferrova.cz)
- » NOVÝ KNÍN-SUDOVICE – Salon Štěpánka  
Hampeková, tel.: 602 229 694
- » PŘÍBRAM – Renata Placáková – kosmetika  
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](mailto:energypribram@gmail.com)

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

[www.facebook.com/EnergyPribram](https://www.facebook.com/EnergyPribram)

## ŠUMPERK

### Provozní doba:

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

### Provozní doba KC Zábřeh:

po–pá 9–12, 13–17 h.

### Stálá nabídka:

poradna Energy, zdravý životní styl,  
prevence / měření SPT / poradna celostní  
medicíny MUDr. B. Haltmara  
– gynekologie, tel.: 731 236 549,

737 015 470 / zásilková služba zboží  
a přístrojů ([www.prirodniprodukty.cz](http://www.prirodniprodukty.cz)) /  
masáže: Spinal Touch, manuální  
lymfatická, protimigrénová, reflexní,  
Breussova masáž, Dornova metoda,  
reflexologie, baňkování, kineziotaping,  
práce s energetikou těla a harmonizace  
čaker – pí. Pleyerová, tel.: 723 913 283,  
Shiatsu – p. Dohnal, tel.: 774 236 191 /  
měření na přístroji F-SCANT – terapie  
pomocí plazmového generátoru RPZ 14,  
tel.: 731 737 545

## Kontakt:

Šumperk, Hlavní tř. 13/3

tel.: 731 737 545

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

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

## TÁBOR

### Provozní doba:

po, čt 10–15, út, st 13–18 h.,

### Stálá nabídka:

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

### Nabídka KC – poradna a prodej produktů Energy:

- » BRNO – Třída Kpt. Jaroše 1943/30  
– Jarmila Pondíkasová, tel.: 775 984 407,  
e-mail: [jarmila.pondikasova@volny.cz](mailto:jarmila.pondikasova@volny.cz)
- » PACOV – Harmonie – zdravá výživa,  
Jana Autengrubera 167  
– Martina Fialová, tel.: 775 145 813,  
e-mail: [Martina1Fialova@seznam.cz](mailto:Martina1Fialova@seznam.cz)
- » PETŘVALD U KARVINÉ – Družstevní 1905  
– Alexandra Flašarová, tel.: 725 494 825,  
e-mail: [alexflasarova13@gmail.com](mailto: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](mailto:berkaeva.sluzby@centrum.cz)
- » TIŠNOV – Studio Terapie, Brněnská 792  
– Klára Synek Kloubová, tel.: 608 411 353,  
e-mail: [studioterapie@seznam.cz](mailto:studioterapie@seznam.cz),  
[www.studioterapie.cz](http://www.studioterapie.cz)
- » VIMPERK – Štítkov 1, Mgr. Jana Hlinková,  
e-mail: [janahlinkova91@gmail.com](mailto:janahlinkova91@gmail.com),  
tel.: 728 915 380, dle tel. dohody 13–18 h.

## Kontakt:

Tábor

Purkyňova 1085

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

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

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

## TŘEBÍČ

### Provozní doba:

po–čt 9–12, 13–17 h.

### Stálá nabídka:

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

### Ordinace celostní medicíny:

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

### Nabídka KC – poradny EAV a TČM:

- » BRNO-MEDLÁNKY – M. Pavlíčková,  
Salon Vista, Hudcova 72, tel.: 728 276 629
- » JIHLAVA – Mgr. P. Drejková – TČM, SPT  
– Fyton – Dům zdraví, Vrchlického 57,  
tel. objednání: 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](http://www.petrakovalska.cz)
- » PELHŘÍMOV – I. E. Razimová,  
Vegetariánská jídelna,  
Svatovítské nám. 159, tel.: 776 766 971
- » TASOV – D. Švestková, Tasov 69,  
[www.revite.cz](http://www.revite.cz), tel.: 605 938 299
- » VELKÉ MEZŘÍČÍ – H. Paulová, Mírová 43,  
tel.: 724 763 689
- » ZNOJMO – Biocentrum – R. Režňáková,  
Zámečnická 13, tel.: 515 224 684
- » ŽDÁR NAD SÁZAVOU – H. Bulíčková,  
Libušinská 36, tel.: 728 141 949

## VYUŽÍVÁTE SVOJI PRACOVNU?

### PRACOVNA NA WEBU

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

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

# Kluby a konzultační centra nabízejí

## 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:

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

### Nabídka KC – poradny EAV,

#### produkty Energy:

- » ČESKÁ LÍPA – J. Novotná, tel.: 725 753 651 (masáže, kosmetika, Access Bars, každé pondělí odpoledne prodej a poradna Energy)
- » JIČÍN – J. Veselá, tel.: 732 534 895 (poradna pro úspěšné učení, EFT, Biofeedback)
- » 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 (EAV měření, 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:

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

### Veterinární a homeopatická poradna:

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

### Nabídka KC – poradna, produkty

#### Energy:

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

## Kontakt:

**Uherské Hradiště, Zelný trh 1249**

tel.: 605 778 740

e-mail: mila.energy@seznam.cz

www.uh-energy.cz

## ÚSTÍ NAD LABEM

### Provozní doba:

po–pá 9–17 h. nebo dle dohody

### Stálá nabídka:

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

### Nabídka KC:

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

## Kontakt:

**Ústí nad Labem**

Pařížská 14

tel.: 475 209 367, 602 345 999

e-mail: energyclub-usti@seznam.cz

www.klubenergyusti.cz

## VALAŠSKÉ MEZIRŮČÍ

### 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

**POZOR: 17. a 24. 6. – ZAVŘENO,**

**zástup v obchůdku Ametyst**

### Stálá nabídka:

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

### Mimořádná nabídka KE:

» V červnu ochutnávka QI drinku a smoothie z řady Energyfood!

### Nabídka KC:

#### FRENŠTÁT POD RADHOŠTĚM

- změna adresy: Šafrán Dobroty, Dolní 8
- Anna Holubová, tel.: 607 916 400
- » ODRY – salón Slunečnice, Potoční 39 – Marie Jůnová, tel.: 739 693 753 (masáže)
- » ROŽNOV POD RADHOŠTĚM – Petra Dobešová, U Vílenky, Palackého 195, tel.: 603 225 729
- » ROŽNOV POD RADHOŠTĚM – diagnostika SPT, speciálně pedagogické poradenství – Mgr. Hana Štěpánková, tel.: 739 208 896

## Kontakt:

**Valašské Meziříčí, Poláškova 78**

tel.: 571 161 545, 723 976 814

e-mail: info@energy-valmez.cz

www.energy-valmez.cz

## LEKTORSKÉ PŘEDNÁŠKY

ČERVEN 2025

| místo konání | adresa      | termín            | téma a přednášející                                                                                    | pořádající klub |
|--------------|-------------|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| Praha 7      | Klub Energy | 12. 6. – 17.30 h. | Energy krémy – workshop, Energy lékárníčka...<br>co si vzít nejen na dovolenou – Bc. M. Císařová, MSc. | Praha 7         |

# Svěží poezie pro horké dny

## BIORYTMICKÉ SMOOTHIE + KOLOIDNÍ MINERÁLY

- ochlazení těla, doplnění minerálů
- podpora srdce a tenkého střeva
- harmonizace psychiky
- omlazující efekt, kolagen booster

| BALÍČEK PRODUKTŮ           | ČLEN ENERGY |      |        |
|----------------------------|-------------|------|--------|
|                            | cena        | body | sleva  |
| Fytomineral + Runa essence | 813 Kč      | 35   | 144 Kč |

Doplňky stravy. Akce platí 1.–30. 6. 2025 do vyprodání zásob.  
Na 1 registrační číslo lze zakoupit 10 akčních balíčků.





# Diagnostika Supertronic

## VYŠETŘENÍ VAŠEHO TĚLA, TESTOVÁNÍ PŘÍPRAVKŮ NA MÍRU

- včasné odhalení příčiny zdravotních potíží
- zastavení rozvoje nemoci a nastartování uzdravovacího procesu
- prevence chronických onemocnění

» **Objednejte se v Klubu Energy nebo si vyberte terapeuta na [www.supertronic.energy](http://www.supertronic.energy)**