

The background of the entire page is a photograph of two tall, clear glasses filled with a vibrant red liquid, likely a fruit juice or smoothie. The glasses are filled with ice cubes and garnished with several slices of orange and fresh mint leaves. A small white flower is also visible on top of the mint. The glasses are placed on a light-colored, textured surface. In the background, there are more orange slices and some white flowers, creating a fresh and summery atmosphere.

vitae

červen 2026

Doplňte si svoji
cestovní lékárničku!

Drags Imun a zuby

Vrásky?
Žádný problém...



Produkty měsíce června

Podle tradiční čínské medicíny je červen obdobím srdce a tenkého střeva, zároveň je to čas nespoutané aktivity a tepla. Abychom toto dynamické tempo zvládli v lehkosti a vnitřní rovnováze, připravili jsme pro vás průvodce letní péčí, která vás udrží v kondici.

V horkých dnech nám „horkost“ ve stravě příliš neprospívá. Dopřejte si hojnost sezonního ovoce a zeleniny. Místo těžkého pečení či smažení zvolte šetrnější úpravu – napařování, vaření nebo rychlé blanšírování. Zelenina si tak uchová svou svěžest i důležité živiny a váš organismus se zbytečně nepřehřeje.

Králem červenové regenerace je **Korolen**. V tomto čase jsou srdce a tenké střevo v největším nasazení, a proto si zaslouží zvýšenou pozornost. Bylinné kapky pomáhají tyto orgány harmonizovat a zlepšují prokrvení tkání. Je to skvělý spojenec pro prevenci pocitu „těžkých nohou“ a pomáhá tělu lépe zvládat únavu z vysokých teplot.

Krém **Vesta** funguje jako chladivý obklad pro vaši rozpálenou pleť. Doslova zkrátí „oheň“ v pokožce, ať už jde o sklon k červenání, viditelné žilky, či kuperózu. Díky obsahu termální vody a unikátnímu bylinnému komplexu působí proti stárnutí pleti a udržuje ji krásně vláchnou.

Zatímco Vesta pečuje o povrch, **QI collagen** dodává sílu zevnitř. Sluneční paprsky a aktivní pohyb dávají zabrat naší pleti i pohybovému aparátu. Kolagen pomůže udržet pokožku pružnou a zároveň vyživí klouby, což oceníte při turistice, sportu i všech letních radovánkách, které k tomuto času patří.

Přejeme Vám tedy červen plný radosti, živosti a pohybu!
Ing. ŠTĚPÁNKA GRUBEROVÁ

vitae

Magazín pro spotřebitele a dodavatele produktů Energy, číslo 6, červen 2026.

Náklad 23 660 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.



Mezi květy v trávě

OBSAH

Editorial	04
O pomyslném středu	05
Vaše VIP ochranka na cestách	06
Vaše zkušenosti s našimi produkty	08
Drags Imun a zuby	09
Solara balm: noční směna pro vaše buňky	10
Syndrom bakteriálního přerůstání tenkého střeva – SIBO	12
Celostní cesta ke krásné zdravé pleti	14
Seriál pro ženy	15
Terapeutické metody	16
Univerzita Energy	17
Alternativní přístupy v léčbě 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

KARIMATKA

Protože jsem jezdila od mládí ráda do hor, vždy jsem dbala na outdoorové vybavení. Za dobrý vynález považuji zejména samonafukovací karimatky, které se objevily po revoluci. Měli jsme tehdy štěstí na výrobce, vydržela mi snad 15 let. Až při jedné výpravě do Norska mi v ní v noci popraskaly vnitřní komory a nafoukla se jako míč. Rázem jsem měla po náladě. Co s tím? Spát se na ní nedalo. Manžel mi sice gentlemansky nabídl, že si se mnou spací podložku vymění, ale to mi přišlo hloupé. „No, nic,“ řekla jsem si, vydržím to, nebudu ji tolik

nafukovat, nebo si tady karimatku koupím (což se mi ale při norských vysokých cenách vůbec nechtělo). „Ono to nějak dopadne.“ Asi za dva dny jsme se vraceli autem z výletu a na silnici k našemu naprostému úžasu – ležela karimatka! Stočená do role, pěnová, ne nafukovací, ale neberte to, že. „Ta je pro tebe!“ smál se manžel a zacouval k ní zpátky. Byla to paráda. Podkládala jsem ji pod tu svoji poškozenou nafukovačku a docela pěkně jsem se do konce dovolené vyspala. Po návratu domů mi někdo poradil, že na tyto karimatky platí doživotní záruka a že mi ji firma vymění. A opravdu – seriózní prodejce mi dodal krásnou novou karimatku, vyšší a pohodlnější. Jen oproti té původní vypadala tak nějak fórově, taková „slečinka“. „No, holka,“ říkala jsem si, „uvidíme, jak to s tebou bude.“ A viděli jsme. Stejná závada se projevila hned zkraye dovolené. Uprostřed noci jsem najednou uslyšela známé šumění. Moře to nebylo. To proudil vzduch mezi komorami v podložce. Pak se ozvalo hlasitě „lup, lup“ a opět jsem měla míč. Tak to mě vážně nazlobilo. Ale pak jsem nad tím mávla rukou... „Ono to zase nějak dopadne.“ Ráno byla mlha jako mlíko a nedalo se jít do hor, tak jsme se s mužem rozhodli podívat do blízkého přístavu. Přijíždíme na malinké parkoviště u vody a tam – vím, že mi to vůbec nebudete chtít věřit – stála do role stočená další pěnová karimatka. Opravdu. Manžel se na mě zadíval uznalým pohledem a povídá: „Teda, karimatky by ti šly skvěle! Hele, nechceš teď zhmotnit něco zásadnějšího? Že bychom třeba měli pár milionů na účtu?“ Nu, zkusím to a pak vám povím, jestli se to povedlo...

Hezké léto všem, 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).

.....

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



O pomyslném středu

Ve chvíli, kdy budete číst tyto řádky, Slunce bude na své dráze zvěrokruhem pomalu putovat do nejvyššího bodu v nadhlavníku, kterého dosáhne v době letního slunovratu, pár dní před svatým Janem. Ale střed léta nás fakticky teprve čeká. Slunce musí vstoupit do znamení Lva (k čemuž dojde v červenci), abychom ho pocítili nejsilněji a užili si ho na dovolené kdekoli po světě. Tedy alespoň na místech, na která máme peníze. Někdo na rovníkových plážích na Seychelách, jiný na koupališti v Podhájске nebo s nohama v lavoru doma, obklopený květinami z vlastní zahrádky či balkonu.

LETNÍ SLUNOV RAT

V letošním roce nastane letní slunovrat 21. června dopoledne, kdy se Slunce dotkne obratníku Raka. Obyvatelé jihovýchodní Asie, střední Indie, Saúdské Arábie, některých států severní Afriky či středu Mexika zažijí chvíle, kdy nebudou mít stín. Tedy najdou ho jen rovnou pod svýma nohama. V poledne jim bude slunce stát přímo nad hlavou. Výška Slunce se kolem sv. Jana příliš nemění, po Janovi však začne na ekliptice nezadržitelně klesat. Slunovratové svatojánské rituály jsou symbolickou ukázkou spojení dvou protichůdných živlů. Na jedné straně je zde Oheň, zastoupený slunečním kotoučem ve výšině nebe, na straně druhé Voda Raka, snad nejvodnějšího znamení zodiaku, do kterého Slunce vstoupí. Proto se při oslavách tohoto významného svátku astrologického roku pálí ohně a jeho účastníci se myjí ranní rosou či v nejbližším vodním toku. Také střed roku (od 1. ledna do 31. prosince) vychází na rozhraní června a července, tedy po letním slunovratu.

SRDEČNÍ ČAKRA

Umístění srdeční čakry uprostřed našeho hrudníku ve výšce srdce symbolizuje jakýsi pomyslný střed osobnosti. Jde o místo, kterého se dotýkáme, když mluvíme o sobě, přičemž JÁ zde již nemá funkci připomínat ego, ale Bytostné „Já“. Skutečný střed těla najdeme jinde a jeho pozice se dokonce během života mění.

U malého dítěte je situovaný nad pupkem, během růstu zaujímá místo přímo na pupku, který nazývá TČM „božskou hranicí“. Dospělí jedinci mají střed, tedy těžiště těla, ve výši křížové kosti. Srdeční čakra je však centrem z jiného úhlu pohledu. Je středem i prostředníkem mezi „horním“ a „dolním“ světem energií: mezi dolními třemi čakrami těla, kterými jsme vázáni ke světu běžných, každodenních reálií, a třemi horními čakrami – krku, třetího oka a koruny, které mají pod dozorem vyšší hodnoty (spějeme jimi k duchovnímu rozvoji). Pokud hlavní téma – lásku – plnohodnotně nerozvíjíme a nekultivujeme, bez přijetí a integrace lásky jako energie naplňující čakru srdce nemůžeme očekávat, že náš život bude růst do duchovních rozměrů. Zůstáváme jen na úrovni bytosti, živočicha, u kterého jsou dominantní biologické, hmotné potřeby. Z pozice životního žáka a zároveň učitele padneme jen na post konzumenta, vazala, služebníka, který rád „za kus chleba“ svou odpovědnost předá do rukou „vyvolených“ a ztratí i poslední kousek osobní svobody. Není to těžké, mnohem složitější je však výstup z tohoto podřadného postavení. Firma Energy nabízí každému, kdo přijme odpovědnost sám za sebe, program umožňující stoupat po žebříčku čaker k vyšším metám, vyšším životním a duchovním ideálům. Energoinformační přípravy Pentagramu® i další produkty umožňují zjemnit energetickou strukturu organismu, a tím tento postup usnadňují.

STŘED ŽIVOTA

V paměti mi utkvělo, že v době, kdy jsem dovršil pětatřicátý rok, říkal jsem si v duchu: „No, polovinu máme za sebou, tu druhou už snad nějak zvládneme!“ O pár let později se svět kolem změnil. A my jsme se změnil i s ním. Objevil jsem pro sebe novou cestu, jejíž součástí se vedle astrologie stal také program firmy Energy. Tehdy se mé vnitřní hranice posunuly. Dnes, když jsem již překročil sedmdesátku, už ani netuším, kam se střed mého života poděl. Ale stále se mi nechce dělat inventuru a rekapitulaci.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNÍK

Vaše VIP ochranka na cestách



Zranění nebo náhlá zdravotní nepříjemnost nás může zastihnout doma, při práci na zahradě, chatě, ale i při cestování a dovolené v zahraničí. Dovolená s sebou přináší změnu podnebí, počasí, stravování, klimatizované prostředí, dlouhé cestování a nezvyklou tělesnou aktivitu. Zvyšuje se počet sportovních úrazů, záživacích potíží a problémů spojených se slunečním zářením a teplem obecně, stoupá riziko banálních i těžkých infekcí. Proto bychom měli mít vždy po ruce vhodně sestavenou lékárničku.

DRAGS IMUN

Nejpoužívanější přípravek nepostradatelný na cestách.

Představuje univerzální přírodní prostředek: působí jako antibiotikum, antivirotikum a antivykutikum.

Infekce: využití u všech respiračních, chřipkových a horečnatých onemocnění (včetně hepatitid, malárie apod.). Ředěný je lze použít jako kloktadlo. Díky jeho účinkům na patogenní mikroorganismy je ideální podávat Drags Imun při průjmu jakéhokoliv infekčního původu (viry, salmonela, kampylobakter apod.). Zamezí také rozvoji vaginálních obtíží.

Poranění:

- » **odřeniny, rány:** Drags Imun je velmi vhodný k dezinfekci povrchových i hlubších ran – vytváří ochranný film, urychluje hojení a zastavuje krvácení. Lze jej použít přímo do rány, nepálí.
- » **bodnutí hmyzem:** při bodnutí včelou, vosou nebo jiným hmyzem či při popálení medúzou dezinfikuje Drags Imun ránu, eliminuje účinek jedu a přináší úlevu od bolesti a svědění. Při kousnutí klíštětem brání průniku mikrobů (encefalitida, borelióza) do organismu, je důležité podat jej zároveň i vnitřně.
- » **popálení:** lze jej použít jako naředěný roztok pro aplikaci na kůži spálenou nebo podrážděnou sluncem.

Použití:

- » **vnitřně:** až 10 kapek 3x denně, do nápoje po jídle
- » **zevně:** koncentrovaný nebo v naředěném roztoku

CYTOSAN

Trávicí obtíže: dezinfikuje a čistí střeva, upravuje stolicí, působí proti plynatosti a podporuje peristaltiku. Upravuje pH lidského organismu, je vhodný při překyselení žaludku, pálení žáhy. Podává se u žaludečních a střevních obtíží, při náročnější stravě, zácpě i průjmech.

Detoxikace: chrání proti jedům, těžkým kovům a volným radikálům, má maximální účinek v tlustém střevě, čistí krev.

Kůže: ošetříme s ním odřeniny, různé druhy poranění či popálení kůže (obsah kapsle nasypat na ránu nebo jej naředit vodou na kašičku a poraněné místo potřít). Dezinfikuje a podporuje hojení.

Následky pobytu na slunci: chrání tělo proti nežádoucím účinkům volných radikálů a UV záření, preventivně se doporučuje užívat při alergii na slunce. Po nepřiměřeném vystavení slunci z něj lze vyrobit koupel s ochlazujícím účinkem. Podává se při úpalu a úžehu.

Použití:

- » **vnitřně:** 1–3 kapsle denně alespoň hodinu po jídle zapít dostatečným množstvím vody
- » **zevně:** samotný obsah kapsle nebo naředěný vodou na kašičku

REGALEN

Trávicí obtíže: upravuje zažívací proces, trávení a zaručuje správné vstřebávání živin. Uplatní se při všech potížích se žaludkem, střevy, játry a žlučníkem. Je účinný při dietních chybách, nechutenství, žaludeční nevolnosti, pocitech plnosti, nadýmání, průjmech a alergických reakcích.



Detoxikace, únava: celkově podporuje imunitu a odstraňuje z těla odpadní látky, parazity, plísňe a toxiny, které mohou být příčinou dlouhodobého pocitu vyčerpanosti. Osvědčil se při psychickém a fyzickém vyčerpání, při nespavosti a bolestech hlavy.

Použití:

- » *při akutních zažívacích problémech:* 1 kapku každých 15 minut
- » *preventivně:* 3–5 kapek ½ hodiny před jídlem

PROBIOSAN INOVUM

Prevence: vhodný jako prevence a stimulace imunitního systému před dovolenou. Doporučujeme začít s užíváním několik dnů až týdnů před plánovaným odjezdem.

Trávicí obtíže: zlepšuje trávicí proces, upravuje činnost střev, má příznivý vliv na střevní mikroflóru. Podává se jako doplňkový prostředek při plynatosti, žaludečních a střevních potížích, zácpě nebo infekčních/cestovatelských průjmech.

Kůže/alergie: vnitřní podpora při výskytu kožní kopřivky nebo atopického ekzému.

Záněty: podpůrný doplňkový prostředek při zánětu močového měchýře či gynekologickém zánětu.

Použití: 1 kapsle 2–3x denně po jídle

AUDIRON

Problémy s ušima: Audiron je určený pouze pro zevní užití.

Používá se při zánětech středního ucha a zvukovodu, bolestech, svědění a výtocích z uší, které jsou časté při koupání a potápění. Pomůže při hučení a zaléhání v uších během cestování letadlem.

Nachlazení, rýma: nos i uši je možné vytírat tamponem navlhčeným Audironem. Zevně potíráme krk, šíji, oblast podčelistních a krčních uzlin a za ušima. Lze jej nakapat do vroucí vody a použít k inhalaci. Zředěný se používá jako kloktadlo proti bolestem v krku.

Kůže, sliznice, zuby: lze aplikovat na hnisavé vřídky a vředy, afty, opary. Působí hojivě při zánětech zubů, kousnutí hmyzem, popálení. Jeho účinky využijeme i při plísňových onemocněních, včetně gynekologického kvasinkového zánětu.

Bolest hlavy: můžeme s ním potírat čelní dutiny a krční páteř.

Použití:

- » *uši:* několik kapek Audironu aplikovat přímo do ucha nebo nakapat na vatovou tyčinku a zvukovod jí vytříť
- » *ostatní:* několikrát denně potřít nebo opláchnout postižené místo, aplikace na tampon na noc do pochvy

SPIRON

Prevence nákazy: sprej aplikujeme na oděv při pobytu v místech s vyšším rizikem nákazy, ve veřejné dopravě či obchodech.

Spiroon ničí choroboplodné zárodky, čistí vzduch. Při nedostatku vody pomůže s očistou špinavých a upocených rukou. Zbaví je bakterií, příjemně deodoruje. Pomáhá při dráždivém kašli.

Poranění, hmyz, paraziti: vhodný k dezinfekci. V nouzi jej lze použít u povrchových ran a hnisavých abscesů, působí proti zánětu a podporuje hojení. Komáry, klíšťata, pavouky a vši vůně Spironu odpuzuje. Zakousnuté klíště postříkané Spironem se snadněji pustí.

Psychika: zklidňující účinky, zmírní „cestovní horečku“. Posiluje nervovou soustavu, zvyšuje bdělost, napomáhá soustředění. Ideální parfém do auta, autobusu a letadla jako prostředek k rychlému odstranění únavy. Uleví od bolesti hlavy, při migréně. Působí antidepresivně, zlepšuje náladu a navozuje klidný spánek. Vhodný pro děti od nejútlejšího věku.

Použití: jeden krátký střík do ovzduší, na oděv nebo poraněné místo.

(RED.)

Do lékárny nechodím

Nejraději ze všech produktů Energy používám **Fytomineral**. Nedám na něj dopustit. Dcera (30 let) otěhotněla znovu, když bylo prvorozené holčičce 10 měsíců. V té době ji ještě kojila. Pro tělo to byl velký nápor a ona byla úplně vyčerpaná. Když jsem ji viděla, jak vypadá (doslova jako chodící zombie), volala jsem svojí blízké známé Danušce Švestkové, která dělá poradenství a je úžasná bytost. Poradila, než uvidí dceru, hned nasadit mimo jiné Fytomineral. Dcera se do týdne úplně vzpamatovala, tělo se zregenerovalo a ona na něj od té doby nedá dopustit. Občas řekne: „Mami, že mi zase vezmeš Fyták?“ Takže vřele doporučuji.

I mně pomohly všechny produkty, které jsem kdy použila nebo doporučila svým blízkým (na základě konzultace na třebíčské prodejně, kde jsou skvělí). Pokud něco potřebuji na přeléčení těla i duše, už dávno nechodím do lékárny, ale do Energy.

Děkuji za to, **MARTINA VAVERKOVÁ, Třebíč**



Lahodný nápoj

Jsem velmi vděčná za časopis Vitae, neboť opravdu každý měsíc zde nacházím cenné informace. Naposledy jsem nakoupila dva balíčky **Organic Sea Berry** a **Fytomineral** a podle rady téměř 3 týdny jsme u moře popíjeli z lahví tuto mňamku. Bez cukru, velice nám pití chutnalo a ve finále jsme zhodnotili, že odpadlo nakupování dalšího a dalšího pití, neboť jsme si každé ráno připravovali nápoj sami podle chuti.

Tímto moc děkuji a s radostí stále objevuji a ochutnávám další přípravky Energy. Děkuji za Vaši práci a ať se Vám daří.

S pozdravem **PETRA POKORNÁ, Lanškroun**



Z Facebooku

» Doma máme pořád **Fytomineral**! Dcera ho dlouhodobě užívala na štítnou žlázu. Obě si ho bereme na zuby, kůži, nehty, díky němu mi přestaly masivně padat vlasy po covidu, a také na celkové doplnění minerálů. A **Drags Imun** – to je borec, ten mi pomohl už xkrát. Měla jsem v břiše dost zvětšenou uzlinu, nasadila jsem ho a na další kontrole byla uzlina v normě. Z dovolené jsem si dovezla plíseň na nehtu na palci u nohy... **Drags Imun** sice barví, ale plíseň zastavil. Dcera mívá po štipnutí komárem obrovské, horké, tvrdé otoky, jí též pomáhá. Jsem ráda, že ho znám a mám.

ERA BLAHNÍKOVÁ

» **Fytomineral** byl mým průvodcem od prvních dnů po porodu, během celého kojení a užívám ho s menšími přestávkami dosud (už víc jak 2,5 roku), občas si ho kápnu i na nehty jako okamžitou nehtovou výživu. Je to naprostý základ v naší domácí Energy „lékárně“. Moje záchrana je **Drags Imun**, jakmile cítím, že se mi rozjíždí gynekologický zánět, stačí dva tři výplachy večer ve sprše a je po problému. Stejně tak je osvědčený při oparech, aftech, či když chci rychle zahojit nějaký „bolák“. Též ho máme neustále v pohotovosti.

KATEŘINA OPRAVILOVÁ

» **Fytomineral** zachraňuje moji hřívu! Jelikož jsem téměř neustále ve stresu, tak mi padaly vlasy už po pramíncích. Fytomineral to nejen že zastavil, ale vrací se i hustota vlasů, vypadám jako rozčepýřené sluníčko, podrůstají nové vlásky. **Drags Imun** je skvělý na dásně, denně si je s ním masíruji a kloktám. Také mi pomáhá vnitřně na oheň hlenů. Parádní pomocníci!

MARTY POLANSKA

» **Drags Imun** je skvělý na posílení imunity, ke kloktání při problémech v ústní dutině a krku. V poslední době jej používám nejčastěji k zakápnutí ranky po vyndání klíštěte. Také na drobné oděrky, naposledy tento týden ho používal manžel na odřeninu mezi prsty na nohou.

ŠTĚPÁNKA NOVÁKOVÁ

Drags Imun a zuby

Sangre de Drago, tedy dračí krev, jak tuto pryskyřici nazývají indiáni, je červené barvy a vytéká ze stromu *Croton lechleri* po nařznutí jeho hladké bílošedé kůry. Vypadá to, jako kdyby krvácel. Strom roste v jihoamerických nížinách a tropických pralesích horního toku Amazonky.

Tato přírodní látka je skutečným pokladem pro naše zdraví. Možná právě pro svou sílu dostala pojmenování po drakovi. Uvědomíme-li si symbol krve jako životodárné síly, pochopíme význam pojmenování mízy ze stromu *Croton lechleri*. Obsahuje ji přípravek **Drags Imun**.

SÍLA DRAKA

Drak, u mnoha národů bájný netvor, představoval důležitý symbolický význam. V mýtech o stvoření světa vystupují draci obvykle jako násilnické bytosti, proti kterým musí bohové bojovat. V pohádkách a bájích se zabití draka spojuje se zkouškou hrdiny, který po vítězném boji získává poklad nebo ruku princezny. I tady je drak symbolem nespoutaných vášní, překonává je však disciplinovanou silou. Ve skrytém významu pohádek, které jsou více pro dospělé než pro děti, můžeme spatřit poselství, moudrost, kterou nám předávají. Mezi řádky se dá vyčíst, že v nás dřímá energie, síla draka, pomocí které jsme schopni porazit jakoukoli nemoc či nežádoucí událost. Odměnou nám bude uzdravení nebo radost ze zvládnutí problému. Musíme jen chtít a věřit si. Pomocníci v jakékoli podobě se vždy najdou. Patří k nim i **Drags Imun**.

RANNÍ RITUÁL

Drags Imun není jen pomocníkem při budování imunity v rámci prevence nebo při propuknutém onemocnění. Díky svým vlastnostem má široké pole působnosti zevnitř i zvenčí. Ráda bych se s vámi podělila o svou novou zkušenost.

Při preventivní zubní prohlídce jsem lékařce ukázala i citlivý zub, který mě trápil už delší čas. Ošetřila jej s tím, že se ho pokusíme zachránit, byť prvotní úvaha byla, že musí jít ven. Jelikož jsem si dávala do pořádku i ostatní zuby, rozhodly jsme se, že počkáme. Zub budeme léčit, a pokud by to nepomohlo, lékařka z něj vytáhne nerv. Na termín tohoto úkonu jsem se musela objednat, provádí se pod mikroskopem.

Časový horizont čekání byl asi čtyři týdny a já nejsem člověk, který by jen tak nečinně seděl. Pustila jsem se do uvažování, jak se vyhnout ne moc příjemnému zákroku. Mou pozornost zaujala lahvička **Drags Imunu** na polici. Hlavou mi proběhlo: „Začni si jím potírat dásně nad bolavým zubem.“ Od myšlenky k činu nebylo daleko. Hned večer jsem na čištění zubů použila pastu **Balsamio** a poté jsem na krátký zubní kartáček nanesla 1 až 2 kapky **Drags Imunu**. Krouživými pohyby jsem nejprve masírovala dásně nad postiženým zubem, následně jsem kartáčkem prošla celou horní dásně, pak i spodní. Dělal jsem to nejen ráno a večer po umytí zubů, ale i intuitivně v průběhu dne. Zároveň jsem si pár kapek „dračí krve“ nakapala pod jazyk. Již po prvním aplikování jsem pocítila mírné strnutí a slaboučké odeznění bolesti zubu. Utvrdilo mě to v mém rozhodnutí. Jak se blížilo datum zákroku, moje odhodlání nejit na něj nabíralo na intenzitě. Těsně před stanoveným termínem jsem jej odvolala s tím, že kdybych se rozhodla jinak, ozvu se.

Od času nastoupení mé „naordinované“ léčby uběhlo již půl roku. Zoubek se ještě čas od času ozve mírným škubnutím nebo citlivostí na studený vjem, ale rozhodně to není na vytržení nervu. Nadále si masíruji dásně **Drags Imunem**, možná už tak

trochu ze zvyku a také preventivně, aby nebylo třeba provést nepříjemný zákrok.

SYMBOLIKA ZUBŮ

Zuby v symbolickém významu představují tvrdé zbraně v ústech, agresi, vitalitu, ale i zvládání problémů, „rozlouskávání jader“. Naše inteligentní tělo nám i prostřednictvím bolesti zubů dává na vědomí, že máme sílu „prokousat“ se problémy, respektive „zakousnout“ se do nich. Máme se naučit bojovat o své zbraně, pomocí znalosti symboliky zubů správně odhadovat jejich hodnotu a dělat něco pro ně tak, aby mohly ony něco udělat pro nás. Uzdravením zubů a vitalizací běhu života získat pocit vlastní hodnoty, uvolňovat strnulost, dopřát si plnohodnotnou potravu, která je pro zuby rovnocenným soupeřem.

Tak jako v pohádkách hrdina zdolá draka a získává slíbenou odměnu, i my jsme hrdiny ve svých životních příbězích. Odměnou nám je zdárné zvládnutí problému. K tomu potřebujeme odvahu, sílu a jistou dávku sebezapření a disciplíny.

Ing. MÁRIA VERBENÍKOVÁ



Solara balm: noční směna pro vaše buňky

PROČ SAMOTNÝ PANTHENOL K ZÁCHRANĚ PLETI NESTAČÍ?

Vcelku netradičně začneme tento článek přiznáním. Pozornému čtenáři možná neuniklo, že v minulém čísle Vitae se nám do textu o nové solární řadě dostal tiskařský šotek, který tak trochu zamotal informace o produktu Solara balm. A protože nic se neděje bezdůvodně, nebo si to alespoň pro tento moment chceme myslet, rozhodli jsme se, že údaje nejen opravíme, ale o novém solárním balzámu, který považujeme za skutečný klenot, vám prostě řekneme mnohem, mnohem více. Zaslouží si to, posuďte sami.



JE POTŘEBA JÍT DO HLOUBKY

Většina z nás má pro slunečné dny jasný rituál: nanese krém s ochranným faktorem, nasadí brýle a vyrazí se slunčit. Máme pocit, že jsme pro svou pleť udělali maximum. Jenže v momentě, kdy večer slunce zapadne a vy uléháte do peřin, pro vaši pleť ta nejtěžší směna teprve začíná. Představte si ji po dni na slunci jako váš telefon, který hlásí 1 % baterie. I když jste se nespálili a kůže vás „nebolí“, uvnitř buněk proběhl „energetický bankrot“. Sluneční paprsky totiž v hloubce pleti nastartovaly procesy, které rozkládají kolagen a unavují DNA. Běžné mléko po opalování s panthenolem z drogerie je jako sklenice studené vody – sice vás na chvíli osvěží, ale hlad nevyřeší. Vaše pleť v tuhle chvíli nepotřebuje jen zchladit, žádá si skutečně důkladnou regeneraci a hloubkovou obnovu.

SEZNAMTE SE S KMENOVÝMI BUŇKAMI Z BAVLNY

Možná jste o kmenových buňkách v kosmetice už slyšeli, ale ty z **bavlníku** jsou v Solara balmu z konkrétního důvodu. Bavlna je královnou polí, která musí celý den stát na spalujícím žáru, a přitom zůstat vitální. Její buňky v sobě nesou informaci o přežití v extrémním teple. Když Solara balm nanese, tyto buňky začnou vaši pleť doslova „učit“, jak opravit škody napáchané UV zářením. Bavlník obsahuje velmi specifické ochranné látky fytochelatiny. Ty v kůži fungují jako inteligentní magnety, které vyhledávají toxické částice a „uzamknou“ je do bezpečné vazby dřív, než stihnou napadnout jádro buněk a poškodit DNA. Buňky poté nemusí věnovat veškerou energii na hašení požáru (detoxikaci) a mohou uvolnit dostupnou kapacitu pro regeneraci.

Dalšími důležitými složkami bavlníku jsou polyfenoly, které poskytují ochranu proti fotonovému bombardování – tedy proti přímému slunci, které by jinak rostlinu „rozstřílelo“ na kousky. Tyto látky pracují na principu přenosu signálu. Když UV záření dopadne na buňku, snaží se spustit proces zvaný apoptóza (řízená smrt buňky) nebo aktivovat enzymy, které požírají kolagen. Polyfenoly z bavlny se naváží na receptory buňky a tento škodlivý signál zablokují. Působí jako antivir, který rozpozná útočníka a nepustí ho do systému. Místo toho buňce „nařídí“, aby produkovala proteiny, jež ji posilují. Jako velký bonus můžeme kmenovým buňkám z bavlníku ještě připočítat, že neřeší jen klasické UV záření (UVA/UVB), ale pomáhají pleti bránit se i proti



infračervenému záření (IR) a modrému světlu (HEV). Tato světla totiž pronikají ještě hlouběji než UV a způsobují tzv. oxidativní stres. Bavlník zvyšuje vlastní antioxidační kapacitu buněk pokožky, takže se pleť „neuvaří“ zevnitř. Navíc zároveň tlumí stresové signály (produkce cytokinů), které vedou k zánětu a zarudnutí. Kmenové buňky fungují jako mediátor, jenž buňky uklidní a přepne je z režimu „panika/přežití“ do režimu „oprava/obnova“.

A TO NENÍ ZDALEKA VŠECHNO

Věděli jste, že kůže může stárnout, i když není červená? Říká se tomu „tichý zánět“. Ten je skutečným viníkem vzniku vrásek a pigmentových skvrn. V přípravku Solara balm jsme proto propojili dary z hlubin oceánu – **zlatou chaluhu** a **červenou mikrořasu**. Jsou to takoví noční hasiči. Zatímco vy spíte, oni v hloubce pleti „vypínají“ zánětlivé procesy a opravují bariéru kůže. Díky tomu se ráno probudíte s pletí, která je pružná a sjednocená, ne vysušená a napjatá.

Další složky, šťáva z **aloe vera** a **panthenol** fungují jako „tekutý obklad“. Okamžitě tlumí horkost a stahují zarudnutí, dodávají vlhkost, kterou slunce vypařilo. **Extrakt z rakytníku**, extrémně bohatý na vitaminy a antioxidanty, pak působí jako balzám, který urychluje hojení mikroskopických poškození kůže a brání rozvoji zánětu. Aby pleť během noci neztrácela drahocennou vodu, **kyselina hyaluronová** ji uzamkne v hlubších, „žíznivých“ vrstvách, kde ji na

sebe naváže. Představte si ji jako houbu, jež se nasákne a zevnitř vypne kůži, která by jinak byla po slunění vrásčitá (papírová). O sametovou hebkost a doplnění tuků se postará **bambucké máslo** a **meruňkový olej** společně se vzácným **goji olejem**, který patří mezi nejsilnější antioxidanty světa. Jejich působení podtrhuje **squalane**, biomimetický lipid získávaný z oliv (ale strukturou identický s tím, co máme v kůži). Nahrazuje ochranný film, který slaná voda a slunce smyly. Je to látka, již vaše pleť přirozeně zná. Okamžitě se vstřebá, „promázne“ buňky zevnitř a zajistí, že se po dovolené nezačnete loupát.

LETNÍ RITUÁL

Zkuste Solara balm nanést v o něco silnější vrstvě jako noční masku. Nechte ho chvíli vstřebat a pak se jen kochejte tím, jak se vaše pleť „napije“. Slunce je úžasný zdroj energie, ale jen se správnou noční péčí zajistíte, že se ta energie na vaší tváři podepíše zářivým úsměvem, a ne novými vráskami.

(RED.)

VYUŽIJTE MALÉ I VELKÉ BALENÍ!

SOLARA SPF 30 A SOLARA BALM

- » menší balení k vodě nebo do kabelky (90 ml)
- » velké rodinné balení na dovolenou (180 ml)



Syndrom bakteriálního přerůstání tenkého střeva – SIBO

V našem trávicím traktu žije velké množství mikroorganismů, nazýváme je střevní mikrobiota. V poslední době se o ní stále více mluví a zaměřuje se na ni pozornost. Mikroorganismy, které jsou součástí našeho trávicího traktu, mají nezastupitelnou roli v udržování zdravé bariéry mezi krevním řečištěm a střevem. Podporují trávení potravy a jsou velmi důležité také pro slizniční imunitu. Existuje mnoho onemocnění, která mají původ právě v narušení funkcí tenkého střeva. Za normálních okolností jsou bakterie v trávicím traktu zastoupeny nerovnoměrně, ať už ve smyslu počtu, nebo druhové různorodosti. Liší se také podle toho, v jaké části se nacházejí. Jiné složení je v ústní dutině, jiné v tenkém a jiné v tlustém střevě. V samotném tlustém střevě se nachází asi tisíckrát více bakterií než v tenkém střevě.

ZDRAVÉ STŘEVO JE ZÁKLAD

Bakteriální přerůstání v tenkém střevě (anglicky Small Intestinal Bacterial Overgrowth – SIBO) je termín, který označuje stav, kdy se složení a počet bakterií v tenkém střevě podobá střevní mikrobiotě tlustého střeva. Nicméně sliznice tenkého střeva

není stavěná na takový nápor mikroorganismů a poškozuje se. Neoddělitelnou podmínkou fyziologické rovnováhy v tenkém střevě je neporušená slizniční imunita spolu s přiměřenou střevní bariérou, správný pohyb střeva, ale také dostatečná sekrece žaludku, funkční ileocekální chlopeč (oblast přechodu mezi tenkým a tlustým střevem), tvorba kvalitní pankreatické šťávy a žluči a jejich správné vylučování.

Samozřejmě existuje řada onemocnění, která mohou způsobit narušení mikrobioty tenkého střeva, a tedy SIBO. V akutním stavu se objeví velmi typické projevy, jako nadýmání, zvýšená plynatost, říhání, diskomfort až bolest břicha, průjemy, případně zácpa. Čím déle problém trvá, dostává se do chronicity a způsobuje různé další přidružené potíže, jako například únavu, podvýživu (s ohledem na výživné látky), sníženou absorpci vápníku, bílkovin, ztuhlost jater, deficit vitamínů rozpustných v tucích, osteopenii, osteoporózu, anémii. Následně se poškozuje sliznice tenkého střeva, dochází ke snížení až ztrátě klků a objevuje se porucha funkce slizniční bariéry. Proto se bakterie dostávají krevní cestou do jater a eventuálně dále do těla. Z toho vyplývají neurologické potíže

a různé zánětlivé stavy, ať už přímo na úrovni tenkého střeva, nebo i jinde v organismu.

Diagnostika SIBO se provádí různými způsoby. Nejpřesnější je test vzorku odebraného ze sliznice tenkého střeva, který lze realizovat pouze během gastroscopického vyšetření a patří mezi invazivní metody. Další možností je dechový test, který je neinvazivní a rychlý.

POHLED ČÍNSKÉ MEDICÍNY

Čínská medicína nezná syndrom bakteriálního přerůstání v tenkém střevě. Zná však syndrom, jako je horká nebo chladná vlhkost v tenkém střevě, případně jedovatá vlhkost v tenkém střevě. Názvosloví je odlišné, ale problém stejný. Čínská medicína však nezůstává při pojmenování syndromu a úzce lokalizované léčbě, ale pátrá, proč k tomu došlo. Způsobila problém vysloveně nevhodná strava, která poškodila mikrobiotu tenkého střeva? Nebo játra nedokáží tvořit kvalitní žluč, která obsahuje všechny důležité složky, zvláště žlučové kyseliny, následkem čehož se potrava, i kvalitní, nerozkládá správně a kvasí, zahnívá? Nebo sliznice slinivka a žaludek neplní své funkce tak, jak je třeba, a potrava se opět nedostatečně rozkládá?

Dokonce i psychosomatika umí způsobit daný problém, zvláště pokud neumíme rozlišit, co je pro nás vhodné a přínosné a co ne. Jestli si nepřipouštíme cizí problémy příliš k srdci (které je, mimochodem, párovým orgánem tenkého střeva) a zbytečně nad nimi nepřemýšlíme (sliznice, která tvoří hleny). Také pokud se příliš zabýváme strachem o existenci, zvláště po finanční stránce.

JAK SE SIBO LÉČÍ?

Klasická i čínská medicína se shodují na výrazné změně stravy. Hlavně na začátku se omezují zejména primární sacharidy, protože slouží jako zdroj živin pro bakterie a poskytují jim energii k růstu. Jedná se zejména o sacharidy s krátkým řetězcem, které po konzumaci rychle zpracovávají střevní bakterie již v tenkém střevě. Jedná se o tzv. FODMAP stravu. Panují určité neshody v tom, které potraviny jsou „povoleny“, a to zejména z mléčných produktů. Čínská medicína by je v tomto případě výrazně omezila a západní medicína doporučuje bezlaktóзовé formy. Osobně se přikláním k čínské

medicině. Rovněž se doporučuje snížit příjem tuků.

Dalším krokem při léčbě SIBO z pohledu západní medicíny jsou antibiotika. Jde hlavně o nevstřebatelná antibiotika s lokálním střevním účinkem. Čínská medicína nastavuje léčbu podle příčiny a zaměřuje se i na eliminaci zjištěných patogenů na úrovni tenkého střeva. Ale současně léčí i „nadházený“ orgán čili játra, žlučník a/nebo slinivku břišní a žaludek.

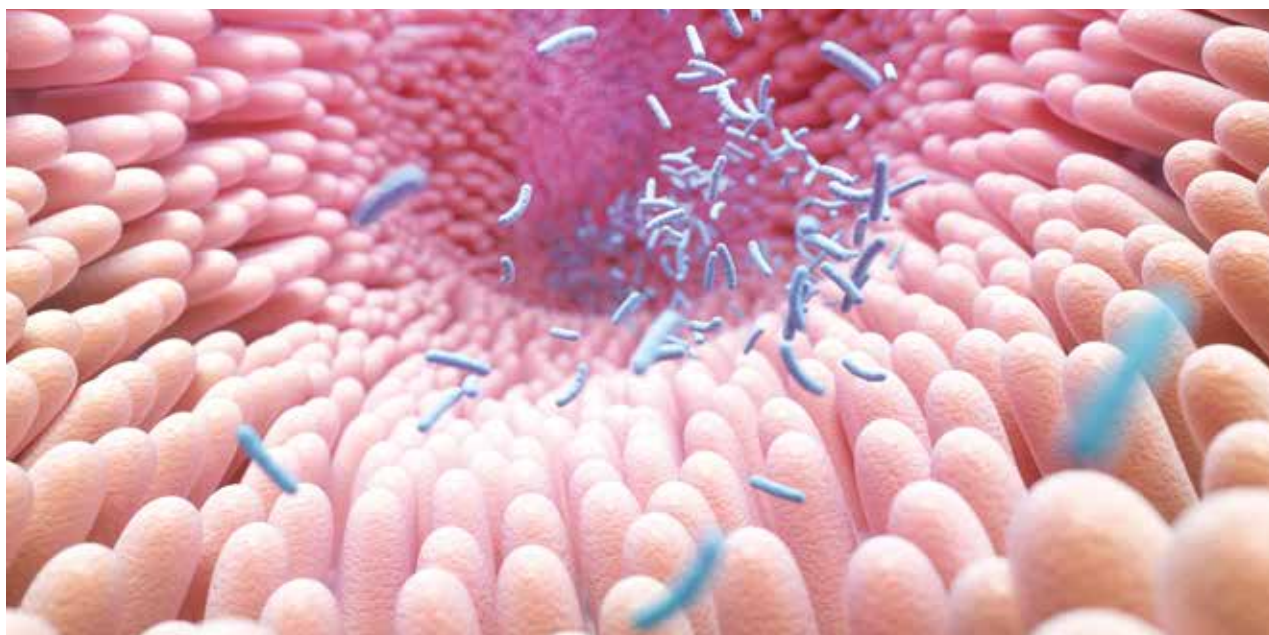
PŘÍPRAVKY ENERGY

Na samotné řešení SIBO v tenkém střevě krásně zabírá kombinace **Annona** a **Cytosan** nebo **Cytosan Inovum**. A to alespoň na 2 měsíce. Annona v tomto případě zastupuje velmi výkonné antibiotikum. Cytosan má také protizánětlivý účinek, ale kromě toho působí na kvasinky a dokáže dostat toxické látky ven z těla. K tomu se podle potřeby přidá **Regalen**, **Korolen** nebo **Stimaral**. Velmi nápomocný je **QI drink**, případně **Organic Sea Berry powder**, a to díky jejich účinku na odhlenění. Určitě nedoporučuji probiotika. Primárně totiž slouží k osídlení tlustého střeva. Vhodná jsou až po ukončení antibiotické léčby (ať už chemické, nebo přírodní), a tedy po odeznění projevů.

K regeneraci sliznice tenkého střeva a obnovení střevní bariéry je ideální **Mycopulm** nebo **Imunosan**. V případě, že se problém potvrdil i na úrovni kvality žluči, což je opravdu časté, je výborný **Mycoshepar**. Pokud se v těle objevují a potvrzují záněty jako následek intoxikace, můžete použít **Mycopan** a samozřejmě **Drags Imun**. V každé fázi onemocnění a následné regenerace je více než vhodný **Fytomineral** v kombinaci s **Vitaflorinem** nebo **Raw Ambrosii**. Je třeba dodat tělu chybějící výživné látky.

Je skvělé, že máme k dispozici mnoho možností, jak si pomoci i při tomto velmi nepříjemném problému. Ale nejlepší je prevence. Proto doporučuji starat se o svá střeva, nejen o tenké, ale také o tlusté střevo. Mít vyváženou a pravidelnou stravu a alespoň dvakrát ročně si udělat cílenou očistu s následnou regenerací celé střevní mikrobioty. Ideální je předtím absolvovat diagnostiku, díky které získáte informace o fungování organismu a doporučení k jeho posílení.

S úctou **ZUZANA KRAJČÍKOVÁ-MIKULOVÁ**



Celostní cesta ke krásné zdravé pleti (6)

VRÁSKY

Wrásky jsou přirozenou součástí života a zrání. Představují biologický proces, který odráží změny probíhající v celém organismu. Jejich vznik je výsledkem kombinace vnitřních i vnějších faktorů, navzájem se ovlivňujících. Udržitelná cesta, jak jejich příchod zpomalit anebo již vzniklé vrásny zmírnit, nevede přes boj a rychlé zkratky estetických zákroků. Potřeba je laskavé přijetí, porozumění a péče o celou naši bytost.

CO OVLIVŇUJE VZNIK VRÁSEK? Přirozené stárnutí

S věkem se zpomaluje obnova kožních buněk a snižuje se produkce kolagenu a elastinu – dvou bílkovin, které zajišťují pevnost a pružnost pokožky. Snižuje se i množství kyseliny hyaluronové, která udržuje pokožku hydratovanou. Výsledkem je tenčí, méně pružná pleť a vznikající vrásny.

UV záření (fotoaging)

Jedním z nejvýznamnějších vnějších faktorů ovlivňujících stárnutí je fotoaging, tedy předčasné stárnutí způsobené UV zářením. UV paprsky poškozují kolagenová a elastinová vlákna.

Dlouhodobé vystavování pokožky slunci (modrému světlu, soláriu) bez přípravy vede ke vzniku vrásek, pigmentovým skvrnám a ztrátě elasticity.

Mimika

Každodenní smích, mračení, přivírání očí nebo zvedání obočí postupně vytváří mimické vrásny. Zpočátku jsou viditelné pouze při pohybu svalů, ale postupně zůstávají patrné i v klidu. Typicky se pak objeví vějířky kolem očí, mračivka anebo rýhy kolem úst. Tyto vrásny tedy nezrcadlí jen stárnutí, ale i emoce a životní styl.

Oxidační stres

Nezdravá strava, nedostatek spánku, stres, kouření a jiné faktory významně negativně ovlivňují kvalitu pokožky. To vše způsobuje tzv. oxidační stres. Stav „buněčného přetížení“, kdy škodlivé molekuly (volné radikály) převládnu nad obrannými mechanismy těla. To přispívá ke stárnutí, vzniku vrásek i chronickým onemocněním.

Genetické faktory a hormonální změny

Genetika určuje, jak rychle a v jaké míře se vrásny objeví. Někteří lidé mají přirozeně silnější a pružnější pokožku, zatímco jiní jsou náchylnější k předčasnému stárnutí. Velký vliv mají také hormonální změny, zejména pokles estrogenu u žen během menopauzy. Estrogen podporuje tvorbu kolagenu a udržuje hydrataci pokožky. Jeho úbytek může vést ke ztrátě pevnosti a vzniku hlubších vrásek.

CELKOVÁ PODPORA

Základní recept pro oddálení tvorby vrásek je zpomalení, přijetí, laskavost, výživa celého těla i pleti. Jak z článku vyplývá, největším pomocníkem nám budou antioxidanty, dále peptidy, aminokyseliny a omega-3 mastné kyseliny. A to jak užívané vnitřně, tak aplikované na pokožku. Mezi produkty Energy je opravdu z čeho vybírat. Často jsem s jejich pomocí u klientek řešila nějaký vnitřní problém a žádoucím vedlejším účinkem bylo i zlepšení pleti. Z univerzálních pomocníků se nabízí Hébé, QI collagen, Organic Sea Berry, Organic Matcha,

Hawaii Spirulina, Organic Goji, Acai Pure anebo Raw Aquaje. Velmi se mi ale osvědčil třeba i Betafit, který pomáhá při nečisté pleti, vyrážkách, ekzémech, vylepšuje stav pokožky a nehtů.

JAK MŮŽE POMOCI PŘÍRODNÍ KOSMETIKA?

V kosmetické péči účinně působí složky, které mají antioxidační účinek, podporují tvorbu kolagenu a elastinu a udržují pleť hydratovanou. Ze složek používaných v Energy Beauty to jsou určité omlazující extrakty z řas, bylinné extrakty v krému Cybele a Yemaya, dračí krev ve všech elementových pleťových krémech, exosomy očního krému Luméa, specifický enzymový komplex z krému Skin essence day, který chrání proti fotostárnutí, a mnohé další.

VNĚJŠÍ KOSMETICKÁ PÉČE

Je třeba myslet stále na to, že stárnutí je přirozený a komplexní proces a že žádná kosmetika jej nezastaví. Pro jemné odlišení použijte Visage oil. Jestliže vám konzistence oleje nevyhovuje, zvolte jemné odličovací mléko pro citlivou pleť. Pleť po odlišení tonizujte Visage water, která je díky obsahu růží a termální vody jemným a přirozeným zdrojem antioxidantů. Pro intenzivní podporu mladistvého vzhledu lze aplikovat Rejuve serum se synergickým obsahem hydratačních, liftingových i pečujících složek. Chcete-li pleť podpořit a chránit před negativními účinky nejen slunečního, ale i modrého záření, bude skvělým pomocníkem neparfemovaný krém Skin essence day. O intenzivní regeneraci pleti během spánku se zase postará inteligentní enzymatický komplex krému Skin essence night. A pokud preferujete elementové krémy Energy Beauty, pak dobrou zprávou je, že všechny obsahují složky pro podporu mladistvého vzhledu pleti – vybírat tedy můžete libovolně a revitalizace pleti bude příjemným bonusem.

Wrásny nejsou nedokonalostí, ale důkazem prožitého života. Toto uvědomění nám pomůže přijmout je s lehkostí...

*Mějte krásné dny, Ing. IRENA SLADKÁ
(Konec seriálu)*





Seriál pro ženy (28)

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 BUCHTA

Jsou chvíle v životě ženy, a není jich úplně málo, kdy se jí nechce vůbec nic. Maximálně je ochotná ležet na pohovce, jíst něco dobrého a koukat na seriály. Dokonce se jí nechce ani s nikým bavit, nic tvořit, nic řešit. Je to většinou jen přechodné období, ale pod pokličkou zdánlivého klidu a uvolnění se může ukrývat velký vnitřní boj. Pasivita totiž může být také výzva.

STIGMA PROKRASTINACE

Současná společnost vynesla na světlo slovo, které se zkrátka v minulosti nepoužívalo. Chce se nám tím slovem říct, že plýtváme svým životním časem na nedělání, bloumání a povalování. Nic nevytvářejte, nic neplánovat, o nic se nesnažit je v současné době pomalu trestné. My sami se trestáme. Vyčítáme si nečinnost, což ovšem vede k tomu, že už neumíme ani odpočívat. Snažíme se zaplnit prázdnotu čímkoli, co je zrovna po ruce. Problém není v tom nic nedělat, problém je v tom od nedělání utíkat. Prokrastinace je mnohdy špatně

používané slovo, které zní cool a fancy, jako by nestačilo říct, že jsem prostě líná žít svůj vlastní život. Prokrastinace je bohužel ale i nový módní doplněk, podobně jako drobná mentální porucha nebo sociální fobie. Připouštím samozřejmě, že v minulosti prokrastinovat nebylo možné, nebylo možné zahazovat svůj potenciál a doslova hnit za živa sledováním cizích životů nebo konzumací banálního obsahu. Nicméně pokud se do tohoto koláče pořádně nezakousnete a nepřejíte se tak, že vám bude opravdu fyzicky špatně, budete mít tendenci se k této zkažené a zákeřné formě pseudoodpočinku vracet. Proto si nic nevyčítejte a ukousněte si z odříkaného krajíce ten největší kus. Je to totiž ten nejlepší způsob, jak už si nikdy nekousnout. Prokrastinujte, co se do vás vejde, až vás bude bolet hlava a z toho věčného doomscrollování vám bude trapně.

NENÍ POVALOVÁNÍ JAKO POVALOVÁNÍ

Tvůrčí povalování je totiž něco úplně jiného. Je to podobné času, který potřebuje chleba na kynutí. Aby mohl vzniknout jakékoli dílo, musí se to nejprve nechat trochu uležet. A vydržet tuhle fázi může být pro některé z nás strašné. Nepřijetí této přirozené pasivní fáze vytváří neklid, a právě ten nás nakonec vžene do pastí prokrastinace. Povalovat

se totiž musíte umět! Je to schopnost jako žádná jiná.

STARÁ DOBRÁ NUDA

Nuda je matkou meditace, hnojivem inspirace a čističem synaptických štěrbín. Nuda je paradoxním lékem na zhoubnou prokrastinaci a kvalitně připraveným políčkem pro jakoukoli úrodu. Nuda by se měla vyučovat na školách a měla by být zákonem chráněna. Nudící se dítě se totiž dnes jen tak nevidí. Už sotva dvouleté děti se z kočárku nedívají kolem sebe, ale jsou připoutané k tabletu. Tohle je bohužel ta nejkratší cesta k drogovým závislostem... Proto dopřejte svým dětem nudu, je to léčivé. Nudte se víc, nudte se mistrovsky. Odložte mobil, zavřete notebook, vypněte televizi i rádio. Dovolte si jen tak tupě zírat „do blba“. Náš nervový systém, který je právě v tomto roce pod velkou zátěží, přesně toto potřebuje. Potřebujeme dopaminový detox a zbavit se závislosti na konzumaci Něčeho ve strachu před Ničím. Nebojte se, že vám něco podstatného uteče, to nejdůležitější se stejně nachází uvnitř. Buď pochválena prázdnota, protože právě ona vymetá zabarikádovanou cestu k naší duši. Proto nechávejte svá políčka čas od času ladem, nechte je odpočinout, nic aktivně nezasévejte a počkejte, co tam samo vyroste. Zkrátka nevytahujte tu buchtu z trouby, dokud není hotová...

Mgr. TEREZA VAR VIKTOROVÁ

Terapeutické metody (68)

CESTOVÁNÍ



Pod slovem cestování si lze představit až nekonečno možností a variant. Jednou, možná tou méně známou, je využít cestování jako formu terapie. Vnější prostředí nás ovlivňuje více, než si uvědomujeme, a v rámci našich cest ho můžeme využít k sebepoznání, očistě, zastavení či rozpohybování. Přinášíme vám pět inspirací, jak cestování ve vnějším světě využít k poznávání slepé mapy ve světě vnitřním.

ENERGETICKÁ MÍSTA A TRASY

Menhiry, posvátné cesty, zříceniny, nedostavěné chrámy či také moře, hory, oceány a energetická centra. Místa, která mají specifické naladění a jejich návštěva či absolvování může pomoci slyšet a vidět sám sebe. Velký terapeutický účinek je přisuzován oceánům, jejichž zvuk má být podobný jedné ze solfeggio frekvencí a nabízí několikvrstvý zážitek. Údajně oceán umí navrátit prenatální paměť, otevírat dlouho potlačené emoce, ladit tělo do přirozeného rytmu, léčit přetíženou mysl, uvolnit napětí držené ve svalech a zvýšit schopnost sebereflexe. Má přinášet také vzkaz o tom, že něco vyššího nad námi nám neříká, co máme dělat, ale zesiluje to, co je v nás. Právě oceán má být jedním z prostředníků tohoto zesílení.

Pokud chcete zážitek z posvátných cest, zkuste například méně známé: Via Francigena, St. Olav's Way, Via Transilvanica či vzdálenou japonskou Kumano Kodo. Pokud raději zůstanete v našich končinách, Stezka Českem sice není posvátná, ale prožitek může přinést stejný.

NEBER SI SÁM SEBE

Jedna z forem terapie cestováním spočívá v tom „nechat se doma“. Věci, na které jsme zvyklí – rituály, řád, návyky, myšlenkové vzorce atd. Mnoho z nás na dovolené dělá to samé jako doma. Vstává ve stejnou dobu, cvičí to samé, používá známou kosmetiku, myslí na totéž atd. Zkuste jednou během cestování jen tak být. Bez vaší oblíbené knihy, bez sudoku, audionahrávek... Dovolte si uslyšet svoje srdce a třeba najdete pro sebe něco nového. Dejte si možnost sami sebe překvapit. Může být hodně úlevné, když s sebou při cestování nebudete „tahat“ verzi sebe, kterou znáte z každodennosti. Lze to, protože v cizím prostředí nehrajete svoji starou roli – nikdo vás nezná, nikomu nic nedokazujete, nikdo nic po vás nechce a vaše chování není posuzováno z pohledu „standardu“, který je druhými u vás ze zvyku očekáván. To vše přináší možnost zrevidovat svůj příběh a objevit svobodnější verzi sebe sama.

UMĚNÍ ADAPTACE

Cestování je ideální na pochopení, že vše nemusí být správně, aby to fungovalo. Že není třeba mít dokonalý plán, ale vytříbenou schopnost adaptace. Pokud pustíme kontrolu, můžeme v sobě objevit něco skryvaného. Třeba jako já a moje žena. Já tišší a klidný a ona ve společnosti jako ryba ve vodě. Na Bali jsme navštívili mnoho trhů a bylo jasné, kdo bude „bojovat“ o nejlepší cenu. Ale řekli jsme si, že pustíme kontrolu, strachy i představy a uvidíme. No, to jsme viděli. Já byl mezi trhovci jako zkušený obchodník a celé to „divadlo“ mě doslova pohltilo. A moje žena jen tak byla, pozorovala mě a užívala si, že je o ni postaráno, vybere si, co chce, a nechá druhé se za ni „poprat“.

NEZNALOST CIZÍHO JAZYKA

Rádi se učíme cizí jazyk, abychom se co nejlépe v cizí zemi dorozuměli. Nebo volíme české resorty. Zkuste pro jednou cestovat tam, kde i anglicky umí jeden z mnoha, a to ještě turista... Pokud mozek rozumí jazyku kolem sebe, neustále podvědomě naslouchá a vyhodnocuje cizí hovory, ať chcete, nebo ne. Když se dokážete smířit s tím, že nikomu nerozumíte, mozek si až neskutečně odpočine. Nemá co vyhodnocovat, nerozumí ničemu a až nečekaně si můžete díky tomu užít nový level dovolené.

POMALÁ TURISTIKA

Něco, co mám velmi rád jako kontrast k výkonnostnímu cestování. V tzv. „slow tourismu“ nejde o to, kolik ujdete a co vše uvidíte, ale jak moc přítomní u toho jste. Když opustíte tlak na výkon, mysl se zpomalí, kroky se sladí s dechem a krajina „přestává být kulisou“. Terapeuticky může toto cestování být zážitkem, jelikož největší posun nevzniká z výkonu, ale z přítomnosti.

MOJE CESTA VE VITAE

Vážení čtenáři, nastal ten moment, kdy v časopise vychází můj jubilejní 100. článek. Tato moje cesta začala v říjnu 2019 a jsem vděčný za to, že pokračuje. Děkuji Vám i za zpětné vazby, které se ke mně dostaly, a věřím, že i nadále budou moje články inspirací, střípem či zamyšlením nad tou Vaší cestou, životní.

Mnoho cestovatelských zážitků Vám přeje
ONDŘEJ VESELÝ



Přirozeně krásná pleť PÉČE V SOUVISLOSTECH PODLE ENERGY BEAUTY



Ing. Irena Sladká

Rádi bychom Vás pozvali ke sledování nového webináře, který proběhne 4. 6. 2026 od 19 hodin. Vychází z certifikačního programu Energy Beauty pro kosmetické terapeutky a přináší výběr toho nejdůležitějšího z celostní péče o pleť – principy, práci s produkty i praktické rituály. Tématem Vás provede profesionální kosmetička Ing. Irena Sladká, která se podílela na vývoji této řady produktů.

Každá žena, která o sebe ráda pečuje, si dnes může vybírat z široké nabídky kosmetických firem. V čem je Energy Beauty výjimečná a co se o ní na webináři dozvíme?

Kosmetika Energy Beauty se nesoustředí pouze na povrchové projevy pokožky a trendy aktivní látky, ale vnímá pleť jako inteligentní celek (orgán). Propojuje principy filozofie tradiční čínské medicíny, harmonie pěti elementů a hlubší pochopení souvislostí mezi stavem pleti a vnitřním prostředím těla. Pleť nenarušuje, ale poskytuje jí podporu, aby byla zdravá a krásná.

Velkou silou je synergie bylinných extraktů Pentagramu®, výtažků z řas podporujících regeneraci kožní bariéry a moderních biotechnologických aktivních látek, které mají skutečný přínos pro zdraví pleti. Důležitou součástí je také aromaterapeutický přesah – ať už ve formě jemné parfemace pomocí éterických olejů, nebo využití květových vod (hydrolátů), které pleť harmonizují. Na webináři si ukážeme, jak může Energy kosmetika pomoci vyřešit mnohé nedokonalosti pleti a proč je důležité vnímat ji v širších souvislostech.

Říká se: jak navenek, tak uvnitř. A v tom tkví další unikátnost celého konceptu, o které bude řeč – úzké propojení kosmetiky s možností podpory vnitřním užíváním produktů Energy...

Ano, Energy Beauty stojí na skutečně celostním konceptu péče – protože krásná a zdravá pleť nezačíná jen na jejím povrchu, ale uvnitř organismu. Pokožka vždy odráží stav našeho trávení, hormonální rovnováhy, stresu, vitality... Energy nabízí nejen funkční a přitom jemnou pečující kosmetiku, ale také široké možnosti vnitřní podpory prostřednictvím produktů, které pomáhají harmonizovat organismus podle principů tradiční čínské medicíny a pěti elementů. Pokud vyladíme tělo zevnitř, výsledky na pleti bývají hlubší a dlouhodobější. Na webináři si ukážeme, jak lze propojit vnější i vnitřní péči tak, aby pleť byla v celkové rovnováze.

Děkujeme za rozhovor

INSPIRACE NA YOUTUBE

Na YouTube kanálu Energy najdete přednášky a rozhovory věnované zdraví, životnímu stylu i hlubším souvislostem fungování lidského organismu. Postupně zde vznikl bohatý výběr videí, ve kterých vystupují naši lektori a odborníci. Mezi nimi jsou také poutavé dialogy s Jaroslavem Duškem, který je vede svým osobitým stylem – s nadhledem, lehkostí a často i hravou improvizací.

- » Regenerace v Pentagramu® I. a II.
- » Produkty Energy
- » Mycosynergy
- » Imunita
- » Alergie
- » Pohyb – kosti, klouby, vazy
- » Zdraví ženy
- » Detoxikace
- » Zelené potraviny
- » Aromaterapie a další...



Dopřejte si chvíli inspirace a vyberte si téma, které vás právě zajímá. Vídea najdete na: youtube.com/@energyvzdelavani.



CHUTNÝ A SVĚŽÍ RECEPT JAK PODPOŘIT MINERÁLNÍ ROVNOVÁHU ORGANISMU

Členská cena balíčku: 714 Kč

31 bodů, 126 Kč ušetříte

RENOVET

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

FYTOVET

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



Platnost od 1. do 30. června 2026 nebo do vyprodání zásob.

Akce je určena pouze pro členy Energy.

Alternativní přístupy v léčbě zvířat (2)

PSYCHOSOMATIKA

Psychosomatika je v dnešní době uznávaným medicínským oborem, i mezi veterinárními léčebnými přístupy si získává stále větší oblibu. Je tomu tak i proto, že především chronická a interní onemocnění nelze vyléčit pouze pomocí klasické medicíny a protokolů západní medicíny, což je frustrující jak pro majitele zvířat, tak i pro veterinární lékaře. Domnívám se, že souvislost mezi zdravotním stavem zvířat a prostředím, v němž žijí, je více než zřejmá, stejně tak jako podobnost jejich nemocí s nemocemi jejich lidí – páníčků.

ZÁKLADNÍ DEFINICE

V užším slova smyslu se jedná o vztah mezi duševním světem jedince, tedy emocemi, pocity a vnitřním rozpoložením, a jeho fyzickou stránkou, hmotným tělem. O přepis z jazyka neviditelných energií do hmoty, která je vlastně také pouhou koncentrovanou formou energie, a naopak. V širším slova smyslu pak jde o celostní přístup ke zdraví a hledání všech, respektive co největšího počtu dílků skládačky, které mají na výsledné zdraví vliv. V obou těchto případech je psychosomatický přístup náročnější na čas a ochotu zapojit se do individuálního příběhu pacienta a kromě nezbytných znalostí vyžaduje také trpělivost, důvěru a spolupráci mezi terapeutem a klientem.

PRO KOHO JE VHDNÁ

Tato terapeutická metoda je vhodná pro všechny, kdo myslí celostně, převzali zodpovědnost za své zdraví a za zdraví svých zvířat a nevěří pouze práškům, granulím a univerzálním doporučením. Také najde oblibu u klientů, které striktně západní přístup a tzv. „evidence based medicine“ neuspokojily, respektive nevedly k uzdravení a odpovědím na otázky, jak si zdraví udržet, jak ho znovu nabýt. V neposlední řadě se stává volbou pro ty, kdo věří, že nemoc nevzniká jen tak z ničeho nic, ale že nese určitou zprávu, poselství, a že je odrazem disharmonie uvnitř nemocného.

V ideálním případě lze psychosomatického myšlení využít k tomu, aby k nemoci vůbec nedošlo. Aby byla zachycena již drobná nerovnováha v chování či symptomech, dokud jsou vratné,

„NÁHODA“

Velmi často se ve veterinární ordinaci setkávám s případy, kdy u zvířete zjistím určité onemocnění a jeho majitel reaguje údivem, že tu stejnou diagnózu má on sám. Nebo že někdo vlastní již třetího psa s totožným onemocněním, což je například u cukrovky nebo Cushingova syndromu poměrně zajímavá rarita. Také se stane, že jeden majitel má několik zvířat a u všech se během roku objeví příznaky nerovnováhy na stejném orgánovém systému. Náhoda? Náhoda je jen nerozpoznaný zákon...



a tato změna byla dobře pochopena tak, aby bylo možné pomocí jednoduchých opatření vrátit systém opět do rovnováhy.

MULTIOBOROVÁ DISCIPLÍNA

Do jakých oborů můžeme při psychosomatickém pohledu na zdraví a nemoc zabrousit? Určitě nikoho nepřekvapí, že tím zásadním je medicína, tedy znalosti o anatomii, fyziologii a patofyziologii, farmakologii, dietetice a dalších veterinárních disciplínách. Nicméně netřeba zůstat pouze u pohledu západního. V mnoha případech nám budou nápomocny znalosti z tradiční čínské medicíny, akupunktura, fyto terapie, ájurvéda. V současné době jsou moderní a našťastí i zvířatům nápomocné metody fyzioterapeutické. Méně konvenční a dostupná je medicína energetická, reiki, práce s biorezonancí, homeopatie a opravdovou lahůdkou je využití například konstelací nebo astrologie.

SOCIÁLNÍ KONTEXT

Velmi významně na zvíře působí jeho sociální vazby. Kontakt a vztahy s dalšími jedinci stejného druhu, ale i mezidruhové interakce. To platí zejména u zvířat domácích, kde bývá nejsilnějším zdrojem vztahů člověk, resp. celý rodinný systém, novodobá smečka. Zvíře může trpět a onemocnět, pokud mu není umožněno být zvířetem a nejsou-li respektovány jeho přirozené potřeby, které se formovaly mnohé generace předtím. Také pokud nežije v harmonickém prostředí nebo nemá čas na odpočinek. Pokud tráví čas v izolaci kůň nebo pes, může se u něho objevit stereotypní chování, naopak pokud je kočka nucena žít v nadpočetné skupině koček bez možnosti vlastního prostoru a klidu, vyvíjí se u ní močové problémy, agrese či sebepoškozování.

JAKÝM ZPŮSOBEM OVLIVŇUJÍ ZDRAVÍ ZVÍŘAT EMOCE?

Emoce zvířat mohou být tzv. primární čili mající původ přímo v těle zvířete. Typicky si představme agresi a strach u dvou bojujících kocourů. Každé zvíře je originál a kromě jedinečných znaků fyzických má i svou jedinečnou povahu a temperament. Některé je bázlivější, jiné zase zvědavé či radost sama. Jenže pak jsou tu ještě emoce sekundární. Mají původ někde mimo zvíře, ale jsou dostatečně blízko a dostatečně dlouze a intenzivně působí. V případě domácích mazlíčků jsou to nejčastěji emoce jejich páníčků, s nimiž zvířecí energetický systém rezonuje díky těsnému soužití, citové vazbě a schopnosti domácích zvířat tyto energie somatizovat – zrcadlit na fyzické rovině.

MVDr. MILENA MARTINCOVÁ

Kokos v hlavní roli

Kokos. Stačí jediné slovo a většina z nás si vybaví bílou pláž, šumění moře a slunce nad hlavou. Jenže kokos není jen symbol exotiky, je to surovina s dlouhou historií, širokým využitím a stále diskutovanými účinky na zdraví. A právě proto si zaslouží naši pozornost.

CO JE ZAČ?

Botanicky jde o plod kokosové palmy (*Cocos nucifera*), která patří do čeledi arekovitých. Přestože se běžně označuje jako „kokosový ořech“, ve skutečnosti jde o peckovici. Kokosová palma roste především v tropických oblastech. Nejvíce v jihovýchodní Asii, Indii, Indonésii a na Filipínách, které patří mezi největší světové producenty i exportéry kokosových produktů. Původ kokosové palmy není zcela jednoznačný, ale předpokládá se, že se přirozeně šířila po pobřežích díky schopnosti plodů plavat na mořské vodě. Existují dvě základní odrůdy kokosových palm: vysoké a zakrslé. Vysoké palmy dorůstají až 30 metrů, mají životnost i přes 60 let a častěji se využívají v komerční produkci. Nižší, zakrslé palmy začínají plodit dříve, ale žijí kratší dobu.

U kokosových ořechů záleží na stupni zralosti. V mladých plodech je obsaženo více tekutiny zvané kokosová voda, kterou lze po navrtání otvorů rovnou pít. Zralé mají více dužiny, jež poskytuje surovinu k výrobě mléka a oleje.

Dužina

Dužina zralého kokosu je pevná, bílá a aromatická. Získává se z ní strouhaný kokos tak, že se usuší a jemně nastrouhá. Široké využití má zejména v cukrářství do dezertů, koláčů či nepečených zákusků, ale i v asijské kuchyni, například do rýžových pokrmů. Čerstvá dužina se dá konzumovat i samotná, případně přidávat do smoothie nebo snídaníových směsí. Má přirozeně nasládlou chuť a vyšší obsah tuků.

Mléko

Kokosové mléko se vyrábí lisováním nastrouhané kokosové dužiny smíchané s vodou. Výsledkem je bílá, hustá, krémová tekutina, která je základem mnoha kuchyní – především thajské, indické a karibské. Používá se do různých kari a omáček, polévek, dále na dezerty a krémy, smoothie či nápoje.

Olej

Kokosový olej se získává také z dužiny, buď lisováním za studena (panenský olej), nebo zpracováním sušené dužiny (kopry). Vhodný je na tepelnou úpravu pokrmů, protože je poměrně teplotně stabilní i při vyšších teplotách, na pečení, do kaší či dezertů. Má také kosmetické účinky díky svému pozitivnímu vlivu na pleť a vlasy.

Je třeba nezaměňovat kokosový olej s palmovým tukem, produktem z plodů palmy olejné (*Elais guineensis*). Liší se nejen původem, ale i složením mastných kyselin a způsobem zpracování. Zatímco kokosový olej se často používá i v méně průmyslově zpracované kuchyni, palmový tuk se obvykle objevuje v průmyslově upravených potravinách.

PROČ KOKOS ZAŘADIT DO JÍDELNÍČKU

Kokos obsahuje především tuky, z nichž velkou část tvoří nasycené mastné kyseliny, zejména kyselina laurová. Dále obsahuje vlákninu, minerály jako mangan, měď, železo, draslík, malé množství vitaminů skupiny B. Některé studie naznačují, že kyselina laurová může mít antimikrobiální účinky. Kokosové produkty také dodávají energii a mohou přispět k pocitu sytosti.

NA CO SI DÁT POZOR?

Kokosový tuk je z velké části nasycený, což znamená, že jeho nadměrná konzumace může přispívat ke zvýšení hladiny LDL-cholesterolu. Proto se doporučuje konzumovat kokosové produkty s mírou a v rámci vyvážené stravy. U mléka je dobré hlídat složení – některé výrobky obsahují přidané stabilizátory nebo cukr.

JAK KOKOS VYBÍRAT A SKLADOVAT

Kokos by měl být těžký, bez prasklin a plísni. Při jeho zatřesení by měla být uvnitř slyšet šplouchající tekutina. Ořechy uchovávejte při pokojové teplotě, po otevření v lednici (spotřebovat do několika dní). Stejně tak mléko je třeba mít po otevření v lednici a spotřebovat ideálně do 2–3 dnů. Olej se doporučuje skladovat v suchu a temnu, při nižších teplotách tuhne.

MŮJ POHLED

Úplně na rovinu? Nejsem kokosový nadšenec. Exotická chuť ořechů mi moc neříká. Nicméně využívám při vaření kokosové mléko, které prostě musí být ve spoustě asijských polévek, jako je třeba thajská tom kha gai, nebo v každém kari. Olej má skvělé vlastnosti a neobejde se bez něj snad žádný můj veganský dezert.

Slunečný a kokosem inspirovaný červen vám přeje
ZUZANA KOMŮRKOVÁ





POLÉVKA TOM KHA GAI S KUŘECÍM MASEM

200 až 300 g kuřecích prsou, 500 ml kuřecího nebo zeleninového vývaru, 400 g hustého kokosového mléka, 10 menších žampionů, 1 lžice červené kari pasty, 4 lžice rybí omáčky, 2 stonky citronové trávy, 5 cm galangalu (nebo zázvoru), 1–2 chilli papričky, 8 kafiřových listů, 2 limety, svazek čerstvého koriandru, sůl

Kuřecí prsa nakrájíme na tenké plátky nebo proužky, citronovou travu naklepeme plochou stranou nože a pokrájíme na větší kusy. Galangal (nebo zázvor) pokrájíme na plátky, chilli papričky rozkrojíme, zbavíme semínek a nakrájíme nadrobno. Žampiony očistíme a překrojíme na půl. Ve větším hrnci na mírném plameni lehce orestujeme kari pastu, poté ji zalijeme kokosovým mlékem a vývarem. Přivedeme k varu, přidáme pokrájený galangal (zázvor), citronovou travu, kafiřové listy, chilli papričky a kuřecí maso. Vaříme cca 5 minut, vhodíme na půlky pokrájené žampiony a vaříme další 2 minuty. Dochutíme rybí omáčkou, solí a limetovou šťávou. Vyndáme kafiřové listy, galangal a citronovou travu. Podáváme posypané nasekaným koriandrem s kouskem limetky na dochucení.

TIP: Místo kuřecího masa můžeme použít krevety. Do polévky lze přidat i rýžové nudle.

KARI Z MLADÉHO ZELÍ

1 menší hlávka zelí, 1 červená cibule, kousek čerstvého zázvoru, 2 stroužky česneku, 1 chilli paprička, 2 mrkve, 1 menší cuketa, 1 červená paprika, 2–3 lžice kokosového oleje, 1 lžice žluté kari pasty, 1 plechovka kokosového mléka (400 g), sůl, pepř, citronová šťáva

Zelí a papriku nakrájíme na proužky, mrkve a cuketu na půlkolečka, cibuli, zázvor, česnek a chilli papričku nadrobno. Ve velké pánvi nebo woku rozejdeme kokosový olej, přidáme kari pastu a necháme rozvonět. Přidáme nakrájenou zeleninu, orestujeme. Vlijeme kokosové mléko a krátce provaříme. Dochutíme solí, pepřem a citronem. Podáváme s rýží.

KOKOSOVÉ MÜSLI TYČINKY

150 g ovesných vloček, 85 g strouhaného kokosu, 80 g sušených brusinek, 40 g ořechů (mandle nebo lískové, nahrubo nasekané), 20 g semínek (slunečnicová, dýňová nebo chia), 90 ml kokosového oleje, 90 ml medu nebo javorového sirupu, 1 menší zralý banán, špetka soli, ½ lžičky skořice (volitelně)

Předehřejeme troubu na 170 °C a menší pekáček vyložíme pečicím papírem. V míse smícháme ovesné vločky, strouhaný kokos, nasekané ořechy, semínka a brusinky. V menším kastrůlku zahřejeme kokosový olej s medem tak, aby se spojily, promícháme a poté přidáme rozmačkaný banán, sůl a případně skořici. Tekutou směs nalijeme k suchým surovinám, vše opět důkladně promícháme. Hotovou hmotu natlačíme do formy a opravdu pečlivě upěchujeme, aby po upečení dobře držela tvar. Pečeme přibližně 20–25 minut dozlatova. Po upečení necháme zcela vychladnout a poté nakrájíme na tyčinky.

ANANASOVÝ DRINK

0,5 l kokosové vody, 1 limeta, dužina z ½ čerstvého ananasu, 1 pomeranč na ozdobu

Ananas, kokosovou vodu a šťávu z limety rozmixujeme v mixéru. Nalijeme do sklenic a ozdobíme plátkem pomeranče.

CHIA JOGURT S MEDEM, KOKOSEM A MALINAMI

300 g řeckého jogurtu, 250 g kokosového mléka, 2–3 lžice medu, 3 lžice chia semínek, kokosové lupínky, maliny a ořechy na ozdobu

Jogurt v míse smícháme s kokosovým mlékem a medem. Vsypeme chia semínka, důkladně promícháme. Rozdělíme do skleniček a necháme přes noc v lednici. Dozdobíme kokosovými lupínky, ovocem a ořechy.



Zeptejte se hvězd

Monika Štejdířová (www.monicaesch.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: monicaesch@seznam.cz.

Vysadila jsem po letech antikoncepci a mám obavu, aby se mi nevrátila bolestivá menstruace. Co je vhodné pro očistu organismu a podporu ženského cyklu?

JANA K., Liberec

Po vysazení hormonální antikoncepce se tělo postupně vrací k přirozené hormonální regulaci, což mohou provázet dočasné změny v intenzitě krvácení i bolestivosti. Z lékařského hlediska jde o fázi obnovy hormonální rovnováhy a dozrávání ovulačního cyklu, kdy je žádoucí podpořit játra jako klíčový orgán metabolismu hormonů i celkovou regeneraci organismu.

Z psychosomatického pohledu menstruace souvisí s přijetím vlastní ženskosti, vnitřního rytmu a schopnosti uvolnění. Bolest může odrážet vnitřní napětí, tlak na výkon nebo nepřijetí cykličnosti. V TČM je menstruační cyklus propojen s funkcí jater, která zajišťují plynulý tok energie čchi a krve v těle. Právě podpora jater pomáhá uvolnit stagnaci a obnovit rovnováhu cyklu.

Pro jemnou detoxikaci a regeneraci jater je vhodné začít kombinací **Regalen** a **Cytosan**. Po jejich dobrání nasadit **Gynex**, který pomáhá ladit hormonální osu a přirozený menstruační cyklus.

MONIKA ŠTEJDÍŘOVÁ

LUŠTĚTE S NÁMI, MŮŽETE VYHRÁT

„Kdo chce hýbat světem, ať nejprve hýbe sám sebou.“ Tak zněla tajenka v dubnovém vydání Vitae, výherní poukázka putuje na adresy:

- » Dagmar Hanáková, Zlín
- » Helena Řehořová, Štáhlavy
- » Ester Detáryová, Brno

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. 2026** na adresu redakce:
Energy Czech Republic, a.s.
Dobříšská 1661, 252 10 Mníšek p. Brdy
nebo e-mail: tajenka@energy.cz.

„Zkalená voda se... (TAJENKA).“ – Lao-c'

Nápověda: LAR; TINOS; TITR	Povalit	Hráč na kytaru	Třebaže	Slovensky „nikdo“	Osévání	Setřít	Ptačí citoslovce		Pohoří v Asii	Spojení	MPZ Irska	Vybídnutí k přijetí něčeho	Výpravná dějová literární tvorba	Mravně otřelý, bezohledný člověk
Skápnout								Útulek pro psy						
1. část TAJENKY								Napodobení Kanadská provincie						
Chemická značka astatu			Dřevina bez kmene Úder				Chyba Anglicky „bohatý“					Latinský „V“ Odnosit dolů		
Gibbon běloruký				Gyrolán Oscarový film Jana Svěráka							Lýže (zast.) Oteklé			
Stát na Blízkém východě					Cenný papír Zasténání					Jinak Kokršpaněl (slang.)				
Jeden z Kyklad- ských ostrovů						Slabika smíchu Rozsah čes- ké abecedy			Dotaz na osobu Římské číslo 505				Umělý jazyk	Statný přežvýkavec
 Přemety ve vzduchu Značka centimetru							Škrtit Starší SPZ Litoměřic							
Zkratka pro výpočetní tomografii			2. část TAJENKY			-								
Značka machu			Jeřikoz						Řečník (kniž.)					



Není na světě bylina, aby k něčemu nebyla

ACEROLA – KARIBSKÁ VITAMINOVÁ BOMBA

Původ „barbadoské třešně“ sahá do tropických oblastí Střední a Jižní Ameriky, především Karibiku. Zde se jí velmi daří díky přirozeně teplému a vlhkému klimatu, slunnému stanovišti a dobře propustné půdě. Mezi rodinami v Karibiku se předávaly zkušenosti s acerolou a recepty, využívané především mezi bojovníky před dlouhou výpravou. Acerola zvyšovala jejich odolnost, vitalitu a údajně doslova „vracela sílu do těla a barvu do tváře“.

Do širšího povědomí se dostala až ve 20. století, kdy se začala intenzivně zkoumat kvůli vysokému obsahu vitamínu C. Zatímco například běžné citrusy ho obsahují desítky miligramů na sto gramů ovoce, acerola se pyšní až tisíci miligramy. A jelikož vitamin C byl v období druhé světové války považován za strategickou látku, označili vědci acerolu za klíčový zdroj. Jako velká výhoda se ukázalo, že vitamin C je v plodech doprovázený látkami, které zvyšují jeho vstřebatelnost. Problémem však byla extrémní citlivost plodů, protože již pár hodin po jejich utržení dochází k výraznému poklesu koncentrace vitamínu C. Mimo oblast původu tedy ztrácí konzumace aceroly smysl. Jediným způsobem, jak vitamin C uchovat, bylo zpracovat plody hned po sklizni lisováním na šťávu, která se dále stabilizovala. Dnes se plody nejčastěji okamžitě usuší mrazem (lyofilizace) a rozemelou na prášek, který se dále využívá.

MALPIGHIA EMARGINATA

Acerola (*Malpighia emarginata*, *Malpighia glabra*, *barbadoská třešně*, *West Indian Cherry*) je stálezelený keř či menší strom, který dorůstá výšky dva až pět metrů. Při optimálních podmínkách může být hustě větvený s více kmeny či silnými větvemi, vyrůstajícími od jeho báze, a tvořit kompaktní korunu. Listy mají jednoduchý eliptický tvar s hladkým okrajem, lesklým povrchem a mírným zašpičatěním. Jejich barva je sytě zelená, což souvisí s vysokou fotosyntetickou aktivitou. Na povrchu listů mohou být jemné chlupy na ochranu proti nadměrnému slunečnímu záření. Celkem tuhé a kožovité listy při poškození uvolňují jemnou vůni. Květy bývají drobné, růžové až fialové, s pěti korunními lístky. Objevují se jednotlivě i v menších

skupinách a mají krátkou životnost, což někdy komplikuje jejich opylování, důležité pro následnou tvorbu plodů. Ty jsou kulaté, lesklé a červené, připomínající malé třešně. Dužina je šťavnatá a výrazně kyselá. Uvnitř plodů se nacházejí tvrdá semena, která se běžně nekonzumují.

Kořenový systém aceroly bývá spíše mělčí až středně hluboký se silným větvením a přizpůsobením pro rychlý příjem vody. V tropických oblastech se střídá období dešťů a sucha, a právě široce rozprostřené kořeny umožňují rychle využít dostupnou vláhu.

Acerola má velmi rychlý životní cyklus, může plodit i několikrát během roku. Rostlina rychle vykvete, květenství musí být hned opylováno kvůli nízké životnosti. Plody se vyvinou během několika týdnů, a proto je třeba je okamžitě sklízet a také zpracovat. V Karibiku se tvrdí, že možná právě kvůli této vysoké „rychlosti života“ v sobě koncentruje rostlina velké množství ochranných látek, které pak můžeme my lidé využít pro svou obranyschopnost.

NA IMUNITU I KLOUBY

Mezi účinné látky aceroly patří kromě vitamínu C také například kvercetin, rutin, hesperidin, enzymy, stopové množství minerálů, polyfenoly, antioxidanty, kyselina jablečná či kyselina citronová. Díky tomuto přírodnímu komplexu, který zesiluje účinek vitamínu C, se acerola používá na preventivní podporu imunitního systému i jako pomocník při chřipce a nachlazení. Užívá se i na únavu a oslabení těla při rekonvalescenci po nemoci. Dále podporuje krevní oběh, „navrací barvu do tváře“, lehce stimuluje trávení, a tím chuť k jídlu. Snižuje oxidační stres, zvyšuje absorpci železa, pomáhá udržovat zdraví kůže, kloubů a cév. Má pozitivní vliv i na psychiku, snižuje hladinu stresových hormonů a podporuje regeneraci po větších psychických námazech. Vědecké studie se také zaměřují na schopnost významné stimulace tvorby bílých krvinek.

Jelikož čerstvé plody nejsou pro nás dostupné, nabízí se dnes acerola nejčastěji ve formě lyofilizovaného prášku. Dále existují šťávy, sirupy, koncentráty a samozřejmě také kapsle a tablety. Často se kombinuje se šípkem, rakytníkem, echinaceou či zázvorem, které zesilují její účinky a rozšiřují spektrum působení. Z přípravků Energy naleznete acerolu v produktu **Q1 collagen** a **Dermaton gel**.

ONDŘEJ VESELÝ

STÁLÁ VÝHODNÁ NABÍDKA

VZPRUHA PRO BOLAVÉ KLOUBY

Při nákupu 3 kusů Skeletinu – sleva 10 %!



Jedná se o doplňky stravy.

Kluby a konzultační centra nabízejí

VŠECHNY KLUBY ENERGY A KONZULTAČNÍ CENTRA POSKYTUJÍ PORADENSTVÍ A PRODEJ PRODUKTŮ

BLÍŽEJOV

Provozní doba KE Blížejev:

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

Provozní doba KC Domažlice, Srnova 76:

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

Stálá nabídka:

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

Nabídka KC:

- » DOMAŽLICE – MVDr. Hynčíková
Birnerová L., tel.: 604 489 477 (veterina)
- » DOMAŽLICE – MUDr. Budka T.,
tel.: 603 226 913 (Energy produkty
v gynekologii)
- » SUŠICE – Ing. Adamcová J., tel.: 605 128 207
- » SVINNÁ – Birnerová I., tel.: 723 107 663
(masáže)
- » TRNOVÁ – Mičová J., tel.: 723 204 672
(reflexní terapie)

Kontakt:

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

BOSKOVICE

Provozní doba:

po–pá 8.08–18.18, so 8.08–11.11 h.

Stálá nabídka:

zasílání zboží Energy na dobírku

Nabídka KC:

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

Kontakt:

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

BRNO

Provozní doba:

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

Stálá nabídka:

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

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

Kluby a konzultační centra nabízejí

- » KUŘIM – Studio zdraví Harmonie, pí. Hrnčířová, tel.: 732 764 533 (měření EAV)
- » NOVÉ MĚSTO NA MORAVĚ – Hornická 970, Ing. Brettová, tel.: 608 338 991, 724 037 437
- » ŽIDLOCHOVICE – Strejcův sbor 163, út, st 8.30–12, 13.30–16.30 h. – měření SPT, kraniosakrální terapie, terapie BEMER, celostní terapie a vyšetření z kapky krve, akupunktura, masáže, baňky, fytooterapie – Iveta Janáčková, tel.: 603 811 428 – 3.–12. 6. – ZAVŘENO

Kontakt:

Brno, Sukova 4

tel.: 530 500 422, 737 479 120

e-mail: info@brnoenergy.cz

www.brnoenergy.cz

www.clenenergy.cz

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

ČESKÁ TŘEBOVÁ

Provozní doba – POZOR, ZMĚNA:

sudý týden po–čt 13–18,

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

Stálá nabídka:

měření SPT / masáže, baňkování, lymfodrenáž, terapie červeným světlem, praktik TČM / jóga, SM systém / ochutnávky čajů a zelených potravin

Mimořádná nabídka KE:

- » Zdravotní konstelace – 20. 6. – 9–18 h. – lektor MUDr. Ivana Wurstová, tel.: 737 331 071

Nabídka KC:

- » BŘECLAV – V Zahrádkách 3170, Tučková Iva, tel.: 606 041 301 – kosmetika, depilace
- » ČESKÁ TŘEBOVÁ – Spižirna u Magdaleny, Staré náměstí 44, 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, Lustýková Pavlína, tel.: 778 154 810, Pavlasová Martina tel.: 732 238 668 – kineziologie, biorezonance Bicom, praktik TČM
- » LITOMYŠL – Salon Martina, Smetanovo nám. 15 (2. p.) – Jiřelová Martina, tel.: 793 068 820 – kosmetika, měření SPT
- » LUBNÁ 31 – Blažková Lenka, tel.: 725 907 191 – masáže
- » NEPOLISY 75 – Masáže s Markétou, tel.: 737 703 919 – měření SPT, masáže a cvičení

- » NYMBURK – U Moničky, Jičínská 1240, tel.: 723 307 318 – měření SPT, kosmetika, praktik TČM

Kontakt:

Česká Třebová, Moravská 218

tel.: 737 331 071

e-mail: energy.ceskatrebova@seznam.cz

www.avmasaze.cz

ČESKÉ BUDĚJOVICE

Provozní doba:

út–čt 9–12.30, 13.30–17,

pá 9–12.30, 13.30–15 h.

Stálá nabídka:

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

Mimořádná nabídka KE:

- » 3. 6. – 10–16 h. – Základní diagnostika pomocí metody BICOM pro zvířata – PhDr. Lukáš Arden, 60 min/500 Kč, rezervace nutná na tel.: 776 454 874 nebo energycb@seznam.cz

Nabídka KC:

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

Kontakt:

České Budějovice

Na Mlýnské stoce 6

tel.: 776 454 874

e-mail: energycb@seznam.cz

www.energyuklarky.cz

ČESKÝ TĚŠÍN

Provozní doba:

po 16–20 h. a dle dohody

Stálá nabídka:

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

Nabídka KC – měření SPT:

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

Kontakt:

Český Těšín, Mezi Lány 271

tel.: 777 293 601

e-mail: 21@symbols.cz

DOLNÍ BŘEŽANY

Provozní doba:

po–st 9–12, 13–16, čt 9–12 h.

pá dle tel. dohody,

mimo pracovní dobu vyzvednutí produktů na recepci 24/7

Stálá nabídka:

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

Nabídka KC:

- » NOVĚ: PASEKA 334 – Galdová Zuzana, tel.: 775 153 850, info@aurasomashop.cz
- » HRANICENA MORAVĚ – Jungmannova 1584, Kulajtová Veronika, tel.: 731 085 890
- » JESENICE U PRAHY – BB-Studio, Říčanská 16 – M. Baloušová, tel.: 603 589 497, kosmetické ošetření Energy
- » KRÁLUPY NAD VLTAVOU – Přemyslova 347, Kosmetický salon – H. Kubínová, tel.: 777 248 500, kosmetické ošetření produkty Energy
- » MNÍŠEK POD BRDY – Zrození k pohybu, Ke škole 1389, M. Engelová, tel.: 724 508 314

VYUŽÍVÁTE SVOJI PRACOVNU?

PRACOVNA NA WEBU

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

Dolní Břežany, Pražská 636

tel.: 739 902 134

e-mail: info@vitalityinlife.cz

www.vitalityinlife.cz

www.facebook.com/energy.cz

HRADEC KRÁLOVÉ

Provozní doba:

po–pá 9–17 h.

Stálá nabídka:

diagnostika SPT / masáže – pí. Slušíková,

tel.: 776 488 848 / kosmetická péče

s Energy Beauty – pí. Schubertová,

tel.: 731 260 690

Mimořádná nabídka KE:

» 9. 6. – 10–16 h. – Diagnostika pleti

s Energy Beauty – Klub Energy

Veterinární poradna:

» MVDr. Martincová, tel.: 732 512 181

» MVDr. Hořejší, tel.: 605 581 731

Poradny a měření SPT:

» KE HRADEC KRÁLOVÉ – tel.: 736 765 477

» CHOCEŇ – pí. Smrčková, tel.: 775 060 535

» KOSTELEČ NAD ORLÍČÍ – pí. Mlejnková,

tel.: 737 178 816

» NOVÝ BYDŽOV – pí. Rakouská,

tel.: 776 614 046

» OPOČNO – pí. Králíčková,

tel.: 739 379 435

» SMIŘICE – PharmDr. Svobodová,

tel.: 602 141 184

» ZDICE – Ing. Zápotočná, tel.: 723 919 338

Kontakt:

Hradec Králové, Letců 1001

tel.: 495 534 715, 736 765 477

e-mail: babkabylinarka.cz@seznam.cz

CHEB

Provozní doba:

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

V případě potřeby mimo tuto dobu

volejte na uvedená čísla!

Stálá nabídka:

po, čt – testování produktů SPT, Quantum

– M. Svobodová, tel.: 603 486 331 /

út – testování SPT, Quantum, výživové

poradenství – A. Chmelová, tel.: 724 965 773

Mimořádná nabídka KE:

» Příprava na léto – seznámkte se se solární

kosmetikou – poradenství + vzorky

Nabídka KC (prodej produktů):

» NOVÉ: SOKOLOV – U divadla 1091,

Gisela Šafářová, tel.: 605 255 371

– poradenství a testování EAV pro děti

i dospělé

» AŠ – Okružní 25, Mgr. D. Rejsková,

tel.: 774 342 903

» CHODOVÁ PLANÁ – Bc. Pavla Fejt,

tel. (SMS): 775 802 328,

e-mail: pavla.fejt@gmail.com

» CHODOVÁ PLANÁ – Harmony Care,

– kosmetika s produkty Energy Beauty

» SOKOLOV – Studio Vesna,

K. H. Borovského 377, J. Malušková,

tel.: 604 790 940, e-mail: malus@seznam.cz

– testování SPT

» TACHOV – J. Petraková, tel.: 739 464 473

» TRSTĚNICE U MARIÁNSKÝCH LÁZNÍ

– Ing. K. Jandová, tel.: 775 916 666,

zooiguana@seznam.cz – veterinární

i humánní poradna

Kontakt:

Cheb, Kostelní schody 1

tel.: 354 422 355 (klub v pracovní době)

tel.: 603 486 331 (mobil)

Nabídka KC:

» KLATOVY – Apatyka Pampeliška,

Čs. legií 116, H. Matějková,

tel.: 728 450 538 – poradenství TČM,

irisdiagnostika, Bachova květová terapie aj.

Kontakt:

Karlovy Vary, Varšavská 1168/13

2. patro, agentura RAFAEL, s. r. o.

tel.: 775 947 793, 606 020 012

e-mail: info@agenturarafoel.cz

LIBEREC

Provozní doba:

út 9–17, čt, pá 9–15 h.,

po, st dle tel. dohody

Stálá nabídka:

zásilková služba, obj. na e-mail + SMS,

viz kontakt / tělové svíce / ochutnávka

superpotravin Energy dle aktuální

nabídky / kosmetické ošetření

kosmetikou Energy – Blanka Chlumská,

obj. na tel.: 725 515 068

Nabídka KC:

» Ivana Dlouhá, 8. Března 20/12, Liberec

– Studio Regenerace: kraniosakrální

terapie / rodinné konstelace / masáže /

Osho Zen Tarot – tel.: 736 761 355,

e-mail: info@studioregenerace.com

» Galina Veselá, U soudu 536/6a Liberec:

měření SPT / psychosomatická poradna /

individuální i skupinové konstelace /

NLP techniky / regresní terapie /

kineziologie One Brain / EFT / tělové

svíce / arteterapie, mandaly, NeuroArt /

masáže, Rain Drop – terapie a diagnostika

esenciálními oleji / Osho Zen Tarot /

terapie tibetskými mísami / numerologie /

online poradna / přednášky /

dárkové poukazy – tel.: 777 624 569,

e-mail: inka.vesela@seznam.cz

Nabídka KE:

» Biorezonance – Bicom II. generace

– MUDr. Zuzana Baumannová, info na

tel.: 727 875 232, www.bicom-help.cz

Kontakt:

Centrum zdraví Energy, Liberec

Moskevská 637/6 – 2. patro

tel.: 725 515 068, Blanka Chlumská

e-mail: blankachlumska@seznam.cz

www.energyliberec.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



Kluby a konzultační centra nabízejí

již od 0 Kč / ochutnávka vybraných produktů / testování kosmetiky

Další nabídka na objednání:

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

OLOMOUČ

Provozní doba:

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

Stálá nabídka:

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

Mimořádná nabídka KE:

- » 3. 6. – Letní ochutnávka
- » 13. 6. – Bylinná poradna Jiřího Čerklá,
tel.: 732 256 115

Nabídka KC:

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

Kontakt:

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

NEPŘEHLÉDNĚTE

KE CHEB

Nové KC:

» Sokolov

U divadla 1091, Gisela Šafářová,
tel.: 605 255 371, poradenství
a testování EAV pro děti i dospělé

OSTRAVA

Provozní doba:

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

Stálá nabídka:

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

Nabídka KC:

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

Kontakt:

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

PARDUBICE

Provozní doba:

po–čt 9–12, 13–17 h.

Stálá nabídka:

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

Mimořádná nabídka KE:

- » 4. 6. – 10–18 h. – Den s Energy kosmetikou

Nabídka KC – poradny SPT:

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



- » KE PARDUBICE – T. Křišťůvková,
tel.: 777 177 610

Kontakt:

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

PLZEŇ

Provozní doba:

po–čt 10–12.30, 13–17, pá 10–14 h.

Stálá nabídka:

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

Kontakt:

Plzeň, Sedláčkova 17
tel.: 775 415 480 (klub)
tel.: 777 225 406 (L. Panýrková)
e-mail: obchod@energypenzen.cz
energypenzen@email.cz
www.energypenzen.cz

PRAHA 2

Provozní doba:

po, út, čt, pá 9–17, st 8–19 h.

Stálá nabídka:

diagnostika SPT / kosmetika / masáže /
EFT / kraniosakrální osteopatie /
regresní terapie / vědomé léčení / TČM /
homeopatie / detoxikační a energetické

Kluby a konzultační centra nabízejí



zábaly / reflexní terapie / kvantové opravy / individuální a skupinové lekce jógy / veterinární online poradna: energyvetpraha1@seznam.cz

Další aktuální program:

<https://www.facebook.com/EnergyklubPraha>,
<https://energy-manesova.cz/>

Kontakt:

Praha 2

Mánesova 11

tel.: 224 934 642, 737 403 334

e-mail: regina@energy-manesova.cz

www.energy-manesova.cz

PRAHA 4

Provozní doba:

po 9–19, út, st, čt, pá 9–17 h.

Stálá nabídka:

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

Nabídka KC:

- » DVŮR KRÁLOVÉ – Revoluční 62
– výklad karet, tel.: 737 609 655
- » KLDNO – Bylinky a koření,
K Nemocnici 2814/4 – aromaterapie,
drahé kameny – tel.: 778 008 381
- » KLATOVY – Oáza zdraví, Vídeňská 9
– měření SPT, regrese, automatická
kresba, tel.: 777 268 114

- » PLZEŇ – Dům U Slunce, Na Roudné 105/1
– masáže, tel.: 777 573 004
- » PSÁRY – Čarovné Bylinky, Na Vysoké 306
– výklad karet, tel.: 602 714 101

Kontakt:

Praha 4, Budějovická 601/128

(metro Kačerov)

tel.: 244 472 762, 776 009 733

e-mail: energy-praha@centrum.cz

www.energy-praha.cz

PRAHA 7

Provozní doba:

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

Stálá nabídka:

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

Nabídka KC – měření SPT:

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

Kontakt:

Praha 7, Dělnická 1633 – vstup do pasáže;

**roh ulice V Hájí (obchodní pasáž mezi
drogerií Teta a prodejnou Lidl)**

tel.: 705 635 255

e-mail: energyprodejna@gmail.com

www.energypraha.cz

www.facebook.com/Energyvetpraha3

e-shop: www.eshop-csp.cz

PROSTĚJOV

Provozní doba:

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

Stálá nabídka:

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

Nabídka KC:

- » KONICE – 9. května 480,
Regenerační centrum Harmonie

- Mgr. L. Vévodová, tel.: 773 706 719
(Oberon – diagnostika)

» LHOta POD KOSÍŘEM 18

– Krajina duše – Libor Zvolánek,
Danuše Zwiefelhoferová – automatická
kresba (diagnostika zdravotního stavu,
kurzy), rodinné konstelace, enneagram,
Osho meditace, tel.: 737 926 788,
www.systemicke-konstelace.info
– 13. 6. – 9.30–16.30 h. – Kurz
automatické kresby – pouze pro členy
Energy, cena 600 Kč. Naučíte se testovat
energetický stav lidí i zvířat a určovat
přípravky Energy. Info a přihlášky
– L. Zvolánek, tel.: 605 256 327

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

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

Kontakt:

Prostějov

Atrium – Hlaváčkovo nám. 1 (2. p.)

tel.: 603 167 328

e-mail: energyprostejov@email.cz

www.energyprostejov.cz

www.facebook.com/energyprostejov

PŘÍBRAM

Provozní doba:

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

Stálá nabídka:

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

Nabídka KC:

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

Kluby a konzultační centra nabízejí

» SEDLČANY – Ul. 28. října, Iveta Barešová
– masáže, tel.: 603 446 020

Kontakt:

Příbram

Nám. T. G. Masaryka 100/101

tel.: 731 173 340, 602 199 220

e-mail: energypribram@gmail.com

www.energy-pribram.cz

www.facebook.com/EnergyPribram

ŠUMPERK

Provozní doba:

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

Provozní doba KC Zábřeh:

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

Stálá nabídka:

měření EAV / poradna celostní medicíny
MUDr. B. Haltmara – gynekologie,
tel.: 731 236 549, 737 015 470 / masáže:
Spinal Touch, manuální lymfatická,
protimigrénová, reflexní, Breussova,
Dornova metoda, baňkování,
kinesiotaping, práce s energetikou těla
a harmonizace čaker – pí. Pleyerová,
tel.: 723 913 283 / Shiatsu – p. Dohnal,
tel.: 774 236 191

Kontakt:

Šumperk, Hlavní tř. 13/3

tel.: 731 737 545

e-mail: klubenergy@seznam.cz

www.klubenergy.cz

TÁBOR

Provozní doba:

po, čt 10–15, út, st 13–18 h.

Stálá nabídka:

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

Mimořádná nabídka KE:

» 3. 6. – 10–18 h. – Den otevřených dveří:
celostní diagnostika pleti analyzérem,
kosmetické ošetření, masáž šíje, jógová
lekce (na jednotlivé procedury je nutno
se objednat předem), ochutnávka
zelených potravin, kaší a terapeutických
nápojů

Nabídka KC:

» PACOV – Harmonie – zdravá výživa,
Jana Autengruberová 167

– Martina Fialová, tel.: 775 145 813,
e-mail: Martina1Fialova@seznam.cz

» TÁBOR – Zdravá výživa Oříšek,

Purkyňova 2961 – Eva Berková,

tel.: 732 816 095,

e-mail: berkaeva.sluzby@centrum.cz

» TÁBOR – Zdravá výživa Pod Deštníkem,

Nerudova 3184 – Lucie Kolářová Fuka,

tel.: 732 551 669,

e-mail: Lucie.Kolarova@seznam.cz

» TIŠNOV – Studio Terapie, Brněnská 792

– Klára Synek Kloubová, tel.: 608 411 353,

e-mail: studioterapie@seznam.cz,

www.studioterapie.cz

» VIMPERK – Štítkov 1, Mgr. Jana Hlinková,

e-mail: janahlinkova91@gmail.com,

tel.: 728 915 380, dle tel. dohody 13–18 h.

Kontakt:

Tábor, Purkyňova 1085

tel.: 607 143 908, 381 251 041

e-mail: objednavky-energy@seznam.cz

www.energy-tabor.cz

TŘEBÍČ

Provozní doba:

po–čt 9–12, 13–17 h.

Stálá nabídka:

měření SPT / NOVÉ: diagnostika pomocí
kvantového analyzátoru / dietetika /
reflexní terapie, masáže, baňkování /
e-shop pro členy Energy
– www.energytcm.cz

Ordinace celostní medicíny:

» MUDr. Alexandra Vosátková,
tel.: 725 125 289, e-mail:

celostnimedicinatrebic@seznam.cz,
otevírací doba: po 10–16, út 13–19,
st, pá 8–14 h.

Nabídka KC – poradny EAV a TČM:

» BRNO – KRÁLOVO POLE – Biorezonace

BicomBrno – Ing. D. Kukla,

Staňkova 18, tel.: 721 159 741,

e-mail: kukla@bicombrno.cz,

www.bicombrno.cz

» BRNO – Medláňky – M. Pavlíčková,

Salon Vista, Hudcova 72,

tel.: 728 276 629

» JIHLAVA – Mgr. P. Drejšková – TČM, SPT

– Fyton – Dům zdraví, Vrchlického 57,

tel.: 603 891 078;

– 2. prodejna produktů Energy

– Fyton, Mrštíkova 1, tel.: 739 049 203

» MORAVSKÉ BUDĚJOVICE – M. Palová,

Janáčkova 1497, tel.: 605 554 456

» NÁMĚŠŤ NAD OSLAVOU – R. Dufková,

Zdravěnka, Masarykovo nám. 517,

tel.: 739 026 531

» OSTRAVA – Ing. P. Kovalská,

Vítkovická 3276/2a, tel.: 604 741 725,

www.petrakovalska.cz

» PELHŘIMOV – I. E. Razimová,

Vegetariánská jídelna,

Svatovítské nám. 159, tel.: 776 766 971

» TASOV – D. Švestková, Tasov 69,

www.revite.cz, tel.: 605 938 299

» VELKÉ MEZÍŘÍČÍ – H. Paulová, Mírová 43,

tel.: 724 763 689

» ZNOJMO – Biocentrum – R. Režňáková,

Zámečnická 13, tel.: 515 224 684

» ŽDÁR NAD SÁZAVOU – H. Bulíčková,

Libušinská 36, tel.: 728 141 949



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:

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

Nabídka KC – měření SPT:

- » ČESKÁ LÍPA – J. Novotná,
tel.: 725 753 651 (masáže, kosmetika,
Access Bars, každé pondělí odpoledne
prodej a poradna Energy)
- » JABLONEC NAD NISOU – M. Janoušková,
tel.: 773 226 106 (nápravy poruch učení
– EDU-kineziologie, DOV, EFT terapie,
Access Bars, Bachovy esence)

- » MLADÁ BOLESLAV – M. Králová,
tel.: 777 618 416, masáže
- » MNICHOWO HRADIŠTĚ – E. Rajtrová,
tel.: 602 626 275 (reflexní masáže, EFT),
st 12.30–17 h. + dle tel. domluvy
- » SEMILY – ZMĚNA ADRESY: Lešákov 273,
E. Šmídová, otevírací doba dle
tel. domluvy: 737 307 340

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:

M. Barvířková – aromaterapie, Bachovy
esence, Schüsslerovy soli, tel.: 776 080 745,
www.martinabarvikova.cz /
J. Schmuttermeyerová – 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:

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

Nabídka KC:

- » BRNO – Bc. Helena Sladká, IBC, Příkop 4,
obchodní pasáž, tel.: 608 888 453,
www.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: energy.hradiste@gmail.com
www.uh-energy.cz

ÚSTÍ NAD LABEM

Provozní doba:

po–pá 9–17 h. nebo dle dohody

Stálá nabídka:

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

Nabídka KC – měření SPT:

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

Kontakt:

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

VALAŠSKÉ MEZIŘÍČÍ

Provozní doba: POZOR ZMĚNA!

po 9.30–13, 14–17, út 14–17,

st 9.30–13, 14–17 h,

čt 9.30–13, 14–15.30 h.

út, čt, pá – výdej produktů v obchůdku

Ametyst, Náměstí 8, tel.: 739 524 170

Stálá nabídka:

obchodní spolupráce – Eva Macíčková, DiS.,
tel.: 723 976 814 / diagnostika SPT, Bicom,
poradenství pro zvířata – Katarína Bestr,
tel.: 778 116 712 / diagnostika SPT
– Robert Vyvial, tel.: 778 116 712 /
výživové poradenství – Marie Polášek,
tel. 792 354 370 / kurzy Mindfulness
– Mgr. Miroslava Jančová, tel.: 732 114 491

Nabídka KC:

» FRENŠTÁT POD RADHOŠTĚM

– Šafrán Dobroty, Dolní 8
– Barbora Hajko Holubová,
tel.: 775 188 495

» FULNEK – Fučíkova 7, Petra Hofříková,
tel.: 774 220 383 – masáže, zdravotní
cvičení, výdej produktů, po 15–16,
st 15–17, čt 10.30–12 h.

» ODRY – salón Slunečnice, Potoční 39

– Marie Jůnová, tel.: 739 693 753
– masáže, diagnostika SPT

» 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

» VALAŠSKÉ MEZIŘÍČÍ

– obchůdek Ametyst, Náměstí 8/6
– M. Boháčková, tel.: 739 524 170

Kontakt:

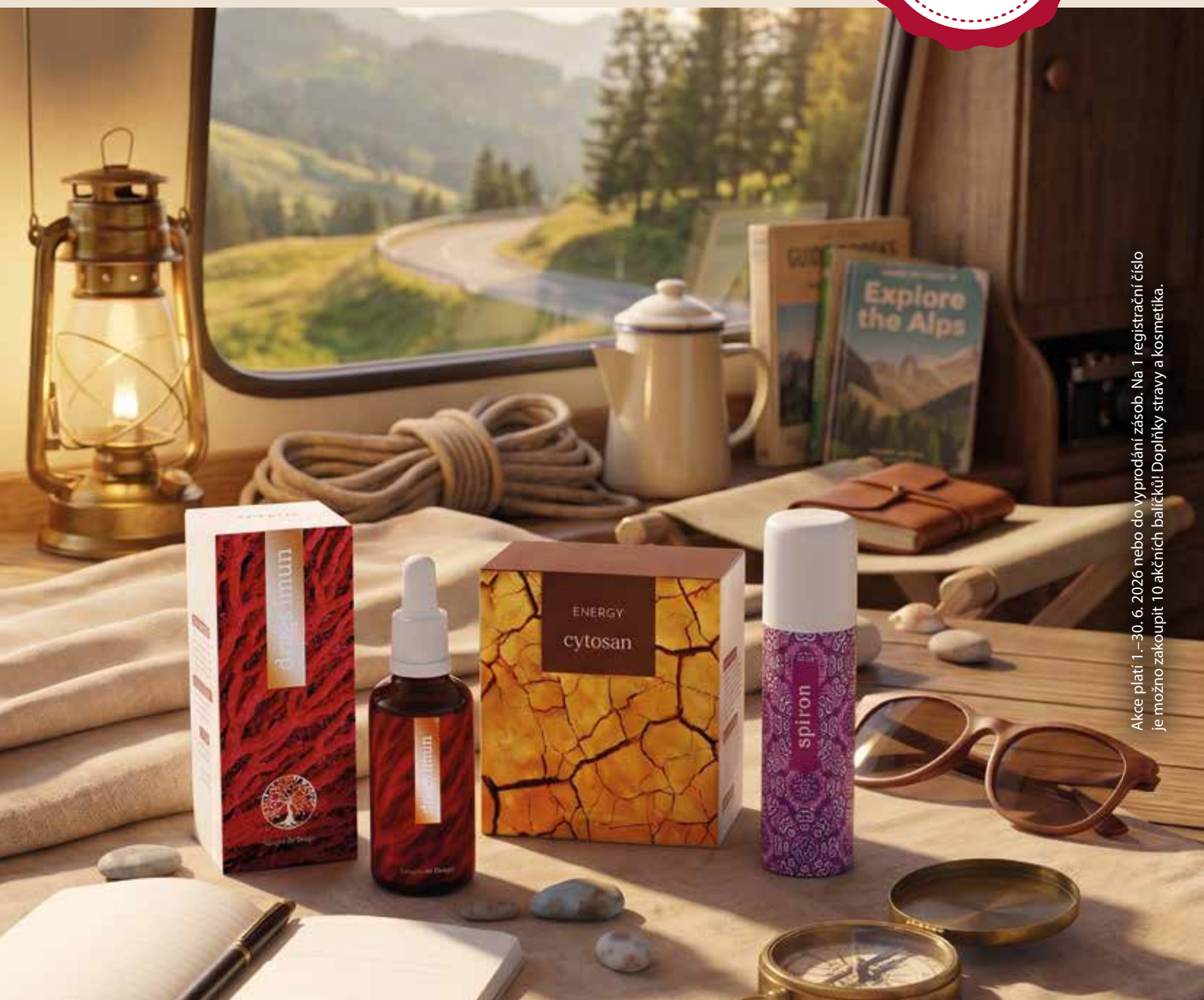
Valašské Meziříčí
Polášková 78
tel.: 778 116 712, 723 976 814
e-mail: macickova.energy@seznam.cz
www.energy-valmez.cz

Vaše VIP ochranka na cestách

Vyberte si, co vám chybí do vaší cestovní lékárničky!

LIBOVOLNÁ KOMBINACE 2 PRODUKTŮ:

Drags Imun, Regalen, Cytosan, Probiosan Inovum,
Audiron, Spiron



Akce platí 1.–30. 6. 2026 nebo do vyprodání zásob. Na 1 registrační číslo je možno zakoupit 10 akčních balíčků! Doplnky stravy a kosmetika.

Stejná síla. Nová cesta.

Artrin. Jako voda – mění svůj tok,
neztrácí svou hloubku.



+

**Síla,
kterou znáte**

Všechny účinné složky
zůstávají. Důvěrně známé.
Důvěrně účinné.

+

**Z čistšího
pramene**

Unikátní, plně přírodní
složení. Šetrnější ke kůži,
věrné podstatě.

+

**Pronikne
hlouběji**

Vylepšená receptura proniká
kůži snáze a rychleji – tam,
kde je třeba.

+

**Vytrvá
v každém čase**

Stálejší za všech
podmínek. Spolehlivý
dnes i zítra.

Artrin. Tradice plyne dál.