

vitae

červenec/srpen 2025

Letní předsevzetí?
Zkuste to!

Tajuplné tři zářiče

Jak funguje
„Theta Healing“

**„Léto plné pokušení!“
Akce 1. 7.–31. 8. 2025**



Produkty měsíce července

Konečně! Čas odpočinku i zábavy je po roce zas tu! Ať už vyrazíte na dovolenou k moři, trávíte víkendy na chalupě, nebo si jen užíváte pohodové večery s přáteli, letní měsíce jsou jako stvořené pro radost a nové zážitky. S teplými dny ale přichází i potřeba větší opatrnosti. Slunce a teplo s sebou nesou rizika, na která je dobré myslet.

Nepodcenit dostatek tekutin je naprostý základ. Spolu s dostatečnou hydratací je důležitý příjem minerálů, které jsou pro správné fungování organismu naprosto nezbytné. Minerály nejsou jen „doplňky“, ale základní stavební kameny zdravého těla. Ovlivňují činnost svalů, srdce, nervů, hydrataci buněk i tvorbu energie. Kdo jich nemá dostatek, drtí ho únava. Nezapomeňte, že v horkých dnech (a při fyzické aktivitě dvojnásob) nestačí jen pít – je třeba pít chytře. Stačí, když kápnete do lahve **Fytomineral**, a máte na celý den vystaráno. Při zvýšené zátěži nebo únavě a regeneraci je pokladem i **Organic Sea Berry**. Takové slunce v prášku. Přidejte jej do vody s Fytomineralem a dokonalý multivitamin-jontový nápoj je na světě! Zejména v létě nezapomeňte mít vždy po ruce **Audiron**, který díky svým antiseptickým účinkům zahojí bolístky všeho druhu, od hlavy až k patě. A na bolavá ouška je tím nejlepším lékařem, mnohé maminky by mohly vyprávět. **S těmito „SOS produkty“ tedy můžete směle vyrazit do světa i náruče přírody a proplout létem bez obav!**



Produkty měsíce srpna

Léto představuje výzvu i pro naši imunitu, pokožku a trávicí systém. Vysoké teploty, cestování do cizích zemí či změny stravování s námi mohou pěkně zamávat. Co je ale dobrá zpráva, že s **Energy** tohle všechno můžete ustát a cítit se jak v bavlince.

Proto si s sebou na cesty přibalte **Probiosan Inovum**. Vaši střevní mikroflóru a imunitu nenechá rozhodně ve štýchu, hodí se jako první pomoc při střevních potížích, prevence infekcí z vody či klimatizovaných prostor a je doslova balzámem pro celkovou rovnováhu trávicího traktu i lepší vstřebávání živin. Začněte jej užívat hned a vydržte určité celé léto, ideálně celý rok. **Drags Imun** zas využijete jako první pomoc při nachlazení nebo oslabení, na ošetření drobných poranění, bodnutí hmyzem nebo na opary (vnější použití). A krémem **Cytovital** s obsahem bylin, éterických olejů, minerálů a termální vody zregenerujete kůži i vnitřní orgány (podle principů TČM slezinu-slinivku a žaludek), jež v létě pracují na plné obrátky, a dostávají tedy pořádně na frak. **Nejvíce vám ale přejeme, abyste tyto poklady měli jen jako záruku bezpečí vždy po ruce a nemuseli je ani vytáhnout! Užíjte si prázdninové měsíce naplno – aktivně i odpočinkově – a s vědomím, že i malá prevence může předejít velkým nepříjemnostem.**

*Ať je vaše léto plné radosti, pohody a nezapomenutelných chvil!
Ing. ŠTĚPÁNKA GRUBEROVÁ*

vitae

Magazín pro spotřebitele a dodavatele produktů Energy, číslo 7/8, červenec/srpen 2025.

Náklad 25 500 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.

Moře,
slunce,
prázdniny!

OBSAH

Editorial	04
Letní předsevzetí – jsou lepší než ta novoroční?	05
Vaše zkušenosti s našimi produkty	06
Těhotenství a srdce	08
Pulzní diagnostika	09
Tři zářiče: co o nich víme...	10
Soustředíme se na vlastní hodnotu	12
Terapeutické metody	14
Seriál pro ženy	16
Univerzita Energy	17
Pentagram ve světě zvířat	19
Jídelníček z naší rovnoběžky	20
Zeptejte se hvězd	22
Křížovka	22
Není na světě bylina, aby k něčemu nebyla	23
Kluby a konzultační centra nabízejí	24





EDITORIAL

NAMYDLENÍ

Už jsem se tady kdysi zmínila o roubené chaloupce, kterou vlastní můj kamarád Vojta na Morávce, v kouzelném kraji moravskoslezských Beskyd. Jezdíme tam s přáteli již přes třicet let. Zažili jsme spolu spoustu báječných akcí, v létě i v zimě. Moc ráda vzpomínám na výlety do hor, zimní olympiádu na sněhu, všechny silvestry, výtvarné i sportovní hry pro naše děti, chození dolů do údolí s bandaskou pro mléko, borůvkové knedlíky, podvečerní zvonění klekání,

tahání dříví z lesa a večery s kytarou u kachlových kamen nebo venku u ohně.

Ještě za studií jsme se jednou v létě s přáteli na Morávku vypravili na celý týden. Chalupa stojí vysoko na úbočí hor, vše se do ní musí vynosit pěkně na zádech. Elektřina tam je, ale voda teče jen z tenkého kohoutku, ledová a ostrá jako křen. Suché WC (naštěstí uvnitř) a dvojce kachlová kamna na dřevo, koupelna chybí. Takže ukázkové spartánské podmínky. Běhali jsme po kopcích, večer si povídali, hráli hry a zpívali u kytary. Protože bylo hodně horko, po pár dnech už jsme byli trochu „olepení“, ale šťastní. Pak se jednou odpoledne nebe zatáhlo a z ničeho nic přišla velmi prudká a mohutná letní bouřka, provazy vody crčely k zemi. Nadšeně jsme to pozorovali z kamenného zápraží před chalupou. A pak někdo dostal nápad, že bychom se v dešti mohli umýt. Skvělé! Vytáhli jsme mýdla a šampony a pojali to jako happening. Což také opravdu byl, ale jen do chvíle, než bouře ustala, jako když utne. Takže jsme pak stáli v řadě na tom zápraží, pokrytí mydlinami od hlavy až k patě, a koukali na sebe. Myslím, že nějak takto asi vzniklo rčení: „A teď jsme namydlení!“ Určitě vám dál nemusím líčit, jaké to bylo, když se deset lidí dělilo o tenoučký čůrek ledové vody vyvěrající ze skály, v marné snaze opláchnout to vše dolů. Obzvláště z dlouhých vlasů to byla lahůdka, měla jsem pocit, že mi zmrzne mozek. Nicméně u kamen pak bylo dobře... Za tyto sladké prázdninové vzpomínky jsem nekonečně vděčná!

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 Podhájska (www.energy-podhajska.sk).

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

Letní předsevzetí – jsou lepší než ta novoroční?

Novoroční předsevzetí jsou notoricky známá svým nezdařením. V lednu se sice často cítíme plní odhodlání, ale zimní počasí, tma a chlad nás brzy demotivují. Právě proto je teplé a slunné období mnohem vhodnější pro změny, které si chceme osvojit dlouhodobě. Jak by tedy mohla vypadat letní předsevzetí?

BRZKÉ VSTÁVÁNÍ

Letní světlo je naším nejlepším spojencem pro ranní vstávání. Slunce vychází brzy a náš cirkadiánní rytmus je nastaven tak, že se probouzíme snáze. Pokud si zvykneme vstávat dříve v létě, na podzim a v zimě to pro nás bude mnohem přirozenější. A co nám to přinese? V teplejších měsících ranní světlo pozitivně ovlivňuje hladinu melatoninu a kortizolu v těle, což vede k lepší energii během dne a kvalitnějšímu spánku v noci. Brzké vstávání ale může celoročně zlepšit také soustředění, produktivitu a celkový pocit pohody. Navíc rána jsou jako stvořená pro pohyb, meditaci nebo prostě klidné začátky dne bez shonu.

CHOZENÍ PĚŠKY

V létě nám chůze připadá přirozenější. Nemusíme se balit do vrstev oblečení, dny jsou dlouhé a venku je příjemně. Výměna auta nebo MHD za chůzi přináší mnoho zdravotních, ale i ekonomických a ekologických benefitů. Pokud přeci jen potřebujeme zdolat delší vzdálenosti, skvělou alternativou je i kolo nebo koloběžka. Aktivní pohyb přitom vůbec nemusí být o nějakých sportovních výkonech. I vyrazit na nákup s batohem nebo na výlet vlakem se počítá. Zkuste to – šance, že z toho doslova vyjdete s dobrým pocitem, je vysoká.

JEDENÍ VENKU

Jídlo venku chutná lépe. Piknik v parku, večeře na balkoně, snídane na zahradě – to všechno nám dává pocit volnosti a propojení s přírodou. Navíc pobyt na čerstvém vzduchu podporuje trávení a pomáhá nám lépe si uvědomit, co jíme a jak. V létě je vhodné konzumovat lehká, čerstvá jídla – saláty, ovoce, zeleninu, ryby a lehké bílkoviny. Naopak je dobré omezit pokrmy těžké, mastné a přejídání se. Obojí se nám daří v teplém počasí snáz než kdy jindy.

A co oblíbené grilování? Možná někoho nepotěší, že není pro naše zdraví ideální, v mnoha podobách může zatěžovat trávení a vytvářet škodlivé látky. Ale třeba grilované ryby, zelenina nebo luštěninové burgery jsou vcelku příjemnou variantou, která čas od času určitě neuškodí.

MÉNĚ TELEVIZE, VÍCE ZÁŽITKŮ

Léto a televize? To moc nejde dohromady. Televizní program tou dobou stejně nenabízí mnoho nového a sám o sobě nabádá k tomu, abychom mohli co nejvíce času trávit venku. Co takhle vyměnit seriály a filmy za knihu, hudbu nebo prostě klidný letní večer pod hvězdami? Skvělou alternativou mohou být společenské hry s rodinou nebo přáteli, povídání si u táboráku nebo dlouhé večerní procházky. Takové chvíle posilují vztahy, přinášejí pocit blízkosti a umožňují nám lépe si užít přítomný okamžik. Nejlepší příběh by měl být nakonec přece ten, ve kterém hrajeme hlavní roli my sami.

OBJEVOVÁNÍ NOVÝCH MÍST

Nečeká vás klasická dovolená? Nevadí. Nemusíme jezdit daleko, abychom objevili něco nového. I ve vlastním městě nebo okolí je spousta míst, kde jsme nikdy nebyli. Mohou to být zapomenuté stezky, menší galerie, přírodní parky nebo kavárny s jedinečnou atmosférou. Objevování nových míst nám pomáhá rozšiřovat obzory, lépe chápat svět kolem nás a dává nám pocit dobrodružství. Zažít něco, co jsme ještě nezažili, může oživit naše smysly, podpořit kreativitu a přinést novou energii do každodenního života. Stačí vyrazit a užít si to!

ZÁBAVA MÍSTO TRÁPENÍ

Naše letní předsevzetí nejsou o omezování se, ale o příjemných výzvách a nových zvycích, které rozhodně nemusí být jen sezonní. Na rozdíl od těch novoročních mají navíc větší šanci na úspěch – a co je důležitější, jejich naplnění nás může náramně bavit. Tak co, dáte si letos nějaké?

Bc. ANETA MAČUROVÁ





Moje léto s krémy Energy

Na dovolené se mnou tradičně cestují **Grepofit**, **Drags Imun** a nějaký ten krém, obvykle zelený (**Protektin**) nebo modrý (**Artrin**). Do Chorvatska vloni cestoval Artrin – jeli jsme autobusem s batohem, tak jsem se snažila balit minimalisticky. Když jsem vylézala z moře na kamenitě pláži, hned druhý den se mi podařilo bouchnout a pořádně poškrábat holeň o skálu. Výsledek – dva krvácející šrámy a modřina k tomu. Jako první jsem použila **Drags Imun**, nechala ho působit pár hodin, rány krásně zacelil. A pak jsem už jen ráno, večer, i přes den mazala **Artrinem**. Chodila jsem se nadále koupat do moře a postupně se vše krásně zahojilo. Hlavně jsem si už dávala větší pozor na skály. Na štípance všeho druhu jsem také používala Artrin a nesvědily. Po návratu mi volala maminka ze Slovenska, že jí mám přivést **Ruticelit** a **Grepofit**, který je u nás v rodině značně oblíbený. Ruticelitem si maminka maže nohy a má je pak „lehčí“. Potěšilo mě hlavně, že si o to řekla sama. Občas jí něco naordinuji, ale ona nechce otravovat, znáte to.

Ing. **LUDMILA BROKLOVÁ**, Pardubice

Využívám slevy

Vážení, mohu říci úvodem, že krémů Pentagramu není nikdy dost. Léta je používám všechny, ale nejvíce potřebuji mít zásobu **Ruticelitu**, **Artrinu** a **Protektinu**. Proto ráda využívám každoročně vaše letní slevy. Ruticelit velmi dobře a rychle upraví hematom například po odběru krve, dále ho denně používám na cévní systém na dolní končetiny, nebo i na svědění pokožky... Bez Artrinu už se také neobejdu a moje klouby, svaly přímo jásají, sotva k němu přičichnou. Protektin je další zázračný krém, který je vždy po ruce, když jen cítím bolest mandle nebo zduřenou uzlinu, tak po natření je hned velká úleva. Ale kromě jiného musím zmínit i jeho blahodárný účinek v oblasti břicha při snědení většího množství nezdravého jídla.

Jsem vděčná, že mohu využívat všechny produkty, které nabízíte. Uspadňuji život mně i mé rodině. Děkuji, děkuji, děkuji.

SVATAVA URBANCOVÁ, Hradec Králové

Borec!

Mám doma stále tři krémy, které nesmějí chybět. Jakmile jeden z nich dochází, jsem nervózní a okamžitě objednávám. **Artrin**, to je kámoš, který nikdy nezkame, co se našich zad týče. Jelikož jsme doma všichni staří „zádaři“ – já, manžel i dcera. **Droserin** zrovna nedávno velmi pomohl dceři na ucpané dutiny. A **Protektin**, tak ten je TOP! Můj táta měl na noze zničenou píštěl, která vypadala šíleně, a tento krém zařídil zázrak!!! Do týdne byla škaredá, otevřená noha krásně zatažená a zahojená. Každý den bylo vidět, jak se rána uzavírá. Prostě BOREC... Jsem ráda, že tyto tři krémy mám, a vůbec, že mi kdy vstoupily do života.

ERIKA BLAHNÍKOVÁ, Jedovnice

Šampon Artrin

» Ze šamponů Energy jsem vyzkoušela všechny, ale nejvíce mě oslovil **Artrin**. Pro mě je to „voňavé kouzlo v lahvičce“. Bohatou, vyživující a voňavou pěnu, kterou vytvoří při mytí vlasů, si užívám co možná nejdéle, než vlasy opláchnu. Nikdy jsem nebyla zvyklá používat přípravky na objem vlasů. Ale mám dojem, že tento šampon jej dokáže i zvětšit. Navíc, alespoň za mě, není třeba používat kondicionér, po umytí mám vlasy hebké a bez problémů je rozčešu. Šampon Artrin používám i na tělo, krásně uvolní zatuhlé svaly krku, ramen a okolo lopatek. Určitě je skvělé používat všechny druhy nabízených šamponů, ale Artrin je můj největší favorit. Tolik mé vyznání tomuto produktu.

S pozdravem **JAROSLAVA VÍŠKOVÁ**, Dolní Újezd

» Pro mě tmavší, suché, šedivějící vlasy, které se už neobnovují tak rychle jako zamlada, je šampon **Artrin** hotovým balzámem. Když se k tomu přidají extrakty z bylinek, mých oblíbených – například arnika, kopr, jirovec, vavřík, zázvor, lichořeřišnice... a přírodní silice, které zbožňuji – jasmín, cedr, geranium... o jedničce mezi šampony nedomluže být pochyb. A konečně o blahodárných účincích termální vody není potřeba nic dodávat, její přítomnost jen dokresluje harmonii přípravku jako pomyslná třešnička na dortu.

JITKA KOMÁRKOVÁ, Jihlava

Bradavice na ruce zmizela

Více než rok jsem se snažila odstranit bradavici na ruce pomocí produktů farmaceutického průmyslu. Naprosto bez výsledků, bradavice naopak spíše jako by narůstala. Stačila jedna rada v Energy centru ve Valašském Meziříčí: potírat krémem **Droserin** s kapkou **Audironu**. Za měsíc jsem opět jela do centra na pravidelný nákup a s radostí předvedla svou ruku bez bradavice! Děkuji a vřele doporučuji.

Mgr. PETRA RÝDLOVÁ, Vičnov



Pomoc na horách

Mám vynikající zkušenosti se všemi krémy pentagramu. Ale chtěla bych se s vámi podělit o příběh mé maminky. Na dovolené v Jizerských horách běžela po dřevěném chodníku přes rašeliniště společně s dvouletým vnoučkem. Náhle se jí zamotal pod nohy a aby nespadla na něho, letěla bokem z můstku. Pohmoždila si ruku, velmi ji bolela a natékala. Ještě než jsme se rozhodli vyrazit do nemocnice, zkusily jsme **Artrin**. Bolest se radikálně zmírnila. Aplikovala jsem ho tedy ve velkém nánosu několikrát a otok do druhého dne splasknul, ruka se rapidně zlepšovala. Nemuseli jsme opustit hory a jet do nemocnice. Od té doby je (nejen) **Artrin** stálým společníkem mým, ale i mé maminky na všech cestách i v domácí lékárnice.

ADRIANA PRIMUSOVÁ, Černošice

Každý si vybere

Cytovital sama používám jako tělový krém. Povzbuzuje kůži a pomáhá prsům udržet si krásu. Řadu mých klientek zbavil cyst. **Protektin** pomáhá velice dobře s bouřící se pleť náctiletých i starších. **Ruticelit** přináší úlevu varixovým nohám a v obličejí řeší žilky. S **Droserinem** moc zkušeností nemám, ale doporučuji ho na podporu plic a tlustého střeva. Někomu velmi vyhovuje jako pleťový krém.

Krémy nabízím čím dál raději svým klientům na řešení potíží. Je to jemná a příjemná cesta k podpoře organismu při uzdravování.

HANA KOREJTKOVÁ, Praha

Velká pětka

Z krémů nejčastěji používám **Artrin** a **Ruticelit**. **Artrin** na modřiny, čerstvé ranky například po odběru krve, nebo které bolí či pálí. **Ruticelit** na hemoroidy (vždy jen malinkato, větší množství dělá neplechu) a ranky, co se hůře hojí nebo kde je větší strup. **Cytovital** na jizvy a popálení od sluníčka, hlavně na manželovu hlavu a obličej, protože odmítá preventivně používat jakoukoli ochranu před sluncem. Když se ale na rybách spálí, svolí, abych ho ošetřila **Cytovitem**. Po intenzivní kúře, tj. častém mazání v průběhu jednoho dne po cca 2 hodinách, vyzkoušel, že to funguje, pokožka přestane pálit a krásně zhnědne. **Protektin** používám na vše, co svědí, například sem tam na chodidla a prsty na nohou. No, a **Droserin** pomůže, když mě tlačí čelní a čelistní dutiny (jsem na ně citlivá) a když se mi blokuje krční páteř. To si vždy prsty s **Droserinem** prohnětu svalstvo kolem krční páteře až k lebce a bolest obvykle povolí nebo se aspoň zmírní.

Používám prostě všech pět krémů, jak mě zrovna napadne. Naučila jsem to i manžela a dospělé syny, pokud mi dovolí, abych je něčím namazala. Provázejí moji rodinu zkrátka už spoustu let. Někdy použiji trošku, jindy větší vrstvu, přesto nám krémy vydrží docela dlouho. Nakonec musím pochválit tuby, se kterými se dobře manipuluje. Také oceňuji skvělý design. Obvykle krémy stavím na víčko do dózy na konferenčním stolku, abych je měla u televize po ruce, a i shora jde krásně rozeznat, který je který.

Ing. VLASTA PELANOVÁ, Jihlava



Těhotenství a srdce

Těhotenství je fyziologický, tedy normální stav organismu ženy v produktivním věku. Vyšší riziko přináší zejména tehdy, pokud má budoucí maminka nějaká zdravotní rizika, chronická onemocnění, jako například vrozené či získané onemocnění srdce, trpí hypertenzí, onemocněním ledvin, cukrovkou nebo závažnější nadváhou. Při uvedených postiženích je oslabeno srdce a oběhový systém, respektive jsou více zatížené a vyžadují zvýšenou pozornost ze strany samotné rodičky a okolí.

KDYŽ JE SRDCE ZATÍŽENÉ

Přestože už těhotenství samo o sobě znamená zvýšenou zátěž pro srdce a krevní oběh, je-li srdce zdravé, dokáže se s ní velmi dobře vyrovnat. Jiná je situace, když srdce ženy oslabuje chronické onemocnění, které vzniklo ještě před otěhotněním. Stav vyžaduje od začátku intenzivnější sledování, častější kontroly, zvýšené tělesné šetření, přísnější životosprávu. Během těhotenství se postupně zvyšuje objem krve, stoupá také množství krve proudící do dělohy k zajištění výživy a dostatku kyslíku pro vyvíjející se plod. Mírně klesá krevní tlak. Od třetího měsíce těhotenství ale začíná stoupat žilní krevní tlak v dolních končetinách, což může zvyšovat riziko vzniku varixů a hemoroidů. Přispívají k tomu také hormonální změny. K nejvýraznějšímu zatížení srdce během těhotenství dochází v jeho osmém měsíci, přičemž v posledním, tj. devátém, měsíci se už hodnoty upravují. U 1 až 2 % těhotných žen je přítomno nějaké onemocnění srdce. V minulosti to bývaly nejčastější chlopňové vady srdce, v současnosti převažuje hypertenze, kardiomyopatie, arytmie.

Příznaky

Je-li srdce výrazněji oslabené, projeví se to známkami oběhové slabosti neboli srdečního selhávání: výraznější dušnost, zejména při fyzické námaze, zvýšenou únavou, celkovou nevykonností organismu, rychlou činností srdce i při malé zátěži, respektive v klidu, přítomny mohou být otoky dolních končetin. Projevy srdečního selhávání bývají zpočátku nenápadné, jako například pokašlávání, zadýchávání a snížená výkonnost. Důležité je nepodcenit je, stav důsledně vyšetřit a pravidelně kontrolovat.

Léčba

Z režimových opatření se doporučuje omezit fyzickou námahu, mít zajištěný dostatek odpočinku a spánku, omezit příjem kuchyňské soli. Potřebné je, aby stav ženy pravidelně kontroloval gynekolog-porodník ve spolupráci s internistou nebo kardiologem. Pokud se objeví známky oběhové dekompenzace,

je zpravidla nezbytná hospitalizace až do konce těhotenství. Léčba je limitovaná, nesmějí se totiž podávat léky potenciálně škodící miminku.

Prevence

Předejít komplikacím u rizikové rodičky, kardičky, lze preventivními opatřeními, zejména pravidelnou zdravou životosprávou, zdravou racionální stravou s dostatkem kvalitní výživy, zeleniny, ovoce, vitaminů, minerálů, kvalitních bílkovin a vlákniny. Potřebný je také přiměřený pohyb, zároveň dostatek odpočinku, relaxu, spánku. Zcela logicky je třeba se vyvarovat všech zlovyků, škodlivin, nikotinu, alkoholu, nadměrného solení, stresu a kofeinových nápojů.

ENERGY PRODUKTY

Protože během těhotenství se detoxikační procesy a kúry nedoporučují, používáme zejména **bylinné krémy Pentagramu®**, které aplikujeme lokálně na pokožku. Podpořit srdce a cévní systém můžeme **Ruticelitem**. Aplikuje se na oblast přední hrudní stěny, nad srdce i na vnitřní stranu levé horní končetiny, také na reflexní zóny chodidel. U varixů a k jejich prevenci se krém jemně vmasírovává nad žilami dolních končetin ve směru krevního proudu, tj. od periferie k srdci. Krém **Protektin** najde uplatnění při kožních ekzémech, plísňích, alergických projevech. Též u problémů s vazy, šlachami. Při kašli, problémech s dýcháním a plícemi pomáhá **Droserin** aplikovaný na oblast průdušnice a plic. V případě otoků dolních končetin, při bolestech páteře a kloubů se osvědčuje **Artrin**. **Cytovital** se doporučuje při cukrovce, obezitě a poruchách štítné žlázy, které rovněž mohou nepříznivě ovlivňovat funkci srdečně-cévního systému – nanáší se nad oblast slinivky břišní a štítné žlázy. Z gynekologického hlediska je velmi prospěšný pro podporu hormonální činnosti vaječníků a mléčných žláz. Je i účinnou prevencí vzniku kožních strií během těhotenství a následných vrásek.

Péči o pokožku mohou doplnit vzácné kosmetické oleje **Argan oil** a **Almond oil**, také tělové mléko **Caralotion** a **Pentagram® bylinných mýdel**. Vhodné je využívat čisté přírodní zdroje vitaminů, minerálů, stopových prvků a enzymů z řady zelených potravin – zejména **Organic Chlorellu, Hawaii Spirulinu, Barley Juice**.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ



Pulzní diagnostika

„A kdy mě vyšetříte?“ Ani netuším, kolikrát už jsem tuto větu slyšela. Lidé, kteří přicházejí k lékaři, obvykle očekávají blikající a pípající přístroje a bývají konsternováni, pokud člověk nic takového v ordinaci nemá. A přesto vyšetření jsou. A velmi pečlivě.

ZÁKLADEM VŠEHO JE QI

Zabývám se čínskou medicínou už 35 let. A pořád stojím v hluboké pokoře před tím fantastickým systémem, který dokáže vysvětlit tak logicky a pochopitelně, čím pacient prochází a PROČ. A ono proč je pro mě jako zvědavou – no, vlastně až zvědavou – osobu obrovsky důležité. Jediné, co člověk potřebuje k pochopení jemných, a přesto nesmírně mocných pochodů v těle, je uznat existenci QI (čchi). Tedy energie, která je zdrojem všeho. Života jako takového, ale i jeho rozmanitých projevů. QI, která proudí v akupunkturálních drahách, QI, která oživuje každíčký orgán, každý kousek těla. A nejen to. QI je podstatou všeho. Barva je QI, myšlenka také, tón, chuť... Proto dokáží chutě ovlivňovat orgány. Proto feng shui používá změnu barvy jako mocný nástroj vyvážení energie prostoru. A proto můžeme slovem nebo myšlenkou pomoci, nebo ublížit.

KOLIK JE ZÁKLADNÍCH DRUHŮ PULZU? OSMADVACET!

Něco tak mocného musí být někde vidět. Na lidském těle je řada způsobů, jak pozorovat QI. Jedním z nejdokonalejších je pulzová diagnostika. Jak se provádí? Na zápěstí obou rukou pacienta přiložíme tři prsty. Pomalu zvyšují tlak a velmi, velmi se soustředím. Je třeba vnímat sílu úderu pulzu, a to ve třech úrovních. Na povrchu, tedy ihned po lehoučkém přitlačení, je možno vnímat jang pacientových orgánů. Pak jdeme více do hloubky. A podobně jako v hasičské hadici, klade-li pulz odpor, je tepna dobře naplněna krví. Když ji téměř uskrípeme, dostaneme se na jinovou úroveň. To všechno na šesti pozicích. Tedy tři prsty krát šest pozic – získáme 18 vjemů. A to je pouze začátek. Pod každým prstem vnímáme jeden orgán, jeho jang, krev a jin. Pokud potřebujeme zjistit kondici akupunkturálních drah, QI naší myšlenky požádá QI pacienta, aby nám ukázala, jak vypadá v jangových drahách – povrchová úroveň, a v drahách jinových, které se nacházejí v hloubce.



Nyní to začne, držte si klobouky! Rozoznáváme 28 základních druhů pulzu. Jen pro příklad: povrchový, zanořený, hladký, vlnovitý, intervalový, krátký, dlouhý, kožený, strunovitý, ale také třeba pulz krevetěho plavání... Mají naprosto přesný popis, jasné a dané charakteristiky. Například zanořený pulz je hmatný pouze v hloubce, na povrchu přítomen není – svědčí tedy o oslabení jangu a podle míry zanořenosti možná i krve. A navíc, aby to nebylo tak lehké, některé typy pulzu mohou být jen na pozici jednoho orgánu! Takže například strunovitý pulz na pozici jater svědčí o větru jater, zatímco celkově strunovitý pulz může znamenat přítomnost hlenu. Je-li navíc rychlý, pak horkého hlenu nebo bolesti.

KOMPLEXNÍ OBRAZ

Žádná diagnostika však není všemocná sama o sobě. Terapeut skládá obraz o zdravotním stavu pacienta z tisíců pozorování, z toho, co povídá, a také z toho, JAK to dělá, jaký má hlas, jak dýchá, jak sedí... To všechno dohromady vytvoří substrát pro stanovení diagnózy. K tomu přidáme informace z pulzu a z diagnostiky jazyka, a máme to!

Diagnóza je na světě. Jen chci upozornit na jednu věc. Je to diagnóza dle TČM. Nelze čínskými prostředky stanovit západní diagnózu. Takže po komplexní diagnostice mohu s jistotou říci, že pacient XY je velmi vyčerpaný (má zanořený pulz), a to fyzicky – vyčerpání jangu, i duševně – vyčerpání krve, a že už mu zbyl pouze hněv – podivně silný pulz na játrech, napruženého charakteru. A vím, že mu musím doporučit **Regalen** a **Stimaral**, na noc přidat **King Kong**. Je nesmírně zajímavé pozorovat, jak s pulzem hýbou emoce. Podle oslabení orgánů nebo blokády jejich QI můžeme celkem přesně říci, co se s člověkem děje i na emoční úrovni. A proč tomu tak je? No, protože QI. A emoce jsou vážně silnou QI.

Shrnu-li toto povídání, nezbyváá než říci, že pulzová diagnostika je fantastický nástroj. Není to nic magického, je to naučitelné, vysvětlitelné, a co víc: vrcholně logické. Navíc – neohroží mě žádný blackout a svoji diagnostickou laboratoř nosím pořád s sebou. Doufám, že jsem vám poodkryla roušku tajemství u metody, která prozradí na člověka víc, než si dokáže představit.

MUDr. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ

Tři zářiče: co o nich víme...

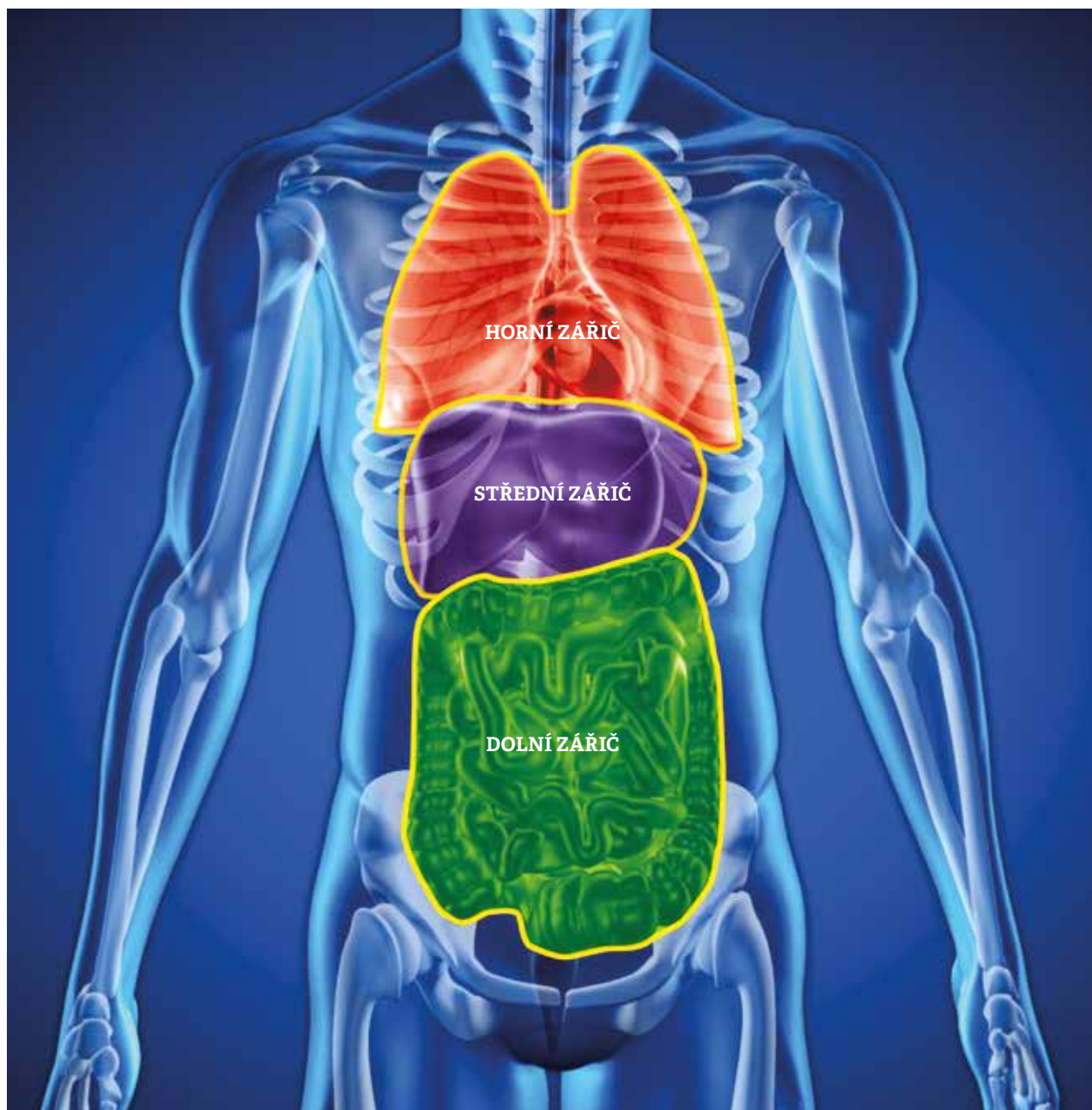
Často na tento termín narazíte. Ale víte, co přesně znamená? Záhadný „orgán“, který se nikde v těle nedá najít. Prostředník, kterým je životní síla rozváděna po celém organismu. Funkční systém, který zajišťuje tok čchi, tepla, energie a tekutin mezi horní, střední a dolní částí těla. Tři zářiče (nebo také tři ohniště, ohříváče či ohně) San Jiao (san-tiao) nepatří k žádnému elementu či měsíci, ale nejčastěji se přiřazují k Ohni a červenci či srpnu, kdy je jejich činnost velmi důležitá.

ŘÍDICÍ CENTRUM ORGANISMU

Popsat přesně polohu, funkci a mechanismus tří záříčů není jednoduché a interpretací je mnoho. Je to podobný pojem, jako například čakry, elixírová pole či tan-tchieny. Jejich vliv

na člověka je známý, ale přesnou povahu není snadné popsat. Aby to bylo ještě o fous složitější, existují dva hlavní názory na tři zářiče. První tvrdí, že jde o beztvary orgány, představující tři prvopočáteční čchi v lidském těle. Druhý bere zářiče jako hmotný orgán, kterým má být buď pohrudnice, či celá břišní a hrudní dutina.

Všeobecně se nejčastěji uvádí, že tři zářiče jsou energetická centra, která souvisejí se žlázami s vnitřní sekrecí, lymfou, krví a hormonální rovnováhou. Je nutné podotknout, že energii neprodukují, ale distribuují. Jejich hlavním úkolem je přepravovat prvopočáteční energii, která je „získána“ z prenatální esence uchované v ledvinách, do celého těla. Pro vytvoření představy o jejich vlivu a funkci se používá





analogie, kdy tělo je krajina, jejíž střed tvoří mokřad, nad ním je mlha a pod ním kanál. Lze si to také představit jako termostat v domě, který udržuje správnou teplotu, vlhkost a proudění.

HORNÍ ZÁŘIČ SHANG JIAO (ŠANG-ŤIAO) – MLHA

Nachází se směrem od bránice nahoru, zahrnuje především plíce a srdce a má na starosti rozptýl a výstup čchi směrem vzhůru a ven (k hlavě či pokožce). Podílí se na výměně vzduchu čili na dýchání a v našem těle má funkci podobnou mlze. Jeho energie je jemná a rozptýlená po povrchových vrstvách těla. Pokud horní zářič dobře funguje, je mlha zvedající se z mokřadu jako ráno na horách – čerstvá a rozprostřená. Krásně se nám dýchá, zvlhčuje tělo a čistí vzduch. Postupně se rozptýlí a zmizí, aby se opět ráno vytvořila.

Pokud je horní zářič v nerovnováze, je mlha moc vlhká a hustá, či naopak nevzniká vůbec. Tím pádem můžeme být zahlenění, unavení, bez jiskry, chladneme, hůře se nám dýchá, máme rudý obličej, horko do hlavy, jsme roztěkaní, paníčtí a chybí nám radost.

STŘEDNÍ ZÁŘIČ ZHONG JIAO (ČUNG-ŤIAO) – MOKŘAD

Mezi bránici a pupek umísťujeme střední zářič. Zahrnuje především žaludek, slezinu, játra a část lymfy, jeho úkolem je vstřebávání živin ze střeva a rozhodování, „co si tělo nechá“. Podílí se na čistotě těla a energií, podporuje tvorbu krve a zajišťuje vztlak čchi směrem k srdci a plicím, zároveň sestupný pohyb směrem do dolního zářiče. Jeho funkce je podobná úrodnému mokřadu, který je plný živin, odděluje čisté od kalného, podílí se na koloběhu, ovlivňuje podnebí výparem a přispívá k regulaci klimatu.

Pokud je střední zářič v nerovnováze, je mokřad podmáčený či přeschlý. Když je zdravý, dobře se nám tráví a máme chuť do života. Přehřátý mokřad se projevuje pálením žáhy a silným hladem, suchý nechutí a nafouklým břichem, přemokřený nadváhou, otoky a pocitem vlhka v břiše.

DOLNÍ ZÁŘIČ XIA JIAO (SIA-ŤIAO) – KANÁL

Nachází se pod pupkem, zahrnuje především ledviny, močový měchýř, střeva a pohlavní orgány, účastní se vylučování moči a stolice. Uchovává a uvolňuje esenci jing (ťing), která je klíčová pro sexualitu a plodnost. Přetváří nečistoty z mokřadu do formy, která může být vyloučena ven z těla. Připodobňuje se ke kanálu či drenážnímu systému, který stabilizuje celý ekosystém. Při správné funkci zajišťuje odvodnění mokřadu a rovnoměrné rozložení vody v rámci krajiny.

Pokud je dolní zářič v nerovnováze, kanál je zanesený a my jsme rozkolísaní. Zdravý kanál znamená silné ledviny, plné vylučování a zakořenění. Přehřátý kanál se projevuje záněty močových cest, vychladlý studenými nohama a nízkým libidem, ucpaný otoky, zácpou a stagnací energie v pánvi, což může být příčinou mnoha chronických onemocnění.

POSÍLENÍ V LÉTĚ

Když je funkční systém zářičů v rovnováze, celá krajina prosperuje. Mokřad je plný živin, jeho výpar vytváří jemnou vyživující mlhu a kanál odvádí pryč kal a odvodňuje.

Pro zářiče je největší výzvou právě červenec a srpen, kdy velké vnější horko způsobuje přehřátí a zároveň zvýšené pocení. Zářiče musí tedy zařídit, aby se tělo nepřehřálo, neztratilo příliš mnoho tekutin a zároveň koncem srpna uložilo dost energie z povrchu do hloubky na období podzimu. Je proto důležité v létě zklidnit Oheň a rozpohybovat Vodu.

Pomozte tělu tím, že se budete ochlazovat přirozeně, ledové nápoje a zmrzlina jsou příliš extrémní. Je to, jako kdybyste do přehřátého mokřadu hodili velké množství ledu. Pijte vlažné nápoje (voda s citronem), dopřávejte si lehčí stravu (vhodné jsou teplé snídaně), bylinkové koupele nohou, lehčí pohyb na vzduchu hlavně ráno a večer, více odpočívejte. Zářičům na energetické úrovni pomáhá také sdílení, setkávání se s přáteli, můžete si třeba i psát „emoční deník“, jaké emoce jste ten den cítili.

Krásné léto plné zážitků vám přeje ONDŘEJ VESELÝ



Soustřed'me se na vlastní hodnotu

» **Žena a muž.** Jedni z nás. Podělili se se mnou o své pocity. Postavili dům, zasadili strom, zplodili a vychovali děti. Udělali to, co je společensky zažité jako důležité v životě. A udělali toho víc. Už po sobě něco zanechali. Oba mají hmotné zabezpečení, dům, práci, rodinu, přátele a koníčky. Zažili veselejší i smutné chvíle. Jen to štěstí a spokojenost jaksi pokulhávají.

» **Žena.** Šikovná, v pomáhající profesi, získávající nové znalosti, dovednosti a zkušenosti. Zároveň nespokojená sama se sebou. S pocitem, že pořád není „dost“. Že nestíhá. Že nedělá a neví toho dost. Přiznávající, že si neváží sama sebe. Ptá se: „Zlepší se to někdy?“

» **Muž.** Zdravý. Zabezpečený. Úspěšný. Pečlivý a pracovitý. Fyzicky i mentálně aktivní. Vycházející vstříc, nekonfliktní. Zároveň nešťastný a uvědomující si, že z mnoha úhlů pohledu nemá k tomu důvod. Ptá se: „Proč se tak cítím?“

Čím to je? Proč lidé takto přemýšlejí? Proč se takhle cítí? Proč vidí víc to negativní, a ne to pozitivní? Zdá se, že za tím stojí fakt, že od malička nás učí zaměřovat se na

nedostatky. Všímat si a pracovat na tom, co nám nejde, zlepšovat se, zdokonalovat. Přehlížíme své úspěchy a kvality. Nezdokonalujeme je. Jsme náchylní uvěřit tomu, co nám říkají ostatní. Chovat se podle toho, ne v souladu s našimi postoji a pocity. Je to rozšířený celospolečenský vzorec.

Lidé se tak honí, že nemají čas vydechnout si, nemají čas na sebe. Jen tak. Jedna aktivita střídá další a uspokojení nepřichází. Nemají čas sklídit plody svého života a už se hrnou za dalšími. Jedno představení skončí a už se chystá další.

ROZJETÝ VLAK BEZ ZASTÁVKY

Když si nevychnutíme plody naší práce, plody svého života, když nenecháme prostor pro rozběh a dojetí toho, co děláme, můžeme mít miliony a jít i na kraj světa – stejně nebudeme spokojení a šťastní. Chováme se, jako by hrozilo, že něco nestihneme, promeškáme, nevyužijeme, promrháme. V tom švunku si naplňujeme volno, ale i to je jistým způsobem o výkonu. Abychom měli rovnováhu, zaspotovali si. Abychom něco nového zažili, něco viděli. Rychle. I v tom chybí to potřebné zastavení se a klid. Na sebe, pro sebe. Nádech,

pauza a výdech. Lidé tak spěchají! Rozumím, taková je doba. Ale připomíná mi to jakési žití na dluh. Nebo rozjetý vlak bez zastavení ve stanicích. Když spěcháme, děláme věci automatizovaně. A sebe si všímáme povrchně. Naše honění a uspěchanost, příliš nabitý program mají své následky. To „musení“ něco produkovat. Když se příliš ženeme, neuvědomujeme si svoji hodnotu. Zapomeneme na sebe. Nestihneme se sebou vědomě zabývat.

Souvisí pocity ženy a muže a jejich myšlenky s tím, že si nejsou vědomi sebe? Že si neuvědomují svou hodnotu? Je to pravděpodobné.

MY A NAŠE OKOLÍ

Sebevědomí projevujeme navenek a rozvíjíme ho během života. Není vrozené. Někdo působí sebevědomě, ale jeho sebehodnota je nízká. Sebehodnota, tedy vlastní hodnota, úzce souvisí s naší sebedůvěrou a sebevědomím. Je to stav uvědomění si své jedinečnosti a toho, že si zasloužíme být šťastní a spokojení. Respektujeme se, jsme cenní a důležití právě takoví, jací jsme. Patří k tomu vědomí, že naše hodnota nezávisí na vnějších okolnostech, tedy na tom, co si o nás myslí jiní a jak nás hodnotí. Rovněž nezávisí na tom, kolik toho uděláme, co všechno zvládneme, ale je založena na našem vnitřním přesvědčení o sobě. Nízká sebehodnota má vliv na všechny naše vztahy. Především se sebou. Kromě toho na partnerské, pracovní, přátelské i rodinné vztahy. Lidé, kteří trpí nedostatečným pocitem vlastní hodnoty, mají v sobě různé druhy přesvědčení, která negativně ovlivňují jejich život. „Nejsem dost dobrý/dobrá, měl bych být jiný/jiná, nemám na to, potřebuji ještě takové vzdělání, nezasloužím si to, co mám, nedělám dost...“ A tak usilují ještě víc. Pokud je naše sebehodnota nízká, zvykneme si hledat potvrzení venku. Pracujeme na výkon, dosahujeme výsledků a máme pocit, že jen tak jsme hodnotní. Chceme se ukázat, zalíbit se, zavděčit, aby si nás všimli, uznali, ocenili. Učíme se, abychom dokázali víc. Komu? Je to k něčemu? Jsme šťastnější? Takto je nastavena celá společnost. Lidé s nízkou sebehodnotou mají tendenci žít a pracovat pro druhé. Na druhé místo dávají sebe a chtějí být užiteční. Vlastní hodnotu však venku nenajdeme. Najdeme ji jen ve svém nitru a jen my.

POTŘEBY V PYRAMIDĚ

V tomto bodě vám chci připomenout teorii Maslowovy pyramidy potřeb, které autor rozděluje podle naléhavosti. Principem je postupné budování pyramidy uspokojováním svých potřeb zdola směrem nahoru, do výšky. V základně pyramidy jsou **fyziologické potřeby**. Dýchání, jedení, vylučování, pohyb, spánek, rozmnožování, smyslová stimulace. Tuto úroveň naplňujeme přednostně. Další vrstvu pyramidy tvoří **potřeba jistoty a bezpečí**. Potřebujeme spolehlivost a stabilitu. Potřebujeme někde bydlet, jistotu hledání v oblasti zdraví, zaměstnání, rodiny. Nad těmito vrstvami je **potřeba sounáležitosti a lásky** – v rámci ní budujeme a udržujeme partnerské, příbuzenské a přátelské vztahy. Takhle se už dá žít. Další potřebou, kterou toužíme naplňovat, je **potřeba uznání a sebeúcty**. Vychází z touhy člověka být uznán/uznána okolím, i sebou samým/samou. Uznat sebe sama není jednoduché, může to být celoživotní proces. Ne každému se během života podaří naplnit tuto potřebu. Ještě výše se nachází **potřeba seberealizace**. Je to potřeba objevit a rozvinout svůj potenciál, dovednosti a talenty. Je to touha po poznání a zážitcích. Na vrcholu je potřeba přesáhnout sebe, tedy objevit něco víc – je to **duchovní potřeba**. Maslow popisuje lidi, kteří naplňují potřeby

na vrcholu pyramidy, jako lidi tvořivé, bez předsudků, spontánní, etické a nezávislé na vnějších autoritách. Obvykle tento postoj přichází až po období středního věku. Podle Maslowa se to v životě podaří zhruba 1 % lidí. Já jsem v odhadech optimističtější.

Vraťte se teď k naší ženě a muži. Mají uspokojené fyziologické potřeby, potřebu jistoty a bezpečí, sounáležitosti a lásky. Budují si potřebu uznání a sebeúcty a potřebu seberealizace. Jsou na cestě růstu. A uvnitř nejsou šťastní a spokojení. Něco tam chybí. Zdá se, že se příliš ženou a nestíhají si uvědomovat vlastní hodnotu.

JAK SI ZVÝŠIT SEBEÚCTU A SEBEHODNOTU?

- » 1. Vědomě začneme oceňovat sebe sami. Uznávat své úspěchy a kvality. I když jde z našeho pohledu o maličkosti, kterých jsme dosáhli, a nestojí ani za řeč. Oceňme se za empatii a pozornost. Zaměřme se na pozitivní stránky své osobnosti, hledejme příležitosti k vlastnímu rozvoji.
 - » 2. Zdravě se stravujeme, pravidelně se hýbejme a dostatečně odpočíváme. Najdeme si čas na koníčky, budujeme blízké vztahy. Projevujeme tak úctu sami sobě.
 - » 3. Najdeme si čas na sebe. Přemýšlejíme o svých hodnotách a tužbách. Přijmeme se takoví/takové, jací/jaké jsme, a na tom stavme. Dejme si čas, abychom poznali sami sebe, kdo jsme, jak reagujeme, co cítíme. Nikdo není dokonalý, ale každý je originální.
 - » 4. Hledejme podporu v lidech, kterým věříme a se kterými si rozumíme. I v oblasti vztahů máme tendenci zaměřovat se na to nefunkční a setrvávat v tom. Do úmoru to zlepšovat, i když to nejde. Hledat řešení. Je důležité a zdravé mít u sebe lidi, kteří nás povzbuzují a podporují. A my je. Budujme prostředí, kde se cítíme akceptováni/akceptované a ocenění/oceněné. A také, kde se můžeme podělit o myšlenky a emoce.
- Je důležité mít pravidelnou sebereflexi, laskavě se přijímat, starat se o sebe a udržovat zdravé vztahy. Najít si na sebe čas, rozhodovat se podle pocitu, netlačit na sebe. Tolik se mluví o bezpodmínečné lásce! Ale je třeba začít u sebe, stát se pro sebe prioritou. Mít se rád bez podmínek. Neboť na vztahu s bytostí, se kterou trávíme nejvíce času, se vyplatí pracovat. Jsem o tom přesvědčena. A vy?

Opět se vrátím k ženě a muži. Věřím, že když se přestanou neustále hnát za výkony, více poznají sami sebe. Určí si priority, pojmenují, na čem jim opravdu záleží, co je činí šťastnými. Vzpomenou si na své sny a tužby. Když zpomalí, budou mít prostor na vědomou práci se sebou. Nebudou muset spoléhat na „autopilota“. To vše může v konečném důsledku podpořit jejich vědomí sebe a jejich sebehodnotu. Ruku v ruce s tím přijde pocit štěstí, který postrádají. Mají k tomu všechny předpoklady. Tak jako mnozí/mnohé z nás.

MOUDRÁ SLOVA

„Každý člověk má takovou hodnotu, jakou mají věci, které bere vážně.“

MARCUS AURELIUS

Možná právě v citátu Marca Aurelia je recept na sebehodnotu. Tak berme vážně sami sebe.

S láskou Ing. DANKA HÜBSCHOVÁ

Terapeutické metody (59)

THETA HEALING

Autorkou modality Theta Healing je Viana Stibal, která pochází z USA. Její cesta je fascinujícím příběhem fatálních nemocí s konečnými diagnózami, příběhem odvahy, houževnatosti a nezdolné síly. Je také o hluboké víře a spojení se s Nejvyšší Inteligencí – Tvořivou Silou – Zdrojem všeho, co jest, a skrze TO také o zázračných uzdraveních. Její ochota jít vždy hlouběji, a ještě hlouběji pod běžný povrch vedla skrze pokusy, omyly, pochopení příčin a aplikaci nového až k metodě známé dnes pod názvem Theta Healing. I ta se stále vyvíjí, je v progresu.

Sama jsem vyzkoušela mnoho cest k vlastnímu uzdravení, k uvolnění traumat a uložených bolestí z dětství a mládí, ovšem až tato metoda mi umožnila opravdu se pustit minulého, uzdravit staré rány a vrátit i tělu zdraví. Dokáže být přelivně rychlá a efektivní, výsledky bývají až okamžité, a hlavně bez potřeby znovuprožívání dávných bolestivých situací a jejich traumat (což jiné metody často berou jako základ své práce).

PROČ NÁZEV THETA HEALING?

Neboť především mozkové vlny theta jsou jednou z hlavních podmínek k dosažení trvalých změn, trvalých výsledků, okamžitých vyléčení apod.

CO JSOU MOZKOVÉ VLNY THETA?

Náš mozek se během různých činností přirozeně a nepřetržitě ladí na mozkové vlny, které jsou k nim vhodné.

Rozlišujeme 5 různých frekvencí: beta, alfa, theta, delta, gama.

- » **Vlny beta** (14–28 Hz) – běžné denní aktivity, když mluvíme, myslíme, vědomá mysl.
- » **Vlny alfa** (7–14 Hz) – při zklidnění, uvolnění, meditaci, vědomá mysl.
- » A konečně **vlny theta** (4–7 Hz) – když usínáme, stav velmi hlubokého uvolnění, využívají se též při hypnóze. V theta vlnách máme přístup k obsahům našeho podvědomí. A právě v podvědomí jsou uloženy naše systémy přesvědčení, z nichž vyplývají naše názory, postoje ke světu i k sobě, a tedy i naše následné chování a námi prožívané pocity. Z toho pak vyplývají i následující způsoby řešení situací, někdy funkční, jindy nefunkční, dětské, blokující.

Pokud se dokážeme vědomě pohybovat ve vlnách theta, aniž bychom usnuli (návlek této schopnosti je hlavní náplní prvního základního kurzu Theta Healing), tak dalším krokem je naučit se najít nefunkční limitující programy a vzorce chování, tedy systémy přesvědčení, a změnit je na funkční a podpůrné.

JAK NAJÍT A ZMĚNIT KOŘENOVÉ PŘESVĚDČENÍ?

Celý jeden kurz se věnuje velmi pečlivě tzv. „kopání“, kdy se učíme pomocí jistých otázek najít kořen problému, tedy „kořenové přesvědčení“. Většinou bývá velmi limitující, například „jsem k ničemu“, „zklamala jsem (Boha)“, „zasloužím si potrestat“, „nezasloužím si lásku“ apod. Je spojeno s velkou emoční náloží (představte si to třeba jako „balík“ šedavé energie) většinou



uloženou někde v těle, orgánech, kostech, a tu je třeba uvolnit, přesvědčení zrušit a změnit ho na funkční. Tento proces jde až na buněčnou úroveň, mění se naše rodové systémy přesvědčení, což má vliv na naši DNA. Přímou ovlivňuje nervový systém tak, že ruší staré a vytváří nové spoje.

Každý pocit kmitá určitou frekvencí (radost, štěstí, láska – jsou velmi vysoké frekvence, organismus podporují, jsou léčivé; smutek, lítost, vina, stud – jsou ty nejnižší frekvence, tělo velmi zatěžují, znemožňují průtok energie, výživu orgánů apod.). Detailně si o tom lze přečíst například v knize „Vzestup po úrovních vědomí“ (David R. Hawkins).

Theta Healing je kvantová modalita, kdy pozorovatel ovlivňuje celý proces. Zjednodušeně řečeno významnou roli během procesu Theta terapie hraje role pozorovatele-svědka, kdy vnitřním zrakem či jiným aktivním smyslem tzv. „pozorujeme“, jak se v nervovém systému vytvářejí nové spoje, otevírají nové receptory na přijímání funkčních podpůrných pocitů, a ruší se staré dráhy, zavírají se receptory na nefunkční limitující pocity. Tomuto procesu vytváření nových spojů říkáme „nahrávání pocitů“, tzv. „učíme“ tělo a nervový systém vnímat a přijímat pozitivní pocity, což už je práce ovlivňující nás na buněčné úrovni, mění naše DNA až sedm generací zpět (toto je i vědecky dokázáno).

Spousta lidí díky například náročnému dětství zná pozitivní pocity jako klid, radost, štěstí a podobně jen jako slovo, avšak bez schopnosti přímého emočního prožitku v těle. Prožijí často život ve smutku a bolesti, tzv. z nouze ctnost. Pro takového člověka je tato práce s pocity naprosto jedinečná, neboť dotyčný třeba poprvé v životě pocítí přímo v těle prožitek frekvence čistě radosti (bez příměsi smutku), čistou frekvenci štěstí (bez bolesti či očekávání, že se to musí zkazit) apod. Člověka trpícího depresí můžeme takto „nechat naučit“, jaký je to pocit žít život bez

deprese (tedy uzavřít receptory na depresi)... Najdeme-li také, jak nám naše životní nesnáze „posloužily“, jak nás obohatily (například jsme teď mnohem citlivější) a co jsme se díky prožívaným těžkostem učili a naučili (například postarat se o sebe a umět si poradit v jakékoli životní situaci, trpělivost apod.), výsledky takovéto terapie bývají trvalé.

JAK MI TO POMŮŽE?

Pomocí metody Theta Healing lze výrazně zlepšit kvalitu života i mezilidských vztahů (v rodině i práci). Pochopením toho, co neseme ve svém podvědomí, a uvolněním a změnou těchto obsahů se můžeme osvobodit od různých život devastujících strachů až fobií (strachy z výšek, hloubek, stísněných prostor, samoty nebo davu apod.). Dokážeme tak uvolnit i spoustu napětí a stresu v těle pocházejících z traumatických životních událostí (smrt blízkého, autonehoda, dlouhý pobyt v nemocnici v raném věku, zneužívání...), které mohou, jsou-li neřešené, být příčinou prožívaného smutku a života v bolesti a pocitech nedostatečnosti a zklamání. A to stojí za to proměnit, ne? Také můžeme ve svém podvědomí najít náročné situace, které zapříčinily naši fyzickou nemoc, a to i rodovou, tedy tzv. s genetickou příčinou (měla to i matka, i její matka...). I toto většinou bývá právě stará nepropuštěná nezpracovaná bolest, rodinná tajemství, která se v podobě energie uložila někde v našem těle a tam vytváří blok. Objevení příčin, které nemoc způsobují, je pomocí vln theta celkem snadné. U nemoci je pak nezbytné najít ještě tzv. „druhotný zisk“ neboli jak mi tato nemoc slouží, co díky ní mohu nebo také nemusím? Toto vyžaduje naprostou upřímnost a pravdivost k sobě samému. Je to jeden z klíčů k seřfu s názvem „Zdraví“.

S láskou MON AKIRAH OBERMAJEROVÁ



PŘÍKLAD SITUACE Z PRAXE

Tématem klientky jsou „vztahové problémy, cítí se doma jako služka, přehlížená, neviděná“. Během procesu „kopání“ zjistíme, že rodiče se hádali, poté rozvedli, když byla ještě malá. Tato žena si nese v podvědomí trauma, že ji milovaný otec opustil. Z toho si do života jako žena bere tato přesvědčení: *nejsem hodná lásky – můžu za to já, že (otec) odešel – jsem zlobivá, kdybych tolik nezlobila... víc pomáhala – potřebuji za to potrestat aj.* Pomocí zákona přitažlivosti přitahuje do života situace, ve kterých bude toto neustále prožívat, dokud tento mechanismus v sobě nenahledne, neuvolní, nezmění. Takže velmi pravděpodobně její partneři budou od ní odcházet k milenkám (*je opuštěná otcem*), ona bude za to vinit sebe (*může za to ona*), bude sebe potlačovat, vzdá se svých cílů, snů, koníčků, bude stále na všechny moc hodná (*protože zlobila a otec odešel*) a bude vařit a po všech uklízet (*kdyby tehdy víc pomáhala...*), což nikdo doma neocení, ani děti, natož partner, ten jí vždy ještě vynadá a nějak poníží (*potřebuje totiž potrestat, navíc není hodná lásky*)...

Tato blokuji přesvědčení se pak nechají uvolnit, zrušit, a vymění se za funkční, život podpůrná přesvědčení. Vše se nechá též poléčit pomocí práce s pocity.

Seriál pro ženy (20)



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

ŽENA JE DOMA

Možná už jste se také setkaly se společenskými nároky typu: Žena by měla pracovat tak, jako kdyby neměla žádné děti, být matkou tak, jako kdyby neměla žádnou práci a vypadat tak, jako kdyby neměla ani jedno ani druhé... A možná vás stejně jako mě napadlo, že přehnané ambice jsou cesta do pekla a jestli má smysl uspokojovat něčí potřeby, přání a očekávání, tak potom ty svoje. Protože když je žena spokojená, je spokojená celá rodina. Ne asi.

DISCLAIMER

Berte mě prosím trochu s rezervou, tento článek nepíšu proto, abych vám říkala, co je dobře a co ne, chci jen nadnést téma

k zamyšlení a vyvolat diskuzi. Při čtení proto doporučuji popíjet čaj z nadhledu a soucitu s kapkou představitosti.

ČAS – TA NEJCENNĚJŠÍ KOMODITA

Neříkám, že byste neměly chodit do práce a budovat kariéru. Klidně to dělejte, když vás to baví a vidíte v tom smysl. Vzhledem k tomu, že den má jen 24 hodin a 8 z nich je vyplněno spánkem, zbývá nám na bdělý stav 16 hodin za den. Většina žen polovinu tohoto času věnuje práci a po většinou je to práce pro někoho jiného. Plníme cizí cíle, cizí sny, leštíme cizí drahokamy. Jen se dobře zamyslete nad tím, proč jste ochotná obětovat tolik svého času a energie. Jsou to peníze? Pripadala byste si jinak k ničemu? Realizujete se svojí prací? Je to služba, která vám dává vyšší smysl? Žádná odpověď není vysloveně špatná, dokud jste s ní v míru. Zkuste teď ale na druhou stranu vah položit otázku: Zůstala bych raději doma? Pokud se vám váhy jen jedinkrát vychýlí na tuto stranu, víte, že musíte začít přemýšlet nad tím, jak to udělat. Znáť totiž nemálo žen, které tráví

spoustu času vzdycháním a odevzdaným čekáním na důchod. A to je vážně peklo.

EMANCIPOVANÁ, ALE NE PŘÍLIŠ

Být ženou v domácnosti byla dříve poměrně běžná a očekávaná věc. Žena pečovala tak říkajíc o teplo rodinného krbu – starala se, aby bylo doma útulno, uklizeno, navařeno a příjemno. Měla na to čas, protože do práce nechodila. Z nějakého důvodu jsme to začali považovat za dehonestující a podřadné společenské postavení. Byly jsme to my, ženy, které jsme se feministicky bily v prsa, že máme přece právo dříť stejně tak dobře jako muži. Iluze rovnoprávnosti nás dohnala na bitevní pole, kde s nimi soupeříme, snažíme se je dostat na kolena a chceme od nich, aby připustili, že neexistují žádné ženské a mužské práce a nutíme je uklízet, mýt nádobí, vytírat a starat se o děti, jako kdyby se nás oni o takovou rovnoprávnost snad prosili. Nedivím se ani trochu, že muži kontrují a říkají: „Když seš tak chytrá, tak natáhni elektřinu a oprav to auto.“ Každá žena, která se ocitla bez muže, ale moc dobře ví, že ženské a mužské práce opravdu existují a že by dala kdovíco za to, kdyby mohla jen vařit, prát a uklízet a řešit barvu tulipánů v předzahrádce, kdyby měla chlapa, pro kterého může dělat domov na plný úvazek.

JSEM ŽENA V DOMÁCNOSTI

Každé ráno, když se procházím po zahradě, jsem vděčná, že se můj život vyvinul tím směrem, že můžu být doma. Je mi jedno, jestli je středa nebo sobota, jsem totiž na dovolené každý den. Jako vysokoškolačka bych mohla mít práci skoro jakoukoli, ale já nejen že ji nepotřebuju, já ji nechci. Chci vyplňovat svůj vyměřený čas chozením na bylinky, pěstováním vlastní zeleniny, zkoušením nových receptů a děláním radosti sobě a svým blízkým. Chci být nablízku svým dětem a nenechat je na mě čekat v nějakém zařízení. Nechci najímat tetu na hlídání, aby trávila čas s mými dětmi místo mě. Starám se o ty důležité nedůležitosti jako květina uprostřed jídelního stolu, vůně v aromalampě a obrázky na stěnách. Samozřejmě, že vařím, peru a uklízím, ale neberu to jako nutné zlo. Ani náhodou. Je mi naopak velkou ctí, že mám tu možnost dělat z naší domácnosti láskyplný domov. Existuje snad smysluplnější zaměstnání?

Mgr. TEREZA VAR VIKTOROVÁ



Vzdělávání s Energy CESTA ZA POZNÁNÍM



SPECIFIKA PŘÍSTUPU K DĚTEM PŘI LÉČBĚ NEMOCÍ Z POHLEDU TČM

Lektor: MUDr. Alexandra Vosátková

Seminář nás provede problematikou nejčastějších dětských nemocí. Vysvětlíme si, čím se péče o děti při použití produktů Energy liší od péče o dospělé. Zaměříme se na výběr i dávkování produktů a na co si u malých pacientů dávat pozor. Rozebereme také příčiny nemocí dětí z různých úhlů pohledu, včetně tradiční čínské medicíny.

Termín a místo konání: 31. 10. 2025, Praha

JÍST ZDRAVĚ A CHUTNĚ? S ENERGY TO JDE!

Praktický seminář o výživě, zdraví a produktech Energy

Lektor: MUDr. Alexandra Vosátková, Lenka Fotrová

V dnešní uspěchané době se stále víc ukazuje, jak zásadní roli hraje strava v našem zdraví, vitalitě i celkové rovnováze. Proto jsme do našeho programu nově zařadili praktický seminář zaměřený na výživu, kde se dozvíte, jak pomoci jídla podpořit své trávení, získat více energie a pečovat o tělo s respektem k jeho přirozeným potřebám. Představíme produkty Energy, které mohou výživu podpořit a obohatit.

- » Výživa z pohledu lékaře – co skutečně prospívá našemu tělu
- » Seznámení s produkty Energy vhodnými pro podporu trávení
- » Inspirace pro každodenní stravování s Energyfood
- » Ochutnávka snídaně, která je lahodná a zároveň prospívá našemu zdraví a postavě

Termín a místo konání: 1. 11. 2025, Třebíč

PRINCIPY TČM UPLATŇOVANÉ PŘI TVORBĚ A VÝBĚRU PRODUKTŮ ENERGY

Lektor: MUDr. Alexandra Vosátková

Seminář je určen k hlubšímu porozumění základním principům tradiční čínské medicíny, na kterých jsou vystavěny produkty Energy. Budeme se zabývat tím, jaká vnitřní logika je v produktech zakomponována, což nám umožní je přesněji a cíleněji používat.

Termín a místo konání: 15. 11. 2025, Olomouc

SUPERTRONIC PRO PROFESIONÁLNÍ TERAPEUTY – STUPEŇ A

Lektor: MUDr. Bohdan Haltmar

Seminář je určen pro ty, kdo chtějí spojit svou profesionální dráhu s metodou EAV a sofistikovaným poradenstvím k používání produktů Energy.

- » A1 – Systém trávicí, vylučovací, cévní
- » A2 – Systém dýchací, nervový, pohybový, hormonální včetně gynekologie

Termín a místo konání: 27.–28. 9. 2025, Hradec Králové

SUPERTRONIC PRO ZAČÁTEČNÍKY – STUPEŇ C

Lektoři: MUDr. Bohdan Haltmar, Bc. Michaela Císařová, MSc.

Cílem je získání základních dovedností správného měření a interpretace výsledků kontrolních měrných bodů Vollových drah, testování přípravků Pentagramu®.

Termín a místo konání: 8.–9. 11. 2025, Hradec Králové

ARCHIV WEBINÁŘŮ

INSPIRACE – PRAKTICKÉ ZKUŠENOSTI – STÁLE AKTUÁLNÍ TÉMATA

Vzdělávání a sdílení zkušeností patří mezi základní pilíře naší práce. Právě proto jsme vytvořili archiv webinářů, který najdete na našem webu v části **Vzdělávání** a je určený výhradně členům Energy.

CO V ARCHIVU NAJDETE?

V tuto chvíli nabízí více než 20 odvysílaných webinářů, další pro vás právě zpracováváme. Obsahově jsou velmi pestré, pokrývají praktické otázky péče o zdraví, prevenci, výživu, psychiku, jednotlivé orgánové systémy a další. Najdete zde témata určená široké veřejnosti i specializované webináře pro terapeutky.

Webináře jsou vedeny lékaři a odborníky z různých oborů, takže se můžete těšit na věcný a zároveň srozumitelný výklad, který propojuje celostní a moderní úhly pohledu.

PROČ MÁ SMYSL SE K NIM VRACET?

I když byly některé vysílány před delším časem, jejich obsah zůstává trvale aktuální. Jsou to záznamy, ke kterým se můžete opakovaně vracet a pokaždé si z nich odnést něco nového.

KDYKOLIV A KOLIKRÁT CHCETE

Výhodou archivu je, že si můžete jednotlivé záznamy přehrát kdykoliv – podle vaší chuti, času a momentální potřeby. Webináře jsou ideální k postupnému sledování, opakování, nebo jako doplnění vaší praxe.

JAK SE PŘIHLÁSIT?

Stačí přejít na náš web, otevřít menu **Vzdělávání** – **webináře** – **archiv**. Systém vás vyzve k zadání registračního čísla, poté se vám otevře přístup ke všem záznamům.

Dopřejte si čas na inspiraci, rozšíření obzorů a podporu své praxe. Vše máte přehledně na jednom místě, přístupné kdykoliv.



VÝHODNÁ NABÍDKA PO CELÉ LÉTO! PROBIOVET A EPIVET VE DVOJITÉM BALENÍ

PROBIOVET

SILNÁ IMUNITA A DOBRÉ TRÁVENÍ

Členská cena balíčku: 451 Kč
20 bodů, 113 Kč ušetříte

EPIVET

ZDRAVÁ KŮŽE BEZ ZÁNĚTU
A SRST BEZ PARAZITŮ

Členská cena balíčku: 336 Kč
14 bodů, 84 Kč ušetříte



Akce je určena pouze pro členy Energy.

Platnost od 1. července do 31. srpna 2025 nebo do vyprodání zásob.

Pentagram ve světě zvířat (10)

ZEMĚ

V tomto dvojčísle se zaměříme na poslední z pěti prvků, o kterém jsme v našem seriálu o pentagramu ve světě zvířat ještě nemluvili, a tím je Země.

Země je střed a jistota. Podle TČM Zemi charakterizuje období, kdy horké léto uklidní svůj žár a vydá nám svou energii v podobě zralých plodů – tedy pozdní, babí léto. Dny jsou ještě teplé, ale znatelně se zkracují, rána jsou chladná a vlhká, slunce již nevládne svou spalující mocí. Projevem prvku Země je přemýšlení. V těle jej prezentují slezina-slinivka, žaludek a svaly. Ze životních období mu odpovídá dospělost. Atmosférou Země je vlhko, které může způsobovat plísňové infekce a vlhký ekzém.

Nedostatek energie na prvku Země se může projevit například jako absence radosti ze života, nezájem o okolí, nezájem o mláďata, špatná sekrece žaludečních šťáv, slinivky, ztráta mléka.

Nadbytek energie oproti tomu může způsobit falešnou březost, zmatenost, hyperaktivitu, zvýšenou sekreci žaludku, slinivky, neustálý patologický hlad či chuť na sladké.

CHARAKTERISTIKA ZVÍŘAT

Pokud bychom se zaměřili na typologii podle pentagramu, můžeme popsat zvířata, u nichž převažuje tento prvek, jako dobře osvalená, se širokým hrudníkem, kulatého vzhledu, s tendencí přibírat tuk. Jejich končetiny se mohou v poměru k tělu jevit malé, pohybují se rytmicky, ale ztěžka. Jejich srst je často spíše hrubá. Hlava bývá čtvercová a těžká. Typ Země je „matka světa“, ne nutně žena. Vždy pečuje o své okolí a potřeby jiných upřednostňuje před svými vlastními. Vyzařuje klid a uzemnění. Jsou to velmi vytrvalí a laskaví jedinci. Zvířata, u nichž

převažuje tento prvek, mají ráda rutinu, bezpečnost a stabilitu, pokud má dojít k nějaké změně, potřebují čas na to, aby se s tím srovnala. Jsou ráda, když je někdo potřebuje a jsou šťastná, pokud se celá smečka pohybuje harmonicky na stejném místě a společně. Tato zvířata potřebují znát svoji roli, svůj úkol a potřebují být za své úsilí odměněna. Pravděpodobně je najdete v kuchyni, a to obrazně i doslova. Pokud nejsou naplněny jejich potřeby, stávají se úzkostlivými, ztrácejí sama sebe (zanedbávají se), nemohou se soustředit, vyžadují neustále emocionální ujišťování, že jsou milována. Ve stresu se ještě více zaměřují na jídlo. Obecně mají tato zvířata sklon k přibývání na váze, proto je u nich velmi důležité dbát na správné krmivo, nejlépe bez obilovin a cukru.

ZEMĚ A EMOCE

Zvířata prvku Země milují harmonii, klid, komfort, stabilitu. Když není šťastná celá rodina, bude zvíře, u něhož převažuje tento prvek, velmi stresované. Pokud je prvek Země silně oslabený, může to přerůst až v apatii, nezájem o okolí, nezájem o cokoli. Zcela se vytrácí radost ze života.

GYNEVET

Z přípravků Energy zastupuje prvek Země ve veterinárním Pentagramu® bylinný koncentrát **Gynevet**.

- » Je to hlavní produkt pro řešení většiny **kožních problémů**, jako je nadměrná ztráta srsti, ekzémy, suchá kůže, praskající kůže, špatná kvalita srsti a kožních derivátů (drápy, kopyta, paznehty, rohy, krunýř...).
- » Můžeme jej využít při **potížích s dýcháním** jako mukolytikum (usnadňuje vykašlávání), na podporu pro regeneraci a obnovu pružnosti zatuhlého vaziva.

- » Také při prevenci **cévních mozkových příhod**.
- » Často využíváme schopnost Gynevetu harmonizovat **hormonální systém**, takže jej podáváme zvířatům například s diabetes mellitus či Cushingovým syndromem.
- » Má pozitivní vliv při velkém **stresu**, zlepšuje schopnost adaptace na nepříznivé podmínky, takže působí proti stresu všech forem (psychickému, fyzickému, chemickému, biologickému).
- » Gynevet aktivuje **tukový metabolismus**, proto pomáhá při řešení obezity.
- » Tlumí akutní **choroby tenkého střeva** a pomáhá proti zácpě.
- » Pokud má zvíře **po porodu** nadměrný strach o mláďata, nebo nemá dostatek mléka, je vhodné mu podávat Gynevet dvakrát denně.

Obecně bychom mohli klidně říci, že je Gynevet univerzálním přípravkem, neboť ovládá řízení všech funkcí těla.

Země je pro nás asi ze všech elementů nejsrozumitelnější, protože řídí hmotné a fyzikální aspekty. Naše fyzické tělo, svět, který vidíme kolem sebe, naše finance, jídlo, které jíme, naše každodenní návyky nebo rutiny, to všechno je řízeno živlem Země. Zemi si můžeme ohmatat, osahat, stojíme-li pevně na zemi, cítíme se v bezpečí, ze země pocházíme, do země se vracíme... Velmi snadno vnímáme naše propojení. Ne nadarmo se říká, že jsme děti matky Země.

Přeji nám všem, lidem i zvířatům, ať neztratíme pevnou půdu pod nohama, ať létáme s Větre, proudíme s Vodou, ať záříme spolu s Ohněm a jsme pevní jako Kov.

MVDr. MIROSLAVA MŮČKOVÁ UZLOVÁ



Léto chutná po rajčeti!

Dokážete si představit svět bez rajčat? Žádná rajska omáčka od babičky, žádná rychlá letní večeře v podobě caprese a žádný kečup pro děti na hranolky! Hrůza, že? Je to jako představit si Itálii bez pizzy. Rajčata jsou fascinující plodinou jak z hlediska historie, výživy, tak i kulinářského využití.

CO JE ZAČ

Rajče jedlé je plodem rostliny z čeledi lilkovitých, kam patří třeba také brambory, lilky a papriky. Z botanického hlediska se jedná o bobuli, přestože v běžné kuchyňské praxi jej zařazujeme mezi plodovou zeleninu. V roce 1893 rozhodl americký Nejvyšší soud, že rajče je oficiálně zelenina, a to kvůli daňovým účelům.

ODKUD POCHÁZÍ?

Původ rajčat sahá do oblasti západní Jižní Ameriky, konkrétně do dnešního Peru, Ekvádoru a severního Chile, odkud se jejich pěstování rozšířilo do Mexika. Právě Aztékové byli mezi prvními národy, které rajčata využívaly jako součást každodenní stravy. Do Evropy se dostala v 16. století díky španělským mořeplavcům a původně sloužila spíše jako okrasná rostlina, která byla považována za jedovatou. Do českých zemí se rozšířila až v 19. století. Zajímavostí je, že první doložené rajče v Evropě bylo žluté, a odtud pochází i název „pomodoro“ – zlaté jablko.

PROČ JÍST RAJČATA

Rajčata obsahují více než 90 % vody, což z nich činí velmi hydratující potravinu s nízkou energetickou hodnotou. Obsažená vláknina pak napomáhá trávení. Jsou bohatá na látky, které jim propůjčují pozoruhodné zdravotní účinky. Za zmínku stojí zejména lykopen – karotenoid, který je odpovědný za červené zabarvení plodů a zároveň působí jako silný antioxidant. Lykopen je spojován s prevencí kardiovaskulárních onemocnění, některých druhů rakoviny (zejména prostaty) a zpomalením procesů stárnutí. Důležité je, že vstřebání lykopenu pro naše tělo zvyšuje tepelná úprava. V rajčatech najdeme vitamin C, vitamin K1 důležitý pro srážlivost krve a menší množství vitaminu A a skupiny B. Dále kyselinu listovou nezbytnou pro tvorbu červených krvinek a vývoj plodu. Z minerálů zejména draslík, který reguluje krevní tlak a přispívá k normální činnosti svalů, a chrom potřebný pro metabolismus sacharidů, jelikož podporuje účinnost inzulínu.

NA CO POZOR!

Navzdory výše uvedeným benefitům je potřeba připomenout, že rajčata nemusí být vhodná pro každého. U některých jedinců mohou vyvolat alergické reakce, zejména v případě potravinové citlivosti na histamin. Kyselina šťavelová obsažená v rajčatech může zhoršit stav u lidí s ledvinovými kameny nebo dnou. Rovněž osoby se syndromem dráždivého tračníku by měly sledovat, jak na ně konzumace rajčat působí. Nezralá rajčata, listy a stonky obsahují toxický solanin, který může být ve větším množství nebezpečný, zejména pro děti.

V KUCHYNI

Rajčata můžete jíst od rána do večera! Den začněte typickou izraelskou shakshukou, k obědu si dejte polévku jako je gazpacho, nebo některou z omáček. Ať už českou rajskou s hovězím a knedlíkem, nebo boloňskou se špagetami či pizzu se sugem. K večeři pak rychlé těstoviny, věhlasné caprese, řecký salát nebo pečenou ryбку s rajčaty. Čerstvá rajčata přidají svěží chuť každému sendviči, plněné bagetě nebo zapečenému toastu. Přípravuje se z nich pyré, protlaky, džusy i kečup. V kuchyni se hodně používají sušená rajčata, která jsou svojí výraznou chutí nenahraditelná.

JAK POZNÁTE ZRALÉ RAJČE A JAK JEJ SKLADOVAT?

Kvalitní zralé rajče by mělo být pevné, hladké, bez skvrn, sytě zbarvené a mělo by mít příjemnou vůni – zejména v oblasti stopky. Ano, rajče má vonět! Vyhněte se těm s fleky, měkkými místy nebo nepřírozenou tvrdostí. Kupujte raději rajčata z farmářských trhů nebo od českých pěstitelů. Vybírejte ideálně plody z lokálních zdrojů, které nejsou sklizené nedozrálé a dozrávají během přepravy. Rajčata by se neměla skladovat v lednici, protože nízká teplota ničí jejich chuť a aroma. Ideální je ponechat je při pokojové teplotě mimo přímé slunce, nejlépe ve vzdušné misce nebo košíku. Pokud se přeci jen rozhodnete uchovávat je v chladu, nechte je před konzumací alespoň hodinu v teple, aby se rozvinula jejich chuť.

MŮJ POHLED

Rajče je zkrátka skvělé! Vždycky se hodí, vždycky ho při přípravě jídla můžete využít a nikdy neuděláte chybu. A víte, jak je mám v létě nejradši? Pečená s česnekem, pořádným kusem sýru feta a olivovým olejem, kdy vše nabíráte čerstvým kváskovým chlebem rovnou z pekáčku do pusy. Přidejte k tomu sklenku vychlazeného růžového a máte chuť prázdnin v plné parádě!

Prázdniny šťavnaté a voňavé jako nejzralejší rajčata ze zahrádky vám přeje ZUZANA KOMŮRKOVÁ





SHAKSHUKA

2 lžíce olivového oleje, 1 větší cibule, 1 červená paprika, 2 stroužky česneku, ½ lžičky římského kmínu, 1 lžička uzené papriky, chilli dle chuti, 400 g čerstvých rajčat, sůl, černý pepř, 4 vejce, koriandr nebo petrželka na dozdobení

Nejprve si nakrájíme cibuli nahrubo, papriku a rajčata na kostičky. V hluboké pánvi rozehejeme olivový olej a necháme na něm zesklivatět cibuli. Přidáme papriku, orestujeme, pak prolisovaný česnek a koření, necháme rozvonět a vložíme rajčata. Osolíme, opepříme a dusíme pod pokličkou asi 20 minut. Občas promícháme. Nakonec ve směsi vytvoříme důlky a rozklepneme do nich vejce. Snížíme teplotu a necháme bez míchání směs probublávat, dokud bílek neztuhne, ale žloutek zůstane krásně tekutý. Podáváme posypané koriandrem nebo petrželkou, volitelně můžeme přidat rozdrobenou fetu.

ITALSKÁ TRESKA V PARMSKÉ ŠUNCE

4 porce tresky nebo jiné bílé ryby, 4 plátky parmské šunky, 4 lžíce olivového oleje, 1 červená cibule, 500 g cherry rajčat, 2 hrsti zelených oliv, čerstvá bazalka, sůl, pepř

Troubu vyhřejeme na 220 °C. Do pekáčku vložíme cibuli nakrájenou na klinky a rajčátka. Osolíme, opepříme, zakápneme olivovým olejem a promícháme. Pečeme 15 minut. Obalíme jednotlivé porce tresky parmskou šunkou. K zeleninové směsi v pekáčku přisypeme olivy, tresku položíme nahoru a pečeme dalších 15 minut do křupava. Hotové jídlo podáváme posypané nasekanou bazalkou s opečenou bagetou.



RAJČATOVÉ ČATNÍ

2 kg rajčat, 500 g cibule, 5 stroužků česneku, 2 lžíce olivového oleje, 170 ml vinného octa z bílého vína, 300 g hnědého přírodního cukru, 1 čajová lžička mletého římského kmínu, 1 lžička černého pepře, 1 lžička černých hořčičných semínek, 1 lžíce mleté sladké papriky, volitelně: chilli papričky, zázvor, jablka, švestky, meruňky, brusinky nebo rozinky

Rajčata nařízneme a spaříme vařící vodou. Poté je zchladíme ve studené vodě, oloupeme, odstraníme zrníčka a dužinu nakrájíme. Na olivovém oleji necháme zesklovatět nakrájenou cibuli a česnek. Přidáme rajčata, ocet a dusíme pod poklicí půl hodiny. Pak přidáme cukr, koření a případně další zvolené suroviny. Vaříme další hodinu a půl do zhoustnutí. Čatní plníme do sklenic vypláchnutých horkou vodou. Můžeme nechat i projít sterilizací. Nebo uchovávat v lednici.



KRÉMOVÁ POLÉVKA S PARMAZÁNOVÝMI CHIPSY

1 menší cibule, 1 stroužek česneku, 30 g másla, 1 lžíce rajčatového protlaku, 1 lžíce třtinového cukru, 700 g zralých rajčat, 0,5 litru vývaru nebo vody + 1 kostka bujonu, 100 ml smetany, 1 lžička soli, ½ lžičky mleté skořice, lístky bazalky nebo oregana, černý pepř dle chuti, na ozdobu – lístky bazalky a strouhaný parmazán na chipsy

Na másle orestujeme nakrájenou cibuli a česnek, přidáme rajský protlak, cukr a zarestujeme. Vložíme nakrájená rajčata, po pár minutách zalijeme vývarem nebo vodou a přidáme kostku bujonu. Povaříme 15 minut. Přidáme smetanu, skořici, bylinky a krátce provaříme. Rozmixujeme do hladkého krému a dochutíme solí a pepřem. Mezitím si připravíme chipsy: nachystáme plech s pečicím papírem, na kterém vytvoříme malé hromádky z nastrouhaného parmazánu. Plech vložíme do trouby vyhřáté na 190 °C a pečeme cca 8 minut.

BLOODY MARY

10 cl rajčatové šťávy, 5 cl vodky, 1 cl citronové šťávy, tabasco (volitelně i chilli), worcester, mletý pepř, sůl, pár kostek ledu, celerová nať pro nazdobení

Rajčatovou šťávu společně se šťávou z citronu nalijeme do vysoké sklenice s ledem. Přidáme tabasco, worcester, sůl a pepř dle chuti. Na závěr přilijeme vodku. Hotový koktejl můžeme tradičně ozdobit celerovou natí a kouskem citronu. TIP: Zkuste i nealko verzi!

Zeptejte se hvězd

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

Mám časté sny o vodě a tonutí, ráno se budím vyčerpaná a úzkostná. Mohou sny souviset s fyzickým stavem těla nebo energetickými nerovnováhami?

OLGA M., Toužim

Takové sny mohou být projevem hlubokého emocionálního přetlaku – podvědomí v nich zpracovává potlačený strach, tlak nebo nevyjádřené emoce. Z pohledu TČM voda souvisí s ledvinami a energií jin, kterou oslabuje dlouhodobý stres a strach. Nerovnováha mezi elementy se může projevit úbytkem přirozené radosti a vnitřního klidu, které zastupuje prvek

Oheň. Noční úzkosti tak mohou ukazovat na disharmonii mezi těmito prvky. Pro navýšení celkové vitality a rovnováhy se hodí **Organic Sea Berry**, který harmonizuje tělo i mysl, zklidňuje emoce a podporuje vnitřní sílu. **Korolen** napomáhá duševnímu uvolnění a navrácí radost do života.

Audiron může pomoci najít vnitřní ticho, uvolnit podvědomé bloky a podpořit naslouchání vnitřnímu hlasu – pár kapek večer vetřete za uši nebo mezi obočí. Práce se sny je důležitá – zapisujte si je, vnímejte symboliku a hledejte v nich svou vlastní pravdu. Tělo často mluví jazykem duše.

MONIKA ŠTEJDÍŘOVÁ

LUŠTĚTE S NÁMI, MŮŽETE VYHRÁT

„Všechno začíná touhou.“ S tím se dá pouze souhlasit, že? Za tuto správně vylustěnou tajenku z květnového vydání Vitae získali poukázku:

- » Šárka Fryčková, Valašské Meziříčí
- » Dagmar Burdejová, Hořice
- » Jana Škorpíková, Příštpo

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. 8. 2025** na adresu redakce: Energy Czech Republic, a.s. Trojská 39/201, 171 00 Praha 7 nebo e-mail: tajenka@energy.cz.

„Do lesa chodím, abych ztratil svou mysl a... (TAJENKA).“ – John Muir

Nápověda: ATUTY; BLED	Mluvení	Lesní byliny	1. část TAJENKY	MPZ Islandu	Česká tisková kancelář	Kilogram	Písemná osvědčení		Usazený popílek	Pracoviště v dole	MPZ Ukrajiny	2. část TAJENKY	Sázka	Karetní trumfy
Honění								Kousky jídla vkládané do úst						
Potřít tukem								Dřít Touš						
Násep				Ťukat Neočekávaná událost							Ověřovací kód účastníka Pulovr			
Tento					Sudba Silná zaostřená tyč					Sklouznout Přehradní nádrž na Vltavě				
Ryšavý kůň						Zkratka tlaku krve Obrněné vozidlo			Královské družiny Bratr (bás.)					
	V tenise zisk bodu přímo z podání	Čekací doby Nosič digit. dat						Slovinské město Kmeny (bás.)					Ryk	Kód pro italštinu
Jméno spisovatele McBaina			Olina Zkratka obchodního rejstříku				Předci tura domácího Zn, elek- tronvultu							
Svedení					Nenapadat hustě (o dešti)									
Řeka protékající Ostravou					Části květín						Diví jméno (1. 12.)			

Není na světě bylina, aby k něčemu nebyla

VETIVER – OCHRANÁŘ I PŘÍRODNÍ KLIMATIZACE

Tato aromatická tráva má své nezastupitelné místo v tradiční čínské medicíně. Znají ji ale také například v Indii, kde se používá k mnoha kulturním praktikám. Na královských dvorech se z této rostliny vyráběla tzv. khus voda – vetiverový hydrolát. Přidávala se do koupelí jako parfém a posilovač zdraví. Lidé také věří, že rohože tkané z vetiverových kořenů chrání dům před negativní energií, horkem či ohněm. Napustí je vodou a zavěsí na dveře i okna. Vůně, která se z trávy uvolňuje, působí chladivě a údajně posiluje vitalitu a evokuje čistotu a sílu přírody. Navíc ještě jedna zajímavost: indické kmeny vyzorovaly, že divocí sloni si vyhrabávají vetiverové kořeny a trou se o ně pro úlevu od vyrážek a zánětů. Žádný oficiální výzkum tuto skutečnost ale zatím neprokázal.

CHRYSOPOGON ZIZANIOIDES

Vetiver (*Vetyver*, *Chrysopogon zizanioides*, dříve *Vetiveria zizanioides*, *Khus*, *voňatka*, *Sevandara*, *Muhasi wa kunuka*) je vytrvalá tropická tráva, která se svým růstem liší od většiny travin. Má velmi hustý, vláknitý a hluboký kořenový systém zasahující až čtyři metry pod zem. Kořeny rostou přímo dolů, jsou aromatické, a právě z nich se extrahuje esenciální olej. Díky jejich síti se občas vetiver používá na stabilizaci svahů. Nadzemní část rostliny tvoří husté trsy dosahující až 2 metry. Stébla trávy jsou tenká a vzpřímená, listy úzké, až 75 centimetrů dlouhé. Květenství stříbřitě či purpurové se tvoří jen zřídka. Kultivované formy mají sterilní semena, což zabraňuje nekontrolovanému šíření. Tato rostlina se tedy množí oddenky. Existuje i divoká forma, která se množí semeny, ale komerčně se nevyužívá.

Travina pochází původně ze Srí Lanky, aktuálně se pěstuje skoro po celém světě v tropických a subtropických oblastech. Snáší sucho i vlhko, přežije dočasné zaplavení. Je odolná proti většině škůdců i chorob a roste v široké škále typů půdy.

UKLIDŇUJÍCÍ I PODPORUJÍCÍ

Vetiverový esenciální olej obsahuje přes 150 různých sloučenin, například khusimol, vetiverol, zizanol, vetivon, isovalencenol, fytoosteroly, flavonoidy či terpenické alkoholy. Ve vodních výluzích se vyskytují i třísloviny.

Pomáhá při stresu, úzkostech, neklidu a nespavosti. Studie EEG prokázaly zklidnění mozkové aktivity při vdechování jeho vůně. Chrání buňky před oxidačním stresem a podporuje imunitní systém. Používá se při vyrážkách, akné, svědění kůže i jako přírodní repelent účinný proti komárům a vším. Podporuje trávení, ulevuje při nadýmání a křečích, má mírné diuretické působení. V ájurvédě je vetiver znám jako Ushira, přiřazuje se k elementu Vody a Země a má ochlazující účinky, jež pomáhají při horečkách či „horké hlavě“ u mentální roztěkanosti. Používá se jako přírodní afrodiziakum a harmonizátor sexuality u žen i mužů. TČM řadí vetiver také k elementu Země. Je považován za bylinu, která vyživuje krev a uklidňuje ducha Shen (šén). Používá se na podporu dráhy sleziny, jater, ledvin i srdce. Rozptyluje větrné horko, které může způsobit migrénu, závratě či vnitřní napětí. Podporuje také cirkulaci čchi, což může ulevit od bolestí či otoků způsobených stagnací energie.

VYROBTE SI VETIVEROVÝ HYDROLÁT

Khus voda se tradičně vyrábí parovodní destilací kořenů vetiveru, které se ručně vykopou, umyjí a usuší na slunci. Následně se vloží na sítko do měděného kotle nad vodní hladinu. Pod kotlem se zatopí dřevem. Pára procházející skrze kořeny nasává esenci a kondenzuje se v chladiči, kterým koluje studená voda. Výsledná zkapalněná pára má dvě frakce, vrchní vrstva je éterický vetiverový olej a spodní obsahuje vetiverový hydrolát neboli khus vodu. Můžete si vyzkoušet i domácí výrobu. Budete potřebovat 100 gramů sušených kořenů (lze zakoupit online), 1,5 litru vody, velký hrnec s poklicí, menší nádobku a led. Do středu velkého hrnce postavte menší nádobku, která je nižší než hrnec. Kořeny rozprostřete do hrnce okolo menší nádoby a zalijte je vodou tak, aby byly ponořené. Velký hrnec přiklopte obrácenou poklicí (vydutou stranou dolů). Na poklici položte led pro urychlení kondenzace. Pára kondenzuje na vnitřní straně poklice a skapává do menší nádoby. Vařte cca 30 až 60 minut. Vychlazený hydrolát přelijte do tmavé lahve a skladujte v lednici. Použít ho můžete jako pleťové tonikum, přísadu do koupele či osvěžovač vzduchu. V Indii ho silně zředěný a ochucený pijí jako chladicí nápoj, v našich končinách se vnitřní užití nedoporučuje. V přípravcích Energy naleznete vetiver v aromaterapeutickém spreji **Zen**, krému a mýdle **Protektin** či koncentrátech **Vironal** a **Regalen**.

ONDŘEJ VESELÝ

Veterinární Bicom terapie

NOVINKA: Energy rozšiřuje služby veterinární poradny o nabídku terapií s Bicomem. Více informací najdete na našich webových stránkách www.vet.energy/poradna.

Biorezonanční metoda Bicom je unikátní diagnostický a terapeutický postup, určený pro zjišťování a odstranění zátěží na biofyzikální úrovni:

- » přesná a rychlá diagnostika
- » terapie bez medikamentů a vedlejších účinků
- » odhalení skrytých příčin onemocnění
- » léčba akutních stavů i chronických onemocnění



Kluby a konzultační centra nabízejí

BLÍŽEJOV

Provozní doba KE Blížejev:

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

Provozní doba KC Domažlice, Srnova 76:

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

Stálá nabídka:

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

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

- » DOMAŽLICE – MVDr. Hynčíková Birnerová L., tel.: 604 489 477 (veterina)
- » DOMAŽLICE – MUDr. Budka T., tel.: 603 226 913 (Energy produkty v gynekologii)
- » RASPEŇAVA (Liberecko) – Mgr. Vondráčková D.,

tel.: 792 305 336 (Supertronic),
e-mail: supertronic@dagmarcentrum.cz

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

Kontakt:

**Bc. Johánková Jitka
Blížejev 124**

tel.: 721 384 473
e-mail: johankova@centrum.cz
www.energyprodukty.cz

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

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

Kontakt:

**Boskovice, Jiráskova 8
Zdravá výživa Na Cestě
tel.: 731 543 388**

e-mail: na-cestě@seznam.cz

BRNO

Provozní doba o prázdninách:

po, st 10–12, 14–17.30, út 13–17.30,
pá – ZAVŘENO

30. 6.–4. 7. a 18. 8.–22. 8. – ZAVŘENO

Stálá nabídka:

poradna, prodej a zasílání produktů Energy, vč. veterinárních / měření SPT – V. Komoňová, Z. Erbenová, Ing. K. Karmazínová / masáže, Dornova metoda – H. Šobáňová / kineziologické testování vhodnosti přípravků Energy, zhotovení aurogramu, poradna

Kluby a konzultační centra nabízejí

– H. Hosová / masáže klasické, lymfatické, andělské terapie – R. Zavřelová, zaroma@seznam.cz, členové Energy sleva 10 % / Access Bars – tel.: 723 726 230, miri.aberlova@seznam.cz / měření SPT – Z. Erbenová, tel.: 603 596 812 / výživové poradenství – Ing. K. Karmazinová, tel.: 530 500 422 / regenerační a relaxační masáže celého těla krémy Energy – M. Srnská, tel.: 773 735 330

Nabídka KC – měření SPT:

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

Kontakt:

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

ČESKÁ TŘEBOVÁ

Provozní doba:

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

Stálá nabídka:

poradenství a prodej produktů Energy vč. veterinárních / měření SPT / masáže, baňkování, lymfodrenáž / jóga, SM systém / ochutnávky čajů a zelených potravin / zdravotní konstelace pod vedením MUDr. Ivany Wurstové, s doporučením bylinných produktů Energy

Nabídka KC – poradenství a prodej produktů Energy včetně veterinárních:

- » NOVĚ: ČESKÁ TŘEBOVÁ – Vily 624, Lenka Rybková, tel.: 604 455 131
- » ČESKÁ TŘEBOVÁ – Spížirna u Magdaleny, Na splavě 56, Klimešová Magdalena, tel.: 601 360 458 – prodejna bez obalu, měření SPT

» FRÝDEK MÍSTEK – Balírna Můj Svět, Malé náměstí 518, Michnová Lenka, tel.: 777 157 027

» LITOMYŠL – J. E. Purkyně 1218, Lustyková Pavlína, tel.: 778 154 810, Pavlasová Martina tel.: 732 238 668 – kineziologie, biorezonance Bicom

» LITOMYŠL – Salon Martina, Smetanovo nám. 15 (2. p.) – Jiřelová Martina, tel.: 793 068 820 – kosmetika, měření SPT, dle obj.

» LUBNÁ 31 – Blažková Lenka, tel.: 725 907 191 – masáže

» NEPOLISY 75 – Masáže s Markétou, tel.: 737 703 919 – měření SPT, masáže a cvičení

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

» POLIČKA – Keramika Paprsek, Pálená 123 – Ostatková Dagmar, tel.: 603 841 051

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:

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

Nabídka KC – měření SPT, prodej produktů:

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

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

Nabídka KC – měření SPT, prodej Energy produktů:

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

Kontakt:

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

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

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



Stálá nabídka:

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

- » NOVĚ: HRANICE NA MORAVĚ – Jungmannova 1584, Kulajtová Veronika, tel.: 731 085 890
- » JESENICE U PRAHY – BB-Studio, Říčanská 16 – M. Baloušová, tel.: 603 589 497 – kosmetické ošetření Energy
- » 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
- » PRAHA 10 (Uhřetěves), Kašovická 870/5, Kosmetický salon – A. Škorpil, tel.: 774 070 394

Kontakt:

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

HRADEC KRÁLOVÉ

Provozní doba:

po–pá 9–17 h.

Stálá nabídka:

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

Veterinární poradna:

» každé pondělí – MVDr. Hořejší, tel.: 605 581 731,

e-mail: hana.horejsi@seznam.cz

Mimořádná nabídka KC – poradny SPT:

- » KE HRADEC KRÁLOVÉ – 3. a 17. 7., 7. a 21. 8. – 10–17 h., tel.: 736 765 477, 495 534 715
- » CHOCEŇ – každé pondělí nebo dle dohody – pí. Smrčková, tel.: 775 060 535
- » KOSTELEČ NAD ORLÍČÍ – každé pondělí – pí. Mlejnková, tel.: 737 178 816
- » NOVÝ BYDŽOV – na objednání – pí. Rakouská, tel.: 776 614 046
- » OPOČNO – 3. 7. – pí. Králíčková, tel.: 739 379 435
- » SMÍŘICE – každý čtvrtek nebo dle dohody – PharmDr. Svobodová, tel.: 602 141 184
- » ZDICE – Nad Cihelnou 943, Ing. Eva Zápotočná, tel.: 723 919 338, e-mail: eva@zapotocna.cz

Kontakt:

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

CHEB

Provozní doba o prázdninách:

po, út, čt 14–17, st 10–12 a 14–17 h.

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

Stálá nabídka:

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

Mimořádná nabídka KE:

- » Prázdniny v plném proudu – rady, tipy co a proč mít s sebou na cesty, KPZ (krabička poslední záchrany) – poradenství, ochutnávky a informace, vždy po a čt v klubu

Nabídka KC + poradny Energy:

- » AŠ – Okružní 25, Mgr. D. Rejsková, tel.: 774 342 903
- » CHODOVÁ PLANÁ – Bc. Pavla Fejt, tel. (SMS): 775 802 328, e-mail: pavla.fejt@gmail.com – poradenství a prodej produktů Energy

- » CHODOVÁ PLANÁ – Harmony Care – J. Moravcsiková – tel.: 733 731 045, kosmetika s produkty Energy Beauty
- » SOKOLOV – Studio Vesna + testování SPT na objednávku, K. H. Borovského 377 – J. Malušková, tel.: 604 790 940, e-mail: malus@seznam.cz
- » STŘÍBRO (hirudoterapie, Access Bars, produkty Energy) – Mánesova 1522, Ing. Z. Sladká, tel.: 737 616 051, sladka-pijavice@email.cz
- » TACHOV – J. Petráková, tel.: 739 464 473
- » TRSTĚNICE U MARIÁNSKÝCH LÁZNÍ – Ing. K. Jandová, tel.: 775 916 666, zooiguana@seznam.cz – poradenství veterinární i humánní

Kontakt:

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

KARLOVY VARY

Provozní doba o prázdninách:

po 8.30–17, út, st 8.30–15,

čt 8.30–15.30 h., pá – ZAVŘENO

21.–25. 7. a 18.–22. 8. – ZAVŘENO

Online objednávky: energykv.cz nebo tel.: 606 020 012

Stálá nabídka:

poradna online: fb skupina "Klub Energy Karlovy Vary" nebo whatsapp 775 947 793 / diagnostika EAV přístrojem, objednávka nutná na tel.: 606 020 012 / masáže, kosmetika, pedikúra při praktickém vyučování studentů / rekvalifikační a odborné kurzy pro maséry / dárkové poukazy na masáže a Energy produkty

Veterinární poradna s produkty Energy:

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

Nabídka KC – poradna a prodej za členské ceny:

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

Kontakt:

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

Kluby a konzultační centra nabízejí

LIBEREC

Provozní doba:

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

Stálá nabídka:

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

Mimořádná nabídka KE:

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

Kontakt:

Liberec 1, Moskevská 637/6
tel.: 725 515 068 (Blanka Chlumská)
e-mail: blankachlumska@seznam.cz
www.centrumzdraviliberec.cz
e-shop: www.pramen-zdravi.cz

LUHAČOVICE

Provozní doba:

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

Aktuální informace o provozní době o prázdninách najdete na web stránkách a ve firemních údajích na Google a Seznamu.

Stálá nabídka:

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

Další nabídka na objednání:

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

Kontakt:

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

OLOMOUC

Provozní doba:

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

Stálá nabídka:

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

Mimořádná nabídka KE:

» 5. 7. a 16. 8. – Bylinná poradna Jiřího Čerkl, tel.: 732 256 115

Nabídka KC:

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

Kontakt:

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

OSTRAVA

Provozní doba:

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

Stálá nabídka:

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

Nabídka KC – poradna,

Energy produkty:

» BÍLOVEC – Tkalcovská 47, Pavla Jarošová Bartková, tel.: 605 290 940
» ZBYSLAVICE – Vrchpolí 122, Pavlína 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 – jen na objednávku:

Pedikom – počítačové vyšetření chodidel – Š. Urbanová, tel.: 607 817 123 / konstelace, kineziologie, reiki – L. Hajníková, hajnikovalenka@seznam.cz, tel.: 722 934 746 / výživová a 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

Nabídka KC – poradny SPT:

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

Kontakt:

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

PLZEŇ

Provozní doba:

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

Stálá nabídka:

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



Kluby a konzultační centra nabízejí

Na objednání:

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

Kontakt: POZOR – změna adresy
v průběhu srpna nebo září,
sledujte web www.energyplzen.cz
Plzeň, Dominikánská 14 (Mestlův dům)
tel.: 775 415 480 (klub),
tel.: 777 225 406 (L. Panýrková)
e-mail: obchod@energyplzen.cz,
energyplzen@email.cz
www.energyplzen.cz

PRAHA 2

Provozní doba:

po, út, čt, pá 9–17, st 8–19 h.

Stálá nabídka:

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

Další aktuální program:

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

Kontakt:

Praha 2, Mánesova 11
tel.: 224 934 642, 737 403 334
e-mail: regina@energy-manesova.cz
www.energy-manesova.cz

PRAHA 4

Provozní doba:

po 9–19, út, st, čt, pá 9–17 h.

Stálá nabídka na objednávku:

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

Nabídka KC – poradenství

a prodej produktů Energy:

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

Kontakt:

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

PRAHA 7

Provozní doba o prázdninách:

po-čt: 9–12.30, 14–17, pá 9–14 h.,

so – ZAVŘENO

Stálá nabídka:

poradna a prodej produktů Energy /
měření krevního tlaku / testy Beauty
kosmetiky / ochutnávka zelených
potravin, čajů, kaší, smoothie
Stálá nabídka na objednávku:
měření SPT – T. Jiřová, H. Garguláková,
M. Hamrová, K. Lesáková, tel.: 705 635 255 /
Diacom – R. Skrčená, tel.: 723 932 640 /
veterinární poradce – A. M. Tůmová,
tel.: 775 046 115, a.m.tumova@gmail.com,
A. Šulcová, tel.: 777 858 200 / masáže
– J. Trejbalová, tel.: 728 680 326 / Access Bars
– K. Stránská, tel.: 605 258 810 / reflexní
terapie – E. Benešová, tel.: 607 914 831 /
masáže, baňkování – J. Novotný,
tel.: 604 112 291 / kraniosakr. biodynamika
– M. Skřepská, tel.: 723 907 451

Nabídka KC – poradenství a prodej produktů Energy, 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 o prázdninách:

po 9–13, út 12–16, st 10–13, 14–17 h.

Aktuální info o dovolené
na www.energyprostejov.cz.

Stálá nabídka:

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

Nabídka KC – prodej produktů, poradenství:

- » DRŽOVICE – Olomoucká 266
– út 14–17 h. – Mgr. V. Leitnerová,
tel.: 737 717 385 (kineziologie,
automatická kresba)
- » KONICE – 9. května 480, Regenerační
centrum Harmonie – Mgr. L. Vévodová,
tel.: 773 706 719 (Oberon – diagnostika)
- » SLAVKOV U BRNA – Kolářkovo nám. 727,
Salon Ivka – I. Klučková, tel.: 607 628 101
- » VÝŠKOV – Komenského 9,
Energiel centrum zdraví, masáže
– Mgr. P. Nedomová, tel.: 724 080 016
(kraniosakrální uvolnění, kineziotaping);
N. Drbalová, tel.: 604 337 834
(Dornova metoda)

Kontakt:

Prostějov

Atrium – Hlaváčkovo nám. 1 (2. p.)
tel.: 603 167 328
e-mail: energyprostejov@email.cz
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:

poradna a prodej produktů Energy,
vč. veterinárních / diagnostika SPT /
masáže / kosmetické ošetření Energy



Kluby a konzultační centra nabízejí

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

Mimořádná nabídka KE:

- » 8. 7., 22. 7. – 19 h. – Meditace
spojených srdcí
- » 19. 7., 23. 8. – 10–17 h. – Konstelace
s Karlem Rešlem

Nabídka KC – produkty Energy, poradenství:

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

Kontakt:

Příbram

Nám. T. G. Masaryka 100/101
tel.: 731 173 340, 602 199 220
e-mail: energypribram@gmail.com
www.energy-pribram.cz
www.facebook.com/EnergyPribram

ŠUMPERK

Provozní doba:

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

Provozní doba KC Zábřeh:

po–pá 9–12, 13–17 h.

Stálá nabídka:

poradna Energy, zdravý životní styl,
prevence / měření SPT / poradna celostní
medicíny MUDr. B. Haltmara
– gynekologie, tel.: 731 236 549,
737 015 470 / zásilková služba zboží
a přístrojů (www.prirodniprodukty.cz) /
masáže: Spinal Touch, manuální
lymfatická, protimigrénová, reflexní,
Breussova masáž, Dornova metoda,
reflexologie, baňkování, kinesiologie,
práce s energetikou těla a harmonizace
čaker – pí. Pleyerová, tel.: 723 913 283,
Shiatsu – p. Dohnal, tel.: 774 236 191 /
měření na přístroji F-SCANT – terapie
pomocí plazmového generátoru RPZ 14,
tel.: 731 737 545

Kontakt:

Šumperk, Hlavní tř. 13/3

tel.: 731 737 545

e-mail: klubenergy@seznam.cz

www.klubenergy.cz

TÁBOR

Provozní doba:

po, čt 10–15, út, st 13–18 h.,

Stálá nabídka:

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

Nabídka KC – poradna a prodej produktů Energy:

- » BRNO – Třída Kpt. Jaroše 1943/30
– Jarmila Pondikasová, tel.: 775 984 407,
e-mail: jarmila.pondikasova@volny.cz
- » PACOV – Harmonie – zdravá výživa,
Jana Autengrubera 167
– Martina Fialová, tel.: 775 145 813,
e-mail: Martina1Fialova@seznam.cz
- » PETŘVALD U KARVINÉ – Družstevní 1905
– Alexandra Flašarová, tel.: 725 494 825,
e-mail: alexflasarova13@gmail.com
– měření SPT, terapie dotekem
- » TÁBOR – Zdravá výživa Oříšek,
Purkyňova 2961 – Eva Berková,
tel.: 732 816 095,
e-mail: berkaeva.sluzby@centrum.cz
- » TIŠNOV – Studio Terapie, Brněnská 792
– Klára Synek Kloubová, tel.: 608 411 353,
e-mail: studioterapie@seznam.cz,
www.studioterapie.cz
- » VIMPERK – Štítkov 1, Mgr. Jana Hlinková,
e-mail: janahlinkova91@gmail.com,
tel.: 728 915 380, dle tel. dohody 13–18 h.

Kontakt:

Tábor

Purkyňova 1085

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

e-mail: objednavky-energy@seznam.cz

www.energy-tabor.cz

TŘEBÍČ

Provozní doba:

po–čt 9–12, 13–17 h.

Stálá nabídka:

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

Ordinace celostní medicíny:

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



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

Nabídka KC – poradny EAV a TČM:

- » BRNO-MEDLÁNKY – M. Pavličková,
Salon Vista, Hudcova 72, tel.: 728 276 629
- » JIHLAVA – Mgr. P. Drejšková – TČM, SPT
– Fyton – Dům zdraví, Vrchlického 57,
tel. objednání: 603 891 078
2. prodejna produktů Energy – Fyton,
Mrštíkova 1, tel.: 739 049 203
- » MORAVSKÉ BUDĚJOVICE – M. Palová,
Janáčkova 1497, tel.: 605 554 456
- » NÁMĚŠŤ NAD OSLAVOU – R. Dufková,
Zdravěnka, Masarykovo nám. 517,
tel.: 739 026 531
- » OSTRAVA – Ing. P. Kovalská,
Vítkovická 3276/2a, tel.: 604 741 725,
www.petrakovalska.cz
- » 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 MEZIŘÍČÍ – H. Paulová, Mírová 43,
tel.: 724 763 689
- » ZNOJMO – Biocentrum – R. Režňáková,
Zámečnická 13, tel.: 515 224 684
- » ŽDÁR NAD SÁZAVOU – H. Bulíčková,
Libušínská 36, tel.: 728 141 949

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

Kluby a konzultační centra nabízejí

TURNOV

Provozní doba:

po 13.30–18, út 9–12.30, čt 13.30–17 h.
+ dle tel. dohody

Stálá nabídka:

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

Mimořádná nabídka KE

(červenec + srpen):

- » každé pondělí ochutnávka
QI nápojů, 14–18 h.
- » každé úterý – UROBOROS – svíce se
záměrem, konzultace s J. Vélou, 9–12 h.

Nabídka KC – poradny EAV, produkty Energy:

- » ČESKÁ LÍPA – J. Novotná,
tel.: 725 753 651 (masáže, kosmetika,
Access Bars, každé pondělí odpoledne
prodej a poradna Energy)
- » JILEMNICE – L. Riegerová, tel.: 603 533 013
(poradna TČM, masáže, baňkování)
- » MLADÁ BOLESLAV – M. Králová
tel.: 777 618 416, masáže
- » MNICHOVO HRADIŠTĚ – E. Rajtrová,
tel.: 602 626 275 (reflexní masáže, EFT),
st 12.30–17 h. + dle tel. domluvy

NEPŘEHLÉDNĚTE

KE DOLNÍ BŘEŽANY

Nové KC:

- » Hranice na Moravě
Jungmannova 1584
Veronika Kulajtová, tel.: 731 085 890

KE PŘÍBRAM

Nové KC:

- » Blatná
Bezobalu, J. P. Koubka 14
Kateřina Uldrichová, tel.: 777 646 348

KE TURNOV

Nové KC:

- » Náchod
Trefa Trade, Českých bratří 407
Jaroslav Volf
tel.: 606 941 482, 603 486 760
Bicom Body Balance Check: 9–17 h.

- » PŘEROV – Š. Blatáková,
tel.: 721 338 971 (EAV měření, EFT,
nápravy poruch učení,...)

Kontakt:

Turnov

Čsl. dobrovolců 1713

tel.: 733 760 522

e-mail: energyturnov@seznam.cz

www.energyturnov.cz

UHERSKÉ HRADIŠTĚ

Provozní doba:

po–čt 9–17 h.

Stálá nabídka:

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

Veterinární a homeopatická poradna:

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

Nabídka KC – poradna,

produkty Energy:

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

Kontakt:

Uherské Hradiště

Zelný trh 1249

tel.: 605 778 740

e-mail: mila.energy@seznam.cz

www.uh-energy.cz

ÚSTÍ NAD LABEM

Provozní doba:

po–pá 9–17 h. nebo dle dohody

Stálá nabídka:

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

Nabídka KC:

- » LOUNY – bylinkový obchůdek
Mateřídouška, Beneše z Loun 39
– měření SPT a poradna,
tel.: 604 969 645

- » TEPLICE – Zdravičko, OC Galerie
– měření SPT a poradna, tel.: 776 321 400

Kontakt:

Ústí nad Labem, Pařížská 14

tel.: 475 209 367, 602 345 999

e-mail: energyclub-usti@seznam.cz

www.klubenergyusti.cz

VALAŠSKÉ MEZIŘÍČÍ

Provozní doba o prázdninách:

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

út, pá – výdej produktů obchůdek

Ametyst, Náměstí 8, tel.: 739 524 170

DOVOLENÁ AKTUÁLNĚ NA WEBU A FB

Stálá nabídka:

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

Nabídka KC:

- » BRNO – Manna – zdravá výživa,
Křížová 8 – J. Kocmanová,
tel.: 776 714 705
- » FRÝDLANT NAD OSTRAVICÍ
– Veterinární centrum přírodní medicíny,
Snovina 191 – MVDr. P. Domesová,
tel.: 776 792 394
- » JABLŮNKA NAD BEČVOU 130
– PharmDr. V. Martinková,
tel.: 725 675 005
– reflexní terapie, kurzy
- » KOPŘIVNICE – Elixír života,
Záhumenní 352 – A. Tomšejová,
tel.: 705 127 811, měření SPT, výdejní
doba po–pá 9.30–17, so 8.30–12 h.
- » STŘÍŽEŽ – M. Zátorská, tel.: 737 628 732
– masáže

» UHERSKÉ HRADIŠTĚ

– Energy Bicom centrum,
Dům u Bílého jelena (1. p.)
– Katarína Bestr, SPT, Bicom, prodej
produktů, tel.: 739 738 890

» VALAŠSKÉ MEZIŘÍČÍ

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

» VSETÍN – Zelená lékárna,
Smetanova 1462 – L. Tyralíková,
tel.: 725 116 009

Kontakt:

Valašské Meziříčí

Polášková 78

tel.: 571 161 545, 723 976 814

e-mail: info@energy-valmez.cz

www.energy-valmez.cz

LÉTO PLNÉ POKUŠENÍ!

DÁREK K NÁKUPU NAD 1 200 Kč

RUNA SNACK

Na 1 registrační číslo lze získat maximálně 3 dárky za měsíc.

20% SLEVA

2 KRÉMY 50 ml, 2 MÝDLA nebo 2 ŠAMPONY PENTAGRAMU

BALÍČEK PRODUKTŮ (libovolná kombinace)	ČLEN ENERGY		
	cena	body	sleva
2x krém 50 ml	518 Kč	21	130 Kč
2x mýdlo	221 Kč	9	55 Kč
2x šampon	370 Kč	15	92 Kč

Akce platí do vyprodání zásob. Akční nabídka se nevztahuje na Cytosan šampon a Nutritive balsam.



Soutěž o ceny!

- Nakupte** na své registrační číslo libovolný zvýhodněný balíček v rámci akce **LÉTO PLNÉ POKUŠENÍ!**
- Odpovězte** na otázku: „**Který produkt Energy používáte nejraději a proč?**“ na e-mail: **letnisoutez@energy.cz** nebo pošlete vyplněný kupon poštou na adresu: **Energy Czech republic, a.s. – SOUTĚŽ**, Trojská 39/201, 171 00 Praha 7, nejpozději do **31. 8. 2025**.
K odpovědi uveďte své jméno, registrační číslo, adresu a telefon. Bez těchto údajů Vás nelze zahrnout do slosování.

- 1. CENA:**
Termobox Reisenhel Coolerbag, Fytomineral, Tao essence, Rejuve serum
- 2.–3. CENA:**
Harmonizační láhev na vodu s polodrahokamy Energy, Runa essence, Spiron, Skin essence day
- 4.–15. CENA:**
Gynex, Skin essence day, Skin essence night

Další podrobnosti k soutěži najdete na www.energy.cz.



Soutěžní kupon

LÉTO 2025

Odpověď

Jméno

Registrační číslo

Adresa

Telefon



Nový Klub Energy

školicí centrum * ordinace MUDr. A. Vosátkové



MÍSTO
PRO SETKÁNÍ
A INSPIRACI
★ ★ ★



Třebíč, Karlovo náměstí 31/25

Přijďte, těšíme se na Vás!