



vitae

květen 2025

Novinka:
Element Beauty

Zásadní strategie
pro kontrolu
tělesné váhy

Proč je důležitá
diagnostika?



Produkty měsíce května

Květen je tu v plné kráse, rozkvetlá příroda jedna báseň, a nám se chce čím dál víc trávit čas venku nebo na terase. Takový piknik na louce je balzámem na duši a terapií v jednom.

Ale pobyt v přírodě nám přeci jen mohou znepříjemnit nezanívaní „hosté“, například klíšťata. Jako prevence se bude hodit lahvička **Tick-a-tacku** vždy po ruce. Před odchodem z domu se postříkejte od paty klidně až k hlavě, protože u Tick-a-tacku žádná chemie nehrozí. Je plný nádherně vonících silic (naštěstí ne klíšťatům): levandule, fenyklu, máty, eukalyptu, kafru, citronely, pelargonie a tomkovic vonné. Na rozdíl od konvenčních přípravků neškodí lidem, zvířátkům ani přírodě, a o to nám přeci jde.

Na rozbourané hormony, respektive jejich nerovnováhu, spolehlivě zabere **Gynex**. Také zajistí komfort ženám, před jejich „dny“ nebo v menopauze. Protože žena, která je v pohodě, je tím pravým srdcem rodiny.

Pro povzbuzení vitality a vnitřní síly tu pak máme zajímavou kombinaci řasy spiruliny a mladého zeleného ječmene v jednom: **Spirulinu Barley**. Jedná se o vyvážený přípravek pro ty z vás, kteří potřebují rychle zažehnout vnitřní motor, a přitom nejsou schopni dlouhodobě užívat samotný ječmen. V produktu se snoubí esence vysokohorských jezer v Andách, kde ve velké výšce a pod intenzivním sluncem získáváme naprosto čistou a hodnotnou spirulinu, s esencí Tibetské náhorní plošiny, kde z rostlinek mladého ječmene v období jeho raného růstu připravujeme jeden z nejhodnotnějších extraktů.

Užijte si tedy květen naplno venku, bez obav a nezapomeňte, že je přeci lásky čas! Ing. ŠTĚPÁNKA GRUBEROVÁ

vitae

Magazín pro spotřebitele a dodavatele produktů Energy, číslo 5, květen 2025.

Náklad 24 600 ks. Vychází 10x ročně, evidenční číslo MK ČR E 15476.

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

Obrazový editor: Jana Kuntová.

Foto: Shutterstock, Energy Czech Republic a.s.

Jazyková úprava: Mgr. Renáta Pražáková Pekařová.

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

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



Příroda rozkvetla

OBSAH

Editorial	04
Novinka: Element Beauty	04
Kontrola váhy	06
Syndrom karpálního tunelu trápí mnoho lidí	09
Vaše zkušenosti s našimi produkty	10
Proč je diagnostika důležitá?	12
Terapeutické metody	14
Univerzita Energy	15
Seriál pro ženy	16
Otvírání studánek: návrat k tradici a harmonii	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

MÁTA

Máme v práci to obrovské štěstí, že okolo domu se rozprostírá zahrada. Na jaře je její největší ozdobou jednoznačně vzrostlá magnolie s velkými růžovými květy. Tu po pár dnech vystřídá v koutu u obvodové zdi zlatý déšť a šeříky, na záhonech kvetou modřence a u paty javoru uprostřed trávníku různobarevné tulipány. Co miluji ale ze všeho nejvíc, je levandule obsypaná včelami a hortenzie několika druhů, na ty se nemohu nikdy dost vynadívát. Vchod do domu lemují keříky růží, skalce dominuje něžný svíčkovec, ve stínu borovice rostou dlužichy. A když voní lípa

– nepřipadám si vůbec jako v Praze (tedy, když si odmyslím hluk z ulice...).

Kolegyně jednou dostala skvělý nápad. Poprosit pana zahradníka, který se o všechnu tu nádheru stará, jestli by nám tam také nevysadil něco užitečného. Třeba mátu, abychom si z ní mohli v létě udělat chladivý nápoj. Což se také stalo a od té doby nám roste u kamenné zídky. Jednou bylo opravdu velké vedro a my všichni umožení, větráky v kancelářích nestačily. Když jsem odcházela odpoledne zadní brankou domů, padlo mi oko na koberec máty, která se už pěkně rozbujela. Utrhla jsem si dvě snítky, že si doma udělám osvěžující pití, protože to mám pěšky přes Stromovku tři čtvrtě hodiny, v závěru do kopce, a přijdu určitě zpocená. Hlavou mi přitom problesklo, že si musím koupit nějakou sazeničku máty na chatu, aby mi tam také dělala radost.

Zamykám branku a okolo mě jde pan souseď, co bydlí hned vedle naší zahrady. Je to moc milý a přátelský pán. Kdysi mě pozval na návštěvu, jen tak. Vyprávěl mi, jak dříve cestoval, pracoval v Indonésii, a ukázal mi, jak si domek zděděný po tetě zrekonstruoval. Na rozloučenou mi tenkrát daroval několik voňavých mýdel, která sám vyrábí. Teď se na mě usmál a povídá: „Dobrý den, nechtěla byste sazeničku máty?“ Tedy, jestli jsem něco nečekala, tak toto! Zkoprnělá úžasem jsem jen mlčky kývla hlavou. „Tak pojďte, já mám.“ Zašel do domu a přinesl mi pěknou rostlinku máty, dokonce v květináči. Tomu tedy říkám bleskové dodání!

*Přeji nám všem každodenní malé i velké zázraky.
MUDr. KATEŘINA HIMMELOVÁ*

Novinka: Element Beauty

Máte pleť suchou, smíšenou nebo mastnou? Také jste někdy podlehli trendům aplikací pro rychlou domácí diagnostiku pleti, vybrali doporučený krém a za pár měsíců zjistili, že to už nějak nefunguje? Pleť nemáme stejnou po celý život. Mění se v souladu s cykly, jimiž procházíme. Je součástí našeho příběhu, naší cesty. Někdy zůstává stejná dlouhou dobu a jindy se změní téměř ze dne na den. Je živá a proměnlivá, stejně jako my a podmínky, kterým ji vystavíme.

Podle tradiční čínské medicíny je pleť spojována zejména s funkcí sleziny (Země), která zajišťuje její výživu, a plic (Kov), podporujících její vitalitu a obranyschopnost. Je ale ovlivněna všemi elementy. Ledviny (Voda) zodpovídají za celkovou hydrataci a zdraví pleti, játra (Dřevo) ovlivňují detoxikaci skrze pokožku a disharmonie srdce (Oheň) se v obličejí projeví stavem cévek.

Pleť je zkrátka zrcadlem naší celkové rovnováhy a stavu energie čchi. Zároveň tvoří pomyslnou hranici mezi naším vnitřním světem a vnějším prostředím. Jakákoli disharmonie v těle se může rychle projevit skrze její vzhled. Stejně tak zvenku je vystavována naše pleť vlivům, před kterými je třeba ji chránit, aby zůstala zdravá a přirozeně krásná.

Současná doba, výzkumy, trendy a vývoj biotechnologií umožňují vytvořit skutečně funkční, a přitom šetrné přírodní produkty, respektující a podporující pleť, které lze používat intuitivně a v souladu se změnami vně i uvnitř nás. A o tom všem je naše inovovaná kosmetická řada nazvaná Element Beauty.

PĚT KRÉMŮ – PĚT PRVKŮ

Pětice krémů reprezentujících pět elementů. Někteří z vás znali a používali krémy Renove sestavené tak, aby ladily disharmonii daného elementu, která se projevila na pleti. Element Beauty je jejich nová generace, která je díky současným možnostem kosmetiky skutečně o řád lepší. Byla inovována v souladu s myšlenkou ponechat jedinečné přírodní účinné složky, zejména celkové vyznění krémů a zároveň ještě posílit jejich účinek o nové bioaktivní látky. Ty byly vybrány opravdu pečlivě. Jedná se o jedinečné výtažky z řas, rostlin či hub, které se svými účinky vyrovnají nebo předčí ty synteticky vyráběné, avšak bez nežádoucích vlivů. Podporují vždy účinek daného krému patřícího ke konkrétnímu prvku. Zůstalo vše tradiční, co je v souladu s filozofií pěti elementů: unikátní bylinné extrakty, humáty, dračí krev, kyselina jantarová a éterické oleje pro jemnou parfemaci.

A protože inovované krémy v sobě snoubí jemnost působení se silou účinku, tak jako to umí ženy – bohyně, dostaly po nich i nová jména: **Flora, Vesta, Cybele, Niké a Yemaya**. Pět bohýň, přičemž každá z nich představuje jedinečný prvek přírody, element a krok k udržitelné kráse.

POJĎME SI JE PŘEDSTAVIT!

Flora

Bohyně jara náleží k elementu Dřevo. Krém je vhodný a schválený i pro majitele citlivé pleti. Pečuje o křehkou rovnováhu kožního mikrobiomu a pomáhá jej podpořit tak,

aby pleť byla čistá, bez akné, dermatitid a ucpaných pórů. Je účinný i na zesvětlení pigmentových skvrn. Velmi efektivně podporuje hydrataci pleti. Obsahuje aktivní látky působící jako „anti-pollution“ – tedy látky, které napravují negativní vliv znečištěného prostředí na naši pleť. Jemná parfemace éterickým olejem zelený čaj udělá dobře nejen ženám, ale i mužům.

Vesta

Lehký krém harmonizující element Ohně. Nerovnováha tohoto prvku se projeví na pleti zarudnutím, nedostatečnou pružností krevních kapilár či rozšířenými žilkami. A přesně s tím si krém Vesta umí skvěle poradit. Je báječný i jako zklidňující krém po slunění – pocitově ochlazuje pleť. Umí toho ale ještě více. Působí proti předčasnému stárnutí pleti a vyhlazuje jemné vrásky. Pleť je po jeho aplikaci viditelně hydratovaná a získá „glow“, přirozený jas. Vůně růže, geránia, ylang ylangu a bergamotu vás přenesou do radostného léta. Pokud si ale pleť či žena žádá, je vhodný celoročně.

Cybele

Snoubí v sobě péči a výživu elementu Země. Jeho vůně je teple medová díky synergii bylin i parfemaci benzoe. Pokud potřebujete vyživit pleť, obnovit její pevnost a pružnost, Cybele je skvělá volba. Obsahuje aktivní látku Algaktiv® Collage, která přirozeně stimuluje syntézu vlastního kolagenu v pokožce a tím jí navrácí pružnost. Působí na pleť jako „botox-like“. Přirozenou cestou vyplňuje vrásky a vypíná pleť. Díky bylinnému extraktu a obsaženým humátům krém skvěle funguje i na zesvětlení pigmentací různého původu.

Niké

Krém Niké je ochranný a regenerační. Ladí element Kovu a osvědčí se pro suchou tenkou pleť s poškozenou ochrannou

bariérou a sklonem k ochabování. Hlubkově vyživuje a díky bylinnému extraktu i nově přidané látce Neodermyl® viditelně zpevňuje a vypíná pleť, navrácí jí její pevnost. Niké se výborně hodí i jako zimní krém pro všechny typy pleti – chrání, vyživuje, aniž by zanechával mastný film. Pečující vůni tvoří myrha a levandule prozářená jiskrným yzuz.

Yemaya

Bohyně oceánů a představitelka elementu Vody uzavírá pětici našich krémů. Krém je hlubkově hydratační a regenerační. Díky synergii bylin a účinných látek působí na rozproudění lymfy v obličejí, přiměřené prokrvení, rozzáření, hydrataci a vyhlazení vrásek. Výborně zjemňuje kruhy pod očima. Jemné aroma blue tansy, bergamotu a jasmínu dodává krému osvěžující vůni vody. Pro podporu hlubkové hydratace byla použita vedle kyseliny hyaluronové i houba rosolovka řasotvará (*Tremella fuciformis*), jejíž účinek je dlouhodobější. Díky látce Algaktiv® Retin ART funguje krém i jako „retinol like“ – vyhlazuje vrásky, zjemňuje póry a pigmentace, zmírňuje akné.

UŽ MÁTE SVÉHO FAVORITA?

Všechny krémy lze používat bez obav jako denní i noční, též na oční okolí. Stačí začít, svou volbu můžete kdykoli v souladu s momentálním stavem pleti nebo intuicí změnit. Věříme, že je skutečně z čeho vybírat a že se Element Beauty stane stálíci vaší kosmetické péče.

Ing. IRENA SLADKÁ

UPOZORNĚNÍ: Jednotlivé produkty Element Beauty mohou na trh přicházet postupně v průběhu května a června.

O aktuální dostupnosti se, prosím, předem informujte ve svém Klubu nebo Konzultačním centru Energy.



Kontrola váhy

Téma hubnutí je živé napříč generacemi a dost často nás ženy provází celým životem. Chodívá ruku v ruce s pocitem vlastní hodnoty a skoro každá firma se na fenoménu hubnutí snaží vydělat. Lidé totiž milují zkratky a snadná řešení a lehko se nechají vlákat do marketingových pastí. Dovolte mi, abych

vám prozradila výsledky svého mnohaletého bádání v oblasti kontroly mé tělesné hmotnosti, ukázala vám cestu a upřímně doporučila i některé potravinové doplňky, které by vám ve vaší snaze o krásnější tělo mohly pomoci.



POHLÉDNOUT PRAVDĚ DO OČÍ

Proces hubnutí začíná pohledem na displej vaší osobní váhy. Tam se totiž dozvíte pravdu, která bývá na začátku tohoto procesu nepříjemná. Právě tahle nepříjemnost ale pomůže zpevnit vaši motivaci začít něco dělat a nezavírat oči před realitou. Lidé strašně často nechtějí pravdu vědět a svoji osobní váhu obcházejí obloukem. Já vím, že znáte ten pocit stejně jako já, ale tohle je nutné překonat hned na začátku. Útěchou vám může být fakt, že se mnohem lépe hubne z vysoké váhy, takže v podstatě čím vyšší číslo na začátku uvidíte, tím větší uspokojení budete zažívat v následujících týdnech, jak bude vaše váha klesat. Pravda je ale zároveň i to, že vaše tělo nepustí své slavně nabyté tukové zásoby jen tak zadarmo. Smiřte se s tím, že vás to bude stát spoustu potu a pevné disciplíny. Stojí to však za to, protože ze sebe pak budete mít po všech stránkách lepší pocit.

Jak vám mohou pomoci produkty Energy:

» Bylinný koncentrát **King Kong** zpevní vůli a zvýší odhodlání.

ZDRAVOTNÍ DŮVODY

Mít nadváhu nebo být dokonce obézní prostě není zdravé. Jistě se teď dostávám do konfliktu s body positivity trendem, který má tendenci nám podsouvat, že obézní krasobruslařky jsou šťastné, zdravé a sebevědomé ženy. Ale trůfám si říct, že v dnešní době je nadměrné množství tělesného tuku vždy výsledkem nezdravého životního stylu. Tlustí lidé mají daleko vyšší riziko kardiovaskulárních onemocnění a vyšší riziko zánětlivých stavů, likvidují svůj pohybový aparát a trpí hormonální nerovnováhou. Zdravé procento tělesného tuku u žen se pohybuje v rozpětí mezi 20–30 % tělesné váhy, u mužů 15–25 %.

Jak vám mohou pomoci produkty Energy:

» Někdy v hubnutí brzdí hormonální nerovnováha, to je pak důvod obrátit se o pomoc na **Gynex**, **Mycopan** a čaj **Maytenus ilicifolia** (u žen) nebo superkoncentrát **Tribulus terrestris** a čaj **Smilax officinalis** (u mužů).

JÍDLA JE KLÍČ

Hlavní strategií při hubnutí tělesného tuku je samozřejmě zdravá strava. Nejen pro hubnutí, ale i celkové zdraví obecně je nutné vyhnout se naprosto všem průmyslově zpracovaným potravinám. Kalorický deficit je samo sebou ten základní princip, ale opravdu není jedno, z čeho ty kalorie poskládáte. Vyplatí se jíst hodně, ale musí to být strava bohatá na fytonutrienty (minerály a vitaminy) a vlákninu, chudá na kalorie. A to je zelenina. Zelenina v teplých obdobích syrová a v chladných obdobích napařovaná je to první jídlo, o kterém byste měli přemýšlet. Druhá makroživina, které musíte mít dost, jsou bílkoviny (maso, vejce, luštěniny), a pak je dobré zásobit své tělo zdravými tuky (semena a ořechy). Co se ale vyplatí snížit na naprosté minimum, jsou sacharidy (cukry i škroby). Chcete totiž, aby hladina vaší krevní glukózy byla stabilně nízká, zásoby glykogenu ve svalch a v játrech se doplňovaly štěpením tukových zásob a abyste si co nejméně zahrávali s inzulínem. Protože to je ten hormon, který vždy vede k ukládání.

Jak vám mohou pomoci produkty Energy:

» Minerály, které jsou nepostradatelnou součástí všech enzymatických pochodů, získáte v době vstřebatelné formě díky **Fytomineralu**, vitaminy pak z **Vitaflorinu**.

» Zdravé tuky najdete v **Organic Sacha Inchi**, **Organic Nigella Sativa** a **Himalayan Apricot oil**.

» Velmi užitečný je při hubnutí **Betafit**.

STRATEGIE PŘERUŠOVANÉHO JEDENÍ

Samozřejmě, že si můžete svůj příjem jídla vážit a počítat kalorie a makroživiny pomocí aplikace „Kalorické tabulky“. Je to minimálně ze začátku hodně praktické, protože si zvědomíte velikost porcí, celkové množství jídla a budete to mít všechno pod kontrolou. Ale fakt je, že to celkem pochopitelně není dlouhodobě udržitelná strategie. Proto se vyplatí použít model jídelního okna, ve kterém stravu přijímáte, střídaného s oknem, kdy nejíte. Vědecky bylo prokázáno, že pokud stejné množství kalorií vtěsnáte do menšího okna, máte daleko větší šanci hubnout. Navíc jíst méně a méně často je program, který vede k zapnutí genů dlouhověkosti, což viditelně omlazuje. Osobně vím, že pokud dám kilo dolů, mám pocit, jako bych omládl o jeden rok... Vyhovuje mi začít jíst kolem 10. hodiny dopoledne a přestat mezi 4.–5. odpoledne. Někdy to prodloužím, jindy zkrátím, abych byla metabolicky flexibilní. Mohu vás ale ujistit, že právě toto počínání generuje prakticky jistý úspěch. Navíc mít trochu hlad, když si jdete lehnout, je vlastně celkem příjemný pocit, rozhodně lepší, než když usínáte s plným žaludkem.

Jak vám mohou pomoci produkty Energy:

» V „hladovém okně“ je ideální příležitost harmonizovat svoji střevní mikroflóru pomocí **Fytomineralu**, **Probiosanu**, **Organic Chlorelly** a **Hawaii Spiruliny**.

SPÁNEK A STRES

Hubne se v noci. Tělo ve spánku regeneruje své energetické rezervoáry glykogenu a játra na to všechno štěpení mají prostor. Pokud se v noci věnují trávení a odbourávání toxinů, nemají čas na štěpení tuků. Spát víc je pro hubnutí velká výhoda. Navíc – pokud si jdete dřív lehnout, eliminujete tím riziko, že se necháte zlákat k večernímu pojídání čehokoli. Spíte tedy alespoň 8 hodin a dělejte všechno pro to, abyste se vyspali dobře.

Stres umí do hubnoucích plánů hodit opravdu těžké vidle v podobě stresového hormonu kortizolu, který bohužel způsobí, že se vám skokově začne ukládat tuk především v oblasti břicha. I krátké stresové období vás může rozhodit na několik měsíců. Při stresové zátěži budete nuceni hubnouce plány odložit na později a nejprve vyřešit svoji psychickou a emocionální stabilitu. »



» Jak vám mohou pomoci produkty Energy:

- » Činnost jater v noci velmi podpoří **Regalen** a **Cytosan** užívaný před spaním.
- » Kvalitu spánku zlepší **Korolen** a **Celitin**.
- » Zvládnout stresovou zátěž a nedostatek víry v sebe sama velmi pomáhá **Stimarel**.

ROZPOHYBOVAT METABOLISMUS

Tak a teď ten pohyb. Jednou to přijít muselo. Žádný strach ale nemusíte mít, bude to nepříjemné jen z počátku a pak si to zamilujete. Abyste urychlili spalování svých tukových zásob (rozumějte – těch, které se po noci, kdy jste hladověli, přeměnily v glykogen ve svalích a v játrech), je vhodné použít je hned ráno, ještě předtím, než otevřete své jídelní okno. Mně se osvědčil krátký zátěžový běh. Deset minut ranního běhu z kopce do kopce mi pomáhá mobilizovat přes noc vytvořené energetické rezervy a urychluje výrazně celý proces hubnutí. Nemusí to nutně být běh, ale musíte se zadýchat, zapotit, a tak trochu si sáhnout na dno. Pokud si pak ještě dokážete dát studenou sprchu, zlepšíte tak prokrvení tkání a pomůžete metabolizovat vše, co se intenzivní aktivitou uvolní.

Jak vám mohou pomoci produkty Energy:

- » Tukové zásoby mobilizuje **Acai Pure** a **Organic Matcha**.
- » Přeměnu tuku na svaly aktivujete s **King Kongem**.
- » Metabolismus spalování tuků lze podpořit pomocí **QI coffee**.

ČÍM VÍC SVALŮ, TÍM VÍC TO PÁLÍ

Velmi významnou kapitolou v oblasti úspěšného, a hlavně udržitelného hubnutí je budování svalové hmoty pomocí silového tréninku. Odhodte všechny předsudky a vězte, že zvedání činek vám nesmírně pomůže pálit víc kalorií, vychytávat z vaší krve víc glukózy, a být tak metabolicky stabilnější. Pokud budete mít víc svalů, budete spotřebovávat víc energie i mezi jednotlivými tréninky. 30 minut silového tréninku 3x týdně vám bude bohatě stačit. Pokud jste žena, dělejte to ráno, budete dosahovat lepších výsledků. Mužům se obecně hubne lépe především právě proto, že mají víc svalové hmoty.

Jak vám mohou pomoci produkty Energy:

- » Pro budování svalové hmoty je skvělý **King Kong**, **Organic Maca** a **QI collagen**.
- » Bílkoviny po silovém tréninku doplní **Runa essence**, **Organic Chlorella** a **Hawaii Spirulina**.
- » Bolesti kloubů a svalů eliminuje starý dobrý **Artrin**.

POSLEDNÍ ZLATÉ PRAVIDLO

Možná se vám to nebude líbit, ale pro hubnutí je naprosto zásadní, abyste denní příjem etanolu udrželi pod hranicí 12 gramů! Jinak vám to zatíží játra, která budou přednostně řešit odbourávání alkoholu, protože je to jed, který ohrožuje především mozek, a je nutné se ho v krevním oběhu zbavit co nejrychleji. Akceptovatelné množství alkoholu na jeden den proto je: jedno malé pivo nebo jedna decinka vína.

Jak vám mohou pomoci produkty Energy:

- » Pokud máte pocit, že potřebujete řešit mírnou závislost na pravidelném popíjení alkoholu, zkuste bylinný koncentrát **Relaxin**.
- » Regenerovat játra unavená od užívání alkoholu umí **Regalen** a **Cytosan**.
- » Chuť na skleničku něčeho dobrého uspokojí váš oblíbený čaj – já miluju **Smilax officinalis** a **Maytenus ilicifolia**.

JDE O STYL

Není takový problém zhubnout, jako si svou novou formu udržet. Pokud cokoli zkoušíte a je to jen krátkodobá strategie, jak se dostat do vysněných šatů, je to už od počátku odsouzeno k neúspěchu. Protože vrátíte-li se ke svým nezdravým životním a stravovacím návykům, naberete shozená kila zpátky. Někdy i víc než to, zvlášť pokud hubnete extrémním způsobem a především tehdy, když nepracujete na budování svalové hmoty. Integrujte proto všechny zmíněné strategie do svého života, protože vás to povede k lepší verzi vás samých. Vaše krásnější a zdravější já je na dosah. Na oltář musíte ale položit svoji lenost, výmluvy, požitkářství a strach z neúspěchu. Přeji vám, aby vám štěstí přálo, a lásku k sobě, která vám pomůže dělat ta správná rozhodnutí.

S láskou Mgr. **TEREZA VAR VIKTOROVÁ**



Syndrom karpálního tunelu trápí mnoho lidí



Syndrom karpálního tunelu je jedním z nejčastěji se vyskytujících onemocnění periferních nervů. Projevuje se bolestí a trnutím v oblasti zápěstí a ruky, zejména dlaní a prvních tří prstů (kromě malíčku). Asi třikrát častěji postihuje ženy než muže. Pravá ruka bývá zasažena častěji než levá, což souvisí s její větší zátěží, respektive častějším používáním.

Onemocnění vzniká v místě tak zvaného karpálního tunelu, což je zúžené kostní místo v oblasti zápěstí a ruky z vnitřní strany. Je ohraničeno zevnitř zápěstním kloubem a zvenčí pevným vazivovým pruhem. Přes tento tunel probíhá *nervus medianus* (mediánní neboli středový nerv), který inervuje čili ovládá palec, ukazováček, prostředníček a částečně i prsteníček. Kromě nervu přes toto zúžené místo probíhají také šlachy flexorů, tedy ohýbačů prstů ruky. Karpální tunel chrání uložené šlachy a nervové struktury před poraněním. Pokud jsou více namáhané, chronicky přetížené, okolní tkáň otéká a mediánní nerv se utlačuje. Karpální tunel se tak stává příliš úzkým, což způsobuje bolest nervu a následně trnou dlaně a prsty. Nastává také svalová atrofie (zmenšení a oslabení svaloviny), zejména

v oblasti svalového bříška palce na dlaní. Faktory, které vedou ke vzniku syndromu karpálního tunelu, jsou kromě dědičné predispozice manuální činnosti – zejména ty, které se opakují, přičemž nemusí být fyzicky namáhavé. Například i časté používání počítačové myši, různé drobné jemné a opakující se pracovní úkony, dále přibývající věk, některá chronická onemocnění jako cukrovka, poruchy funkce štítné žlázy, revmatoidní artritida. Příčinou jsou i drobné úrazy, tzv. mikrotraumata, a přetížení zápěstí v souvislosti s hrou na některé hudební nástroje nebo při provádění některých sportů.

DŮSLEDKY PRO POHYB

Klinicky se syndrom karpálního tunelu projevuje bolestí a trnutím v oblasti zápěstí a ruky, zejména prvních tří prstů. Potíže se výrazněji projevují především během noci, což zhoršuje u postižených osob spánek. Omezuje se jim funkce ruky a postupně progreduje až tak, že může být ztíženo i vykonávání jednoduchých činností pomocí prstů. Předměty mohou pacientům z rukou vypadávat, ruce se stávají méně obratnými. Pokud onemocnění přetrvává dlouhou dobu bez adekvátní léčby, přejde do chronického stavu, kdy atrofuje svalovina palce a prst

ztrácí uchopovou funkci, tzn. nedokáže uchopit, respektive udržet, předměty ve spolupráci s ostatními prsty. K diagnostice onemocnění pomáhají zobrazovací metody (RTG), neurologické vyšetření včetně EMG (elektromyografie), které potvrdí poškození nervu neboli neuropatii, také ortopedické a fyziotrické vyšetření. V léčbě se uplatňuje rehabilitace, fyzioterapeutická cvičení, elektrolyčba, farmaka. Pokud je nález závažný a efekt léčby nedostatečný, přichází v úvahu chirurgický zákrok – uvolnění čili přerušení tuhého vaziva stlačujícího nerv a šlachy.

PŘÍRODNÍ DOPLŇKY ENERGY

Součástí prevence vzniku syndromu karpálního tunelu, jakož i léčby, nebo progresu již vzniklého onemocnění, jsou kromě cvičení, rehabilitačních metodik a osvojení si správného postupu provádění práce rukama i přírodní produkty Energy. Prospěšná je kombinace přípravků **Korolen** a **Mycohepar**. Zevně zároveň pomáhá aplikování bylinného krému **Ruticelit** na oblast zápěstí a rukou, který můžeme střídat s **Artrinem**. Z dalších, nástavbových doplňků jsou užitečné produkty **Fytomineral**, **Revitae**, **Skeleton**, **Vitaflorin**, **QI collagen** a ze zelených potravin zejména **Acai Pure** a **Organic Goji**.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ

Osvědčený Gynex opět zabodoval

Vloni na podzim jsem si trochu více užila lékařskou péči, než bych chtěla. Již asi rok předtím mě trápil zánět dásní, byly chvíle klidu (remise), a když to člověk nejmíň čekal, opět se ozval. Hodně jsem se tomu věnovala, řešila i odbornou hygienu apod. Ale pak se do toho vložil „vesmír“... Uhodila jsem se do hlavy a více to odnesla brada. Bohužel po pár dnech se objevil docela velký otok jak uvnitř na spodní čelisti, tak zvenku pod bradou. Skončila jsem na stomatochirurgii, čekala mě operace. Největší problém totiž byl v roztržité kosti, která se hlavně zvenku musela odstranit a nahradit, aby nehrozilo zlomení čelisti. Pro prevenci zánětu jsem nasadila **Grepofit** kapsle ve vysokých dávkách po 4 hodinách na dobu 1 týdne, pak snížení na 6 kapslí denně dlouhodobě. Dále mi dle testování Supertronicem vyšla **Annona**. Pro případ, že by se nezadařilo, byla připravena antibiotika, ale organismus zareagoval na podané doplňky tak, že je nebylo třeba vzít. A přišel čas podpořit hojení jak kostí, tak operačních ran a zduřených sliznic. Dostala jsem přímo chuť na **Gynex**, jenž mi před mnoha lety úspěšně pomohl s cystou na štítné žláze. Takže jsem jej brala v plné dávce 3x denně 7 kapek a bez přestávky „jela“ 5 týdnů, přidala jsem ještě homeopatika – Arnicu a Pyrogenium. Cítila jsem opravdu rychlé hojení ran, včetně zklidnění sliznic v dutině ústní. A to i zvenčí, kde jsem mazala střídavě krémy **Cytovital** a **Artrin**. Zákrok nebyl jednoduchý, ale Gynex posílil značně mou psychiku, také žaludek, kde se promítá stres ve velké míře, vše zvládl. Přesto jsem ještě přidala **Vitaflorin** kvůli obsahu komplexů vitamínů. Má regenerace tak proběhla hladce a na kontrolách

v nemocnici jsem byla chválena, že vzhledem k věku jsem po zákroku velmi rychle a krásně zahojená a vše OK... Díky za to, že jsou takovéto možnosti!

MARIE SVOBODOVÁ, KE Cheb



Volejbalové soustředění

Vážená redakce,
před více jak deseti lety jsem Vám psala dopis o zkušenosti, kterou jsem zažila jako dvanáctiletá slečna. Vložila jsem ho do památníčku a zcela na něj zapomněla. Až nyní při velkém úklidu jsem jej objevila a přišlo mi pěkné, že i po více jak deseti letech se nic ze skvělých zkušeností s produkty Energy nezměnilo. Dopis příkládám:
O prázdninách jsem se zúčastnila pětidenního volejbalového soustředění. Začátkem týdne nás tam přijelo 24 dívek. Koncem třetího dne u poloviny děvčat nastaly žaludeční potíže, zvracení

a průjemy, pro které musely ukončit pobyt a odjet s rodiči domů. Když jsem si volala s mamkou a postěžovala si, že se musíme ze zdravotních důvodů s týmovými hráčkami loučit, bez váhání zavelela: „Okamžitě Spirulinu! A to v nejvyšší dávce!“ Ještě ten samý den večer přivezla balení **Spiruliny Barley** a doporučila vhodné dávkování. Při odjezdu si ze mě dělaly trenérky legraci, že maminka dovezla „elixír zdraví“. Z tohoto soustředění jsem se vrátila jako jedna z mála bez potíží. Dnes již vím, že právě díky Spirulině Barley.

KAROLÍNA PITÁKOVÁ, Blížešov



NAPIŠTE NÁM TAKÉ

VAŠE DOPISY NA TÉMA:

- » **přípravky Energy mi vrátily zdraví**
 - » **můj nejoblíbenější výrobek Energy**
 - » **zkušenost z praxe**
- zasílejte na adresu: katerina.himmelova@energy.cz.

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



Spánek, ekzémy

- » Chtěla bych se podělit o příběh s **Relaxinem**. Že pomáhá ženám krásně se zklidněním, mám z praxe potvrzeno již dlouho. Nedávno jsem ale zjistila, že můj náctiletý syn si před spaním dává „brko“ (cigaretu marihuany), aby usnul a fungoval druhý den v nové škole. Vše jsme probrali a byl ochotný zkusit i „kapky pro vyřízené ženy“, jak jim říká on. Zabraly krásně a hned napoprvé. Syn i já teď dobře spíme. On díky Relaxinu a já z vědomí, že si nevytvoří závislost.
- » Ve své praxi se často setkávám s velmi citlivou pleť postíženou různými dermatitidami. Dříve jsem se snažila všechny tyto případy odevzdat do rukou povoláných dermatologů. Často se mi ale stalo, že se klientka vrátila s tím, že o její problém nebyl projeven hlubší zájem, a tak jsme hledaly i jinou dlouhodobou cestu. Pro vnější péči se mi velmi osvědčily krémy **Protektin** a **Caralotion**, samostatně i společně. U ekzémů v pokožce hlavy pak **Balance water** a **Fytomineral**. Vnitřně jsme řešili situaci podle typu disharmonie. Jednou ke mně přišla žena, která ještě kojila, problém u ní byl kombinovaný. Neměla energii na velký detox, ani se nehodily pentagramové koncentráty. Napadlo mě zkusit pomoci **Betafitem** a od té doby na něj nedám dopustit. Využila jsem jej již vícekrát a velmi mile mě překvapil. Pomáhá udržet ekzém v klidovém stavu. Obsažená červená řepa zklidňuje pokožku, kopřiva účinně detoxikuje a vliv přesličky na zdraví pokožky se mi zde jen potvrdil.

Ing. IRENA SLADKÁ, Rokycany

Ruticelit mě postavil na nohy!

Vážená redakce,
to, co se mi přihodilo a pomohlo, mě vybidlo, abych napsala tento příspěvek. Během tří dnů se stal u mě „zázrak“, a to díky krému **Ruticelit**. Ten mám ze všech krémů nejraději, proto v mě lékárnice nechybí. Ale to, co mi nyní poskytl – postavil mě na nohy, opravdu na nohy! Není to žádná fráze. Z ničeho nic mi začalo divně mravenčit pravé stehno, cítila jsem v noze velký chlad. Normálně nebolela, ale na dotek to bylo velmi nepříjemné, jako když se popálíte kopřivou. V duchu jsem si říkala, to bude dobré, třeba jsem si jen trochu natáhla sval... Ale to, co se stalo druhý den ráno, jsem opravdu nečekala. Nemohla jsem se skoro vůbec postavit, ze stehna se mravenčení přesunulo do celé končetiny. Noha byla necitlivá, jako by mrtvá, nebyla v ní síla, a když jsem ji chtěla zvednout, tak spadla dolů. Abych se obula, musela jsem ji držet a do boty přímo vsunout. Navštívila jsem okamžitě nemocnici, kde mě poslali na CT mozku (tak to jsem se už hodně vyplašila...) a udělali další potřebné RTG. Vše bez nálezu, neurolog mi napsal léky na bolest a poslal mě na revmatologii. Léky jsem okamžitě zavrhl a řekla si, že vyzkouším můj krém. Mastí jsem potřela celou nohu (i když na dotek to bylo velmi nepříjemné) a to jsem zopakovala ještě 3x. Večer jsem se v Ruticelitu i vykoukala. Takhle jsem pokračovala další den a už jsem cítila, že mravenčení polevuje a noha je více přizpůsobivá pohybu. Potírala jsem ji tedy dále, další večer jsem se už mohla na ni postavit. Byla jsem si jistá, že mě znovu nezahladí, i jsem se



klasicky obula. Ještě mi dělaly trochu problémy schody... Ale věděla jsem, že to s Ruticelitem zvládneme, víra je hodně silná. Abych neopomenula další jeho klady – pomáhá mi při bolesti krční páteře (je zvláštní, že Artrin mi nezabírá), hemoroidech, popáleninách... Ale hlavně, když jsem v psychické nepohodě a stresu, potírám jím na zklidnění spánky – jeho vůně mě opravdu zklidní. Je to takové mastičkové antidepresivum. I při léčení té nohy jsem ho pro „nesmutnění“ vtírala. Člověk má být vděčný za dar vyléčení a je slušnost poděkovat, takže – DĚKUJI.

Přeji celému týmu **Energy** pevné zdraví a krásné dny,
SIMONA, Chýně

Proč je diagnostika důležitá?

My terapeuti máme krásnou práci. Pomáháme lidem najít cestu ke zdraví. Doprovázíme je. A součástí toho je říkat to, co potřebují slyšet, ne to, co slyšet chtějí. Vnímáte ten rozdíl? Občas je to snazší, občas náročné. Ale často opakujeme stejné věty. O trpělivosti, vlastní hodnotě a sebelásce. Laskavě a se soucitem, zároveň důrazně a občas možná i tvrdě.

Navzdory dostupnosti informací a faktu, že lidé se vzdělávají a otevírají si cestu k alternativní medicíně, stále narážím na jistý fenomén. Nastavila ho západní medicína. Jde o léčení nemoci nebo jinak řečeno, řešení diagnózy, při kterém se však zapomíná na majitele onemocnění. A přitom se mluví o potřebě celostního pohledu na člověka.

NĚCO BYLO NESPRÁVNĚ

Znáš to z vlastní praxe. Zhruba 80 procent lidí řekne: „Potřebuji vyřešit tento problém/onemocnění.“ Když zareaguji, že je důležité udělat komplexní diagnostiku a poznat, jak funguje organismus, dostanu odpověď, že tu a tu diagnózu mají pod kontrolou, tu určitě nechtějí řešit, ale tento daný problém neumějí ani jen stabilizovat. A prý se mám soustředit jen na něj. Upřímně? Není to správné ani efektivní, chtít použít alternativní medicínu jen jako nástroj, ale způsobem, jak to dělá západní medicína. V podstatě se nic nemění, jen chemický lék se vymění za bylinný přípravek. Zdá se vám to divné? Jaký přístup a očekávání máte vy? Odpovězte si po pravdě. Stále se hledá co nejrychlejší řešení a ideální je, když pro to člověk nemusí nic udělat, nic změnit, že? Nanejvýš něco užívat, vždyť tím dělám pro sebe už dost.

Základní věc je, že pokud v této době trpíte jakýmkoli zdravotním problémem, je to výsledek toho, jak jste žili dosud. Jak jste se stravovali, hýbali se nebo spíše nehýbali, jak jste přemýšleli. Jednoduše – něco jste nedělali správně, když vás to dovedlo k vytvoření problému. Znamená to, že je třeba něco změnit. Protože pokud něco nezměníte, nemůžete čekat, že se změní vaše tělo, že se uzdraví.

Cokoli zvenčí, a tím myslím léky, bylinky, různé typy terapií, slouží jako berlička na cestě změny. Pomohou upravit vaše vnitřní prostředí, a tím získat čas, abyste mohli dělat potřebné změny uvnitř. Změnit pohled na sebe, uvědomit si svou hodnotu a z úcty k sobě a svému tělu přemýšlet, co sníte, jaké myšlenky máte, jak celkově přistupujete k sobě. Jen tehdy se dopracujete k tomu, že se vaše tělo začne uzdravovat a nebude třeba stále „něco užívat“. Je to proces. Proces, kterým měníme svůj život. Proces uzdravení. Proces, který vyžaduje trpělivost a disciplínu.

TRVALÁ A UDRŽITELNÁ ZMĚNA

Abyste věděli, co potřebujete změnit a jakým způsobem, je třeba nejprve pochopit, jak funguje vaše tělo nyní a co vám tím říká. Co potřebuje, protože mu to chybí, kde je přetížení, kde oslabení, kde je blokáda a čím je způsobena. A právě na to je nutná diagnostika. Jedná se o diagnostiku celého organismu, protože všechno se vším souvisí. Jen vzájemná spolupráce orgánů, jejich vztahy a komunikace, vytvářejí vnitřní prostředí a tvoří všechny tkáně v potřebné kvalitě. Je třeba si uvědomit, co je více fyzické, co je mentální a co emocionální.

Snad nemusím připomínat, že emoce jsou jazykem Duše.

Věřte, že přístup pokus – omyl dokáže způsobit nejen to, že



uzdravení nepřichází, ale dokonce může zhoršit již existující nerovnováhu, a tím dá základ pro vznik dalšího onemocnění. Jednotlivé disharmonie se řeší postupnými kroky. Každý krok vytvoří změnu v organismu a opět je zde diagnostika, která ukáže, jaké změny proběhly a jaký dopad na organismus jako celek to mělo. Následně se postupně určují další a další kroky. Tento proces se opakuje až do maximálního uzdravení, jakého je vaše tělo schopno. Něco jde rychleji, něco vyžaduje delší dobu. A to je další problém. Častá otázka lidí zní: „Jak dlouho to musím užívat? Jak dlouho musím dodržovat úpravu stravy?“ Je to těžké, protože u všech informací jaksi lidem nedochází významný fakt. Úprava stravy nemá být jen na chvíli, má se stát životním stylem. Proto je důležité, aby změny byly trvale udržitelné. Neznamená to, že nikdy nesmíte „zhřešit“, znamená to, že nesmíte zhřešit každý den.

Užívání bylinných přípravků je důležité až do uzdravení. Teprve potom se podle způsobu života, typu práce a ostatních faktorů dá nastavit podpůrná terapie jako součást životního stylu. Například pokud vaše práce zahrnuje několikahodinové dívání se do počítače, je nezbytné pravidelně vyživovat krev. Nebo pokud pracujete celoročně v chladném prostředí, je nutné posilovat ledviny. Případně je-li vaše práce fyzicky náročná, je vhodné podporovat pohybový aparát. A není třeba se zabývat tím, jak dlouho musím něco užívat nebo dělat. Důležité je, aby se to stalo součástí životního stylu, který vás co nejdéle udrží v plné síle.

DIAGNOSTIKA I PŘI PREVENCI

Velmi zajímavým tématem je prevence. Dělá se tehdy, pokud jste relativně zdraví. V případě, že máte jakýkoli zdravotní problém, byť úspěšně stabilizovaný, případně kompenzovaný léky, nedá se moc mluvit o prevenci. Protože v organismu

TERAPEUT ENERGY

Chcete-li se stát terapeutem nebo terapeutkou, můžete se účastnit odborných přednášek, které Energy nabízí. Rovněž důležité je školení věnované práci s diagnostickým přístrojem Supertronic. A v neposlední řadě jsou zde vzdělávací semináře a on-line webináře. Vše je zaměřeno na správné, účinné používání produktů. Tak neváhejte a začněte se vzdělávat komplexním a praktickým způsobem!

je základní nerovnováha (vytvářející danou diagnózu), která zákonitě mění vnitřní prostředí, a je nezbytné respektovat to při léčbě jiných zdravotních obtíží.

Při relativním zdraví se preventivně podporuje imunitní systém na podzim. Vyživují se játra a posilují ledviny v zimě, nebo se podporují funkce jater na jaře. Za prevenci lze považovat cílenou regeneraci a podporu organismu před těhotenstvím či v jeho průběhu. V tomto případě je diagnostika stejně nápomocná. Dokáže totiž odhalit v těle oslabenou část, nebo jak se říká, predispozici. S vysokou přesností určí, který orgán nebo systém je třeba preventivně harmonizovat. Jak říkají čínští mudrci: „Nejlépe se léčí onemocnění, které ještě nevypuklo“. Cílená diagnostika, možnost konzultovat průběh léčby a její případná úprava mají obrovský smysl. K tomu se přidává důležitý pocit, že na řešení svých problémů nejste sám nebo sama. Pocit podpory, sdílení a motivace je důležitou součástí každého uzdravovacího procesu. Stojí to za to!

S úctou ZUZANA KRAJČÍKOVÁ MIKULOVÁ



Terapeutické metody (57)

KINEZIOLOGIE ONE BRAIN

Zakladateli této metody jsou Gordon Stokes, Daniel Whiteside a Candace Callaway. Autoři čerpali poznatky z mnoha oborů: aplikované kineziologie, neurologie, psychologie a psychoterapie, genetiky chování, personologie, tradiční čínské medicíny, fyto terapie a také z nejmodernějších oborů, jako například epigenetiky či kvantové fyziky. Tyto vědomosti zpracovali a začlenili do metody kineziologie One Brain.

Někdy je také označována jako „Three in One Concepts“, pracuje ve třech úrovních: VĚDOMÍ, PODVĚDOMÍ a TĚLA člověka. Pracuje s fyzickým tělem, myšlenkami, názory, přesvědčeními, s podvědomými programy, genetickou výbavou, se způsoby chování, emocemi, energiemi a naší esencí. Proto bývá tato terapie tak účinná, rychlá a efektivní. Nastoluje rovnováhu TĚLA, MYSLI a DUCHA, navrácí sílu, radost a zdraví.

PRO KOHO A NA CO JE VHODNÁ

Kineziologii One Brain lze aplikovat pro každého člověka na jakékoli téma, problém, symptom či nemoc v libovolné oblasti života. Uvedme jen pár příkladů:

» **psychické obtíže:** stres, strachy, úzkosti, fobie, pomočování dětí, noční „děsy“

- » **mozková činnost:** poruchy učení, paměti a soustředění, dysfunkce a dyslexie, hyperaktivita
- » **zdravotní problémy:** alergie, ekzémy, astma, problémy s trávením a vyprazdňováním
- » **vztahové záležitosti:** role oběti, manipulace, podřizování, ublížení, odloučení
- » **závislosti:** na alkoholu, sladkém, přejídání

Vždy uvolňujeme stres spojený s daným tématem. Terapii můžete podstoupit, i pokud chcete pochopit, vyřešit nebo zjistit, proč se vám v životě děje to, co se vám děje. Když máte zájem svůj život změnit, zkvalitnit a dosáhnout svého plného potenciálu, žít v radosti a zdraví.

TROCHA TEORIE

Naše životy jsou utvářeny genetickou výbavou, výchovou v rodině, vzděláváním ve školství, ovlivňuje je okolí, společnost a všechny naše zážitky i zkušenosti, také životy našich rodičů a předků. Příjemné prožitky na nás mají pozitivní vliv. Avšak jakékoli stresující zkušenosti, šoky a traumata mohou způsobovat omezení, dysfunkce, různé problémy, fyzické symptomy a nemoci. Nejmodernější výzkumy potvrzují, že naše životy jsou až z 95 % řízeny naším podvědomím a buněčnou pamětí těla, kde je toto vše uloženo.

JAK TERAPIE PROBÍHÁ

Základem práce je kineziologický svalový test. Nejčastěji se pro odečet informací používá přední sval ramenní (Anterior Deltoid – ang.). Ten zapojí klient do kontrakce tak, že natažené paže zvedne asi o 30 stupňů před tělo. Jemným přitlakem na paže lze zjistit, zda sval drží, či povolí. Svaly se testují i v dalších polohách. Princip ráda připodobňuji k jedné dětské hře: hrají ji minimálně dva lidé, ale i celá rodina či skupinka dětí. Jeden si v duchu na něco myslí a ostatní se to snaží uhodnout tím způsobem, že mu kladou logické otázky typu: „Je to člověk?“ „Je to zvíře?“ „Je to věc?“ „Žije to tady?“ „Žije to v Africe?“ atd. Zadávací odpovídá jen ANO, nebo NE. Správným kladením otázek lze odhalit, na co myslí. Princip práce kineziologie One Brain je stejný. Klient si zadá téma, aplikuje se vypracovaný postup kladení otázek a tělo zprostředkovává přes jeho paži odpovídá: buďto sval drží, je dostatečně pevný a pružný, což je, jako kdyby řikalo „ANO, toto je v pořádku a pravdivé“, nebo sval povolí, což znamená „NE, toto není v pořádku, zde je nějaký stres, blok, nerovnováha“ atd. Metoda má vypracované postupy pro vyhledání stresujících a traumatických událostí a nežádoucích emocí spojených s daným tématem. Pro změnu, uvolnění, vyčištění, zharmonizování, přeprogramování a uzdravení nabízí různé korekce. Jsou to například cvičení a postupy, které podporují správnou funkci mozku a těla, uvolňují stres, rozproudí energie v energetickém systému a nastartují správnou funkci imunitního systému. Tělo a klient nás vedou a ukážou, co potřebují pro nápravu. Správnou funkci mozku a těla lze také podpořit produkty Energy, například Fytomineralem.

MÉ VÝSLEDKY

Této práci se věnuji více jak 25 let, pracuji s klienty různého věku. One Brain také vyučuji formou kurzů. Za dobu svého působení mám stovky pozitivních zpětných vazeb od klientů, rodičů či příbuzných, kteří rozpoznali výraznou změnu a zlepšení svých problémů po aplikaci této metody. Srdečně ji doporučuji každému z nás jako nástroj ke zlepšení kvality našeho života.

Ing. EDITA PASKOVSKÁ





Nový webinář: Element Beauty VÝJIMEČNÁ KOSMETICKÁ PÉČE A JEJÍ PŘÍNOSY PRO PLEŤ



Ing. Irena Sladká

Jak jste se dozvěděli na prvních stránkách tohoto vydání Vitae, připravili jsme pro Vás v kosmetické řadě Energy Beauty lahůdku: pěťici inovovaných krémů Pentagramu® nazvanou Element Beauty. Celý koncept vytvořila Marie Bílková společně s Ing. Irenou Sladkou, kterou bychom Vám nyní rádi představili, a zároveň Vás pozvali na její webinář, který proběhne 27. května.

Vystudovala jste biochemii, obor, který se přímo nabízí k využití ve vývoji a tvorbě unikátních kosmetických produktů, jaké zde ještě nebyly. Nicméně to Vás asi hned po škole nenapadlo, že...?

Výroba kosmetiky mě bavila od dětství. Ale život mě vedl jinudy. Po škole do výzkumných laboratoří a poté do francouzské firmy jako vedoucí laboratoře. Ale to už jsem měla dvě děti a s tím časově náročné zaměstnání nešlo skloubit. Čas dozrál a já se rozhodla dodělat si kurz kosmetičky.

Mám celostní pohled na kosmetiku, to mě přivedlo i k Energy. Hledala jsem produkty na vnitřní použití pro klientky, protože kosmetika neřeší vnitřní příčiny. Až mě oslovila Lenka Lukšanová z Klubu Energy Příbram. Zanedlouho začal covid a já měla čas být doma a prostudovat si produkty i filozofii firmy. Od té doby používám v kosmetice produkty Energy stále a neměnila bych. Mají zaručenou kvalitu a logiku použití a skutečně pomáhají i pleti.

Budete vysílat webinář pro zájemce o kosmetickou péči s novými krémy Pentagramu®. Mají „božské“ názvy Flora, Vesta, Cybele, Niké a Yemaya. Čím vynikají? Jaký podle vás mají přínos pro krásu a zdraví naší pleti?

Jsou neobyčejné svým komplexním složením i působením. Na trhu je spousta dobrých krémů. Přírodních, bylinných, aromaterapeutických i těch s moderními aktivními látkami. Krémy Pentagramu® ale nabízejí spojení všech těchto výhod vyladěných v jeden celek – elementový krém. Pleť často vykazuje nějaký nesoulad náležející některému prvku. Bývá těžké najít, co přesně za látku dané pleti sedne, a na jak dlouho. To u pentagramových krémů odpadá. Jejich složení je natolik celistvé, že nabídne pleti vyladěnou paletu prospěšných látek, z nichž může čerpat dlouhou dobu. Jejich výběr je navíc „božsky“ intuitivní a jednoduchý.

Děkujeme za rozhovor

ODBORNÉ PŘEDNÁŠKY NA YOUTUBE

- » Energyfood – strava jako lék
- » Regenerace v Pentagramu® I. a II.
- » Mycosynergy
- » Produkty Energy
- » Alergie
- » Imunita
- » Detoxikace
- » Zelené potraviny
- » Pohyb – kosti, kluby, vazy
- » Zdraví ženy
- » Aromaterapie
- » Diagnostika Supertronic

Cílem odborných přednášek je nabídnout poutavou formou celou paletu názorů, inspirativních informací a pohledů na zdraví, život a nás samotné.



Seriál pro ženy (18)



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

ŽENA JE KRUH

Jak se cítíte v čistě ženském kolektivu? Cítíte se v něm jako v aréně, nebo je to pro vás bezpečný prostor? Cítíte se ženami přijímanými? A jak vy vnímáte ostatní ženy? Jsou to pro vás sokyně, nebo sestry?

POTŘEBA VEDENÍ

Z vlastního pozorování vím, že když se slepice ocitnou bez kohouta, jedna z nich převezme vůdčí roli a začne ostatní dirigovat. Dokonce se snaží i kokrhát. Nějaká hierarchie patrně opravdu musí v každém společenství být, protože úplně stejné tendence je možné pozorovat i v lidských skupinách, čistě ženské nevyjímaje. Problém nastává, když se o vedoucí pozici v ženském kolektivu uchází vícero žen. Pak se ty slepice mezi sebou prostě porvou. Pokud je ale vedení přirozené, všeobecně přijímané, založené na respektu a úctě, pak opravdu neznám nic lepšího. Možná to říkám jen proto, že jsem v ženských kolektivech většinou ve vedoucí roli, ale i když nejsem, mám ráda ženské kolektivy vedené silnými inspirativními osobnostmi. Cítím se v bezpečí. Mohu se otevřít a uvolnit se. Ženské kruhy proto vnímám jako naprosto přirozený způsob vzájemné ženské podpory. Takový „babinec“ je skvělá věc, ale musíme spolu něco dělat, jinak se to většinou zvrhne. Ženy totiž často budují hlubší mezilidské vztahy, díky čemuž investují více energie i do vzájemných konfliktů.

ČINNOST SPOJUJE

Když se v dobách dávno minulých dralo peří, byla to výsostně ženská záležitost a všichni muži se drželi dál. Věděli totiž, že se při takových setkáních odehrává jakési mysterium, ke kterému oni přístup nemají. Prát spolu prádlo, vázat věnce, společně sbírat byliny nebo prostě jen uklízet je přesně ta činnost, která ženy

spojuje. Vzájemně se od sebe učí, předávají si ženská tajemství, a dokonce se hormonálně harmonizují. Náš hormonální systém totiž reaguje na přítomnost feromonů, které se v mikro-množstvích přenášejí vzduchem. Na základě tohoto působení pak dochází k synchronizaci menstruačních cyklů, což je fenomén, který oficiální věda sice popírá, ale mnohé z nás s ním mají vlastní nepopíratelnou zkušenost.

ILUZE JEDINEČNOSTI

Pokud ženský kolektiv funguje dobře a má vnitřní vedení, všechny ženy mají společný zájem a cíl, bývá velmi soudržný a je v něm velká vzájemná pomoc a podpora. Jiná situace ovšem nastává ve chvíli, kdy se ženy v kolektivu snaží získat uznání a pozornost nějaké vnější autority. Je opravdu jedno, jestli je tato vnější autorita mužského nebo ženského pohlaví, pokud se nachází mimo skupinu, způsobí to problém. Spolupráce pak už totiž není na místě, každou jednotlivou ženu zajímá pouze jediné – jestli si guru/šéf/trenér všimne právě jí. A v tuto chvíli se ráj promění v peklo. Málokdo totiž umí být tak rafinovaný nebezpečný jako soupeřící žena, která bojuje s ostatními ženami. Boje mezi ženami se odehrávají většinou pod povrchem, málokdy dojde ke konfrontaci. To je strategie řešení konfliktů, která je typická pro muže, a je to strategie velmi zdravá. Soupeřící ženy jsou pasivně agresivní, manipulativní, neupřímné a záhlubné. Některé jsou takové apriori a každou jinou ženu ve svém okolí vnímají jako konkurenci. Potřebují si dokazovat své výjimečné postavení a soustavně se bojí, že by je jiná mohla svrhnout z trůnu. Takové ženy nemají ženské kolektivy rády, vyhýbají se jim a zesměšňují je. Bojí se přijít o svou jedinečnost a neuvědomují si, že je to iluze. Iluze jedinečnosti je ale nejen barikáda, která vám brání mít s ostatními ženami přátelské vztahy, je to i návnada, na kterou se můžete sama chytit, pokud na tuto strunu zabrnká jakýkoli predátor. Buďte proto vděčné, pokud máte příležitost být jedním dílem skládačky, jednou z mnoha barev v obrazu, jednou z žen v kruhu. Citlivá ženská podpora a vzájemnost je síla živící ono pradávné ženské mysterium. Nebuďte slepice, které se vzájemně trpí! Buďte dračice, jejichž síla se násobí, protože se rozhodly využít své individuální schopnosti pro vyšší princip místo toho, aby se vzájemně likvidovaly. Scházejte se, zpívejte, cvičte a předávejte si zkušenosti v kruhu s ostatními ženami. Mějte úctu k ženství jako takovému.

Mgr. TEREZA VAR VIKTOROVÁ

NAPSALI JSTE NÁM

Když jsem v rámci korektur při přípravě květnového Vitae četla tento článek Terezy Var Viktorové, vybavil se mi velmi krásný pocit jednoty, který jsem zažívala s dalšími dvěma ženami, když jsme kdysi společně chystaly nedělní umělecká dopoledne pro rodiče s dětmi. Byla tam opravdu úžasná atmosféra, uvolněná, nakonec jsme vždy zůstaly jen my tři – dělily nás od sebe zhruba patnáctileté věkové rozdíly, tedy každá představovala jednu generaci – a povídaly jsme si. Nejstarší žena nám na konci našeho setkávání namalovala obrazy, na památku. Zrovna se na něj dívám, mám ho v pracovně: modrozelený Vodnář a papoušek ara hyacintový. Není co dodat...

Mgr. RENÁTA PRAŽÁKOVÁ PEKAŘOVÁ, Ostrava

Otvírání studánek: návrat k tradici a harmonii

*Znám křišťálovou studánku,
kde nejhlubší je les,
tam roste tmavé kapradí
a vůkol rudý vřes.*

Veršovaný evergreen od Josefa Václava Sládka v sobě nese hlubokou symboliku. Voda, jakožto základní živěl, je nositelkou čistoty, vitality a přirozeného toku energie. Už generace před námi věděly, že její prameny mají moc obnovovat nejen krajinu, ale i lidské tělo a duši. Možná proto se v mnoha českých regionech dodnes uchovala, nebo znovu objevuje tradice otvírání studánek – obřadu, který symbolizuje příchod jara a posílení životní síly.

NOVODOBÝ RITUÁL

Tento starobylý zvyk byl spojen s vyčištěním studánek samotných i jejich okolí, aby voda mohla znovu volně proudit. Nešlo však jen o praktickou záležitost odstraňování nánosů bahna a dalších nečistot. Zároveň to byl posvátný okamžik obnovy, při němž lidé projevovali úctu k vodě jako k neodmyslitelné součásti života. Na mnoha místech byl doprovázen zpěvem, recitací nebo drobnými obřady, které podporovaly harmonizaci těla a ducha s přírodními cykly. V dnešní době se otvírání studánek obnovuje především v rámci ekologických a komunitních aktivit zaměřených na ochranu přírodních vodních zdrojů. Připadá na 31. května.

VÝJIMEČNÁ ENERGIE

Od nepaměti byly studánky vnímány jako místa s magickou silou a jedinečnou energií, mnohé z nich se staly součástí pověstí. Například Zdislavina studánka u Jablonného v Podještědí je spojována se svatou Zdislavou, která její vodou léčila nemoci, v Kostomlatech pod Milešovkou se nachází studánka Panny Marie, jejíž voda má pomáhat při žaludečních potížích. Vřesová studánka v Jeseníkách je podle legendy místem, kde se uzdravil zraněný jelen i nemocný lovec. Na Melišku ve středních Čechách je zase pramen spojený s příběhem vdovy, která zde našla vodu

zachraňující život její dceři... Tyto pověsti odrážejí hlubokou úctu našich předků k vodním pramenům a jejich významu pro člověka i přírodu.

Nabízí se paralela, že podobně jako tradiční čínská medicína pracuje s meridiány v lidském těle, i krajina má své energetické dráhy a body, kde proudí její životní síla nejintenzivněji. Studánky mohou být právě takovými místy – prameny energie, které podporují regeneraci a harmonizaci svého okolí.

OČISTA TĚLA I DUŠE

Voda byla odpradáвна spojována s očišťou a obnovou. Starověké kultury ji využívaly při rituálních koupelích i čištění a ladění energií. Naši předkové ji chápali také jako prostředek hlubšího spojení s přírodou a sebou samými. Jakou inspiraci si z toho dnes můžeme přenést do života?

Stejně jako když se znečistí přírodní studánka, může tak dopadnout i ta naše „vnitřní“ – zásobárna klidu, síly a rovnováhy. Pokud ji zanedbáváme, snadno ji zakalí stres, vyčerpání nebo negativní emoce. A tak jako přírodní prameny potřebují čas od času pročistit, i my bychom měli o svou vnitřní studánku pečovat – odpočinkem, pobytem v přírodě, meditací, ale také ve spojení právě s vodou – jejím vědomým pitím nebo představou při koupeli, že z nás smývá cokoli, co už nám neslouží.

VODA JE NAŠÍ SOUČÁSTÍ

Přírodní zdroje vody je potřeba nejen chránit, ale skutečně si uvědomovat jejich důležitost. Není hned nutné pouštět se do ekologických aktivit, každý z nás přispěje už tím, že bude s vodou šetrně zacházet. Aktivně se zapojit do obnovy pramenů ovšem může být velmi příjemný zážitek, a to pro celou rodinu. Otvírání studánek se tak stává nejen krásným symbolem spojení se s přírodou, ale i vědomým rozhodnutím starat se o vodu, která nám dává život. V kontaktu s vodou jsme velmi intenzivně, přesto opravdové propojení s ní nám leckdy uniká. Napravit to můžeme hned – třeba už s příštím douškem vody.

Bc. ANETA MAČUROVÁ





IMUNOVET VE VÝHODNÉM DVOJITÉM BALENÍ!

Členská cena balíčku: 736 Kč

32 bodů, 184 Kč ušetříte

IMUNOVET

PODPORUJE OBRANYSCHOPNOST
ORGANISMU. AKTIVUJE
KRVETVORBU A BUNĚČNOU
IMUNITU A TÍM NAPOMÁHÁ
I HOJENÍ A REGENERACI RAN,
TKÁNÍ A SLIZNIC.



Platnost akce od 1. do 31. května 2025 nebo do vyprodání zásob.

Akce je určena pouze pro členy Energy.

Pentagram ve světě zvířat (8)

OHEŇ

Čtvrtým pentagramovým prvkem, kterému se budeme věnovat, je Oheň. Představuje sílu jang, stimuluje aktivitu elementu Země a tlumí Dřevo. Harmonizuje činnost srdce, osrdečníku, cév a tenkého střeva. Zlepšuje prokrvení tkání a transport živin mezi orgány a buňkami.

Z hlediska TČM je element Oheň typický pro letní období (dle čínského kalendáře je letní slunovrat až v polovině srpna). V létě je vše v plném rozkvětu, roste a plodí. Je to čas největšího tepla a síly slunce. Pohyb Ohně je směrem vzhůru. Orgány, které k prvku Ohně náleží, jsou srdce a tenké střevo. Silné a zdravé srdce zásobuje krví všechny buňky v těle, díky tomu jsou všechny orgány i emoce v rovnováze. Chuť náležící k Ohni je hořká, smyslem je jazyk a barva je červená.

Nedostatek energie na prvku Oheň se projevuje poruchou srdečního rytmu, otoky končetin, průjmy, alergiemi, ekzémy. Z hlediska psychiky se objevuje duševní neklid, nadměrné citové reakce a zhoršená schopnost učení. Při nedostatku energie podpoří element Ohně Dřevo.

Nadbytek energie souvisí s nervozitou, poruchami imunity, nespavostí, depresemi a vysokým krevním tlakem. Nadbytečnou energii Ohni odebírá Země.

Oheň stimuluje aktivitu žaludku, nervového systému, slinivky a sleziny. Tlumí hyperaktivitu žlučníku, jater a vazivové tkáně.

CHARAKTERISTIKA ZVÍŘAT

Pro zvířata v elementu Ohně je typická neustálá aktivita. Běhají, skáčou, majitele doprovázejí na každém kroku a čekají nekončící akci. Vynucují si ji, vydávají zvuky, štěkají, kňučí, mňoukají, řehtají. Pokud nejsou denně zaměstnaná, velmi rychle zničí vše ve svém okolí a začnou se u nich objevovat psychické problémy – deprese, sebepoškozování (vykusování srsti na končetinách). Při velkém rozrušení mohou být i agresivní. V učení jsou vytrvalí, ale pokyny majitelů plní velmi rychle, což s sebou může přinášet chyby. Ve smečce se chovají přátelsky, ráda se stávají vůdci. Celkově nejsou vhodná pro milovníky gauče a lenošení. Tělo mají zvířata patřící k prvku Ohně svalnaté, hlava se zužuje směrem k bradě. Srst může být vlnitá. Nemají problémy s nadváhou.

K elementu Ohně patří vlk, včela a krkavec. Z plemen psů například československý vlčák, sarloosův ovčák.

KOROVET

Korovet je produkt, který představuje Oheň v Pentagramu koncentrát®. Podporuje správnou funkci cév, tenkého střeva, imunitního systému a srdce.

» **Křeče a tiky, posílení nervového systému:** Korovet dáváme společně s Etovetem a Fytovetem. Když se záchvaty neopakují častěji než 1x týdně a nejedná se o několik záchvatů po sobě, není nutné přidávat barbituráty. Pokud již barbituráty zvíře dostává a snižujeme jejich dávku, Etovet je částečně zastoupí.

» **Podpora činnosti srdce a krvevorbry:** Imunovet, Omegavet a Kingvet jsou důležité pro výživu srdečního svalu. Jestliže zvíře trpí závažným srdečním onemocněním, nepodáváme Korovet, ale pokračujeme v Omegavetu a Kingvetu.

» **Geriatrum:** Nutrivet, Cannabivet a Fytovet obsahují vitaminy a minerály, které stárnoucí buňky a tkáně potřebují. Cannabivet má pozitivní vliv hlavně na psychiku a pohybový aparát. Korovet zvyšuje zásobení mozku kyslíkem.

» **Zvýšené prokrvení tkání:** Imunovet. Základním obranným projevem organismu je zánět. Při zánětu se silně prokrví tkáně a krví přitékají do nemocných tkání bílé krvinky, červené krvinky, protilátky a krevní destičky, tím dochází k hojení. Kombinaci Imunovet a Korovet používám i u akutních onemocnění jater.

» **Akutní záněty kloubů:** Imunovet, Renovet a Korovet střídat po 3 týdnech. Místně ošetřovat otoky kloubů Artrinem. Hlavní příčinou jsou poranění, autoimunitní onemocnění (např. revma, lupus) a protozoální onemocnění přenášená klíšťaty a hmyzem (borelióza, anaplasmóza, leishmanióza).

» **Prevence a doplňková léčba leukémie:** Imunovet, Cytovet.

» **Psychické problémy:** Etovet, Cannabivet harmonizují psychiku, tlumí agresivitu a předcházejí depresím.

Teplé dny nabízejí nepřeberné možnosti, jak aktivně strávit volný čas. Slunce svítí a láká do přírody, na kolo a k vodě. Předává svou energii a díky ní vše rozkvétá, květy se přeměňují v plody. Lidé i zvířata se vyhřívají v jeho paprscích a užívají si volných chvil s rodinou a svojí smečkou. Naše želva Otylka se ráda aktivně pohybuje po zahradě, dělá mi při práci společnost. Okusuje cíně a veškeré dužnaté rostliny...

MVDr. LUCIE MÍKOVÁ

Med není jen pro medvědy

Med je superpotravinu, které si lidé váží po tisíce let. Říká se, že se nikdy nezkazí, což rozhodně není jen mýtus – archeologové objevili v egyptských hrobkách med starý přes 3 000 let a byl stále jedlý... Neuvěřitelné! Egypťané ho používali nejen jako potravinu, ale i k balzamování mumií. Ve starověkém Řecku a Římě byl považován za pokrm bohů a léčivý elixír, ve středověku platil za cenný obchodní artikl. Nicméně nejstarší doklady poskytují jeskynní malby, jež zobrazují lidi sbírající med z divokých včelích hnízd.

CO JE ZAČ?

Med je přírodní sladidlo, vzniká prací včel. Ty sbírají nektar z květů nebo tzv. medovic, které pak v úlu enzymaticky zpracovávají. Díky tomu se mění složení cukrů a vytvářejí se unikátní látky s antibakteriálními vlastnostmi. Včely tuto hmotu ukládají do pláství, kde se z ní odpařuje voda, čímž vzniká hustá, lepkavá hmota. Med. Po jeho dozrání včelaři plástve odvíckují, vytočí v medometu, přecedí a nechají usadit. Med se pak může stáčet rovnou do sklenic nebo krystalizovat a následně pastovat.

DRUHY MEDU

Podle původu nektaru dělíme med na **květový** a **medovicový**. Květový pochází z nektaru květů rostlin a bývá světlejší. Obsahuje více jednoduchých cukrů, draslíku a rychleji krystalizuje. Medovicový (lesní) med vzniká z medovice, sladké šťávy, kterou vylučují mšice a červci na stromech. Má tmavší barvu, vyšší obsah aminokyselin i minerálů a delší trvanlivost. Čerstvě stočený med je tekutý, postupně přirozeně krystalizuje, tím, jak se cukry usazují do pevné struktury. **Pastovaný** med je mechanicky upravený, zůstává jemně krémový a netvrdne. Medy se od sebe také liší podle druhů rostlin, jež jsou pro včely zdrojem nektaru:

- » **Akátový** – světlounký, s jemnou chutí a dlouhou trvanlivostí v tekutém stavu.
- » **Lipový** – aromatický, lehce mentolový, ideální na nachlazení.
- » **Pohankový** – má tmavší barvu, výraznější chuť, je bohatý na železo.

» **Slunečnicový** – žlutý, jemně ovocný a rychle krystalizuje.

» **Lesní** – tmavý, má velmi výraznou chuť i aroma a je bohatý na minerály.

Zajímavé jsou levandulové medy z Francie, pomerančové z jižních zemí nebo třeba manukový z Nového Zélandu.

Speciální je med s **mateří kašičkou**. Její základ představuje včelí pyl: koncentrát bílkovin, vitaminů a minerálů, obsahuje také tuky, cukry, nukleotidy. Podporuje imunitní systém, zmírňuje vyčerpání nebo narušení nervové soustavy. A ještě existuje med s **propolisem**, což je látka, kterou včely vyrábějí z lepkavé hmoty na pupenech stromů (především topolů).

Jeho výroba je pro ně velice náročná. Propolis má baktericidní účinky, tzn. že zabíjí bakterie a zabraňuje jejich množení. Je skvělý proti kašli.

PROČ HO JÍST

Med je nejen chutný, ale i nesmírně zdravý, každý má své originální složení. Obsahuje řadu prospěšných látek, enzymů, vitaminů, proteinů, stopových prvků, aminokyselin a cukrů, aromatických látek i hormonů. Působí antibakteriálně a protizánětlivě, proto se využívá k léčbě nachlazení, kašle nebo hojení ran. Podporuje trávení, posiluje imunitu a pomáhá při stresu. Využívá se i v kosmetice.

NA CO SI DÁT POZOR?

Přestože je med zdravý, je třeba ho konzumovat s mírou. Má o 25 % vyšší sladivost než řepný cukr a vysokou výživovou hodnotu, takže při nadměrném příjmu by mohl přispět k obezitě nebo zvýšené hladině cukru v krvi. U dětí do jednoho roku se nedoporučuje, protože může obsahovat bakterie způsobující botulismus. Je důležité dbát na kvalitu medu, ideálně jej kupovat přímo od včelaře. A pozor na vysoké teploty! Zahříváním nad 40°C se ničí prospěšné enzymy a snižuje se jeho léčivá hodnota.

V KUCHYNI

Med je úžasnou univerzální surovinou. Používá se do nápojů, jako jsou čaje, kávy, limonády i mléčné koktejly. Skvěle se hodí k dochucení kaší, jogurtů, pečených i nepečených dezertů (perníků, medovníků, domácích sušenek). Přidává se do chleba a pečiva. Je výborný i jako přísada marinád na maso, do omáček či dresinků a zálivek salátů. Pokud chcete domácí léčivý elixír, zkuste med smíchat se zázvorem, citronem a skořicí – ideální kombinace proti nachlazení!

MŮJ POHLED

Med je přírodní dar, který včely trpělivě vyrábějí. Včelaři odvádějí neméně tvrdou práci při jeho zpracování. Proto bychom ho měli konzumovat s úctou a vědomím jeho hodnoty. Až si příště budete sladit čaj nebo chystat snídani, vzpomeňte si, že jedna včela za svůj život vyprodukuje jen asi čajovou lžičku medu! Vychutnejte si ho s respektem a vděčností.

*Sladký květen vám ze srdce přeje
ZUZANA KOMŮRKOVÁ*





SNÍDAŇOVÉ SMOOTHIE

2 hrsti jemných ovesných vloček, ½ žlutého melounu nakrájeného na kousky, 100 g mražených malin, 150 g bílého jogurtu, 1–2 lžice medu

Všechny suroviny rozmixujeme dohladka na co nejjemnější konzistenci.

MEDOVÉ PERNÍČKY

150 g medu, 120 g moučkového cukru, 500 g hladké mouky, 1 lžice kakaového prášku, 2 lžičky perníkového koření, 1 prášek do pečiva bez fosfátů, 100 g másla, 2 vejce + 1 žloutek na potřeni

V míse smícháme všechny suché ingredience a pak přidáme vejce, máslo a med. Vypracujeme těsto, které necháme odležet přes noc v ledničce. Těsto přendáme na pomoučený vál a vyválíme plát 3–4 mm vysoký. Vykrajovátky z něj vykrajujeme různé tvary. Přendáme na plech vyložený pečicím papírem. Medové perníčky pečeme při 180 °C cca 8 až 10 minut. Po vytažení z trouby ihned potřeme rozšlehaným žloutkem.



PEČENÉ KUŘE S MEDEM A POMERANČI

1 celé farmářské kuře, 2 pomeranče, 1–2 lžice květového medu, 1 lžička kari, 1 lžička sladké červené papriky, 2 lžice olivového oleje, sůl, pepř, šalvěj nebo rozmarýn, ½ hrníčku vývaru nebo vody, 50 g másla

Vyhřejte troubu na 180 °C. Kuře pořádně osolte a opepřete. V misce smíchejte šťávu z jednoho pomeranče, med, olej a koření, přidejte nasekané bylinky. Druhý pomeranč nakrájejte na kolečka, která vložte na dno pekáčku. Kuře potřete částí marinády a položte na plátky pomeranče, lehce podlijte částí vody nebo vývaru. Dejte přikryté péct do trouby na cca 45 minut. Odklopte horní část pekáčku, znovu potřete marinádou a zvyšte teplotu na 200 °C. Můžete znovu podlít vývarem a několikrát zopakovat potřeni marinádou. Pečte dozlatova. Máslo nakrájejte na kostičky a rozpusťte ve výpeku. Podávat můžete s rýží i brambory, případně chlebem. Úžasná bude kombinace se sezonním chřestem.



SMAŽENÉ KVĚTY ČERNÉHO BEZU S MEDEM

12 neomytých bezových květů i se stopkou (stačí manuálně očistit, vytřepat, nenamáčet!), 3 vejce, 200 ml bílého vína, špetka soli, cca 50 g hladké mouky, olej na smažení, med na pokapání při servírování

Vejce vyšleháme metličkou s vínem a přidáme sůl. Postupně přisypáváme mouku až do konzistence těstíčka jako na palačinky. Květy namáčíme v těstíčku a smažíme ve vrstvě oleje tak, aby plavaly. Podáváme zakápnuté medem.

ZÁLIVKA NA SALÁT

1–2 lžice tekutého medu, 2 lžice citronové šťávy, 6 lžic olivového extra panenského oleje, sůl, pepř, případně česnek a hrubozrnná hořčice

V misce prošlehejte med s citronovou šťávou, pomalu přilévejte olej za stálého šlehání metličkou, dokud nevznikne hladká emulze. Dochutěte solí a pepřem. Můžete přidat česnek nebo hrubozrnnou hořčici.

Zeptejte se hvězd

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

Poslední dobou se cítím, jako bych žila v cizím těle – chvíli jsem plná energie, pak bych nejraději zalezla pod peřinu a s nikým nemluvila. Zhoršila se mi pleť, vlasy, soustředění. Jako bych ztratila své „vnitřní slunce“.

DÁŠA V., Brušperk

Vaše pocity naznačují ztrátu vnitřní harmonie. Z medicínského hlediska mohou tyto potíže souviset s dysbalancí hormonálního systému, ať už v rámci PMS, kolísání hladiny estrogenů, nebo s funkcí štítné žlázy. Z pohledu TČM jde o oslabení elementu Země, který je spojený se stabilitou a výživou. To se projevuje

únavou, výkyvy nálad a zhoršením stavu pleti, vlasů i soustředění.

Psychosomaticky je „ztráta vnitřního slunce“ spojena s nepříjetím sebe sama a potlačenými emocemi.

Spirituálně lze tento stav vnímat jako ztrátu spojení s vnitřní silou a ženskou esencí – jako by vnitřní plamen uhasl.

Gynex je pomáhá znovu zažehnout a navázat hlubší kontakt s cykličností a moudrostí ženského těla. Harmonizuje hormonální systém, posiluje element Země, pomáhá zlepšit adaptaci na změny a zmírnit emoční labilitu. Navrací pocit souladu.

MONIKA ŠTEJDÍŘOVÁ

LUŠTĚTE S NÁMI, MŮŽETE VYHRÁT

„Život může být nádherný, pokud se ho nebojíte.“ Tato březnová tajenka je moudrým poselstvím pro nás všechny.

Poukázku za ni získávají:

- » Barbora Marušová, Choceň
- » Margita Bláhová, Chodov
- » Iva Kysilková, Jablonec nad Nisou

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. 5. 2025** na adresu redakce:

Energy Czech Republic, a.s.

Trojská 39/201, 171 00 Praha 7

nebo e-mail: tajenka@energy.cz.

(TAJENKA). – Nelly Sachsová

Nápověda: AIRA; EZ; LAUT; LTD; SKYT	Prostředek k ovazování (řidč.)	Čepice se štítkem	Slovensky „ted“	Vzdychat	Označení někoho neznámého	Továrna ohýbaného nábytku		Značka milimetru	Doktor z „Bílé nemoci“		Kopnutí (mn. č.)	Domácky Otakar	Dozorce nad správností	Íránský kočovník
Hvězdářský přístroj							Značka miligramu			Palivo z čer. uhlí Zimní sta- dion (ob.)				
1. část TAJENKY							Odměšování kož. mazu Zeleninové pokrmky							
Rod drobných trav					MPZ Nizozemská Rod pěníšniku		Místo porážky husitů Výtvor							
Jméno herečky Adamovské						Otoky Cirkusové jeviště						Kód pro tatarštinu Naše hl. město		
	Turistická známka Spodní část topeniště			2. část TAJENKY Římské číslo 1555							Ouha Ostrý přívuk			Německy „nahlas“
MPZ Rumunská			Asijský jelen Zkratka autonomní oblasti						Slovenské jméno Karel Zkratka pro limited					
Trochu zvadlé							Otravné látky (zkr.) Iniciály spis. Zoly			Svatební květina Zkr. obch. akademie				
Odborně vzdělané								3. část TAJENKY						
Tato			Zkr. Voj. akademie Ant. Zápo- tockého					Sít prodejen elektra						



Není na světě bylina, aby k něčemu nebyla

MANDLOŇ – FASCINUJÍCÍ ROSTLINA S BOHATOU HISTORIÍ

Poklad, který oslavovali již ve starověkém Egyptě a byl nalezen v hrobce egyptského faraona Tutanchamona. Strom symbolizující lásku, obnovu a naději. Ve starověkém Řecku věřili, že vyrůstá ze slz smutku dívky čekající na milého, který už se nikdy nevrátí z války. Strom, který se dokonce několikrát objevil v Bibli jako symbol bdělosti a naplnění božího slova. To vše a mnohem víc je mandloň.

Jelikož patří mezi první rozkvétající stromy, často i předtím, než roztaje poslední sníh, je mandloň považována za posla jara a nových začátků. Díky extrémní odolnosti vůči suchu a nehostinným podmínkám byla ve starověké Persii pokládána za symbol nesmrtelnosti.

Mandloň lze nalézt i v kabale, kde květy symbolizují probuzení vědomí. Sedmiramenný svícen menorah v jeruzalémském chrámu mívá zdobení ve tvaru mandloňových květů, což mělo ukazovat na jeho spojení s božským světlem. Hebrejské slovo pro mandloň, *šakéd*, znamená bdít či být ostrážitý. S tímto „stromem nehynoucí lásky“ se lze setkat v mnoha pověstech, legendách, svatebních obřadech či umění. Slavný Vincent van Gogh namaloval obraz „Kvetoucí mandloň“.

PRUNUS DULCIS

Mandloň obecná (*Prunus dulcis*, dříve *Amygdalus communis*, *Al-lauz*, *šakéd*, *Hospodinova ratolest*) je opadavý strom či také velký keř z čeledi růžovitých, podčeledi slivoňovitých. Dosahuje výšky až osmi metrů, koruna je řídká, široce rozložitá. Má hladkou šedohnědou kůru, která později tmavne a praská. Kulovitý hlavní kořen mandloně sahá hluboko do země, postranní kořeny se hodně větví, schopné přizpůsobit se i kamenité půdě. Listy jsou kopinaté až úzké vejčité, z horní strany sytě zelené, vespod světlejší. Květy se specificky objevují brzo na jaře ještě před rašením listů (únor, březen). Vyrůstají z pupenů na jednoletých větvích. Korunní lístky mají bílé či světle růžové. Plodem mandloně je oválná peckovice s tenkým plstnatým vnějším oplodím, u divokých forem naopak tvrdým. Pod ním se skrývá dřevnatá pecka s póry a vrásněním. Její semeno, mandle, má tvrdou slupku a světlé olejnaté jádro.

Mandloň pochází ze Střední Asie a Blízkého východu, odkud se rozšířila do Středomoří. Daří se jí na sušších, kamenitých a vápenitých půdách. Lze ji často nalézt na svazích v oblastech

s minimem srážek. Pro přežití jí stačí i jen 300 mm srážek ročně (v ČR je průměr 686 mm). U nás jsou nejznámější mandloňové sady v Hustopečích u Brna.

LÉČÍ CELÁ

Z mandloně je nejčastěji využíván plod – mandle, ale zdraví podpoří listy, květy, dřevo i kůra. Květy se v TČM využívají v čajích a nálevech pro mírné sedativní a protizánětlivé vlastnosti. Jemná vůně a hydratační účinek jim zajišťují místo v kosmetických pleťových krémech. A protože jsou jedlé, krásně vynikají jako ozdoba dezertů. Listy mají, podobně jako květy, mírné sedativní účinky a nejčastěji se používají jako součást bylinných směsí. V některých oblastech mohou sušené sloužit jako nouzová potrava pro hospodářská zvířata. Dříve se také využívaly k výrobě přírodního barviva. Kůra se v TČM uplatní při léčbě zažívacích potíží a ke zmírnění vysokých horeček. Pryskyřice mandloně dříve sloužila jako přírodní lepidlo či složka léčivých mastí. Dřevo je vhodné pro výrobu například rukojetí nožů, menších dekorací a drobnějších hudebních nástrojů. Díky vysoké hřejivosti se využívá i jako palivo. Mleté mandlové slupky a skořápky slouží v některých zemích jako přísada do krmiv pro dobytek nebo také jako mulčovací materiál ke zlepšení kvality půdy.

LAHODNÝ PLOD: MANDLE

Mandle je považována za „nutriční pokladnici“. Až 50 % obsahu je tvořeno tuky, převážně zdravými mononenasyčenými mastnými kyselinami (MUFA). Ty přispívají ke snížení špatného cholesterolu (LDL) a podporují zdraví srdce. Obsahují také omega-6 mastné kyseliny, důležité pro správnou funkci mozku. V těchto plodech je přibližně 20 % rostlinných bílkovin, více než ve většině ořechů (mandle není odborně vzato ořech, ale peckovice, podobně jako meruňky či broskve). Dále v nich najdeme vitaminy B, C, E, hořčík, zinek, měď, mangan, vápník, železo, vlákninu, lutein, zeaxantin, fytoosteroly a navíc mají nízký glykemický index.

Mandle zlepšují nejen zdraví srdce a mozku, ale také podporují trávení, snižují stres a zvyšují kvalitu spánku. Napomáhají udržovat zdraví očí a sítnice, chrání tělo před volnými radikály, a tím i pokožku před stárnutím. Své dary uplatní nejen v léčitelství či kosmetice, ale velmi oblíbené jsou i v kuchyni, například jako alternativní zdroj ke kravskému mléku či mouce při bezlepkové dietě. Energy nabízí kosmetický mandlový olej v biokvalitě – **Almond oil**.

ONDŘEJ VESELÝ



rose balm

- » hedvábný a pečující balzám na Vaše ruce s esencí růže
- » 100% přírodní
- » s láskou od Energy

Nabídka platí do vyprodání zásob.
Na 1 registrační číslo pouze 3 kusy!

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 – Mičová 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

BOSKOVICE

Provozní doba:

po–pá 8.08–18.18, so 8.08–11.11 h.

Stálá nabídka:

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

Nabídka KC – poradenství a prodej produktů Energy:

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

Kontakt:

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

BRNO

Provozní doba:

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

POZOR: st 21. a pá 23. 5. – ZAVŘENO

Stálá nabídka:

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

Kluby a konzultační centra nabízejí

– Z. Erbenová, tel.: 603 596 812 / výživové poradenství – Ing. K. Karmazínová, tel.: 530 500 422 / regenerační a relaxační masáže celého těla krémy Energy

– M. Srnská, tel.: 773 735 330

Nabídka KC – měření SPT:

» BRNO – Husovice, U ZLATÉ ručičKY, Kaloudova 21, pí. Erbenová, tel.: 603 596 812

» JEVÍČKO – Třebovská 839, prodejna Harmonie, pí. Komoňová, tel.: 602 347 037

» 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, fyto terapie – 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, baňkovaní, lymfodrenáž / jóga, SM systém / ochutnávky čajů a zelených potravin

Nabídka KC – poradenství a prodej produktů Energy včetně veterinárních:

» ČESKÁ TŘEBOVÁ – Spižirna u Magdaleny, Na splavě 56, Klimešová Magdalena, tel.: 601 360 458 – prodejna bez obalu, měření SPT

» DLOUHÁ TŘEBOVÁ – Hašková Ilona, tel.: 733 586 758 – kosmetika

» 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,

Pleševská 142, tel.: 608 404 442

» PÍSEK – Lumen, Tř. Nár. svobody 25,

Radka Dušková, tel.: 737 099 656

» VYŠŠÍ BROD – Zdravé krámek, 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

Stálá nabídka:

prodej, poradenství a zasílání produktů Energy vč. veterinárních / diagnostika SPT a Pedikom (počítačové vyšetření chodidel) – K. Kochová, tel.: 739 902 134 /

e-shop: www.vitalityinlife.cz/poradame/

Mimořádná nabídka KE:

» JESENICE U PRAHY – BB-Studio,

Říčanská 16 – kosmetické ošetření

Energy, M. Baloušová, tel.: 603 589 497

» KRALUPY NAD VLTAVOU

– Přemyslova 347, Kosmetický salon

– kosmetické ošetření produkty Energy,

H. Kubinová, tel.: 777 248 500

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

- » MNÍŠEK POD BRDÝ – Zrození k pohybu, Ke škole 1389, M. Engelová, tel.: 724 508 314
- » PRAHA 10 (Kolovraty), Kupkova 20, Studio Petra Viola – tel.: 774 898 415
- » PRAHA 10 (Uhřetěves), Kašovická 870/5, Kosmetický salon – A. Škorpil, tel.: 774 070 394

Kontakt:

Dolní Břežany, Pražská 636

tel.: 739 902 134

e-mail: info@vitalityinlife.cz

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. Martinová, 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 – 15. 5. – 10–17 h., tel.: 736 765 477, 495 534 715
- » CHOCEŇ – každé pondělí nebo dle dohody – pí. Smrčková, tel.: 775 060 535
- » KOSTELEČ NAD ORLÍCÍ – každé pondělí – pí. Mlejnková, tel.: 737 178 816

- » NOVÝ BYDŽOV – na objednání – pí. Rakouská, tel.: 776 614 046
- » OPOČNO – 15. 5. – 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:

po, čt 14–18, út 14–17, st 10–12 a 14–17 h., pá a v době mimo otevírací dobu volejte na telefonny 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, 724 965 773

Mimořádná nabídka KE:

- » Máj – v našem břichu ráj! Vše, co pomůže napravit problémy se zažíváním – jak, co a proč uživat, reflexní terapie orgánů dutiny břišní, orgánové hodiny a další... Ochutnávka nového produktu Tao essence

Nabídka KC + poradny Energy:

- » AŠ – Okružní 25, Mgr. D. Rejsková, tel.: 774 342 903
- » CHODOVÁ PLANÁ – Bc. Pavla Fejt, tel. (SMS): 775 8022 328, e-mail: pavla.fejt@gmail.com – poradenství a prodej produktů Energy
- » SOKOLOV – Studio Vesna + testování SPT na objednávku, K. H. Borovského 377 – J. Malušková, tel.: 604 790 940, e-mail: malus@seznam.cz
- » STŘÍBRO (hirudoterapie, Access Bars, produkty Energy) – Mánesova 1522, Ing. Z. Sladká, tel.: 737 616 051, sladka-pijavice@email.cz
- » TACHOV – J. Petrčková, 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.: 354 432 771, 354 422 355,

603 486 331

www.energy-cheb.cz

KARLOVY VARY

Provozní doba:

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

Stálá nabídka:

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

Veterinární poradna s produkty Energy:

- » DALOVICE – Botanická 256, I. Vidimová, tel.: 605 191 837 – komplexní regenerace zvířat, metamorfni technika pro zvířata, problémové chování koček aj.
- » KRÁSNŮ – 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

LIBEREC

Provozní doba:

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

Stálá nabídka:

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

Mimořádná nabídka KE:

- » st 28. 5. – 17–21 h. – Sebezpoznavací prožitkové setkání na téma soucit – RNDr. Jiřina Macháčková, Ph.D.

Sokolov



Kluby a konzultační centra nabízejí

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

Kontakt:

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

LUHAČOVICE

Provozní doba:

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

POZOR – čt 22. 5. – ZAVŘENO

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

OLOMOUČ

Provozní doba:

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

Stálá nabídka:

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

Nabídka KC – poradna, Energy produkty:

- » NÍŽKOVICE – Andrea Vašíčková,
tel.: 775 237 753

Mimořádná nabídka KE:

- » 17. 5. – Bylinná poradna Jiřího Čerklá,
tel.: 732 256 115

Kontakt:

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

OSTRAVA

Provozní doba:

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

Stálá nabídka:

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

Nabídka KC – poradna, Energy produkty:

- » BÍLOVEC – Tkalcovská 47,
Pavla Jarošová Bartková, tel.: 605 290 940
- » ZBYSLAVICE – Vrchpolí 122,
Pavla Klimešová, tel.: 774 912 703

Kontakt:

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

PARDUBICE

Provozní doba:

po – čt 9–12, 13–17 h.

Stálá nabídka – jen na objednávku:

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

Nabídka KC – poradny SPT:

- » KOLÍN – Karlovo nám. – E. Petříčková,
tel.: 604 174 498
- » KUTNÁ HORA – D. Kuželová,
tel.: 724 324 071
- » HEŘMANŮV MĚSTEC – L. Matějka,
tel.: 777 147 083



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

- » VRCHLABÍ – D. Dobešová,
tel.: 737 333 020

Kontakt: **POZOR – ZMĚNA:**

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

Na objednání:

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

Kontakt:

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

PRAHA 2

Provozní doba:

po, út, čt, pá 9–17, st 8–19 h.

Stálá nabídka:

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

Kluby a konzultační centra nabízejí



Mimořádná nabídka KE:

» V květnu pro registrované členy Energy: cenově zvýhodněná klasická masáž – 45 minut za 700 Kč. Úprava délky či typu masáže je možná po domluvě. Na 1 registrované číslo lze využít jen 1x. Více informací najdete na www.mindfulflow.cz v sekci masáže.

Další aktuální program:

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

Kontakt:

Praha 2, Mánesova 11

tel.: 224 934 642, 737 403 334

e-mail: regina@energy-manesova.cz

www.energy-manesova.cz

PRAHA 4

Provozní doba:

po 9–19, út, st, čt, pá 9–17 h.

Stálá nabídka na objednávku:

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

Nabídka KE – poradenství

a prodej produktů Energy:

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

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

Kontakt:

Praha 4, Budějovická 601/128

(u metra Kačerov)

tel.: 244 472 762, 776 009 733

e-mail: energy-praha@centrum.cz

www.energy-praha.cz

PRAHA 7

Provozní doba:

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

Provozní doba o svátcích:

1.–4. 5. – 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. Jíšová, 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 / kraniosakrální biodynamika – M. Skřepská, tel.: 723 907 451

Mimořádná nabídka KE:

» 17. 5. – 10 h. – Seminář: Žaludeční vředy a dušnost u koní – MVDr. L. Košťálová, cena 900 Kč

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:

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

POZOR – 21.–23. 5. – ZAVŘENO

Stálá nabídka:

poradenství a prodej produktů Energy, vč. veterinárních / zásilání 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 Beauty / Feng Shui / TČM / cesta sebepoznání – fobie, strachy, alergie, hubnutí / výklad run a Osho tarot / Bachova terapie / rodinné konstelace /

NEPŘEHLÉDNĚTE

KE PŘÍBRAM

Změna adresy KC:

» Rokycany

Soulad – kosmetika, Jiráskova 1154

(dříve Studio Flow,

Klostermannova 635/III)

Ing. Irena Sladká, tel.: 604 271 895

Kluby a konzultační centra nabízejí

výživové poradenství / numerologie / koučink / e-shop: energy-pribram.cz

Nabídka KC – produkty Energy, poradenství:

- » DOBŘÍŠ – U Anděla strážce, Pražská 27, tel.: 602 335 755
- » DOBŘÍŠ – MUDr. Ferrová, ordinace přírodní medicíny, www.zuzanaferrova.cz
- » NOVÝ KNÍN-SUDOVICE – Salon Štěpánka Hampeková, tel.: 602 229 694
- » PŘÍBRAM – Renata Placáková – kosmetika Energy, masáže, tel.: 606 904 880
- » ROKYCANY – Soulád – 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, protimigrenová, reflexní, Breussova masáž, Dornova metoda, reflexologie, baňkování, kinesiotaaping, 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

Mimořádná nabídka KE:

- » 13. 5. – 12–17 h. – Den otevřených dveří: měření SPT, masáž šíje, ochutnávka zelených potravin, kaší a terapeutických nápojů, testování nové kosmetiky

Nabídka KC – poradna a prodej produktů Energy:

- » BRNO – Třída Kpt. Jaroše 1943/30 – Jarmila Pondíkasová, tel.: 775 984 407, e-mail: jarmila.pondikasova@volny.cz
- » PACOV – Harmonie – zdravá výživa, Jana Autengruberova 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.

Mimořádná nabídka KE:

- » 12. 5. – 17 h. – Mycosynergy v praxi – praktické využití a vhodné kombinace s ostatními produkty – lektorská přednáška MUDr. Alexandry Vosátkové, přednáškový sál KE Třebíč

Nabídka KC – poradny EAV a TČM:

- » BRNO-MEDLÁNKY – M. Pavlíčková, Salon Vista, Hudcova 72, tel.: 728 276 629 – konzultace 5. 5.
- » JIHLAVA – Mgr. P. Drejšková – TČM, SPT – Fyton – Dům zdraví, Vrchlického 57, tel. objednání: 603 891 078 – konzultace 5. 5.
2. prodejna produktů Energy – Fyton, Mrštíkova 1, tel.: 739 049 203
- » MORAVSKÉ BUDĚJOVICE – M. Palová, Janáčkova 1497, tel.: 605 554 456 – konzultace 6. 5.
- » NÁMĚŠŤ NAD OSLAVOU – R. Dufková, Zdravěnka, Masarykovo nám. 517, tel.: 739 026 531 – konzultace 2. 5.
- » OSTRAVA – Ing. P. Kovalská, Vítkovická 3276/2a, tel.: 604 741 725, www.petrakovalska.cz – konzultace 7. 5. – 12.30–15.30 h.
- » PELHŘIMOV – I. E. Razimová, Vegetariánská jídelna, Svatovítské nám. 159, tel.: 776 766 971 – konzultace 7. 5.
- » TASOV – D. Švestková, Tasov 69, www.revite.cz, tel.: 605 938 299 – konzultace 6. 5.
- » VELKÉ MEZIŘÍČÍ – H. Paulová, Mírová 43, tel.: 724 763 689 – konzultace 2. 5.
- » ZNOJMO – Biocentrum – R. Režňáková, Zámečnická 13, tel.: 515 224 684 – konzultace 7. 5.
- » ŽDÁR NAD SÁZAVOU – H. Bulíčková, Libušinská 36, tel.: 728 141 949 – konzultace 7. 5.

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, thajská masáž,
aromaterapeutická relaxační masáž
celého těla – 1,5 h. / dárkové poukazy
na masáže a služby / prenatalní výukový
program Baby plus – konzultace
a možnost zapůjčení

Klubové akce:

» 5. 5. – 16–18 h. – Ochutnávka kaší
a smoothie z řady Energyfood
– aneb strava jako lék

» 15. 5. – 16 h. – Seznámení s novou
kosmetickou řadou Energy Beauty

Nabídka KC – poradny EAV, produkty Energy:

» ČESKÁ LÍPA – J. Novotná,
tel.: 725 753 651 (masáže, kosmetika,
Access Bars, každé pondělí odpoledne
prodej a poradna Energy)

» JIČÍN – J. Veselá, tel.: 732 534 895
(poradna pro úspěšné učení, EFT,
Biofeedback)

» MLADÁ BOLESLAV – M. Králová
– tel.: 777 618 416, masáže

» MNICHOVO HRADIŠTĚ – E. Rajtrová,
tel.: 602 626 275 (reflexní masáže, EFT),
st 12.30–17 h. + dle tel. domluvy

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

Kontakt:

Turnov, Čsl. dobrovolců 1713

tel.: 733 760 522

e-mail: energyturnov@seznam.cz

www.energyturnov.cz

UHERSKÉ HRADIŠTĚ

Provozní doba:

po–čt 9–17 h.

Stálá nabídka:

poradna a prodej produktů Energy /
J. Schmuttermeierová – SPT,

Access Bars, tel.: 773 678 164,
Š. Čechová – SPT, tel.: 604 185 940 /
P. Trčková – SPT, tel.: 776 712 816 /

S. Obdržálková – kosmetické ošetření
s Energy Beauty, tel.: 737 622 994

Veterinární a homeopatická poradna:

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

Nabídka KC – poradna, produkty Energy:

» BRNO – Bc. Helena Sladká, IBC, Příkop 4,
obchodní pasáž, tel.: 608 888 453,
www.helenaslacka.cz (Access Bars, TČM,
SPT, výživové poradenství)

» BRNO (Líšeň) – MUDr. Linda Švendová
– poliklinika, Horníkova 34,
tel.: 728 586 133, www.svendova.cz
(akupunktura, hypnóza)

Kontakt:

Uherské Hradiště, Zelný trh 1249

tel.: 605 778 740

e-mail: mila.energy@seznam.cz

www.uh-energy.cz

ÚSTÍ NAD LABEM

Provozní doba:

po–pá 9–17 h. nebo dle dohody

Stálá nabídka:

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

Nabídka KC:

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

» TEPLICE – 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:

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

út, pá – výdej produktů
v obchůdku Ametyst,
Náměstí 8, tel.: 739 524 170

Stálá nabídka:

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

Nabídka KC:

» BRNO – Manna – zdravá výživa,
Křížová 8 – J. Kocmanová,
tel.: 776 714 705

» FRÝDLANT NAD OSTRAVICÍ
– Veterinární centrum přírodní medicíny,
Snozina 191 – MVDr. P. Domesová,
tel.: 776 792 394

» JABLŮNKA NAD BEČVOU 130
– PharmDr. V. Martinková, tel.: 725 675 005
– reflexní terapie, kurzy

» KOPŘIVNICE – Elixír života,
Záhumenní 352 – A. Tomšejová,
tel.: 705 127 811, měření SPT, výdejní
doba po–pá 9.30–17, so 8.30–12 h.

» STŘÍŽEŽ – M. Zátorská, tel.: 737 628 732
– masáže

» UHERSKÉ HRADIŠTĚ
– Energy Bicom centrum,
Dům u Bílého jelena (1. p.)
– Katarína Bestř, 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

LEKTORSKÉ PŘEDNÁŠKY

KVĚTEN 2025

místo konání	adresa	termín	téma a přednášející	pořádající klub
Třebíč	Klub Energy	12. 5. – 17 h.	Mycosynergy v praxi – praktické využití a vhodné kombinace s ostatními produkty – MUDr. A. Vosátková	Třebíč



Každá žena může být krásná!

VYSOCE FUNKČNÍ CELOSTNÍ KOSMETIKA

Pět vysoce pečujících krémů podle pěti elementů TČM pro každý typ pleti.
Komplexní účinek tradiční fytoterapie, moderní biotechnologie a aromaterapie.





1995–2025
Děkujeme 