

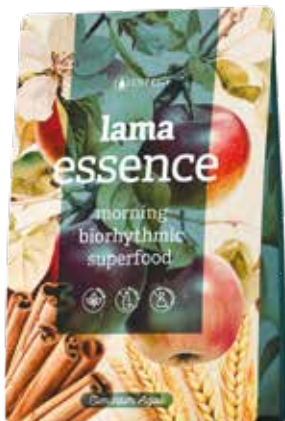
# vitae

únor 2026

Cholesterol  
– jak je to doopravdy?

Novinka Lipidol  
spolehlivě  
ochrání vaše cévy

Gaja snack:  
zdravá svačinka  
do školy i do práce



## Produkty měsíce února

Zima je období, kdy jsme často oslabeni chladem, nedostatkem slunce a zvýšeným výskytem infekcí. Právě proto je ideální čas dopřát tělu více tepla, klidu a podpory z přírody.

Základem dne by měla být vždy teplá snídaně. Zapomeňte na jogurty z lednice a raději si dopřejte něco výživného a zahřívajícího. To může být například kvalitní domácí vývar anebo, pokud preferujete sladší chuť, tak rozhodně kaše. **Lama essence** má recepturu vycházející z tradičních tibetských kaší a hlavně vás krásně prohřeje díky kvalitnímu koření. Přípravu zvládne i dítě, stačí zalít horkým mlékem, přidat pecičku másla, nechat chvíli pod pokličkou a dobrotu ochucená jablíčky, skořicí a mandlemi vám hnedlepší ranní start. Jestli si ji chcete vymazlit, přihodte navrch lžící zakysané smetany anebo skyr, oříšky a sušené ovoce.

K teplé kaši se hodí i teplý šálek čaje. Dobrým parťákem do tohoto období bude **Smilax officinalis**. Ten podpoří vaše játra a ledviny, jemně pročistí tělo. A co víc, ještě posílí i obranyschopnost díky stimulaci tvorby bílých krvinek (T-lymfocytů a makrofágů). Pokud se přeci jen objeví nachlazení či infekce, je možné sáhnout po přírodních přípravcích s nejsilnějšími antivirovými a antibakteriálními bylinnými extrakty, protože na rozdíl od těch „chemických“ pomůžou tělu zvládnout infekci šetrným způsobem – podpoří tzv. první linii obrany, aniž by nepřírozně zasahovaly do dějů probíhajících v organismu. Řeč je o **Grepofitu** buď ve formě kapslí anebo kapek, který umí velmi úspěšně odrazit první „útoky“. S tekoucím nosem si poradí **Grepofit nosol aqua**, bolavý krk zase rychle zhojí **Grepofit spray**.

*Únor tedy může být měsícem vědomé péče o zdraví – s teplým čajem v ruce, výživným jídlem na talíři a důvěrou v sílu přírody.*

*Ing. ŠTĚPÁNKA GRUBEROVÁ*

## vitae

Magazín pro spotřebitele a dodavatele produktů Energy, číslo 2, únor 2026.

Náklad 24 050 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.



# Kamarádi na sněhu

## OBSAH

Editorial	04
Je cholesterol přítel, nebo skrytý zabiják?	05
Novinka Lipidol – změna paradigmatu v péči o cévy	07
Generální úklid v cévách	08
Vaše zkušenosti s našimi produkty	10, 13
Novinka: Gaja snack	11
Nachlazení zakázáno, líbání povoleno!	12
Celostní cesta ke krásné zdravé pleti	14
Seriál pro ženy	15
Terapeutické metody	16
Univerzita Energy	17
Nové veterinární produkty	19
Jídelníček z naší rovnoběžky	20
Zeptejte se hvězd	22
Křížovka	22
Není na světě bylina, aby k něčemu nebyla	23
Kluby a konzultační centra nabízejí	24





## EDITORIAL

### TELEFON

Kdysi jsme mívali doma telefonní přístroj na pevnou linku, který dostal tatínek v práci jako dárek. Byla to dřevěná replika starého modelu, nahoře s mosaznou vidlicí, kam se zavěšovalo sluchátko, jež mělo místo mluvítko rouru. A samozřejmě otáčecí ciferník, který při pohybu jemně cvakal... Moc ráda jsem z něj telefonovala. Ale pak mi po letech dali rodiče do pokoje nástěnný plastový tlačítkový telefon, to už nebylo ono. Jednou jsem jej omylem na konci hovoru špatně zavěsila a přišel nám účet na několik tisíc korun, což představovalo

asi dva měsíční platy! Byla ve mně malinká dušička, rodičům nezbylo nic jiného než to zaplatit. Nějak se přes to přenesli a já už si dávala obrovský pozor.

Můj bratr, který je velmi sečtělý a známý svou vynikající pamětí a encyklopedickými znalostmi, měl s telefonem jinou historku. Je to už hodně let zpátky, kdy ještě neexistovaly mobily. Volal mu do práce kamarád Karel, jestli náhodou nesedí u počítače a nemá přístup k internetu: „Víš, my se tady přeme zrovna s klukama, kdy byl vynalezený telefon?“ Bratr to hned našel a Karlovi poradil. Asi za půl hodiny mu pak skončila pracovní doba a vypravil se za jiným kamarádem, Bořkem, který vlastnil antikvariát s knihami. Sešli se tam ještě s dalšími lidmi a prohlíželi si staré obrazové publikace. Mezi nimi i výpravnou knihu o Praze s černobílými fotografiemi z počátku 20. století. „Jé, podívejte,“ ukazovala jedna holčička, „tady v rohu, to je snad telefonní budka? A byl vůbec v té době už vynalezený telefon?“ To byla chvíle pro mého bratra! Jemně si odkašlal a jen tak mimoděk pronesl, co se před pár minutami dozvěděl: „No, tak Graham Bell podal žádost o patent na telefon 14. února 1876...“ Umíte si určitě představit ten úžas všech okolo, a jak jeho kredit „génia“ samozřejmě ještě vzrostl. Myslím, že z toho měl náramnou legraci! Nicméně zajímavé je, že žádost o stejný patent podal shodou okolností ve stejný den, tedy na svatého Valentýna, také ještě Američan Elisha Gray. Prvenství nakonec připadlo Bellovi, po němž je pojmenována jednotka hladiny intenzity zvuku. A letos je to přesně 150 let. Určitě by se dost divil, kam jsme to s telefonem dotáhli...

MUDr. KATEŘINA HIMMELOVÁ

# SALUS

## VĚRNOSTNÍ PROGRAM

.....

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

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

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

.....

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

# Je cholesterol přítel, nebo skrytý zabiják?

PROČ HONBA ZA NÍZKÝMI ČÍSLY NESTAČÍ  
A KDE NÁM UNIKÁ SKUTEČNÝ VINÍK



» Máte pocit, že o cholesterolu už víte všechno? Že stačí nejíst bíček, brát léky na snížení jeho hladiny a vaše srdce bude v bezpečí? Poslední výzkumy jasně naznačují, že tento pohled je nejen zastaralý, ale může být i nebezpečně zjednodušující. Pojďme se proto na celou problematiku podívat z pohledu nejnovějších poznatků, a hlavně poněkud více komplexně. Cholesterol totiž není ten hlavní viník. Je to jen opravář, který se snaží zachránit situaci tam, kde jiné procesy selhaly. Představujeme vám náš pohled na zdraví cév a produkt Lipidol, který dává možnost vidět věci širší optikou a šanci měnit zavedená pravidla hry.

Představte si, že vám doma v pokoji praská zeď. Vezmete sádku nebo tmel a prasklinu opravíte. A protože za měsíc se trhlina objeví znovu, přidáte další vrstvu tmelu. Po roce domácích oprav máte na zdi nevzhlednou bouli ze sádky a řeknete si: „Za všechno může ta sádka, musím ji odstranit.“ A právě to by byla chyba. Sádka jen záplatuje problém. Skutečnou příčinou je ve skutečnosti to, že vám sedají základy domu a zdívko pracuje. Přesně tak funguje cholesterol. Není to nepřítel, který chce ucpat vaše cévy. Je to biologický tmel, kterým se tělo zoufale snaží opravit popraskané cévní stěny, aby nepraskly úplně. Pokud odstraníme tmel, ale neopravíme základy, riskujeme katastrofu.

### MÝTUS O „ZLÉM“ TUKU

Než se pustíme do problematiky dále, musíme nejprve rehabilitovat samotný cholesterol. Bez něj bychom totiž nepřežili ani jeden jediný den. Je základním stavebním kamenem našich buněčných

membrán, tvoří se z něj vitamin D, žlučové kyseliny potřebné pro trávení a především steroidní hormony – včetně těch pohlavních (testosteron, estrogen) a stresových (kortizol). Když vám lékař řekne, že máte vysoký cholesterol, mluví vlastně o transportních boxech – lipoproteinech, které cholesterol v krvi přenášejí:

» **LDL (Low Density Lipoprotein)** – často je označován jako „zlý“. Jeho úkolem je vést cholesterol z jater k buňkám, kde je potřeba. Pokud je ho moc a buňky ho nechtějí, zůstává v krvi.

» **HDL (High Density Lipoprotein)** – tzv. „hodný“ cholesterol. Funguje jako úklidová četa, která sbírá nepoužitý cholesterol a vrací ho zpět do jater k recyklaci.

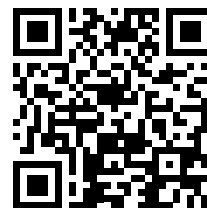
Problémem není okamžik, kdy je cholesterolu v krvi hodně. Potíže nastanou ve chvíli, kdy se cholesterol začne usazovat do stěn cév a tvořit aterosklerotické pláty. A tady přichází ta klíčová, nicméně velmi dlouhou dobu opomíjená otázka: **Proč se cholesterol usadí jen u někoho, ačkoliv jeho vysokou hladinu mají miliony lidí?** Po dlouhá desetiletí byla celá problematika velmi nešťastně zjednodušena na stanovení limitů, které jsou považovány za zdravé, a jakékoliv vyšší hodnoty za nebezpečné, vhodné pro předepsání medikace.

### SKUTEČNÝ VINÍK: CÉVNÍ STĚNA A HOMOCYSTEIN

Představte si cévu jako potrubí s dokonale hladkým povrchem (to je zdravá cévní výstelka – endotel). Po takovém povrchu cholesterol hladce sklouzne, i kdyby ho tam proudilo obrovské množství. Aby se cholesterol uchytil, musí být povrch poškozený, „poškrábaný“. Kdo tento povrch škrábe? **Homocystein.**

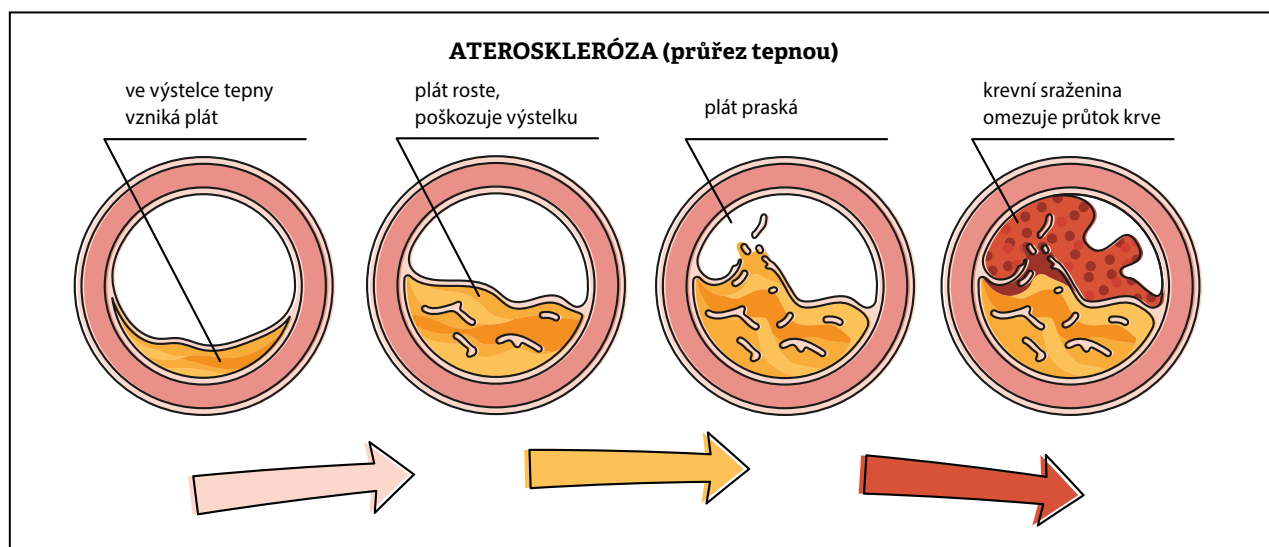
## MŮŽETE VĚDĚT

Poslechněte si podcast „Homocystein: tajná historie srdečních onemocnění“. Dozvíte se v něm, jak klikaté cesty osudu mohou někdy stát za významnými vědeckými objevy, a také, jak mocná soukolí farmaceutického businessu dokáží ovlivnit osudy milionů lidí po celém světě. Nebudou chybět prvky thrilleru, konspirace a nakonec snad i dobrý konec.



Homocystein je aminokyselina, která vzniká v těle při běžném zpracování bílkovin. Za normálních okolností ji tělo rychle přemění na neškodné látky. Pokud ale tělu chybí specifické vitaminy, především skupiny B, nebo enzymy nepracují správně, hladina homocysteinu stoupá. Vysoký homocystein působí na cévy jako **smrkový papír**. Narušuje vnitřní výstelku cév, způsobuje mikroskopické trhlinky a záněty. A tělo, v panice z toho, že by céva mohla prasknout, pošle na místo „sádku“ k opravě trhlin. Tou sádkou je právě cholesterol. Takže rovnice aterosklerózy ve skutečnosti nezní: vysoký cholesterol = infarkt, ale: **vysoký homocystein + zánět + oxidace = poškozená céva = cholesterol záplatuje díry = vznik plátu = prasknutí = infarkt.**

(RED.)



# Novinka Lipidol – změna paradigmatu v péči o cévy

Zatímco většina léků nebo doplňků stravy se snaží snížit laboratorní číslo cholesterolu (často za cenu vedlejších účinků), my v Lipidolu jsme se rozhodli jít cestou logiky a komplexnosti. Naší filozofií není bojovat proti tělu, ale dát mu nástroje k tomu, aby fungovalo správně. Lipidol byl vyvinut tak, aby řešil celou rovnici, ne jen jednu její proměnnou.

## 1. PILÍŘ: ZKROCENÍ HOMOCYSTEINU

Pokud nezastavíme „smirkový papír“, nemá smysl uklízet cholesterol. Proto je základem Lipidolu silný komplex **vitaminů B (3, 6, 9, 12)**. Vědecké studie (včetně prací Dr. Kilmera McCullyho, objevitele homocysteinové teorie) potvrzují, že dostatečná hladina B<sub>3</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>9</sub> (kyselina listová) a B<sub>12</sub> je naprosto nezbytná pro přeměnu toxického homocysteinu na neškodný methionin. Tím Lipidol chrání cévní stěnu před prvotním poškozením. Pokud neexistuje „škrábanec“, cholesterol se nemá kde uchytit.

## 2. PILÍŘ: INTELIGENTNÍ MANAGEMENT TUKŮ

Nechceme cholesterol v těle zrušit, chceme ho optimalizovat.

- » **Česnek:** Využíváme jeho staletými prověřenou schopnost (díky látce alicin) snižovat syntézu LDL-cholesterolu v játrech.
- » **Nopál (opuncie):** Extrakt z tohoto kaktusu funguje jako lapač tuků ve střevech. Váže na sebe část tuků přijatých potravou, a snižuje tak celkovou zátěž, včetně hladiny triglyceridů (TGL), které jsou pro srdce často nebezpečnější než samotný cholesterol.
- » **Rozrazil lékařský:** Tato bylina je v herbářích často nazývána „čističem krve“. Podporuje metabolismus lipidů, napomáhá snižovat hladinu cholesterolu v krvi a přispívá k celkové čistotě cévního systému.
- » **Lecitin:** Je geniální emulgátor. Představte si ho jako mýdlo na mastnotu. Udržuje cholesterol v krvi v tekutém stavu, brání jeho shlukování a usazování.

## 3. PILÍŘ: ODOLNOST CÉV A ANTIOXIDAČNÍ ŠTÍT

I když snížíme homocystein, na cévy útočí volné radikály a oxidační stres.



- » **Křídlatka japonská:** Obsahuje resveratrol, který je onou záračnou látkou z červeného vína, o které se mluví v souvislosti s „francouzským paradoxem“. V Lipidolu slouží jako silný antioxidant, který brání oxidaci LDL-cholesterolu (ten se stává nebezpečným právě až po oxidaci) a zvyšuje pružnost cév.
- » **Kakao (extrakt z bobů):** Flavonoidy v kakau zlepšují citlivost na inzulin a koordinaci metabolismu tuků a cukrů. Čím lépe tělo hospodáří s cukrem, tím méně ukládá tuky do cévních stěn.

## 4. PILÍŘ: PRŮTOK A „ŘEDĚNÍ“ KRVE

Aby systém fungoval, krev musí proudit hladce a bez překážek.

- » **Hloh obecný:** Bylináři mu přezdívají „chléb pro srdce“. Zlepšuje prokrvení srdečního svalu i periferních cév, čímž zajišťuje, že se živiny dostanou tam, kam mají.
- » **Tužebníkův jilmový:** Obsahuje přírodní salicyláty (předchůdce aspirinu). Působí protizánětlivě a velmi jemně zlepšuje reologické vlastnosti krve – zjednodušeně řečeno, krev je „tekutější“ a lépe protéká i zúženými místy, což snižuje riziko vzniku sraženin.

**Proč zvolit Lipidol? Protože jedna hodnota netvoří vaše zdraví!**

Na trhu dnes najdete bezpočet produktů, přístupů a příslibů. Avšak zatímco většina

z nich se dívá na problém klíčovou dírkou, Lipidol otevírá dveře dokořán. Není jen „snižovačem cholesterolu“. Je komplexním systémem údržby vašeho kardiovaskulárního zdraví.

1. Vyhledí cévní stěny (boj s homocysteinem).
  2. Zabrání oxidaci tuků (antioxidanty).
  3. Upraví poměr tuků v krvi ve prospěch těch ochranných.
  4. Zlepší průtok krve a kondici srdce.
- Je to, jako byste místo pouhého nátěru fasády (snížení cholesterolu) opravili zdivo, vyměnili okna a zpevnili základy celého domu.

## NEPODCEŇUJTE TICHÉHO ZABIJÁKA

Nerovnováha cévního systému neboli – dokud není pozdě. Ateroskleróza se pomalu a často bez povšimnutí vyvíjí desítky let. Včasná prevence a důkladná a komplexní vyšetření mohou často předějit nechtěným a vážným komplikacím. Důvěřujte svému lékaři, proberte s ním všechny okolnosti a individualitu vašeho stavu. V některých případech je nasazení moderních léků skutečně tím jediným a nejlepším řešením, pro ostatní zde zůstává možnost přebnat odpovědnost do svých rukou. Chyťte a komplexně.

(RED.)

# Generální úklid v cévách

## PROČ NÍZKOTUČNÁ DIETA NEFUNGUJE A JAK SKUTEČNĚ „UHASIT“ ZÁNĚT V TĚLE

V předchozím článku jsme si řekli, že cholesterol je v našem těle spíše hasičem než žhářem. Zjistili jsme, že se snaží opravovat cévy poškozené zánětem a vysokou hladinou homocysteinu. Co se tedy zaměřit na to, aby v našich cévách vůbec nehořelo? Zapomeňte na drastické diety a počítání kalorií. Cesta ke zdravému srdci je překvapivě chutná a logická.

Mnoho lidí žije v domnění, že diagnóza vysokého cholesterolu znamená konec radosti z jídla. Představa suchých rohlíků, odtučněných jogurtů a vařeného kuřecího masa bez chuti je děsivá. A co víc – moderní věda ukazuje, že je často i mylná. Pokud chceme zdravé cévy, musíme přestat řešit jen tuky a začít řešit zánět.

### **KROK 1: PŘESTAŇTE SE BÁT TUKŮ (TĚCH SPRÁVNÝCH)**

Desetiletí nám bylo vtlačováno do hlavy, že tuk ucpe cévy jako sádlo odpadní trubku. Biologie je ale složitější. Tělo potřebuje tuky pro tvorbu hormonů i pro samotnou stavbu cévních stěn. Skutečným nepřítelem cév není kvalitní maslo nebo vajíčka, ale cukr a průmyslově zpracované rostlinné oleje.

» **Cukr a rafinované sacharidy:** Způsobují prudké výkyvy inzulínu a mikrozáněty v cévách. Představte si cukr v krvi jako ostré krystalky, které škrábou vnitřní výstelku cév.

» **Nadbytek omega-6:** Levné slunečnicové a sójové oleje (v sušenkách, smažených jídlech, hotovkách) podporují zánětlivé procesy.

#### **Co zařadit do jídelníčku?**

Nebojte se kvalitního sádla, másla, tučných ryb (losos, makrela), avokáda a ořechů. Tyto tuky jsou pro tělo stabilní a přirozené.

### **KROK 2: HOMOCYSTEIN – PŘIROZENĚ POD KONTROLOU**

V souvislosti s cholesterolem jsme zmínili homocystein – látku, která „leptá“ cévy. Víte, co nejvíce zvyšuje jeho hladinu, kromě genetiky?

**1. Stres:** Při chronickém stresu tělo spotřebovává obrovské množství klíčových vitaminů skupiny B. Když dojdou, homocystein vyletí nahoru. Článek o tom, jak stres škodí, bylo napsáno asi stejně jako těch jak stresu předcházet. Jako civilizace jsme ale stále nejbližší stresovému zhroucení v celé naší dlouhé historii. Jak stres zvládat a přitom se nezbláznit není určitě téma v rámci tohoto článku, ale čtěte pozorně dubnové Vitae, protože se mu budeme velmi podrobně věnovat.

Co do té doby? Pokud máte stresové období, nestačí se jen „uklidnit“. Musíte tělu fyzicky dodat palivo, které stres spálil – především vitaminy B3, B6, B9 (kyselina listová) a B12. Najdete je v listové zelenině, játrech nebo třeba kvasnicích.

**2. Káva a alkohol:** Ve velkém množství „vyplavují“ vitaminy z těla. Takže se vyhněte jejich konzumaci.

### **KROK 3: ROZHÝBEJTE ŘEKA ŽIVOTA**

**Cévy milují pohyb.** Ale ne nutně maratonský běh. Jde o proudění. Vnitřní výstelka cév (endotel) reaguje na zvýšený průtok krve tím, že začne produkovat zázračný plyn – oxid dusnatý. Ten cévy roztahuje, činí je pružnějšími a brání usazování plátů. Sedavé zaměstnání je pro cévy katastrofou ne proto, že tloustnete, ale proto, že krev stojí jako voda v rybníce. A ve stojaté vodě se snáze usazuje kal.

**Buďte cool a buďte in – pořídte si chytré hodinky!** Že budete vypadat jako blázen? Není důležité, jak vás vnímají ostatní, ale budete překvapeni jak „otravovat a motivovat“ hodinky umí. Nastavte si pohybové cíle a překonávejte je. Překonávejte sebe. A máte hned trojí benefit. Řeka života proudí, stres mizí a ten pocit z překračování osobních limitů je nesdělitelný.

**Nebuďte roztříštění!** Pokud si budete načítat nekonečné množství rad z internetu a časopisů, nakonec nejvíce času „propálíte“ na telefonu nebo gauči. Vyberte si intuitivně nebo na



důvěryhodné doporučení pohybový styl, ze kterého si vytvoříte onen důležitý návyk. Jak jej poznáte? Snadno. Nebudete bez něj chtít být ani den.

#### **KROK 4: ANTIOXIDANTY JAKO OCHRANNÝ ŠTÍT**

Když už cholesterol v krvi plave, musíme zabránit tomu, aby oxidoval. Jedině ten imunitní buňky atakují a tvoří z něj pláty. Jak tomu zabránit? Dodejte tělu antioxidanty.

- » **Barevná zelenina a ovoce** – čím tmavší barva, tím lépe (borůvky, ostružiny, červená řepa).
- » **Hořká čokoláda a kakao** – obsahují flavonoidy, které chrání cévy (není náhoda, že extrakt z kakaa je součástí moderních cévních přípravků).
- » **Česnek a cibule** – stará dobrá klasika, která ředí krev a dezinfikuje.

#### **DESATERO PRO CÉVY BEZ USAZENIN**

Chcete začít hned? Zde je jednoduchý tahák na lednici:

1. **Vyměňte margarín za máslo.** Příroda ví lépe, co stvořila.
2. **Omezte bílé pečivo a sladké.** Cukr škrábe cévy.
3. **Jezte vajíčka celá.** Žloutek obsahuje lecitin, který pomáhá cholesterol rozpouštět.
4. **Přidejte vlákninu.** Ovesné vločky nebo psyllium vymetou střeva a naváží na sebe přebytečné tuky.
5. **Hlídejte si pas.** Tuk na břiše je hormonálně aktivní a posílá do těla zánětlivé signály.
6. **Spěte 7–8 hodin.** Ve spánku klesá stresový hormon kortizol.
7. **Dejte si rybu 2x týdně.** Nebo lžíci rybiho tuku. Omega-3 mastné kyseliny tlumí zánět.
8. **Nevyhýbejte se máku.** Je to česká superpotravina plná vápníku a zdravých tuků.
9. **Zkontrolujte si homocystein.** Požádejte lékaře o tento test, řekne vám o riziku více než jen cholesterol.

**10. Podpořte tělo chytře.** Pokud víte, že vaše strava není stoprocentní, nebo máte v rodině cévní zátěž, sáhněte po komplexních přípravcích.

#### **ZÁVĚR: SYNERGIE JE KLÍČ**

Žádná z těchto rad nefunguje izolovaně. Nemůžete jíst buňek s koblihami a myslet si, že to spraví běhání. Nemůžete brát léky a dál kouřit. Zdraví cév je jako orchestr. Strava, pohyb a psychika hrají hlavní part. Vaše srdce bije jen pro vás. Dopřejte mu péči, kterou si zaslouží.

(RED.)

### **BONUS: RYCHLOTEST RIZIKA**

#### **JSOU VAŠE CÉVY STARŠÍ NEŽ VY?**

1. Máte sedavé zaměstnání a sportujete méně než 2x týdně?
2. Jste často ve stresu nebo se cítíte dlouhodobě unavení?
3. Máte rádi sladké, pečivo nebo slazené nápoje?
4. Kouříte (i příležitostně)?
5. Máte v rodině někoho, kdo prodělal infarkt nebo mrtvici před 60. rokem?
6. Váš lékař vám naměřil vyšší cholesterol, ale test na homocystein nedělal?

#### **Výsledek (1 bod za každé ANO):**

**0–1 bod:** Gratulujeme, vaše cévy jsou v kondici!

**2–3 body:** Pozor, vaše cévy začínají stárnout rychleji než zbytek těla. Zvažte úpravu stravy.

**4 a více bodů:** Jste v rizikové zóně. Vaše cévní stěny pravděpodobně čelí zánětu a vysoké hladině homocysteinu. Je nejvyšší čas začít situaci řešit.

# Ráda se podělím

Dobrý den, chtěla bych poděkovat za výrobky Energy, které mi už mnohokrát v životě pomohly. Každoročně mívám v zimním období bolesti zubů. Nedalo mi to a začala jsem hledat pomoc ve vaší poradně. Rady jsem našla a zkombinovala dle svého pocitu. Bolestivé místo jsem potírala zvenku (na kůži) krémem **Artrin**. 2–3x denně jsem vnitřně užívala **Drags Imun** a doplnila ho kapkami **Renol** 1–2x denně. Ústa jsem vyplachovala **Audironem** rozpuštěným ve vodě. Kúru jsem začala večer a hned ráno po probuzení bolest zubu značně ustoupila, ještě jsem pár dní pokračovala do jejího úplného odeznění.

Pravidelně používám olej z meruňkových jader **Himalayan Apricot**, který nanesu na vyčištěnou pleť a provedu obličejovou masáž kamenem – guashou. Je to úžasný relax, na který se každý večer těším. Olej se krásně vstřebá a pleť je vyživená a omlazená. Někdy, podle chuti, jej vystřídám za **Almond oil**.

V neposlední řadě je tu poklad, o kterém se moc nemluví... Narazila jsem na něj náhodou v jednom Klubu Energy. A sice aromadifuzér, který je vychytaný – nejen provedením. Design působí uklidňujícím dojmem a v kombinaci s vonným olejem **Spiron air** je nedocenitelný. Především teď, v zimním období, spojím potřebné s užitečným. Spiron má pozitivní účinek na psychiku a v období chřipek funguje jako čistička vzduchu. Difuzér překrásně svítí, doma mi vytváří tato kombinace pohodovou atmosféru.

Mějte se krásně, přeji vám spoustu dalších spokojených zákazníků, buďte tak skvělí, jako jste!

*LUDMILA FORMANOVÁ, Plzeň*



## Velká oslava

Zdravím Energy, ráda bych vám napsala, že mými nejoblíbenějšími produkty jsou **Regalen**, **Fytomineral** a **King Kong**. Před 11 lety jsem těmito přípravky postavila na nohy mého tatínka, kterému po vnitřním krvácení selhávaly ledviny. Se svolením ošetřujícího lékaře užíval Fytomineral a po propuštění z nemocnice King Kong a Regalen. V loňském roce tatínek oslavil 85 let.

*BRONISLAVA MECERODOVÁ, Ostrava*

## SOS lékárnička

Pracuji už delší dobu s energiemi, odblokováním meridiánových drah. Hledala jsem vhodné přípravky na podporu jater na začátku jara nebo podzimu, protože se u klientů často ukazovala potřeba detoxikovat, ale hlavně harmonizovat jaterní dráhu. Vyzkoušela jsem sama na sobě **Regalen** a **Renol** a následně je začala doporučovat lidem.

V lednu a únoru mě trápila záda, jsou to měsíce, které nepřejí ledvinám (blokáda na dráze ledvin spolu s močovým měchýřem jsou nejčastější příčinou bolesti zad). Nasadila jsem Renol, postupně zvyšovala dávkování a po měsíci (záda už byla úplně v pořádku) jsem jej ještě vyměnila za Regalen. Pomáhal mi (a nejen mně) zvládat pocity hněvu a únavu, které jsou začátkem jara příznačné.

Osobně bych doporučila mít doma od každého přípravku z Pentagramu Energy jeden, jako SOS lékárničku. Každé roční období má vlastní potřeby a tyto přípravky jsou dobrou možností, jak pomoci sám sobě při tělesných a emocionálních obtížích. Jsem nadšená, jak skvěle srovnávají energii a funkci energetických drah. Máte opravdu výborné produkty.

*MICHAELA ALTNEROVÁ, Cheb*

# Novinka: Gaja snack

## LÁSKA, POHODA A POHLAZENÍ ZABALENÉ DO KAPSY

To je pocit, který jsem si moc přála vyvolat v každém, kdo tyčinku Gaja snack ochutná. Dlouho jsem o ní přemýšlela a dlouho pracovala na tom, aby byla opravdovou sestrou Gajušky – tak já totiž říkám naší nejoblíbenější kaši Gaja essence. Možná proto, že byla úplně první z celé řady Energyfood, na které jsme pracovali. Nebo proto, že je ve výživě základem, stejně jako samotný element Země. A možná bylo důvodem i to, že kaše má tak nádherně jemné účinky na trávení, a tím i pohodu celého těla.

### TYČINKA NENÍ KAŠE...

Ale snack do ruky není kaše, a už tím se vlastně vše komplikuje. Kaše jsou opravdovým pohlazením pro naše trávení (tedy pokud jsou správně připravené) a umí mu nejen pomoci, ale i jen tak pohladit duši. A to u tyčinky moc nejde, zvláště když není teplá jako kaše a nejí se lžící. No schválně, zkuste si to navnímat, jestli při jedení teplé kaše lžící necítíte až dětskou pohodu a klid...

### PRVNÍ BYL ZÁMĚŘ

Pojďme nyní už k samotné tyčince Gaja snack. Jak vznikala a jaká je? Prvním krokem musí být vždy záměr, tak už to my, políbení studiem taoismu, přece máme, že? Tedy záměrem bylo vytvořit něco lahodného jen tak „do ruky, když je člověk v běhu“. Když má hlad, ale nemůže nebo nestačí si ani jen tu kaši zalít vodou. A to něco muselo být alespoň zčásti tak

prospěšné jako kaše a zároveň v souladu se zaměřením jako kaše Gaja. Tedy pohladit bříško, potěšit duši, nezatížit trávení a vyživit slzinivku a žaludek.

### IDEÁLNÍ SLOŽENÍ?

Nechci zde popisovat celý proces tvorby, jen bych ráda, abyste věděli, že jsem si moc přála mít ideální složení. A tím pro mne byla směs, kterou by spojoval základ v podobě hruškového rozvaru nebo hruškových povidel, protože hrušky v kaši Gaja máme. Vyzkoušela jsem snad stovku variant a některé byly opravdu vynikající, ovšem hned druhý den se něco pokazilo... Suroviny v tyčince prostě začaly pracovat a já nakonec po několika měsících zjistila, že tohle rozvařené hrušky, pokud jsou čisté a nesířené, běžně dělají. Takže jsem pro spojení všech suchých surovin zvolila osvědčené datle. Čisté, měkké, šťavnaté, krásně sladké a plné vlákniny, antioxidantů, vitaminů a minerálů. Ale nebojte, ani o ty hrušky nepřijedete, v tyčince jsou totiž také, a dokonce i ve stejné formě jako v kaši, tedy sušené. Gaja snack je tedy plná datlí, vloček, hrušek, vaječných bílků, vanilky, kopřivového semínka a citronu. Vše čisté a v prvotřídní kvalitě, tak, jak jste u Energyfood zvyklí.

**Milé dámy, pánové i děti, vyzkoušejte, ochutnejte a řekněte – už cítíte tu jemnou a voňavou Gajušku?**

LENKA FOTROVÁ



# Nachlazení zakázáno, líbání povoleno!

V únoru nás provázejí chladné, mrazivé dny, často větrno. Hodit se nám budou produkty, které nás co nejvíce ochrání před nepřízní počasí a možným útokem bacilů.

## VIRONAL

Tento snad nejlépe využívaný produkt pro naše nejmenší – děti, působí jako účinná obrana proti různým patogenům virového i bakteriálního původu. Je vhodné jej použít jak preventivně při styku s větším počtem lidí, tak při akutním onemocnění. Pomůže v léčbě a rekonvalescenci dětských chorob (spalničky, spála, plané neštovice, zarděnky). Využíváme jej u horečnatých stavů. Stimuluje činnost plic, tlustého střeva a sleziny – nejdůležitějších orgánů, které se starají o silnou imunitu. Dýchací systém, trávicí systém a kůže se jako první setkávají s vnějšími patogeny. A Vironal právě podporuje tyto orgánové systémy, jako ochrana ohroženého terénu.

Jeho jedinečnost také oceníme na psychické potíže. Umožňuje nám cítit se jistě, posiluje vůli a zodpovědnost za svůj život. Přináší jistotu, že jsme schopni ubránit si svůj životní prostor. Bylinné výtažky, éterické oleje a homeopatické složky působí ve vzájemném vyváženém synergicky působícím komplexu. Osvědčilo se nám podávání Vironalu dětem od poloviny srpna, před nástupem do školního zařízení.

## DROSERIN BALM

Balzám na rty, bez kterého se spousta z nás skoro neobejde, a to nejen v zimních měsících, ale i přes horké letní dny. Jedná se o přírodní balzám s obsahem extraktu **Droserin**, který dokonale pečuje o rty a chrání jejich jemnou pokožku. Hydratuje a regeneruje, je ideální pro rozpraskané rty. Devatenáct bylinek v Droserinu, rostlinné oleje, éterické silice a minerální voda z vrídla Podhájska dělají z této pomády na rty výjimečný produkt. Známe několik žen, které jej mají v každé kabelce (nemyslím tedy 12 kabelek...). U mě se nachází na třech místech v bytě, několikrát za den jej použiji.

## ZKUŠENOSTI Z PRAXE

### Slabost v končetinách

Vironal se mi velice osvědčil při léčbě ramen (z přední strany – 1. a 2. bod plic)



a tenisového lokte (meridián tlustého střeva).

Začnu mým případem. Moje horní končetiny neměly téměř žádnou sílu, neudržela jsem pořádně ani hrnek s čajem. Cítila jsem obrovský chlad v pažích, zároveň atrofii (výrazné zkrácení) svalových vláken. Bez návků na paže jsem v zimě nemohla ven. Nestačil svetr, tak mě ruce bolely. Jednalo se o následky neuroboreliózy. To bylo před 25 lety, kdy jsem poznala Energy. Vyzkoušela jsem Vironal, hodil se právě na podzimní virózy. Jaké bylo moje překvapení, když po týdně mě ruce téměř nebolely, vracela se síla a byla jsem veselejší. Chlad v pažích přetrvával ještě několik měsíců (bylo třeba řešit i srdce a osrdečník). Vironal mi doslova vlil radost do těla – působí na smutek, což je emoce plic a tlustého střeva.

### Kolegyně z práce

V našem rodinném pekařství (Tasovské celozrnné placky) nám pomáhala s úklidem paní důchodkyně, kolegyně z bývalého zaměstnání. Nelehké životní události se promítly do její psychiky a byla víc pesimistka. Někdy těch nářků bylo i na mě dost. A je to přitom součástí mé práce. Stěžovala si na bolest ramene. Dostala ode mě Vironal, doporučení rameno nahřívát a potírat **Artrinem**. Za týden mi povídá:

„Je možné, že bych po těch kapkách byla klidnější?“ Ptala jsem se na rameno, prý o něco lepší. Když zvažuji dárek pro ni, často je to Vironal – rameno nebolí.

### Malá chodící reklama

Kamarádka měla 3letou dceru (dnes je jí 18 let) a říkala mi: „Kdyby Energy chtěla udělat reklamu na Vironal, naše Deniska by mohla ukázat, jak si sama najde kapky a dává si výběrnou medicínu.“ Trochu jsem se lekla, aby nevybila příliš, ale maminka byla úplně v klidu: „Ona ví, co jí dělá dobře.“ I tak doporučuji rodičům nenechávat kapky přístupné malým dětem. Naopak u náctiletých je vhodné, když dítě ví, že si má samo kápnout například před odchodem a po návratu ze školy.

### Láska zachráněna

Droserin balm velice pomohl 23letému muži. Měl hodně popraskané a zároveň opuchlé rty (problém střeva a žaludku). Vadilo mu to při líbání s přítelkyní. Moc si balzám chválil a využívá jej stále. Já si nedovedu představit, že bych si namalovala rtěnku bez podkladu s balzámem. A to používám často přírodní kosmetiku.

*Silnou imunitu a krásný úsměv,  
s láskou DANA ŠVESTKOVÁ*

# Vironal je a bude nad zlato

K přípravkům od Energy jsem se dostala díky kamarádce, která se jimi zabývá již dlouho. Začala jsem některými produkty Pentagramu, přes mýdla, čaje, zubní pasty. Mezi oblíbenými je taky **Cytosan Fomentum gel**, který si nejčastěji aplikuji na obličej jako pleťovou masku. Po umytí je moje tvář hladká jako dětská... Víte co, že?

Jednou na mě lezla nějaká viróza, klasika: rýma, kašel, a nechtěla se mě pustit dobrých 14 dní. Telefonovaly jsme si s kamarádkou a přišla řeč i na mé potíže. A tak se u mě objevil **Vironal**. Podle příbalového letáku a instrukcí kamarádky jsem měla užívat 2–7 kapek 1–3x denně. Zdálo se mi to nějak málo a slova „Nepřekračujte doporučené dávkování!“ jsem brala jako nepodstatná. Že to píšou prostě všude, na všechno. Jsem totiž ten typ člověka, který například když vaří podle receptu a je tam jeden stroužek česneku, tak dá tři. Zamlada se mi podařilo předávkovat se kapkami do nosu, jedna kapka se mi zdála fakt málo. Nevěřila bych, že je toto možné. Bojím se tady vůbec zmínit o tom, že jsem zdravotník.

Jistě chápete, že mě to už za těch 14 dní opravdu nebavilo a chtěla jsem se virózy rychle zbavit. Ráno jsem si tedy podle své úvahy vzala 9 kapek Vironalu a jela do práce. Za pár hodin se mi udělalo špatně od žaludku, polévalo mě horko a měla jsem zvýšenou teplotu. Hned jsem zhavila drátky směrem ke kamarádce. Ta se zděsila, a co mi řekla, tady nebudu prezentovat. Večer už mi bylo lépe a nazítří jsem si vzala jen po dvou kapkách 3x denně. Nemoc odešla téměř na počkání. Od té doby, když potřebuji Vironal, dávám si velký pozor, kolik kapek užiju. Začínala jsem opatrně po dvou kapkách. Teď si jej беру ihned při začátku nemoci, na nic nečekám, 4 kapky 3x denně, a je to

v pohodě. Nedám na něj dopustit, funguje rychle a skvěle. Všude jej doporučuji a moji blízcí ho mají v lékárnkách povinně. Takže, prosím: „Nepřekračujte doporučené dávkování!“

ZDEŇKA CHALOUPKOVÁ, Hradec nad Moravicí



## 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](mailto: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.



## Děkuji za všechny dobré tipy

Ráda čtu příspěvky spokojených uživatelů výrobků Energy, které bych za celou naši rodinu také chtěla pochválit. Ať už je to krém **Artrin**, dle doporučení z našeho Klubu Energy nám všem pomáhá nejen na namožené svaly, ale i bolesti kloubů. Dokonce na palec u nohy – při otoku po zjištění dny. Osvědčený je u nás i **Audiron**, jako první pomoc při akutní bolesti dásní, zubů či na afty a opary. Nejen pro nás dospělé, ale už i vnoučata. Můj hlavní pomocník je krém **Ruticelit** – přímo balzám na žíly, když už nepomáhá zdravá strava (zvláště doplněná pohankou) nebo sprcha se střídavě studenou a teplou vodou. Ráda bych zmínila i tělové mléko **Caralotion**. V létě mě začala svědit kůže na nohách po návštěvě bazénu, Caralotion mi doporučili v Klubu Energy a pomohl mi zklidnit pokožku na celém těle. Dokonce ustalo svědění a zmenšení puchýřků na pokožce po poštípání malých mušek ze zahrady, které nás trápí v období babího léta každý rok. Na chladné měsíce jsem pro všechny pořídila sprej **Spiron**, je velmi příjemný, osvěží vzduch v pokojích a ložnici, lépe se nám dýchá i usíná.

Moc děkuji za všechny produkty Energy i tipy v časopise Vitae, které jsou zajímavé, poučné a pomáhají všem s výběrem výrobků na různé potíže.

S pozdravem a přáním zdraví a dobré nálady,  
MARIE FIALOVÁ, Karlovy Vary

# Celostní cesta ke krásné zdravé pleti (3)

## ZAČERVENÁNÍ A SKLON KE KUPERÓZE



V dnešním díle se lehce dotkneme možných cest, jak podpořit pleť citlivou, se sklonek k začervenání, kuperóze a rosacee. Pleť, která snadno zčervená, bývá pro mnoho lidí velkou zátěží – estetickou, ale i psychickou. Zrudnutí při změně teplot, emocích, po alkoholu či kořeněném jídle je znakem citlivých a oslabených cév. Krevní kapiláry se rozšiřují, jejich stěny se oslabují a ztrácejí pružnost. Zpočátku přicházejí tyto projevy a nepříjemné pocity jen občas, postupně se zhoršují a trvají déle. Pokud se už objeví i drobné viditelné žilky, hovoříme o kuperóze, když se tento stav stane chronickým a přidá se zánět, jedná se o tak zvanou rosaceu.

Za hlavní příčinu byla donedávna považována genetická dispozice, ale v současnosti pozorujeme nárůst různých poruch pružnosti cév. Stav může zhoršovat i znečištěné prostředí, časté střídání teplot, UV záření, kouření či stres, nadužívání nebo nevhodné používání kosmetiky či práce s chemikáliemi. U tohoto stavu pleti je opravdu důležité pozorovat spouštěče zhoršení a těm se vyvarovat. Podle čínské medicíny uvedené projevy souvisejí s dráhou srdce a tenkého střeva, elementem Ohně. Péče vždy vyžaduje individuální přístup, celostní řešení všech příčin, jemnost, emoční podporu a trpělivost. Moje osobní zkušenost s klientkami je, že majitelkami těchto pletí jsou jemné, často vysoce citlivé ženy a podle toho je třeba i volit přístup a přípravky.

### JAK MŮŽE POMOCI PŘÍRODNÍ KOSMETIKA?

Potřebujeme posílit pružnost žilek a cévek. Co nejpřirozeněji a jemně zvýšit obranyschopnost pleti. Velmi účinné jsou bylinné extrakty obsahující flavonoidy (přírozené biologicky aktivní látky, které pomáhají snižovat záněty a nepříznivé pocity právě u zhoršené funkce cév). Vitamin K (působí také protizánětlivě a podporuje zdraví cév), vitamin C a další látky, jež posilují cévní stěny. Zklidňující účinek pro zarudlou pleť a okamžitou úlevu přinášejí také hydroláty z růže či geránia.

Kosmetika pro tento stav pleti by měla být bez syntetických okluzivních látek (parafin, silikony), etanolu, silné parfemace a agresivních peelingových složek. Naopak je žádoucí snížit zánětlivé procesy. Díky moderním technologiím se jako účinní pomocníci jeví specifické výtažky z mořských řas a vhodné rostlinné exosomy. Jedná se o lipidové váčky, které se přirozeně uvolňují z buněk a mají potenciál ovlivnit různé buněčné procesy včetně regenerace, snížení zánětu a citlivosti kůže.

### VNĚJŠÍ KOSMETICKÁ PÉČE

Důležité je umět se naladit na svoje potřeby. Příliš neexperimentovat a volit jemnost před rychlým řešením. Pro jemné odličení použijte **Visage oil**. Pokud vám konzistence oleje nevyhovuje, zvolte jemné odličovací mléko pro citlivou pleť. Pleť po odličení tonizujte pomocí **Visage water** se zklidňujícími hydroláty růže a geránia. U pleti, která již je ve stavu zánětu s výsevem pupínků, doporučuji raději **Balance water**, určenou pro zklidnění.

Produkt přímo stvořený pro začervenání pleti je elementový krém **Vesta**. Obsahuje vysoké procento synergického extraktu bylin s flavonoidy (rutin, quercetin) synergicky působícími na zklidnění všech typů začervenání. Navíc je obohacený o ALGAKTIV® Optimmunist™, patentovaný extrakt z planktonu, který zchladzuje, zklidňuje a zmírňuje viditelnost začervenání a žilek. Pokud je pleť již citlivělá a reaktivní, může být lepší volbou neparfémovaný krém **Skin essence day**. Obsahuje zklidňující hydroláty geránia a chrpy a napomáhá pleti obnovit a udržet hydrataci a zdravý kožní mikrobiom.

Díky svému silně zklidňujícímu složení a jemnému, avšak účinnému působení exosomů a dalších aktivních látek je vhodné používat i oční krém **Luméa**. Nejen na okolí očí, ale i jako zklidňující sérum nebo podkladový krém na celý obličej.

### CELKOVÁ PODPORA

Často se zároveň se zarudnutím v obličejí objeví zvýšený výskyt metličkových žilek, modřinek nebo začervenání i na nohách. Zde doporučuji **Ruticelit**.

Z produktů Energy se mi zejména u žen kromě užívání **Korolenu** velmi osvědčila kombinace **Mycocardu** a **Organic Sea Berry**. Dalšími podpůrnými produkty jsou **Revitae**, **Flavocel**, **Celitin** a za vyzkoušení stojí zcela určitě i nový produkt **Hébé**.

Příčiny zhoršení stavu jsou velmi různorodé a k nápravě dochází pozvolně. Doporučuji poradit se s našimi zkušenými terapeuty, případně si nechat produkty vtestovat Supertricem.

*Přeji nám všem zářivou a pružnou pleť s ruměncem jen tehdy, když je žádoucí. Ing. IRENA SLADKÁ*

# Seriál pro ženy (24)

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

## ŽENA JE TVORBA

Nezáleží na tom, jak moc vám to jde. Možná se vaše výtvořiny nedají vystavovat v galeriích a ani byste se jejich prodejem neuzivily. Není podstatné, jestli se to ostatním líbí nebo ne, jediná podstatná věc totiž je, že to děláte a tvoříte pro uspokojení své vnitřní potřeby. Tvoření rukama je naše ženská superschopnost.

### RUCE – ŽENSKÉ MAGICKÉ NÁSTROJE

V minulosti ženy vytvářely spoustu praktických věcí a nebylo jim líto času ani energie, kterou vynaložily na to, aby jejich výrobky byly krásné. Vzory, výšivky a drobně malované detaily jsou důkazem toho, že při ženském tvoření nejde pouze o praktickou potřebu, ale o určitý druh magie. Napříč civilizacemi se totiž opakuje mýtus o tom, že svět je tvořen neviditelnými vlákny, která propojují příčiny s důsledky, a skrze toto tkanivo je vše dokonale provázané. Ve slovanské tradici spřádají osud člověka tři přadleny, z nichž jedna přede nit života, druhá ji měří a třetí přestřihává. Ve starém Řecku se jim říkalo Moiry, v severské mytologii Norny. Přírodní národy žijící v Americe i Africe si předávají příběhy o tom, že svět je tvořen pavučinou, kterou tká velká pavoučice, stvořitelka všeho, a díky níž drží všechno pohromadě. Ženská práce s nití, bavlnkou nebo vláknem proto není jen tak, je to posvátný akt, při kterém žena vytváří z chaosu řád. Naše ruce jsou prodloužením našeho srdce, onoho transformačního zařízení, které propojuje duchovní a materiální podstatu věcí. Pracujeme-li rukama, pozorně a vědomě, stáváme se součástí kreativních sil, které pomáhají duchu vstupovat do hmoty. Vplétáme Boží záměr a světelné kódy do svého díla a zároveň ho při tom ochucujeme svou vlastní esencí. Tak

vznikají výtvořiny, které není možné penězi vyvážit, díla, do nichž je vpletená sama podstata Universa.

### SPECIFIKA ŽENSKÉ TVORBY

V dnešní době pásové výroby a otřesně absurdní nadprodukce textilního průmyslu je ženská tvorba v ohrožení. Holčičky už se neucí plést ani háčkovat, na vyšívání není v dnešní zrychlené době čas a slovo švadlena se zaseklo v minulém tisíciletí. Není to jen smutné, je to průvodní jev degenerace lidstva, které se dobrovolně vzdává svých kompetencí. Naštěstí není ještě úplně pozdě, protože kolem sebe vidím, jak se v očích žen, které tvoří, rozsvěcují světýlka. Podstatou ženské jinové energie totiž je stahovat ducha do hmoty a pro každou ženu je to nesmírně příjemný pocit. Ženská tvorba ale má svá specifika a je dobré si jich být vědoma, protože to eliminuje pocity frustrace. Ženy totiž tvoří pulzně. Je proto přirozené počkat si na jakýsi vnitřní kopanec, do něčeho se nenutit a počkat, až vás ovládne potřeba něco vytvořit. Zkrátka je nutné počkat na inspiraci a nic netvořit na sílu nebo nedej Bože proto, že by se to udělat mělo. Je proto nutné setrvávat v tichu se svými vlastními myšlenkami a pocity a nenechat se rozptylovat nekonečným proudem vnějších podnětů. Vyplatí se jít sama na procházku lesem, protože tam přepadne inspirace každou z nás. Tvoření vlastníma rukama má očistný, posilující a léčivý vliv na ženskou psychiku a může mít nepřeberné množství podob.

### NEBE NA ZEMI

Pokud vám háčkování nejde a vyšívání vás nebaví, nezuřujte, rukama se dá tvořit prakticky cokoli. Můžete tvořit krásné sezonní věnce na svůj jídelní stůl, vyřezávat přívěsky z avokádových pecek, vybarvovat mandaly nebo uvařit oběd. Je jedno, co děláte, důležité je, že tvoříte. Tvoříte svůj vlastní život, spřádáte nit svého osudu a stáváte se bohyní Sarasvátí neboli „tou, skrze níž plyne proud života“ a propojujete Nebe se Zemí. A proto ať už děláte cokoli, dělejte to pozorně. Tvorba totiž není jen obyčejná výroba, je to modlitba.

Mgr. TEREZA VAR VIKTOROVÁ



# Terapeutické metody (64)

## UŠNÍ SVÍCE

**Ucho. Orgán, skrze který lze ulevit od mnoha potíží. Jednou z metod je použití ušních svící. Pomáhají v kterémkoliv ročním období, obzvláště pak na podzim a v zimě, kdy potřebujeme posílit svoji imunitu. Lehnete si na bok a prožijete...**

### DUTÝ ZÁZRAK

Důležitým materiálem pro výrobu duté svíce je včelí vosk, který má antiseptické vlastnosti a pomáhá vytvářet příjemné teplo během hoření. Základní složkou je bavlněná tkanina, která slouží k vytvarování svíce. Pro její jádro se občas používá bambusová trubice. Dále může svíce obsahovat také květinové esence, bylinky, přírodní či éterické oleje. Při nákupu je dobré dbát, aby byly svíce 100% přírodní, což zaručí maximální účinek.

### PŘÍJEMNÁ RELAXACE

Při terapii si lehnete na bok a dlouhé vlasy stáhněte do gumičky. Terapeut dá pod svíci malý kousek gázy, který zachytává zbytky ušního mazu. Svíce se pomalu zasune šroubovým pohybem do ucha, poté se zapálí (někdo ji zapaluje předem). Při aplikaci dochází ke „komínovému efektu“: teplo vytvářené hořením vytváří podtlak, uvolňuje a odvádí usazeniny v uchu, stimuluje reflexní body, podporuje energetickou rovnováhu organismu a zlepšuje dýchání. Terapie je velmi příjemná, obvykle doprovázená různými zvuky. Vznikají při uvolňování blokády, na jejichž typu závisí intenzita zvuků. Můžete slyšet praskání

jako v krbu, pískání, hučení, prskání a podobně. Někteří lidé popisují, že zvuky byly jemné a tiché, jiní je naopak vnímají jako velmi hlasité. Zkušený terapeut může aplikaci ušní svíce doplnit jemnou masáží páteře a okolí druhou rukou. Jelikož uši patří k ledvinám, toto propojení má velký účinek. Během terapie lze cítit také příjemné i nepříjemné vůně, zažívat různé emoce, pocity a vjemy. Je to důležitá součást uvolňujícího procesu. Po aplikaci se vám může chtít smrkat. Na závěr je dobré si zvědomit, jak se cítíte. Jedno ucho se nejčastěji čistí dvacet minut, svíce se vždy aplikují do obou uší. Celý proces včetně relaxace zabere přibližně hodinu. Svíce mají různou délku, od které se odvíjí čas jejich hoření. Zářez na nich indikuje, kdy jsou vyhořelé. Zbytek je ideální hodit do předem připravené misky s vodou.

### NA LEDVINY I SPÁNEK

Ušní svíce harmonizují nejen ledviny, ale také plíce, nos, ústa a močový měchýř, působí protistresově, snižují tlak v hlavě způsobený přeplněností myšlenkami a podporují rovnováhu (jejich centrum se nachází v tzv. středním uchu). Zlepšují sluch a zmenšují nepříjemný tlak nebo hučení v uších. Uvolňují dutiny, pomáhají při častých migrénách a usnadňují dýchání. Jemná tepelná stimulace napomáhá prokrvení pokožky, včelí vosk zklidňuje záněty v těle. Svíce lze použít také při chřipce a nachlazení pro zmírnění pálení v krku, rýmy, kašle, zahlenění

a tlaku v očích. Pravidelné používání ušních svíci má pozitivní vliv na imunitní systém, kvalitu spánku, psychickou pohodu, zdraví zubů a dásní i funkce vnitřních orgánů.

Z jiného úhlu pohledu mohou pomoci při fyzické bolesti vyvolané pobytem v prostředí, kde se příliš křičí, mluví, je mnoho dotazů. Člověk se může uzavřít, sevře se mu celé tělo a nechce slyšet ani vnímat nic příjemného. Ušní svíce mu umožní najít svoji vyrovnanost, začít naslouchat sám sobě a nepřeslechnout podněty, které k němu chodí. Jejich pravidelným používáním může také najít v sobě odvahu odejít jinam, kde mu do uší bude plynout lepší melodie než křik a kritika. K ledvinám patří emoce strach a ten při žaru ze svíce doslova „vylétne komínem“.

### KONTRAINDIKACE

Ušní svíce jsou vhodné pro děti, dospělé i seniory. U malých dětí, které by mohly ručičkou zavazit o svíci, se občas využívá místo ucha pupík. Neměly by se používat při perforovaném ušním bubínku, silném zánětu středního ucha, alergii na včelí vosk, nádoru ucha či při přítomnosti implantátů v ušní oblasti.

### DOMÁCÍ POUŽITÍ

Ušní svíce si zvládnete aplikovat i doma. Velmi však doporučuji nejprve si terapii několikrát zažít na sobě a naučit se od terapeuta, jak se svíci správně pracovat. Proces neprovodíte sami, protože při tom nemůže dojít k hlubokému uvolnění a odevzdání se. Naopak musíte se hlídat a být velmi bdělí. Naučte se svíce používat například v páru, což může utužit vzájemnou důvěru, intimitu a vztah celkově. Při aplikaci je třeba dávat pozor na vlasy a mít zavřená okna, aby plamen svíce byl klidný a nepopálil ani jednoho. Mějte připravenou misku s vodou pro uhašení zbytku svíce. Při celé proceduře nespěchejte, vypněte si mobil, aby vás při prožitku nic nevyrušovalo a mohli jste se plně soustředit jak v roli pečujícího, tak přijímajícího. Není vhodné, abyste se ihned po terapii vystřídali, ale nechte celý ozdravný proces doběhnout. Ten rozhodně neskončí vypálením dvou ušních svíci. Doporučuji prohodit se až následující den.

*Odevzdání starostí „komínem“ vám přeje  
ILONA VESELÁ JANČIOVÁ*





## Vzdělávací program – jaro 2026

Náplň seminářů Univerzity Energy sestavujeme podle vašich potřeb. Přednášky a setkání s inspirativními osobnostmi, online webináře na aktuální témata, konzultace a řešení autentických případů z praxe. To vše pro vás rádi organizujeme... Vyberte si téma, které vás zajímá!

### TČM – ZÁKLADNÍ KONCEPT PRODUKTŮ ENERGY

**Lektor: MUDr. Alexandra Vosátková**  
Seminář vás provede nejdůležitějšími principy TČM, které jsou používány pro tvorbu, výběr i kombinaci produktů Energy. Díky jejich pochopení zvýšíte efektivitu a přesnost při jejich používání. Účastníci získají přehled o teorii jin-jang, pěti prvcích, energetických drahách. Naučíte se chápat produkty nejen z pohledu složení, ale i z hlediska energetického působení, vzájemných vztahů a kombinací. Po absolvování semináře budete umět zařadit produkty Energy do celostního systému péče o zdraví podle principů TČM a přesněji porozumět jejich působení u klienta.  
**Termín:** 21. 2. 2026, Praha; 22. 3. 2026, Brno

### SPECIFIKA PŘÍSTUPU K DĚTEM PŘI LÉČBĚ NEMOCÍ Z POHLEDU TČM

**Lektor: MUDr. Alexandra Vosátková**  
Budeme se věnovat problematice nejčastějších dětských nemocí. Vysvětlíme si, čím se péče o děti při použití produktů Energy liší od péče o dospělé. Zaměříme se na výběr i dávkování produktů a na co si u malých pacientů dávat pozor. Rozebereme také příčiny nemocí dětí z různých úhlů pohledu, včetně tradiční čínské medicíny.  
**Termín:** 21. 3. 2026, Olomouc

### OPAKOVACÍ SEMINÁŘ SUPERTRONIC: DIAGNOSTIKA V PRAXI

**Lektor: Bc. Michaela Císařová, MSc.**  
Seminář je určen výhradně pro absolventy třístupňového školení Supertronic (st. C, B, A), kteří si chtějí upevnit a prohloubit praktické dovednosti v oblasti diagnostiky. Pod vedením lektorky si zopakujete správnou techniku měření a interpretaci



výsledků kontrolních měrných bodů Vollových drah a testování produktů. Co vás čeká:

- » opakování základů metody měření SPT
  - » praktické využití dalších doplňujících měrných bodů na drahách pro detailnější diagnostiku
  - » individuální přístup a zaměření na konkrétní otázky účastníků
  - » práce s reálnými klienty
- Seminář je zaměřený na praktickou diagnostiku, proto je nezbytné pracovat s vlastním přístrojem. Bez Supertronicu není možné se aktivně zúčastnit tohoto školení. S sebou si vezměte také iPad a Atlas EAV.  
**Termín:** 7. 3. 2026, Praha

### SUPERTRONIC PRO ZAČÁTEČNÍKY – STUPEŇ C

**Lektoři: MUDr. Bohdan Haltmar, Bc. Michaela Císařová, MSc.**  
Cílem je získání základních dovedností správného měření a interpretace výsledků kontrolních měrných bodů Vollových drah a testování přípravků Pentagramu®:  
» představení metody EAV a jejího místa v diagnostice a terapii  
» akupunkturní bod a jeho význam  
» terapeut EAV – příprava, pracovní, dokumentace

- » získání základních dovedností při práci s klientem a jeho příprava k vyšetření
  - » porozumění souvislostí mezi Pentagramem® Energy a metodou EAV
  - » Vollovy dráhy
  - » seznámení s přístrojem Supertronic
  - » praktický nácvik dovedností (vyhledání bodu, správná technika měření, testování přípravků Energy)
- Termín:** 21.–22. 3. 2026, Hradec Králové

### SUPERTRONIC PRO POKROČILÉ – STUPEŇ B

**Lektor: MUDr. Bohdan Haltmar**  
Co můžeme očekávat od akupunkturního bodu a jak s ním pracovat? Vollovy dráhy s jejich charakteristikami, významnými body a onemocněními, která jsou s poruchou těchto drah spojena. Autonomní nervový systém, lymfatický systém a jeho role ve zdraví a nemoci. Anamnéza a její význam při měření a určování produktů, jejich využití k prevenci a zlepšení zdravotního stavu.  
**Termín:** 11.–12. 4. 2026, Hradec Králové

### SUPERTRONIC PRO PROFESIONÁLNÍ TERAPEUTY – STUPEŇ A

**Lektor: MUDr. Bohdan Haltmar**  
Seminář je určen pro ty, kdo chtějí spojit svou profesionální dráhu s metodou EAV a sofistikovaným poradenstvím k používání produktů Energy. Posluchači se dozvědí důležité informace o jednotlivých orgánových systémech, jejich podrobnější anatomii, fyziologii a také o nemocech, které je postihují. Probrán bude i přístup klasické a nekonvenční medicíny, léčba jednotlivých patologií a využití testování bodů klasických i Vollových akupunkturních drah s důrazem na správné doporučení přípravků Energy.  
1. den: Systémy – trávicí, vylučovací, cévní  
2. den: Systémy – dýchací, nervový, pohybový, hormonální včetně gynekologie  
**Termín:** 19.–20. 9. 2026, Hradec Králové

Přehled webinářů a školení najdete na [www.energy.cz](http://www.energy.cz), v sekci Vzdělávání. Témata průběžně stále doplňujeme.



# PODPORA METABOLISMU A TRÁVENÍ

Členská cena balíčku: 566 Kč  
25 bodů, 100 Kč ušetříte

## REGAVET

OPTIMALIZUJE METABOLISMUS.  
POMÁHÁ NA TRÁVICÍ PROBLÉMY.  
ZASTAVUJE ROZVOJ ALERGIÍ.

## PROBIOVET

OBNOVUJE PŘIROZENOU  
MIKROFLÓRU STŘEVA. POSILUJE  
IMUNITNÍ SYSTÉM.



Akce je určena pouze pro členy Energy.

Platnost akce od 1. do 28. 2. 2026 nebo do vyprodání zásob.

# Nové veterinární produkty (4)

## GERIAVET – NOVINKA PRO PODPORU VITALITY A KOGNICE STÁRNOUCÍCH PSŮ

Stárnutí psa je citlivé období – ať už jde o první šedivý chloupek u čenichu, pomalejší chůzi po ránu, nebo okamžiky, kdy se náš čtyřnohý parťák zastaví a jako by na chvíli zapomněl, co měl vlastně v plánu. Je to přirozený proces, který do koloběhu života prostě patří, a každý majitel psa musí počítat s tím, že jednou přijde. Nejde přeskochit, nejde potlačit. Můžeme však jemně a účinně organismus psa podpořit tak, aby si svou životní jiskru udržel co nejdéle. Právě z této potřeby vznikl zcela nový produkt Geriavet, který v průběhu února přibude ve veterinární nabídce Energy.

### STÁRNUTÍ U PSŮ A S NÍM SPOJENÉ ZMĚNY

Stárnutí představuje komplexní proces zahrnující postupné změny ve všech orgánových systémech. Dochází ke snížení regenerační schopnosti tkání, zpomalení metabolismu a poklesu funkčních rezerv organismu. Tyto změny se často projevují nejprve nenápadně, ale postupně mohou zásadně ovlivňovat kvalitu života psa. Mezi nejčastěji postižené oblasti patří nervová soustava a s ní spojené kognitivní (poznávací) funkce. S věkem dochází ke zhoršení plasticity nervových spojů, poklesu přenašečů nervových vzruchů a ztrátě neuronů, což může vést k poruchám učení, dezorientaci, zpomaleným reakcím či rozvoji kognitivní dysfunkce (obdoba senility u lidí). Změnami také prochází kardiovaskulární systém, snižuje se elasticita cév, oslabuje myokard a klesá efektivita srdečního výdeje. To způsobuje nižší okysličení a vyživení tkání, unavenost, horší toleranci k zátěži a zpomalení regenerace. Mezi nejvíce zatěžované systémy v rámci stárnutí patří také pohybový aparát. Degenerativní změny na kloubech, úbytek svalové hmoty, ztuhlost a bolestivost jsou u psích seniorů velmi časté. Snižují jejich pohyblivost, ochotu k aktivitě a chuť do života. Stárnutí se projevuje i na imunitním systému. Tělo se hůře vyrovnává s infekcemi, pomaleji regeneruje a může mít zvýšenou náchylnost k chronickým zánětům. Ani trávení není to, co bývalo. Klesá produkce trávicích enzymů, zpomaluje se střevní motilita a dochází k narušení střevního mikrobiomu. Starší psi tak mohou častěji trpět citlivým

trávením, nadýmáním, nepravidelnou stolicí nebo sníženou chutí k jídlu.

### SLOŽENÍ GERIAVETU

Geriavet je veterinární přípravek založený na synergii léčivých rostlin a medicínálních hub. Hlavním pilířem se stal korálovec ježatý a jinan dvoulaločný. **Korálovec** je houba známá svým pozitivním vlivem na nervovou soustavu. Podporuje neuroregeneraci, synaptickou plasticitu a kognitivní funkce. Stejně tak i **jinan** zlepšuje mikrocirkulaci a prokrvení mozku i periferních tkání. Podporuje kognici, mentální výkon a zmírňuje projevy zpomalení reakcí či dezorientace. Pomáhá také udržet v normě funkci oběhového systému. Obě tyto složky mezi sebou propojuje pupečník asijský – léčivá rostlina, která je svým charakterem velmi blízká korálovcům. **Pupečník** je známý pro svůj vliv na mikrocirkulaci, nervovou soustavu a regeneraci tkání. Podporuje koncentraci, duševní svěžest, hojení a elasticitu pojivových tkání, to je důležitě pro klouby i kůži. Tuto hlavní trojici pak doplňují v účincích za houby rezavec šikmý (chaga) a za léčivé rostliny květ hlohu obecného a plod šípkové růže. **Rezavec** je silný antioxidant s vysokým obsahem polyfenolů. Přispívá k ochraně

buněk před oxidačním stresem, který se ve stáří výrazně zvyšuje. Podporuje imunitu, vitalitu a celkovou kondici. Navíc také harmonizuje trávení a vyživuje střevní mikrobiom. **Hloh** je tradičně používaná bylina pro podporu srdce. Napomáhá správné činnosti myokardu, zlepšuje prokrvení a mírně stabilizuje krevní tlak. U seniorů přispívá k lepší toleranci zátěže. **Šípek** kromě vysokého obsahu vitamínu C, bioflavonoidů a antioxidantů, které podporují imunitní systém, zlepšují vitalitu a přispívají k dlouhodobé regeneraci, také působí na pohybový aparát. Snižuje bolestivost (jeho účinek je na úrovni ibuprofenu) a podporuje tvorbu kolagenu (důležité pro zdraví kloubů). Celou směs doplňují pivovarské kvasnice – bohatý zdroj vitamínů B, betaglukanů a nukleotidů. Podporují imunitu, zdravou střevní mikroflóru, trávení a přispívají ke kvalitě srsti i pokožky.

Geriavet je svým složením a účinky nejen skvělou prevencí pro stárnoucí psy, ale také efektivní oporou ve chvílích, kdy se jejich zdraví začíná bortit. Vznikl z lásky k našim čtyřnohým parťákům a z přání dopřát jim co nejkrásnější podzim života.

Ing. MARTINA NĚMCOVÁ



# Petržel nebo pastinák... Také si je pletete?

Na první pohled obyčejná kořenová zelenina, kterou si možná pletete v obchodě. Ale jen proto, že oba stojí kapku ve stínu mrkve a celeru, neznamená to, že nemají co nabídnout. Když jim dáte šanci, zjistíte, že tahle nenápadná dvojice dokáže pozvednout zimní jídelníček víc, než byste čekali.

## CO JSOU ZAČ

Tihle dva kořenoví sourozenci pastinák setý a petržel patří do stejné čeledi miříkovitých. Do rodiny, kde najdeme i mrkev, celer nebo kopr. Na první pohled jsou si podobní, ale při bližším zkoumání je rozeznáte. Pastinák je robustnější, má jemně nasládlý tón a vůni připomínající oříšky. Petržel bývá štíhlejší, s výraznější vůní a kořenitější chutí. Pěstuje se u nás převážně ve dvou kultivarech – jako petržel natová a petržel kořenová.

## ODKUD POCHÁZejÍ

Pastinák býval hlavní kořenovou zeleninou dávných dob. Vařil se, pekl, sušil i mlel na mouku, dokud ho z trůnu nesadila barevnější a rychleji rostoucí mrkev. Původem pochází ze Středomoří a Malé Asie a do střední Evropy se rozšířil asi s římskými legionáři. Ti ho považovali za delikatesu, a dokonce za přírodní afrodisiakum. Petržel pochází původně z Maroka, Alžírsko a Tunisko. Zabydlela se u nás už ve středověku a patří mezi neodmyslitelné základy české kuchyně.

## PROČ JE JÍST?

Petržel i pastinák patří mezi potraviny, které by rozhodně neměly chybět v jídelníčku. Jsou plné vitamínu C, který posiluje imunitu a pomáhá vstřebávání železa, a také draslíku, důležitého pro správnou činnost srdce a nervové soustavy. Obsahují dále vitamíny skupiny B, kyselinu listovou, vápník, hořčík, sodík nebo železo. Díky velkému množství vlákniny podporují trávení a udržují pocit sytosti. V lidovém léčitelství se petržel po staletí používala jako prostředek proti otokům a na podporu funkce ledvin. Pastinák se v minulosti využíval při horečkách, revmatismu, nebo dokonce jako lék na mor. Jejich silice mají močopudný a detoxikační účinek.

## NA CO SI DÁT POZOR

V obou těchto druzích zeleniny se vyskytují furanokumariny, které mohou u lidí citlivých na tyto látky v kombinaci se slunečním zářením vyvolat alergickou reakci a podráždění pokožky. Pozor by si měli dávat také lidé trpící akutní ledvinovou

kolikou. O petrželi a petrželové nati je známo, že reguluje menstruační cyklus, ovšem nesmí se používat ve vysokých dávkách v těhotenství, protože může způsobit předčasné kontrakce dělohy.

## CO S NIMI V KUCHYNI?

Petržel i pastinák se v kuchyni chovají jako univerzální partáci. Petrželový kořen patří do každého poctivého vývaru, omáček, polévek, ale i pomazánek nebo rizota. Jeho chuť umí propojit ostatní ingredience a dodat jídlu hloubku. Zelená nat je ideální do bylinkového másla, pesta nebo jen tak čerstvá na dochucení brambor. Pastinák si nejlépe rozumí s pečením – stačí ho nakrájet, pokapat olivovým olejem a nechat zkaramelizovat. V krémch a polévkách přidává jemnou sladkost, v kaších a pyré nahradí brambory a v pečivu zase částečně mouku. Z pastináku lze připravit i chipsy nebo hranolky, které potěší děti i dospělé, na rozdíl od brambor mají méně škrobu a víc chuti. V posledních letech se dokonce objevuje i v dezertech – pastinákový koláč vás možná překvapí.

A malý tip na závěr: pastinák prý chutná nejlépe po prvních mrazících, kdy se v něm přirozený škrob mění na cukr. Proto je ideální surovinou pro zimní kuchyni.

## JAK JE SKLADOVAT A ZPRACOVÁVAT

Oba kořeny se nejlépe uchovávají v chladnu a vlhku, ideálně tedy v lednici zabalené v papíru nebo třeba postaru ve sklepe zasypané pískem. Pokud máte přebytek, dají se i nastrouhat a zmrazit. Sušená petrželová nat si uchová aroma celé měsíce, a když ji přidáte do másla nebo soli, promění se v luxusní domácí dochucovadlo.

## MŮJ POHLED

Možná je na čase přestat poslouchat moderní a exotické trendy a sáhnout po tom, co jsme měli doma odjakživa. Tak co říkáte? Dáme těmhle zapomenutým hrdinům zase místo na talíři? Zkuste si připravit detoxikační nápoj z petrželové nati, která v kombinaci s citronem a medem chutná překvapivě skvěle! Stačí rozmixovat s vodou. Mám moc ráda chipsy a hranolky z kořenové zeleniny – stačí nakrájet, postříkat olejem, posypat tymiánem, lehce okořenit a upéct v troubě nebo usmažit ve fritéze. Koukněte i na další recepty, o které se s vámi jako vždy podělím.

*At vás únor provede zimou plnou chuti a inspirace  
vám přeje ZUZANA KOMŮRKOVÁ*



## MASO S FAZOLEMÍ POD PASTINÁKOVÝM PYRÉ

3 lžíce olivového oleje, 1 cibule, 2 stroužky česneku, 2 lžičky římského kmínu, 1 lžička sušeného oregana, 500 g hovězího (vepřového nebo krůtího) mletého masa, 1 plechovka fazolí, 1 plechovka sekaných rajčat, 1 kg pastináku, sůl, pepř

V hrnci, který lze vložit do trouby, na oleji orestujeme nakrájenou cibuli a česnek s 1 lžičkou kmínu. Přidáme mleté maso, oregano a zarestujeme. Osolíme, opepříme. Vložíme fazole, rajčata, promícháme a necháme dusit pod pokličkou asi 20 minut. Zatímco se směs dusí, uvaříme pastinák nakrájený na větší kousky v osolené vodě doměčka, slijeme a štouhadlem rozmačkáme s trochou čerstvě mletého pepře a soli. Na hotovou masovou směs naneseeme pastinákové pyré, posypeme zbývajícími kmínem a zapečeme pod grilem dozlatova.



## ČOČKOVÁ POLÉVKA S PETRŽELOVÝMI CHIPSY

2 lžíce másla, 1 cibule, 2 stroužky česneku, 1 mrkev, 3 petržele, 1 lžíce rajského protlaku, 150 g červené čočky, 1 bobkový list, 800 ml vývaru nebo vody, 1 lžička kari koření, sůl, pepř, 2 lžíce oleje, petrželová nať na posypání

Na máse orestujeme nakrájenou cibuli a česnek, na malé kostičky nakrájenou mrkev a 1 petržel. Přidáme rajský protlak a čočku, promícháme. Zalijeme vývarem, přidáme koření a vaříme doměčka. Dochutíme. Mezitím škrabkou na brambory připravíme z petržele dlouhé tenké proužky, které položíme na plech vyložený pečicím papírem, zastříkneme olejem, osolíme, opepříme a pečeme v troubě vyhřáté na 200 °C dokřupava. Polévku podáváme s chipsy a posypanou petrželovou natí.

## GLAZOVANÝ PASTINÁK

1 kg pastináku, 150 g másla, 1 lžička kmínu, 1 lžíce cukru, špetka soli, 60 ml koňaku

Pastinák nakrájíme na širší plátky. V kastrůlku rozpustíme máslo, přidáme kmín, cukr a vhodíme nakrájený pastinák, lehce osolíme. Podusíme 5 minut. Poté směs přendáme do pekáčku, přelijeme koňakem a pečeme asi 15 minut na 160 °C. Takto upravený pastinák se skvěle hodí jako příloha k masu.



## DOMÁCÍ VEGETA

1 petržel, 1 pastinák, 3 mrkve, 1 celer, 1 paprika, 2 feferonky, 1 hrst petrželové natě, 1 hrst pažitky, 1 citron

Kořenovou zeleninu a papriku očistíme, nakrájíme na tenké plátky nebo nastrouháme. Směs dáme do mísy, zakápneme citronem a promícháme. Feferonku ponecháme i se semínky a nakrájíme. Nať a pažitku nasekáme a vše přidáme do mísy k zelenině. Směs důkladně promícháme a dáme sušit do sušičky nebo trouby (50–60 °C). Sušíme pozvolna. Doba sušení je minimálně 3–4 hodiny. Pak můžeme rozmělnit nebo rozmixovat na jemný prášek. Uchováme v uzavřené sklenici.

## KOLÁČ S PASTINÁKEM A JABLKEM

**Koláč:** 85 g másla, 180 g třtinového cukru, 50 ml javorového sirupu, 2 vejce, 100 g bílého řeckého jogurtu 10%, 250 g hladké špaldové mouky, 1 kypřicí prášek do pečiva, 2 lžičky perníkového koření, 250 g pastináku, 1 jablko, 50 g vlašských ořechů, kůra a šťáva z ½ bio citronu

**Krém:** 1 smetana ke šlehání, 1 tvaroh ve vaničce, 1 mascarpone, 2 lžíce moučkového cukru

**Na ozdobu:** 50 g nasekaných ořechů, kůra z ½ biocitronu, 1 lžička skořice

Troubu předehřejeme na 180 °C. Dortovou formu vyložíme pečicím papírem. Máslo, cukr a javorový sirup rozpustíme na mírném plameni, přelijeme do mísy a necháme vychladnout. Pak přimícháme vejce, jogurt, mouku, kypřicí prášek, koření, nejmenno nastrouhaný pastinák a jablko, namleté ořechy a kůru i šťávu z ½ citronu. Těsto nalijeme do formy a pečeme cca 30 minut. Necháme vychladnout. Šlehačku, tvaroh a mascarpone vyšleháme s cukrem do pevného krému. Upečený korpus opatrně rozřízneme, potřeme částí krému a zbytkem ozdobíme i nahoře. Posypeme ořechy, citronovou kůrou a skořicí.



# Zepete se hvězd

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

*V poslední době cítím zvláštní tíhu v bedrech a odpoledne jako by mi „docházelo palivo“. Nejsem nemocná, ale únava jde někam do hloubky.*

SIMONA S., Pardubice

Hluboká únava, která nejde vysvětlit běžným tempem dne, často vzniká ve chvíli, kdy se tělo snaží šetřit silou pro něco, co teprve přijde. Klasická medicína většinou nic nenajde, protože fyzicky je vše ještě v normě, ale organismus už signalizuje, že jeho zásoby nejsou nevyčerpatelné. Z jemnějšího pohledu jde často o oslabený kořen vitality, který sídlí v oblasti beder,

a ta se pak ozývají tíhou či chladným pocitem. Psychika k tomu může přidávat přetlak povinností nebo dlouhodobý vnitřní strach, „že to neudržím“. Na úrovni duchovní jde o období, kdy se učíte opřít sama o sebe a neztrácet energii v místech, kde už nic růst nemá.

Pomáhá pomalý pohyb, teplo na bedra, dostatek vody a kratší, ale častější odpočinek. Pro šetrnou podporu hluboké vitality doporučuji čaj Smilax, který mírně pročistí a zároveň zklidní vnitřní napětí. Fytomineral doplní minerální rezervy a podpoří hlubokou regeneraci těla.

MONIKA ŠTEJDÍŘOVÁ

## LUŠTĚTE S NÁMI, MŮŽETE VYHRÁT

Měsíc listopad, kdy vše staré odchází, přinesl tajenku: „**Odpuštění nezmění minulost, ale rozšiřuje naši budoucnost.**“ Poukázku vyhrávají:

- » Monika Králová, Velký Osek
- » Pavlína Krauskopfová, Město Touškov
- » Gerlinde Vamberská, Pardubice

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

Tajenku křížovky z tohoto čísla magazínu spolu se svojí adresou zašlete nejpozději do **22. 2. 2026** na adresu redakce: Energy Czech Republic, a.s. Trojská 39/201, 171 00 Praha 7 nebo e-mail: [tajenka@energy.cz](mailto:tajenka@energy.cz).

## „Člověk se nikdy... (TAJENKA).“ – Karel Čapek

Nápověda: IHO; ÍLIOS; MU; OE; UT	Označení někoho neznámého	Imatrikulační značka rakouských letadel	Zprávy po někom poslané	Chloupky nad okem	Francouzský komik (Jacques)	Latinský pozdrav „bud zdrav“		Zasyknutí	Černý zpěvný pták	Plameny	Alkaloid v listech koky		Prvosenky	Slovensky „árie“
Nová věc							Výkon skokana Dřívější název Tróji					Pozdrav na rozlou- čenou (-á)		
<b>1. část TAJENKY</b>												Značka erbia Starší pražská SPZ		
	Figurína pro nácik umělého dýchání	Velká nádoba Film, post. s buřinkou					Pracovati se sekerou Drticí stroje							
Příslušníci jednoho z indián. kmenů									Ženská prsa Pták příbuzný drozdu					
Obnažení					St. jednotka tlaku Jednotka výkonu					Kód island. koruny Býv. výrob- ce praček				Deska ke krytí těla
Části týdne				Film z Divokého západu Řím. č. 1002								Inic. hereč. Švormové Masarykova letec. liga		
Stará solmizační slabika			Sportovní zápas Chemická zn. palladia				Mezinár. hy- drografická organizace Os. zájmeno				Vlastnit Kód pro Mauricius			
Chytit							<b>2. část TAJENKY</b>							
Revize účtů							Nekutálet							

# Není na světě bylina, aby k něčemu nebyla

## TÚJE – STROM ŽIVOTA

Pod názvem túje se skrývají ve skutečnosti dva druhy stromů, které se dříve nerozlišovaly a používaly identicky. Byly spojovány s nesmrtelností, posvátností, ochranou, darem od Boha. Lidé túji označovali jako arbor vitae (strom života).

Túje západní získala toto přívlasto díky příběhu z 16. století. Francouzský objevitel Jacques Cartier uvázl se svými námořníky v zimě v Kanadě a většina z nich trpěla kurdějemí. Místní Huronové jim podali odvar z listů túje, který členové výpravy pili po několik dní. Většina z nich údajně „vstala z mrtvých“ a kurděje zmizely. Túje východní není spojená s historickým příběhem, ale lidé si ji cenili díky léčivým schopnostem, které dokázaly zachránit život.

## RODY THUJA A PLATYCLADUS

**Túje západní** (*Thuja occidentalis*, zerav západní, Swamp cedar, strom života arbor vitae) je stálezelený strom dosahující výšky 10 až 25 metrů. Koruna je úzce kuželovitá a v mládí velmi symetrická. Větve rostou vodorovně a vytvářejí ploché vějíře, větévky jsou měkké, jemné, ploché a světle zelené. Jehlice mají typický dlaždicový vzhled a při rozemnutí intenzivně voní díky silici thujonu.

**Túje východní** (*Platycladus orientalis*, *Thuja orientalis*, zerav východní, strom života arbor vitae, strom nesmrtelnosti) je stálezelený jehličnatý keř nebo strom dorůstající do výšky 12 metrů, výjimečně až 18 metrů. Dlouho byla zařazena do rodu *Thuja*, ale současná botanika ji vyčlenila do samostatného rodu *Platycladus*, kde je jediným zástupcem. Rozdíl oproti túji západní spočívá v morfologii větévek, jehlic, šišek i chemickém složení pryskyřice. Východní túje má hustou korunu s větvemi uspořádanými též ve vodorovných rovinách. Kmen je rovný s červeno- až šedohnědou borkou, odlupující se v pruzích. Větévky jsou zploštělé, rozložené ve svislých větvích, což ji odlišuje od „pravé túje“, která je má více do stran. Jehličky jsou šupinovitě se žlázkami v podobě tečkovitých výrůstků, odkud se uvolňuje velmi aromatická pryskyřice.

## ZERAV ZÁPADNÍ

Mezi jeho účinné látky patří například fenchon, sabinen, borneol, flavonoidy, lignany, trísloviny či polysacharidy. Obsahuje velké

množství thujonu, který je ve vyšších dávkách toxický. Působení túje západní je tedy velmi silné a používá se především zevně na bradavice i bradavičky, při ekzémech, drobných či hnisavých ranách. Ve formě masti pak na svalové bolesti, revmatické klouby či při neuralgii. Esenciální olej pomáhá na uvolnění hlenů a podporu vykašlávání. V období respiračních chorob je velmi vhodný do difuzéru.

Túje západní je součástí velkého množství homeopatických přípravků, je snadno dostupná a celosvětově nejvíce využívána. Naleznete ji v produktech **Balneol**, krémech a mýdlech **Artrin**, **Protektin** a **Cytovital**.

## ZERAV VÝCHODNÍ

V TČM je však oficiální léčivkou túje východní. Obsahuje podobné účinné látky jako túje západní, jen je v ní méně thujonu, takže se s opatrností dá užívat i vnitřně v podobě například alkoholového macerátu. Používá se pro ochlazení horkosti krve, zastavení krvácení (především z nosu), uklidnění ducha Shen (šen), při nespavosti, úzkosti či podráždění. Podporuje vylučování a také podle TČM posiluje vlasy a zpomaluje šedivění.

V západní fytoterapii se používá především jako antiseptikum pro dýchací a močové cesty, jako imunostimulant, na léčbu aftů a zmírnění bolesti při svalovém napětí. Moderní výzkum potvrdil antivirové a protizánětlivé účinky terpenoidů z túje, například thujonu. Studie naznačují i vliv na růst některých typů nádorových buněk a také na regeneraci poškozených tkání. Túje má využití i v kosmetice. V podobě esenciálního oleje nakapaného do oleje nosného dezinfikuje pleť, stahuje póry, tonizuje a zpevňuje pokožku. Využívá se také při mykózách na kůži i nehtech. Funguje jako repelent na komáry a moly. Extrakt se přidává do šamponů, mýdel i ústních vod. Zlepšuje prokrvení pokožky hlavy, omezuje vypadávání vlasů a posiluje vlasové kořínky. Osvěžuje dech, dezinfikuje ústní dutinu a posiluje dásně. Pokožku chrání před působením volných radikálů a tím zabraňuje jejímu předčasnému stárnutí.

Esenciální tújový olej obsahuje **Spiro**n, kde mimo jiné pomáhá očistě prostoru a mysli.

ONDŘEJ VESELÝ

# Zdravá a silná imunita

PREVENCE / PODPORA / REKONVALESCENCE

BALÍČEK PRODUKTŮ	ČLEN ENERGY		
	cena	body	sleva
Imunosan + Flavocel	850 Kč	37	95 Kč
Vironal + Flavocel	791 Kč	34	88 Kč
Drags Imun + Flavocel	832 Kč	36	93 Kč
Cistus complex + Flavocel	778 Kč	34	87 Kč
Grepofit kapsle + Flavocel	717 Kč	31	80 Kč
Grepofit drops + Flavocel	684 Kč	29	76 Kč
Grepofit kapsle + drops + spray	842 Kč	36	93 Kč
Grepofit kapsle + drops + nosol a. + spray	1 049 Kč	45	116 Kč
Grepofit kapsle + drops + nosol aqua	842 Kč	36	93 Kč
Grepofit kapsle + nosol aqua + spray	748 Kč	33	83 Kč
Grepofit drops + nosol aqua + spray	715 Kč	29	79 Kč



Jedná se o doplňky stravy.  
Akce platí do vyčerpání zásob!

Cenná doporučení MUDr. Alexandry Vosátkové  
si přečtete v brožuře "Zdravá a silná imunita".

## Kluby a konzultační centra nabízejí

**VŠECHNY KLUBY ENERGY A KONZULTAČNÍ CENTRA POSKYTUJÍ PORADENSTVÍ A PRODEJ PRODUKTŮ**

### BLÍŽEJOV

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

#### Stálá nabídka:

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

#### Nabídka KC:

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

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

#### Kontakt:

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

### BOSKOVICE

**Provozní doba:**  
po–pá 8.08–18.18, so 8.08–11.11 h.  
**Stálá nabídka:**  
zasílání zboží Energy na dobírku  
**Nabídka KC:**  
» BLANSKO – Centrum Harmonie,  
Sladkovského 2a – Ing. Jitka Součková,  
tel.: 608 620 059

#### Kontakt:

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

### BRNO

**Provozní doba:**  
po, st 10–12, 14–17.30, út 13–17.30, pá 9–12 h.  
**Stálá nabídka:**  
zasílání produktů Energy / měření SPT  
– M. Srnská, Z. Erbenová / masáže,  
Dornova metoda – H. Šobánková / masáže  
klasické, lymfatické, andělské terapie  
– R. Závělová, zaroma@seznam.cz,  
členové Energy sleva 10 % / Access Bars,  
tel.: 723 726 230, miri.aberlova@seznam.cz /  
výživové poradenství – Ing. K. Karmazinová,  
tel.: 530 500 422 / regenerační a relaxační  
masáže celého těla krémy Energy  
– M. Srnská, tel.: 773 735 330

# Kluby a konzultační centra nabízejí

## 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, fytooterapie – Iveta Janáčková, tel.: 603 811 428

## Kontakt:

Brno, Sukova 4

tel.: 530 500 422, 737 479 120

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

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

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

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

## ČESKÁ TŘEBOVÁ

### Provozní doba:

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

### Stálá nabídka:

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

### Mimořádná nabídka KE:

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

### Nabídka KC:

- » BŘECLAV – V Zahrádkách 3170, Tučková Iva, tel.: 606 041 301 – kosmetika, depilace
- » ČESKÁ TŘEBOVÁ – Vily 624, Rybková Lenka, tel.: 604 455 131
- » ČESKÁ TŘEBOVÁ – Spižirna u Magdaleny, Na splavě 56, Klimešová Magdalena, tel.: 601 360 458 – prodejna bez obalu, měření SPT
- » FRÝDEK MÍSTEK – Balírna Můj Svět, Malé náměstí 518, Michnová Lenka, tel.: 777 157 027
- » LITOMYŠL – J. E. Purkyně 1218, Lustyková Pavlína, tel.: 778 154 810, Pavlasová Martina tel.: 732 238 668 – kineziologie, biorezonance Bicom
- » LITOMYŠL – Salon Martina, Smetanovo nám. 15 (2. p.)

– Jiřelová Martina, tel.: 793 068 820  
– kosmetika, měření SPT

- » 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](mailto:energy.ceskatrebova@seznam.cz)

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

## ČESKÉ BUDĚJOVICE

### Provozní doba:

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

### Stálá nabídka:

měření krevního tlaku / ochutnávky  
zelených potravin, vyzkoušení kosmetiky  
Energy / e-shop: [www.energyuklarky.cz](http://www.energyuklarky.cz)

### Nabídka KC:

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

## Kontakt:

České Budějovice, Na Mlýnské stoce 6

tel.: 776 454 874

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

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

## ČESKÝ TĚŠÍN

### Provozní doba:

po 16–20 h. a dle dohody

### Stálá nabídka:

měření SPT – E. Matlochová, T. Byrtusová – tel.: 736 284 711 / rehabilitace, lymfodrenáže – MUDr. B. Rošková / lymfodrenáž pro zdraví a krásu, klasické

masáže, lávové kameny – M. Němčíková,  
tel.: 608 428 332

## Nabídka KC – měření SPT:

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

## Kontakt:

Český Těšín, Mezi Lány 271

tel.: 777 293 601

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

## DOLNÍ BŘEŽANY

### Provozní doba:

po–st 9–12, 13–16, čt 9–12 h.

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

### Stálá nabídka:

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

### Nabídka KC:

- » HRANICE NA MORAVĚ – Jungmannova 1584, Kulajtová Veronika, tel.: 731 085 890
- » JESENICE U PRAHY – BB-Studio, Říčanská 16 – M. Baloušová, tel.: 603 589 497, kosmetické ošetření Energy
- » KRÁLUPY NAD VLTAVOU – Přemyslova 347, Kosmetický salon – H. Kubinová, tel.: 777 248 500, kosmetické ošetření produkty Energy
- » MNÍŠEK POD BRDÝ – Zrození k pohybu, Ke škole 1389, M. Engelová, tel.: 724 508 314

## VYUŽÍVÁTE SVOJI PRACOVNU?

### PRACOVNA NA WEBU

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

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

# Kluby a konzultační centra nabízejí



- » SMÍŘICE – PharmDr. Svobodová, tel.: 602 141 184
- » ZDICE – Ing. Zápotočná tel.: 723 919 338

#### **Kontakt:**

*Hradec Králové, Letců 1001*

*tel.: 495 534 715, 736 765 477*

*e-mail: babkabylinarka.cz@seznam.cz*

#### **CHEB**

##### **Provozní doba:**

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

V případě potřeby mimo tuto dobu volejte na uvedená čísla!

##### **Mimořádná nabídka KE:**

- » Jste po nemoci? Zastavte se, vytestujeme produkt(y) pro rychlejší regeneraci! (ideálně po předchozí telefonické dohodě)

##### **Stálá nabídka:**

po, čt – testování produktů SPT, Quantum – M. Svobodová, tel.: 603 486 331 /

út – testování SPT, Quantum, výživové poradenství – A. Chmelová,

tel.: 724 965 773

##### **Nabídka KC:**

- » AŠ – Okružní 25, Mgr. D. Rejsková, tel.: 774 342 903

- » CHODOVÁ PLANÁ – Bc. Pavla Fejt, tel. (SMS): 775 802 328, e-mail: pavla.fejt@gmail.com

- » CHODOVÁ PLANÁ – Harmony Care, J. Moravcsiková, tel.: 733 731 045 – kosmetika s produkty Energy Beauty

- » SOKOLOV – Studio Vesna, K. H. Borovského 377, J. Malušková, tel.: 604 790 940, e-mail: malus@seznam.cz – testování SPT

- » STRÍBRO – Mánesova 1522, Ing. Z. Sladká, tel.: 737 616 051, sladka-pijavice@email.cz – hirudoterapie, Access Bars

- » TACHOV – J. Petránková, tel.: 739 464 473

- » TRSTĚNICE U MARIÁNSKÝCH LÁZNÍ – Ing. K. Jandová, tel.: 775 916 666, zooiguana@seznam.cz – veterinární poradna

##### **Kontakt:**

*Cheb, Kostelní schody 1*

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

*tel.: 603 486 331 (mobil)*

#### **KARLOVY VARY**

##### **Provozní doba:**

po 8.30–17, út, st 8.30–15.30,

čt 8.30–16, pá 8.30–14 h

Online objednávky: energykv.cz

nebo tel.: 606 020 012

##### **Stálá nabídka pro členy:**

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

##### **Veterinární poradna s produkty Energy:**

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

- » KRÁSNO – MVDr. Cincibusová, tel.: 773 657 288

##### **Nabídka KC:**

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

##### **Kontakt:**

*Karlovy Vary, Varšavská 1168/13*

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

*tel.: 775 947 793, 606 020 012*

*e-mail: info@agenturarafael.cz*

#### **LIBEREC**

##### **Provozní doba:**

út 9–17, čt, pá 9–15 h.,

po, st dle tel. dohody

##### **Stálá nabídka:**

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

##### **Nabídka KC:**

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

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

- » 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:**

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

##### **Veterinární poradna:**

- » MVDr. Martincová, tel.: 732 512 181

- » MVDr. Hořejší, tel.: 605 581 731

##### **Poradny a měření SPT:**

- » KE HRADEC KRÁLOVÉ – tel.: 736 765 477

- » BRNO – Mgr. Bc. Strnadová, tel.: 605 290 797

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

- » KOSTELEČ NAD ORLÍCÍ – pí. Mlejnková, tel.: 737 178 816

- » NOVÝ BYDŽOV – pí. Rakouská, tel.: 776 614 046

- » OPOČNO – pí. Králíčková, tel.: 739 379 435

## **NEPŘEHLÉDNĚTE**

### **KE LUHAČOVICEM**

#### **Nové KC:**

- » **Uherský Ostroh**

Zemědělská 11

Pavlna Bezděková, tel.: 608 749 678

e-mail: dane.nove@seznam.cz

provozní doba: dle domluvy

### **KE PROSTĚJOVU**

#### **Zrušené KC:**

- » **Držovice**

Olomoucká 266, Mgr. V. Leitnerová

# Kluby a konzultační centra nabízejí

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

## Nabídka KE:

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

## Kontakt:

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

## LUHAČOVICE

### Provozní doba:

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

### Stálá nabídka:

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

### Další nabídka na objednání:

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

### Nové KC:

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

### Kontakt:

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

## OLOMOUC

### Provozní doba:

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

### Stálá nabídka:

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

### Mimořádná nabídka KE:

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

### Nabídka KC:

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

### Kontakt:

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

## OSTRAVA

### Provozní doba:

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

### Stálá nabídka:

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

### Nabídka KC:

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

### Kontakt:

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

## PARDUBICE

### Provozní doba:

po–čt 9–12, 13–17 h.

### Stálá nabídka:

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

### Nabídka KC – poradny SPT:

- » HEŘMANŮV MĚSTEC – Chotěnice – L. Aišmanová, tel.: 725 977 313
- » HEŘMANŮV MĚSTEC – Heřmánek, Nám. Míru 6 – 13. 1. –14–17 h. – měření imunity bez objednání – L. Matějka, tel.: 777 147 083
- » KUTNÁ HORA – D. Kuželová, tel.: 724 324 071
- » LETOHRAD – Lukavice 212, Jana Venclová, tel.: 776 072 716, e-mail: jana.venc@email.cz
- » PŘELOUČ – M. Kaderová, tel.: 725 241 580
- » KE PARDUBICE – T. Křišťůvková, tel.: 777 177 610

### Kontakt:

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



# Kluby a konzultační centra nabízejí

## PLZEŇ

### Provozní doba:

po–čt 10–12.30, 13–17, pá 10–14 h.

### Stálá nabídka:

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

### Kontakt:

Plzeň, Sedláčkova 17

tel.: 775 415 480 (klub)

tel.: 777 225 406 (L. Panýrková)

e-mail: [obchod@energyplzen.cz](mailto:obchod@energyplzen.cz)

[energyplzen@email.cz](mailto:energyplzen@email.cz)

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

## PRAHA 2

### Provozní doba:

po, út, čt, pá 9–17, st 8–19 h.

### Stálá nabídka:

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

### Další aktuální program:

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

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



### Kontakt:

Praha 2

Mánesova 11

tel.: 224 934 642, 737 403 334

e-mail: [regina@energy-manesova.cz](mailto:regina@energy-manesova.cz)

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

## PRAHA 4

### Provozní doba:

po 9–19, út, st, čt, pá 9–17 h.

### Stálá nabídka:

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

### Nabídka KC:

» DVŮR KRÁLOVÉ – Revoluční 62

– výklad karet, tel.: 737 609 655

» KLADNO – Bylinky a koření,  
K Nemocnici 2814/4 – aromaterapie,  
drahé kameny – tel.: 778 008 381

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

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

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

### Kontakt:

Praha 4

Budějovická 601/128

(metro Kačerov)

tel.: 244 472 762, 776 009 733

e-mail: [energy-praha@centrum.cz](mailto:energy-praha@centrum.cz)

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

## PRAHA 7

### Provozní doba:

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

### Stálá nabídka:

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

### Nabídka KC – měření SPT:

» HOVORČOVICE – Revoluční 644,

Veronika Jacková, tel.: 608 900 737,

e-mail: [energyprodejna@gmail.com](mailto:energyprodejna@gmail.com)

### Kontakt:

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

tel.: 705 635 255

e-mail: [energyprodejna@gmail.com](mailto:energyprodejna@gmail.com)

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

[www.facebook.com/Energyvetpraha3](https://www.facebook.com/Energyvetpraha3)

e-shop: [www.eshop-csp.cz](http://www.eshop-csp.cz)

## PROSTĚJOV

### Provozní doba:

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

### Stálá nabídka:

zasílání produktů / ochutnávka zelených  
potravín, 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](mailto:hanakova.anna@seznam.cz)

### Nabídka KC:

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

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

» VÝŠKOV – Komenského 9,

Energie1 centrum zdraví, masáže  
– Mgr. P. Nedomová, tel.: 724 080 016  
(kraniosakrální uvolnění, meridiánová  
masáž); N. Drbalová, tel.: 604 337 834  
(Dornova metoda)

### Kontakt:

Prostějov, Atrium

– Hlaváčkovo nám. 1 (2. p.)

tel.: 603 167 328

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

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

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

## PŘÍBRAM

### Provozní doba:

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

### Stálá nabídka:

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

# Kluby a konzultační centra nabízejí

## Mimořádná nabídka KE:

- » 21. 2. – 9–13 h. – Diagnostika pleti přístrojem a styling šatníku na míru – svoji chvíli jen pro sebe si prosím předem rezervujte na tel.: 602 199 220, akční cena 150 Kč

## Nabídka KC:

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

## Kontakt:

**Příbram, Nám. T. G. Masaryka 100/101**  
tel.: 731 173 340, 602 199 220  
e-mail: [energypribram@gmail.com](mailto:energypribram@gmail.com)  
[www.energy-pribram.cz](http://www.energy-pribram.cz)  
[www.facebook.com/EnergyPribram](https://www.facebook.com/EnergyPribram)

## ŠUMPERK

### Provozní doba:

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

### Provozní doba KC Zábřeh:

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

### Stálá nabídka:

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

### Kontakt:

**Šumperk, Hlavní tř. 13/3**  
tel.: 731 737 545

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

## TÁBOR

### Provozní doba:

po, čt 10–15, út, st 13–18 h.

### Stálá nabídka:

poradna Energy – A. Truhlář  
– alan.truhlar@seznam.cz / měření SPT



– H. Košťálová, tel.: 607 143 908 /  
rodinné konstelace – L. Zvolánek,  
www.systemicke-konstelace.info  
– R. Sekyrová, tel.: 776 214 706 /  
rekondiční a relaxační masáže, Breussova  
masáž – Kristina Vušková  
– tel.: 731 061 213 / kosmetické služby  
– Romana Křížovská, tel.: 733 197 280

### Nabídka KC:

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

### Kontakt:

**Tábor, Purkyňova 1085**  
tel.: 607 143 908, 776 214 706, 381 251 041  
e-mail: [objednavky-energy@seznam.cz](mailto:objednavky-energy@seznam.cz)  
[www.energy-tabor.cz](http://www.energy-tabor.cz)

## TŘEBÍČ

### Provozní doba:

po–čt 9–12, 13–17 h.

### Stálá nabídka:

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

### Ordinace celostní medicíny:

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

### Nabídka KC – poradny EAV a TČM:

- » NOVĚ: BRNO – KRÁLOVO POLE – Biorezonance BicomBrno – Ing. D. Kukla, Staňkova 18, tel.: 721 159 741, e-mail: [kukla@bicombrno.cz](mailto:kukla@bicombrno.cz), [www.bicombrno.cz](http://www.bicombrno.cz)
- » BRNO-MEDLÁNKY – M. Pavlíčková, Salon Vista, Hudcova 72, tel.: 728 276 629
- » JIHLAVA – Mgr. P. Drejšková – TČM, SPT – Fyton – Dům zdraví, Vrchlického 57, tel.: 603 891 078; – 2. prodejna produktů Energy – Fyton, Mrštíkova 1, tel.: 739 049 203
- » MORAVSKÉ BUDĚJOVICE – M. Palová, Janáčkova 1497, tel.: 605 554 456
- » NÁMĚŠŤ NAD OSLAVOU – R. Dufková, Zdravěnka, Masarykovo nám. 517, tel.: 739 026 531
- » OSTRAVA – Ing. P. Kovalská, Vítkovická 3276/2a, tel.: 604 741 725, [www.petrakovalska.cz](http://www.petrakovalska.cz)
- » PELHŘIMOV – I. E. Razimová, Vegetariánská jídelna, Svatovítské nám. 159, tel.: 776 766 971

# Kluby a konzultační centra nabízejí



- » TASOV – D. Švestková, Tasov 69, [www.revite.cz](http://www.revite.cz), tel.: 605 938 299
- » VELKÉ MEZIRÍČÍ – H. Paulová, Mírová 43, tel.: 724 763 689
- » ZNOJMO – Biocentrum – R. Režňáková, Zámečnická 13, tel.: 515 224 684
- » ŽDÁR NAD SÁZAVOU – H. Bulíčková, Libušínská 36, tel.: 728 141 949

#### Kontakt:

*Třebíč, Karlovo nám. 31/25*

*PaedDr. Alena Molíková*

*tel.: 568 847 472, 731 166 137, 603 844 505*

*e-mail: [info@energy-tcm.cz](mailto:info@energy-tcm.cz)*

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

## TURNOV

#### Provozní doba:

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

+ dle tel. dohody

#### Stálá nabídka:

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

#### Nabídka KC – měření SPT:

- » ČESKÁ LÍPA – J. Novotná, tel.: 725 753 651 (masáže, kosmetika,

Access Bars, každé pondělí odpoledne prodej a poradna Energy)

- » JABLONEC NAD NISOU – M. Janoušková, tel.: 773 226 106 (poradna pro děti, EFT)
- » MLADÁ BOLESLAV – M. Králová, tel.: 777 618 416, masáže
- » MNICHOVO HRADIŠTĚ – E. Rajtrová, tel.: 602 626 275 (reflexní masáže, EFT), st 12.30–17 h. + dle tel. domluvy
- » PŘEROV – Š. Blatáková, tel.: 721 338 971 (EFT, nápravy poruch učení...)

#### Kontakt:

*Turnov*

*Čsl. dobrovolců 1713*

*tel.: 733 760 522*

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

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

## UHERSKÉ HRADIŠTĚ

#### Provozní doba:

po–čt 9–17 h.

#### Stálá nabídka:

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

#### Veterinární a homeopatická poradna:

- » MVDr. K. Hlačíková, tel.: 723 446 021, e-mail: [hlačikovak@seznam.cz](mailto:hlačikovak@seznam.cz)

#### Nabídka KC:

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

#### Kontakt:

*Uherské Hradiště*

*Zelný trh 1249*

*tel.: 605 778 740*

*e-mail: [energy.hradiste@gmail.com](mailto:energy.hradiste@gmail.com)*

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

## ÚSTÍ NAD LABEM

#### Provozní doba:

po–pá 9–17 h. nebo dle dohody

#### Stálá nabídka:

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

fytoterapie, aurikuloterapie, akupresura, dietetika, tel.: 737 148 606

#### Nabídka KC – měření SPT:

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

#### Kontakt:

*Ústí nad Labem*

*Pařížská 14*

*tel.: 475 209 367, 602 345 999*

*e-mail: [energyclub-usti@seznam.cz](mailto:energyclub-usti@seznam.cz)*

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

## VALAŠSKÉ MEZIRÍČÍ

#### Provozní doba:

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

út, pá – výdej produktů obchůdek

Ametyst, Náměstí 8, tel.: 739 524 170

#### Stálá nabídka:

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

#### Nabídka KC:

- » FRENŠTÁT POD RADHOŠTĚM – Šafrán Dobroty, Dolní 8 – Barbora Hajko Holubová, tel.: 775 188 495
- » FULNEK – Fučíkova 7, Petra Hofříková, tel.: 774 220 383 – masáže, zdravotní cvičení, výdej produktů, po 15–16, st 15–17, čt 10.30–12 h.
- » ODRY – salón Slunečnice, Potoční 39 – Marie Jůnová, tel.: 739 693 753 – masáže, diagnostika SPT
- » ROŽNOV POD RADHOŠTĚM – Petra Dobešová, U Vílenky, Palackého 195, tel.: 603 225 729
- » ROŽNOV POD RADHOŠTĚM – diagnostika SPT, speciálně pedagogické poradenství – Mgr. Hana Štěpánková, tel.: 739 208 896
- » VALAŠSKÉ MEZIRÍČÍ – obchůdek Ametyst, Náměstí 8/6 – M. Boháčková, tel.: 739 524 170

#### Kontakt:

*Valašské Meziříčí, Polášková 78*

*tel.: 571 161 545, 723 976 814*

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

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

# Nachlazení zakázáno, líbání povoleno!

- posílení imunity a zdraví dýchacích cest
- přírodní ochrana rtů proti nepřízní počasí

**Nakupte Vironal a získejte Droserin balm za 1 Kč**

BALÍČEK PRODUKTŮ	ČLEN ENERGY		
	cena	body	sleva
Vironal + Droserin balm	454 Kč	20	86 Kč

Doplňky stravy. Akce je platná 1.–28. 2. 2026 do vyprodání zásob.



# Víc než jen číslo

## Komplexní ochrana vašich cév

### Proč?

- » Cholesterol není váš nepřítel. Poškozená céva ano.
- » Přestaňte řešit jen hladinu. Začněte řešit příčinu.
- » Víte, co je homocystein? Vaše cévy se ho bojí víc než cholesterolu.
- » Neopravujte jen fasádu. Zpevněte základy svého zdraví.
- » Vaše cévy potřebují štít, ne kladivo.

### Protože:

- » komplexní péče o kardiovaskulární systém
- » optimalizace metabolismu tuků
- » ochrana cév před ukládáním cholesterolu
- » zlepšení kondice srdce

