



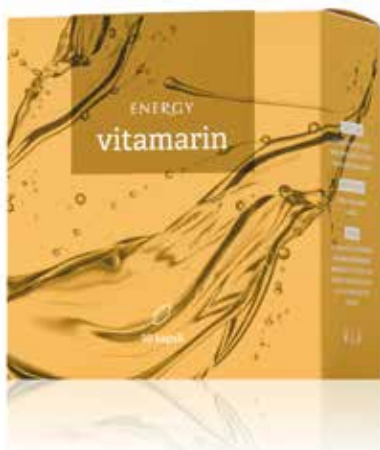
vitae

listopad 2025

Luméa a Velaya:
dvě novinky
pro vaše krásné oči

Co je diabetická
neuropatie?

Čas pustit,
co má jít pryč



Produkty měsíce listopadu

Na první dojem se zdá jako tmavý a ponurý. Zkuste jej ale navnímat jako čas, který má své zvláštní kouzlo. Ano, je tu měsíc listopad. A o jakém kouzlu je řeč? Příroda se pomalu ukládá k zimnímu spánku, svět kolem nás se zklidňuje. Stromy odhazují poslední listy a jejich barvy, i když už nejsou tak zářivé jako v říjnu, nesou jemnou melancholickou krásu. Mlhavá rána dodávají krajině nevšední nádech. Je tu čas rozjímání a vzpomínek – připomínáme si naše blízké a nacházíme vděčnost za to, co máme. A právě díky své klidné atmosféře i pomalému tempu je listopad krásný – učí nás zpomalit, ztišit se a těšit se na blížící se advent...

Toto období si můžeme zpříjemnit **Balneolem** a vytvořit si vlastní domácí lázeň. Aromatická koupel s vysokým obsahem huminových látek a směsí éterických olejů působí přes povrch kůže a harmonizuje jak jednotlivé orgány, tak i namáhané klouby, svaly a páteř.

Kratší dny a méně slunce mohou vést k únavě, podrážděnosti či sezonní depresi. Podpořme proto i svou psychiku (a také imunitu a kardiovaskulární systém) přípravkem **Vitamarin** s omega-3 mastnými kyselinami z rybího oleje. Tyto látky povzbuzují tvorbu neurotransmiterů, jako je serotonin a dopamin (hormony štěstí), a mohou tak pomoci i proti podzimnímu splínu.

A protože je ten pravý čas na zahřívání, přijde vhod i čajík.

Smilax officinalis je tradiční nápoj z kořene tropické rostliny, který se už po staletí používá v přírodní medicíně. Díky svým očištným a posilujícím vlastnostem je oblíbený jako čaj pro celkové povzbuzení organismu a v boji proti únavě.

*Přejeme vám dny prozářené vnitřním klidem, harmonií
a hlubokým propojením s vaší pravou podstatou,
Ing. ŠTĚPÁNKA GRUBEROVÁ*

vitae

Magazín pro spotřebitele a dodavatele produktů Energy, číslo 11, listopad 2025.

Náklad 23 750 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.



Budeme
ted' více
doma

OBSAH

Editorial	04
Pro váš neodolatelný pohled	04
Celostní cesta ke krásné zdravé pleti	06
Diabetická neuropatie	08
Vaše zkušenosti s našimi produkty	11
Čas pustit, co má jít pryč	12
Terapeutické metody	14
Seriál pro ženy	15
Jezte, chod'te, smějte se!	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

ŠTĚTKA

Letos se naše rodina musela po více než 40 letech rozloučit s chalupou, kterou moji rodiče koupili a zvelebovali. Prožila jsem tu svoje dětství, moje a bratrovy děti sem jezdily za babičkou a dědou na prázdniny. S manželem jsme tu měli svatební oslavu, konaly se tady velké rodinné sešlosti. Když jsme s přáteli „pálili čarodějnice“, tak kde jinde – než tady. Stejně tak můj brácha sem jezdil se svojí partou...

Zkrátka, těch vzpomínek bylo mnoho a všechny moc hezké. Takže loučení bolelo.

Nejlépe z nás všech to nesla naše 90letá maminka, která se o chalupu posledních 18 let sama starala. Jednoho dne řekla: „Už na to nemám, děti moje, sílu.“ A s lehkostí se jí zřekla.

Čímž nám všem dala za prvé velkou lekci z nelpění a za druhé nám usnadnila odchod. Postupně jsme na chaloupku přijížděli a brali si věci jako vzpomínku nebo k dalšímu využití. Moje neteř Michalka, stejně jako já, tam měla kus srdíčka a jela s velkou obavou, jak to unese. Ale pak mi vyprávěla moc hezký příběh.

Chtěla jen něco malého na památku. Za babičku si odnesla z kuchyně na stěně utěrku s textem „Rady tety Voršily“ pro hospodyňky do domácnosti. A pak přemýšlela nad dědečkem, který už nežije. Byl vysoký, štíhlý, a ona si ho ze všeho nejvíc pamatovala, jak se vždy holil v kuchyni u zrcadla. V latoru měl teplou vodu, bradu natřel hustou bílou pěnou a pak vzal do ruky žiletku. Michalka nikdy nikoho jiného neviděla se takto holit, a tak chtěla na



památku tu holicí štětku. Hledala ji v kuchyni pod umyvadlem, ptala se babičky – ale nikde už žádná nebyla. Šla tedy smutně do dílny, kde děda vždy něco opravoval a vyráběl. Stály tam skříně s náradím, bedny s rezavými hřebíky, drátky a provázky. Mezi nimi ležely i malířské štětce. Michalka si k nim sedla na bobek, hladila je a myslela na dědečka. A pak – sama nevěděla, jak se to stalo, sáhla někam dozadu a – držela v ruce dvě jeho štětky na holení...

Myslím si, že jí dědeček napověděl. Milé, vidíte?

MUDr. KATEŘINA HIMELOVÁ

Pro váš neodolatelný pohled DVĚ KOSMETICKÉ NOVINKY



PROČ JE DŮLEŽITÁ PÉČE O OKOLÍ OČÍ

Oční okolí je oblast, která si zaslouží naši zvláštní pozornost. Pokožka kolem očí je totiž až pětikrát tenčí než na zbytku obličeje, což ji činí mnohem citlivější a náchylnější k poškození.

Oční svaly se pohybují přibližně 10 000 až 20 000krát za den. Tento vysoký počet pohybů je způsoben neustálým sledováním okolí, mhouřením, mrkáním a mimikou, což klade zvýšené nároky na jemnou pokožku kolem očí. Právě zde se často projevují první známky stárnutí, únava, nedostatek spánku, ale i špatná hydratace či vliv životního prostředí. Pravidelná a správná péče o oční okolí je proto klíčová nejen pro krásný vzhled, ale také pro celkové zdraví pokožky. Pomáhá udržet ji pevnou, hydratovanou a chráněnou před škodlivými vlivy, jako jsou UV záření, znečištění nebo stres. Všechny tyto specifické požadavky respektuje nový speciálně vyvinutý krém pro oční okolí, který bychom vám nyní rádi představili.

LUMĚA – OČNÍ KRÉM

Před nedávnem jsme uvedli na trh přírodní bylinný přípravek **Ocusan** pro vnitřní užití, který vyživuje oči a snižuje jejich únavu, projasňuje zrak a působí proti zánětům. Stimuluje tvorbu očního kolagenu, regeneruje sítnici oka, zmírňuje zarudnutí, pálení a bolesti. Bylo jasné, že k tomuto skvělému pomocníkovu pro naše oči by bylo dobré naformulovat podobně účinný a komplexní oční krém.

A tak vznikl krém pro péči o oční okolí **Luméa**. Obsahuje osvědčený unikátní bylinný extrakt z **Ocusanu** využívající synergii bylin podporujících oči nejen zevnitř, ale i zvenku. Chrpa modrá a světlík lékařský snižují únavu a podráždění pleti očního okolí, rosolovka řasotvará skvěle hydratuje, pupečník asijský je protizánětlivý a podporuje tvorbu kolagenu, brusnice borůvka také podporuje tvorbu očního kolagenu a obsahuje důležité vitaminy A, K, které pomáhají snižovat otoky a regenerovat citlivou pleť okolo očí. Prostřednictvím moderních biotechnologií jsme mohli tento krém navíc obohatit o dvě velmi jemné, avšak účinné bioaktivní látky, díky nimž se vaše oči budou cítit jako v bavlnce:

- » **Cityguard+** je přírodní aktivní látka (z mořských řas a vody), která má schopnost redukovat váčky pod očima ihned po aplikaci a zmírňovat ochablé oční kontury. Pokožku jemně vypíná, zjemňuje, zmírňuje otoky a vrásky a celkově působí proti negativním dopadům stresu a znečištěného prostředí na oční okolí.
- » **Exometics™ G** obsahuje účinné exosomy z mořských řas. V poslední době se právě exosomy stávají trendem vysoce účinné přírodní kosmetiky. A není divu! Jedná se o malé nanočástice (mikrobublinky), které přirozeně vznikají v buňkách. Slouží jako prostředníci (posílčci) pro komunikaci mezi buňkami, protože přenášejí důležité signály a prospěšné látky hluboko do pleti, kde je jejich účinek maximální. Exosomy dokážou doručit regenerační a omlazující látky přesně tam, kde je pokožka nejvíce potřebuje. A navíc stimulují růst nových zdravých kožních buněk a pomáhají opravovat poškození způsobená stárnutím, stresem nebo vnějšími vlivy. Viditelně redukují výskyt hyperpigmentace, zajišťují jasnější a mladistvý pohled. Krém Luméa je jemný a příjemný. Není nijak parfemovaný a namísto značného podílu vody v něm byl navíc použit zklidňující hydrolát z chrpy.

VELAYA – RŮSTOVÉ SÉRUM NA ŘASY

Co by mohlo tento mimořádný krém doplnit? **Velaya** – přírodní sérum pro růst a zdraví řas! Na trhu se nabízí mnoho růstových sér na řasy. Ne všechna jsou však laskavá k citlivé pokožce kolem řasových cibulek. **Velaya** vám to zaručí. Obsahuje unikátní kombinaci tří pokročilých aktivních složek, které společně posilují, vyživují a podporují růst řas jemnou, přirozenou a velmi účinnou cestou:

- » **Akosky® Azuki** pochází z adzuki fazole, bohaté na antioxidanty a živiny (minerály a vitaminy), které stimulují růst a zlepšují kondici řas.
- » **AC AlfalfaBoost** se získává z vojtěšky a přináší řasám intenzivní výživu a hydrataci, díky čemuž jsou silnější, hustší a méně lámavé.

- » **Capixyl™** je patentovaný komplex, který aktivně bojuje proti vypadávání řas a podporuje jejich hustotu a délku.

Tato silná trojka je navíc doplněna o vhodné pečující oleje. Sérum je šetrné k očím a zvládne jej i citlivá pokožka očního okolí. Během několika týdnů používání získáte zdravé, husté a dlouhé řasy naprosto šetrným a přirozeným způsobem.

S novými produkty z řady Energy Beauty se připravte na úlevu, omlazení a pohled, který okouzlí! Ing. IRENA SLADKÁ

CHCETE VĚDĚT VÍCE?

Pro další informace a praktické tipy se podívejte na webinář „Předvánoční inspirace – novinky Energy Beauty“, který proběhne 6. listopadu! V sekci Vzdělávání na www.energy.cz.



Celostní cesta ke krásné zdravé pleti (1)

Naše pokožka je důmyslný, funkční a živý systém. Pomyslná hranice mezi vnějším a vnitřním světem každého z nás. Zrcadlo harmonie a rovnováhy celého organismu. Podle tradiční čínské medicíny odráží stav orgánů, krevní oběh, čchi a rovnováhu jin a jang. Z pohledu západního poznání je již naštěstí také veřejně známé a prokázané, že reaguje zejména na stav našich střev a mysli, ale i na vlivy vnějšího prostředí. Správně zvolená, pleti prospěšná a udržitelná péče podpoří její zdravý a pěstěný vzhled i soulad mysli a celého těla.

Ale pouhou kosmetickou péčí a slepým následováním trendů nedosáhneme dlouhodobého zlepšení problémů, jež mají hlubší kořeny. V těchto případech by součástí celostního přístupu měla být regenerace probíhající zevnitř, zahrnující harmonizaci souvisejících orgánů. Funguje to samozřejmě i naopak – skrze vnější péči se poskytuje podpora vnitřní rovnováhy díky vstřebávání účinných látek a jejich působení, ochraně pleti před ztrátou vlhkosti a negativními vlivy vnějšího prostředí i skrze účinky masáží či vědomého doteku.



Každá žena nemá to štěstí, aby jí byla dána krásná zdravá pleť bez jediné vady. Mohou se na ní objevovat pupínky, svědivé vyrážky, pigmentové skvrny či vrásky... Proto jsme pro vás připravili seriál zaměřený na cílenou celostní péči o pleť zevnitř i zvenku, kde se budeme těmto jednotlivým problémům věnovat.

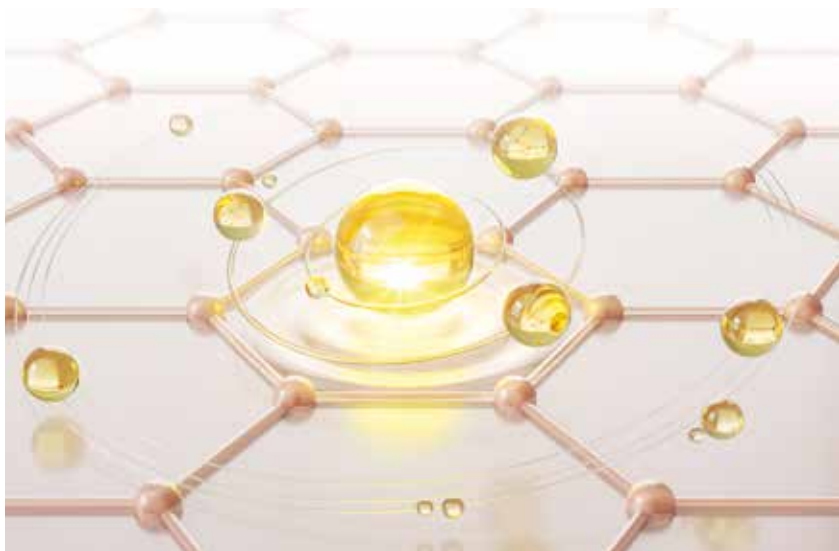
SUCHÁ A ŠUPINATÁ PLEŤ

Začneme typem pleti, která je v TČM spojována s podzimem a elementem Kov. Obdobím, kdy se jakákoli pleť více vysušuje v důsledku vnějších podmínek (sucho, vítr, změny teplot). U suché, šupinaté a popraskané pleti jde nejčastěji navíc ještě o vnitřní nedostatek jinu (tělo nemá dostatek vlhkosti na zvlhčení tkání) nebo krve (krev vyživuje a zvlhčuje pokožku, pokud nekoluje správně nebo je jí nedostatek, pleť může být suchá, bledá a bez života). Zvenku se pak pleť jeví jako tenká, křehká, drsná na dotek, někdy až šupinkující, se sklonem k vráskám anebo pocitům napětí. Mnohdy je vnímána jen jako vizuální problém, ale ve skutečnosti jde o jasný signál, že pokožce chybí nejen vlhkost, ale zejména lipidy – tedy ochranné tuky, které tvoří přirozenou bariéru a chrání pleť před ztrátou vody. Suchost může být geneticky daná, nebo je důsledkem vlivu prostředí – topení, klimatizace, chladného větru či častého sprchování horkou vodou. Své udělá i nevhodná kosmetika (zejména agresivní čisticí produkty a peelingy), která pokožku zbavuje jejich přirozených lipidů. Časté bývají vnitřní příčiny – nedostatek tekutin, strava chudá na zdravé tuky a zvlhčující potraviny, hormonální změny. Proto je suchá pleť ukazatelem, že se máme zamyslet nejen nad pleťovým krémem, ale i nad tím, jak pečujeme o své tělo celkově. Čím jej vyživujeme a jak jej chráníme.

JAK MŮŽE POMOCI PŘÍRODNÍ KOSMETIKA?

Suchá pleť **potřebuje dodávat vlhkost a zároveň i takzvané okluzivní látky (tuky, lipidy, oleje), které brání ztrátě vlhkosti vlivem vnějších podmínek.** Je ale důležité, jaké lipidy do pleti dodáváme. Minerální oleje (například *Paraffinum liquidum*) na ní sice vytvoří film, ale jsou jí cizí a ona je nedokáže využít pro svůj prospěch. Zatímco přírodní oleje a lipidy využije pleť zároveň i jako stavební kameny pro obnovu své přirozené hydrolipidové vrstvy (kožní bariéry). Vhodné jsou oleje bohaté na nenasycené mastné kyseliny – jojobový, arganový, mandlový, meruňkový či makadamiový. V chladnějším období se velmi osvědčuje bambucké máslo, které pokožku chrání před mrazem a větrem, navíc skvěle vyživuje. Mezi složky dodávající vlhkost patří kyselina hyaluronová, aloe vera, přírodní glycerin a další. Velmi přínosné jsou vhodné bylinné extrakty. Máme ověřeno praxí, že suchá pleť, a dokonce i šupinatá vyrážka, se viditelně zlepší díky protizánětlivému a hojivému působení bylin z pentagramového koncentrátu **Vironal** (jerlín, přeslička, jitrocel), jehož formule je obsažena v novém krému řady **Element Beauty – Niké**.

Suchá pleť je většinou i tenká, a tak jí dělají dobře moderní bioaktivní látky obsahující lehce vstřebatelné peptidy a esenciální minerály speciálně upravené fermentací, aby byly dobře využitelné jako součást enzymatických procesů v pleti (křemík, hořčík, měď, zinek a železo). Tyto látky znatelně zlepšují bariérové funkce pokožky a působí jako tzv. růstový faktor pro pleť, která se díky tomu stává hutnější, silnější a pevnější. Peptidy a esenciální minerály též najdete v krému **Niké**. Představuje volbu číslo jedna pro suché typy pleti, ale i jako univerzální krém do nepříznivého (chladného) počasí díky své schopnosti vytvářet pomyslný ochranný štít.



VNĚJŠÍ KOSMETICKÁ PÉČE

Kvalitní krém je však jen jeden dílek do skládačky péče o suchou pleť. Základem zevní péče je jemné každodenní čištění vlažnou vodou a nevysušujícím odličovacím přípravkem. Zde výborně poslouží **Visage oil**. Pleť pak tonizujeme a hydratujeme pomocí **Balance water**, která zklidňuje a harmonizuje, nebo s **Visage water** dodávající pleti potřebné minerály. Hydratační složky doplní kterékoliv **Energy Beauty sérum**. Pro suchou a citlivou pleť doporučuji zkusit nové **Balance serum** s obsahem humátů, hydratačních a zklidňujících látek. Péči završíme aplikací krému **Niké**, který byl pro tento typ pleti přímo vytvořen. Sušším typům pleti bude vyhovovat i bohatý **Skin essence night** nebo krém **Cybele** patřící k elementu Země, zajišťující výživu a obnovu pleti. Co naopak vůbec nedoporučuji, jsou intenzivní peelingy a používání mycích gelů či pěn. Zbytečně pleť zbavují dalších lipidů a ochranné vrstvy, která je již tak oslabená. Namísto podpory bychom tím usnadnili průnik nežádoucích látek do jejich hlubších vrstev.

CELKOVÁ PODPORA

Nezapomínejme ani na podporu zevnitř. Zahrnuje dostatek tekutin, stravu s obsahem omega-3 mastných kyselin (**Vitamarin**, **Organic Sacha Inchi**), dostatek minerálů (**Fytomineral**). Pleti dokáže pomoci i **Imunosan** (harmonizuje dráhu plic a obsahuje vitální houbu reishi, která doplňuje krev i jin), **Mycopulm** (pomáhá s regenerací kožních buněk) nebo **Flavocel** (zlepšuje pružnost pleti). Doporučit mohu mé osvědčené podzimní „kombo“ zelených potravin: **Organic Sea Berry** a **Organic Goji**, kterým pracovně říkám „síla Tibetu“.

*Přeji vám všem krásný podzim plný zdraví a času pro sebez péči,
Ing. IRENA SLADKÁ*

NAPSALI JSTE NÁM

Dobrý den,
naprosto mě ohromila **Balance water**. Jako ekzematik celý život používám přírodní kosmetiku, ale ještě nic mi ekzém na obličej nezahojilo – a tato voda tedy dělá zázraky. Pleť je naprosto čistá! Už nikdy nebudu používat nic jiného, díky za tento produkt.

VERONIKA KULAJOVÁ, Hranice



Diabetická neuropatie

V zářijovém vydání Vitae jste si mohli přečíst článek od MUDr. J. Šípoše věnovaný diabetu. K tomuto tématu se ještě jednou vrátíme. Už samotný diabetes je nepříjemné onemocnění, které má své důvody, příčiny a zároveň omezení pro život. Bohužel přítomnost jedné nemoci nezaručí, že jiná nepřijde. Mnohé jsou navzájem propojené, a dokonce se stává, že jedna spouští druhou. U diabetu je častým následkem neuropatie.

Diabetická neuropatie je neurodegenerativní onemocnění. Až kolem 60–70 % pacientů s cukrovkou má nějakou formu poškození nervů, a to bez ohledu na typ diabetu. Dochází k němu dvěma způsoby. Buďto přímým narušením nervového obalu a jeho výběžků, které jsou potřebné pro komunikaci mezi jednotlivými nervovými buňkami, nebo nepřímo

poškozením stěny cév, zásobujících nervy kyslíkem a živinami (jsou potřebné pro existenci a správnou funkci nervů). Neuropatie může postihnout kohokoli, kdo trpí diabetem, bez ohledu na věk, pohlaví nebo délku trvání onemocnění. Přestože je cukrovka hlavní příčinou diabetického poškození nervů, existují i jiné stavy, včetně autoimunitních onemocnění, infekcí, traumat a jiných metabolických poruch, které mohou vést k neuropatickým stavům. Takže i osoby bez diabetu mohou trpět neuropatií, způsobenou odlišnými příčinami.

POHLED ZÁPADNÍ MEDICÍNY: ČTYŘI TYPY

Cukrovka může poškodit nervy, které vedou do končetin, ale také ty, jež vysílají signály do srdce, žaludku, močového měchýře nebo pohlavních orgánů. Proto může neuropatie způsobit i problémy s trávením, vyprazdňováním či v intimním

životě. Velkým problémem je vznik hnisavých ran na dolních končetinách. Když je totiž kůže v důsledku neuropatie znecitlivělá, nemusíte si všimnout drobných ranek, které se bez povšimnutí zvětšují a mohou způsobit vážné komplikace. Diabetikům se totiž z důvodu poruchy prokrvení výrazně hůře hojí rány. V nejhorších případech může zpočátku drobný problém vést až k amputaci končetiny. Západní medicína popisuje několik typů neuropatie, k nimž uvádíme jejich charakteristiky:

Periferní

Tento typ je ze všech nejběžnější. Postupně postihuje nejprve periferní nervy chodidel a nohou, poté nervy horních končetin. Poškození nervů vede ke ztrátě citlivosti, a tím i k větší náchylnosti ke vzniku poranění. Mezi příznaky periferní neuropatie patří brnění a píchání v končetinách, ztráta citlivosti

(pokud je závažná nebo přetrvává delší dobu, může být dokonce nevratná), pocit pálení v chodidlech, zejména ve večerních hodinách, bolest.

Autonomní

Autonomní nervový systém má pod kontrolou frekvenci úderů srdce, krevní tlak, močový měchýř či žaludek. Autonomní neuropatie postihuje nervy srdce, krevní cévy, trávicí systém, močový systém, ale také pohlavní orgány. V močovém systému způsobuje neschopnost úplně se vymočit, otoky, inkontinenci, zvýšenou potřebu močit v noci. U mužů se zmiňované projevy často spojují s prostatou. V trávicí soustavě jsou důsledkem neuropatie otoky, zácpa nebo naopak průjem, pálení žáhy, nevolnost, zvracení, pocit plnosti žaludku i po malém množství jídla. V případě pohlavních orgánů se projevuje jako neschopnost mít nebo udržet erekci, „suchá“ ejakulace nebo snížené množství ejakulátu, snížená vlhkost pochvy, neschopnost dosáhnout orgasmus. Pokud neuropatie postihne krevní cévy, projevuje se jako zatmění před očima při prudkém pohybu, zvýšená srdeční frekvence, závrať, nízký krevní tlak, nevolnost a zvracení.

Proximální

Dalším typem diabetické neuropatie je proximální neuropatie. Způsobuje bolesti kyčlí, steh a hýždí, obvykle jen na jedné straně těla. Může také vést ke slabosti v končetinách.

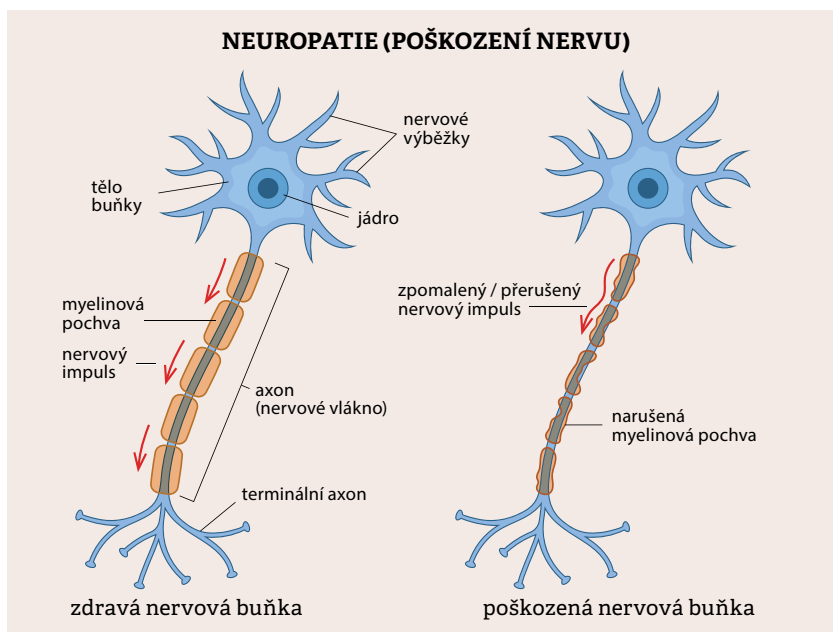
Fokální

U tohoto typu neuropatie je postižen zpravidla jen jeden konkrétní nerv. Může se nacházet kdekoli – na trupu, na končetinách, ale zejména v oblasti obličeje. Fokální neuropatie se nejčastěji projevuje bolestí, svalovou slabostí,

VÍTE TO?

14. listopad byl vyhlášen jako světový den diabetu. Jeho smyslem je zdůraznit prevenci tohoto onemocnění, ve které hraje klíčovou roli zdravý životní styl. Slaví se v den narození kanadského lékaře Fredericka Bantinga (1891–1941) – poprvé se tak stalo u příležitosti 100. výročí jeho narození. Spolu s Charlesem Bestem a Johnem Macleodem objevil léčebné účinky inzulinu.

cs.wikipedia.org



dvojitým viděním či bolestmi očí. Dalšími příznaky jsou paralýza jedné strany obličeje, intenzivní bolest některé části těla, například spodní části páteře, hrudníku nebo břicha (někdy se nesprávně vyhodnotí jako srdeční infarkt či zánět slepého střeva). Fokální neuropatie se ukáže náhle a je nepředvídatelná, někdy spontánně vymizí po několika týdnech či měsících. Pravděpodobně nezpůsobuje trvalé poškození nervů.

KLASICKÁ LÉČBA

Léčba diabetické neuropatie vyžaduje komplexní přístup a zahrnuje několik klíčových aspektů. Na prvním místě je kontrola hladiny krevního cukru, aby se předešlo dalšímu poškození nervů. Znamená to pravidelné monitorování hladin glukózy, dodržování diabetického jídelníčku, fyzickou aktivitu a podle potřeby užívání léků nebo inzulinu. Při léčbě bolesti spojené s neuropatií se používají různé typy léků včetně antidepresiv, antiepileptik a analgetik. Fyzikální terapie může pomoci zlepšit pohyblivost a funkci, zatímco alternativní terapie, jako je akupunktura nebo transkutánní elektrická nervová stimulace (TENS), nabízejí další úlevu od bolesti.

PŘÍSTUP TRADIČNÍ ČÍNSKÉ MEDICÍNY

A jak se na neuropatii dívá tradiční čínská medicína? Především ji nedělí na více typů, spíše pojmenovává různé příčiny a od toho se odvíjejí i jednotlivé projevy. V principu za ní stojí tři orgány: slezina, játra a ledviny. Slezina je spojena se slinivkou břišní

a žaludkem. Její dysfunkce mohou vést k různým metabolickým poruchám, jako je i diabetes. Slezina je také orgánem imunity, zdrojem tvorby energie a krve, reguluje hormonální systém. Důležitá je tvorba postnatální esence, která je výživou pro každý orgán a tkáň, včetně nervového systému.

Slezině k tomu vydatně pomáhají **játra** se **žlučníkem**, hlavně díky jejich schopnosti štěpit tuky. Ty jsou velmi důležitou součástí výživných složek. Bez tuků se některé látky nevstřebají, stejně tak bez nich nebudou plně funkční některé procesy v těle. Z pohledu tradiční čínské medicíny jsou játra v pozici kontrolního prvku vůči slezině. To znamená, že kontrolují její funkce a pomáhají jí plnit je. Játra jsou mimo jiné zodpovědná za periferní nervový systém. A slezina jim pomáhá zajistit veškeré potřebné výživné látky pro jeho plnou funkčnost. Tzv. myelinová vrstva, která obaluje nervy, a zajišťuje tak perfektní přenos vzruchů, je spojením metabolických funkcí jater a sleziny.

Do toho vstupují **ledviny**, které jsou přímo zodpovědné za mozek a celý nervový systém. Současně jsou zdrojem všeho. Zjednodušeně a „čínsky“ řečeno jsou zdrojem čistého jangu a pravého jinu. Jsou to základní energie nejen lidského těla, ale celého vesmíru. Ledviny jsou matkou jater a zároveň je kontroluje slezina. Takže pokud se podíváme na pět prvků nebo přesněji řečeno pět hybatelů, zjistíme, že když řešíme neuropatii, očitáme se v trojúhelníku játra – slezina – ledviny. Je velmi důležité uvědomit si vztahy mezi jednotlivými orgány, protože



» to nám poskytne pohled na procesy v těle. Podle nejvíce oslabeného orgánu z této trojice jsme schopni pojmenovat projevy a určit příčinu onemocnění. Na základě toho je již relativně snadné nastavit příslušný podpůrný proces.

PŘÍČINY Z HLEDISKA FUNKCE ORGÁNŮ

Podle TČM jde u diabetické neuropatie o oslabenou slezinu, která přestane tvořit krev, a tak vznikne „nespokojenost“ jater. Nebo přestane slezina tvořit kvalitní postnatální esenci, výživa se dostane do deficitu a energie jater začne být přetížena, neboť budou kompenzovat slabost sleziny. Tehdy budou vyžadovat více od ledvin, ty se začnou oslabovat pro nadměrné potřeby jater nebo pro nedostatečnou tvorbu postnatální esence z důvodu oslabené sleziny. Nebo se oslabí ledviny a játra opět nedostanou to, co potřebují, tedy krev nebo celkově jin. Opět vznikne „nespokojenost“ jater, která se může „vymstít“ na slezině, a jejich vztah vzájemné kontroly se změní na podřízenost. V každém případě se vždy dostaneme do trojúhelníku játra – slezina – ledviny.

POZORUJME PROJEVY...

Jak může vzniknout oslabení sleziny nebo ledvin, případně zablokovaná energie jater? Buď se tak stane nesprávnou či nedostatečnou stravou, nebo přeceňováním svých sil. Vznikne nerovnováha mezi aktivitou a odpočinkem, a to má za následek oslabení esence ledvin. Děje se tak například přechozenými nebo nedostatečně či nesprávně léčenými onemocněními a samozřejmě emočním přetížením. Hlavně pro játra je emocionální rovnováha jedním ze základních pilířů udržení jejich silné energie pod kontrolou ve prospěch organismu. I nesprávné a nadměrné užívání chemických léků dokáže způsobit nerovnováhu mezi játry a ostatními orgány. Medikamenty mohou zapříčinit narušení krve nebo celkového jinu v organismu, a to následně vede k poškození jater a ledvin.

... A DODRŽUJME PREVENCI

Čím dříve se začneme zabývat projevy onemocnění, ačkoli jsou jen mírné, tím dříve se opět dostaneme do rovnováhy. V případě, že již trpíme přímo diabetem a jeho důsledkem je neuropatie, je třeba řešit všechny tři orgány, tedy játra, slezinu a ledviny. A to i tehdy, máme-li pocit, že jsou v pořádku, respektive si

neuvědomujeme jejich oslabení. Důležité je také včasné rozpoznat a léčit případné komplikace, jako jsou kožní infekce nebo vředy na nohou, které mohou vyplynout z oslabené citlivosti. Celková péče o zdraví, včetně absence kouření, udržování zdravé hmotnosti a pravidelná péče o nohy tvoří základní kámen pro prevenci neuropatie a jejích komplikací. Je třeba nastavit optimální životní styl v rámci celkového zdravotního stavu.

JAK SI POMOCI PŘÍPRAVKY ENERGY?

V případě oslabené krve nebo přímo jinu jater je výborný **Mycohepar**. Nejen že vyživuje játra, ale díky houbě *Hericium erinaceus* (korálovec ježatý) dokáže vysloveně obnovit myelinovou vrstvu nervu a v kombinaci s **Celitinem** nebo olejem **Organic Sacha Inchi** je schopen oživit nervový systém. Chce to sice chvíli času, nicméně trpělivost přináší nejen růže, ale v tomto případě také obnovu nervů. Výživy krve dosáhneme s **Revitae**, **Organic Goji** a v případě zvýšeného krevního tlaku je ideální **Betafit**. Jelikož u diabetické neuropatie jde o trojici orgánů, ideální je, pokud se všechny tři podporují. U jater se jedná většinou o výživu nebo rozhybání jejich energie. Krásně to dokáže **Stimaral** a bonusem je, že byliny v něm udrží pod kontrolou nadměrně stoupající jang jater. Lidově řečeno **Stimaral** je schopen játra zchladit, stejně jako zchladí horkou hlavu plnou emocí a rozhybe její energii



správným směrem. Zároveň posílí slezinu, zejména její metabolické a hormonální funkce. Pokud energie jater není ve stagnaci, na podporu sleziny můžeme použít **Gynex** nebo **Korolen**. Je-li slezina oslabená psychosomaticky, obrovskou službu udělá **Relaxin**. Navíc nepřímo přispívá k rozpouštění hlenů – jak asi víte, jejich tvorbu způsobuje právě oslabená energie sleziny s projevy jako kašovitá stolice, nadýmání, pocit těžkého těla nebo těžkopádné myšlení s neustále se cyklujícími myšlenkami.

Ještě nám zůstává ošetřit ledviny. Můžeme použít přímo **Renol**, čímž bychom získali kombinaci **Stimaral** + **Renol** + **Mycohepar** + **Organic Sacha Inchi** nebo **Celitin**. K řešení zmiňované psychosomatiky bude vhodná kombinace **Renol** + **Relaxin** + **Mycohepar** + **Organic Sacha Inchi** nebo **Celitin**. Nebránila bych se ani **Fytomineralu**, který nejenže doplňuje celou paletu minerálů a stopových prvků, ale současně pomáhá při tvorbě a aktivaci enzymů.

To je však jen jeden příklad toho, jak lze podpořit uzdravovací proces při diabetické neuropatii. Určitě každému doporučuji individuální konzultaci spojenou s diagnostikou, protože tak lze léčbu „ušít na míru“.

Samozřejmě ideální je nedopracovat se ani k této, ani k žádné jiné diagnóze, která je výsledkem výrazné nerovnováhy a oslabení nejen jednotlivých orgánů, ale i vztahů mezi nimi. Je to jako v rodině: ani jeden její člen není špatný, ačkoli se neustále hádají a trápí. Je to výsledek narušených vztahů, pozic a komunikace. Výměnou kohokoli v rodině se nic nezmění, pouze podstata problému se na chvíli odsune a je jen otázkou času, kdy opět nastanou nedorozumění, tzn. nerovnováha. Takže ani odstranění některého orgánu – v případě metabolických onemocnění je jím často žlučník – problém nevyřeší. Uzdravení nepřijde ani tehdy, když sice správně a dlouhodobě posílujeme pouze jeden z orgánů, ale ostatní zůstávají nepovšimnuty.

Chcete-li vyřešit jakýkoli problém, ať už fyzický, nebo emocionální, nejprve je třeba si ho přiznat se vším, co k němu patří. Potom jej lze začít systematicky řešit. Dobrá zpráva je, že na to nemusíte být sami. Navštivte Klub Energy, oslovte terapeutu, kteří mají oprávnění používat přístroj **Supertronic**, absolvujte diagnostiku, konzultaci a můžete se pustit do všech potřebných změn.

S úctou

ZUZANA KRAJČÍKOVÁ-MIKULOVÁ



Dvojité štěstí

Milí Energetáři, musím Vám napsat velké poděkování. Listopad je pro mě měsícem, který mám moc ráda, dvakrát mi totiž změnil život. Poprvé před pěti lety, kdy jsme přijeli k paní doktorce Vosátkové, a podruhé před dvěma lety, kdy se nám narodil syn. Dlouho nás totiž trápilo, že nemůžeme mít s manželem děti. Dokonce nám na klinice reprodukční medicíny bylo po druhém neúspěšném umělém oplodnění řečeno, že my dva spolu NIKDY děti mít nebudeme. Shodou okolností jsme ale měli šanci probrat situaci i s embryoložkou, která nám vlastně asi proti všem zásadám západní medicíny řekla, že se nemáme vzdát a pátrat dál po všech možnostech, které by nám mohly pomoci, a že sama má dobrou zkušenost s čínskou medicínou. Paní doktorku Vosátkovou jsem měla „vyhlédnutou“ už dlouho, takže naše další cesta byla jasná.

Zprvu jsme užívali produkty Energy. U mě skvěle zafungovala **Ambrosie** a **Stimaral**, následně jsem začala brát **Gynex**. Manžel musel vystřídat více produktů, i jiné než od Energy. Pouhých pět měsíců po nasazení léčby jsem otěhotněla a v lednu 2021 se nám narodila dcera. Za necelé dva roky syn, ten si přišel zlehka sám od sebe. Předcházelo tomu všemu ale dlouhých pět let nekonečných vyšetření, samovolných potratů a jak jsem zmínila, dvou neúspěšných umělých oplodnění.

Vím, že párů, jako jsem já s manželem, přibývá. Potkala jsem na své cestě spoustu nešťastných žen toužících po miminku, které nepřichází. Chtěla bych je povzbudit. Nikdy to nevzdávejte, myslte pozitivně a poslouchajte své tělo! Jako důkaz tady kolem mě skáčou dva prckové, kteří se vlastně vůbec neměli narodit!

Zdraví Vás JANA VRÁNOVÁ, Okrouhlice

Symbolická 42

Jako asi každý běžec jsem si občas pohrávala s myšlenkou, jaké by to bylo uběhnout proslulý maraton. Nebylo to tak od počátku mého běhání, kdy mi i 10 km připadalo jako neskutečná dálka hodná obdivu. Na mateřské jsem ale začala běhat více, měla jsem perfektní kočárek, a ještě perfektnější dcerušku, běhání šlo samo. Pak jsme se s manželem střídali v trénování a vyzval mne na první běžecké závody v délce 13 km, kdy jsem myslela, že umřu. Následovalo několik závodů na 10 km a za přibližně rok jsem absolvovala svůj první půlmaraton (samozřejmě za podpory a doprovodu manžela). U této délky jsem zůstala, ale občas stále přemýšlela nad tím, že bych tu běžeckou maratonskou metu chtěla jednou v životě dosáhnout.

No, a kdy jindy než symbolicky ve 42 letech. Tak jsem manželovi i sobě koupila k našemu výročí dárek ve formě startovního na Pražský maraton. A začala příprava. Stáhla jsem si několik běžeckých tréninkových plánů, ze kterých jsem si poskládala ten svůj, a snažila se ho držet. Jelikož jsem již znala produkty Energy, zařadila jsem je také. Nezbytnými pomocníky, na které nedám dopustit, byly **Artrin** a **Fytomineral**. Mazala jsem unavené svaly a dodávala tělu minerály ztracené z pravidelných tréninků. Při delších bězích jsem si brala vodu s Fytomineralem s sebou a doplňovala je tělu postupně. Jelikož byly tréninky časté a přiznám se, že ne vždy se mi úplně chtělo, podporovala jsem odhodlání a sílu **Stimaralem**. Zhruba v polovině přípravy (po 8 týdnech) bylo tělo asi trochu vyčerpané a já dostala zánět močových cest, ze kterého jsem se pomocí **Grepofitu**



v navýšených dávkách celkem brzy zotavila. Na podporu kloubů a vazů jsem si dávala kúru **Skeletinu**; pro posílení imunity mám nejraději **Imunosan** a **Flavocel**, které jsem také užívala...

Dne 5. 5. 2025 se mi splnil můj běžecký sen, kdy jsem ve zdraví, bez zranění, bez „maratonské zdi“ a se slzami štěstí doběhla svůj první maraton... A možná nebyl poslední!

Přeji krásné dny, Mgr. DENISA ZENKOVÁ, Teplice



Čas pustit, co má jít pryč

Nadešel pozdní podzim. Ochlazuje se. Zima je přede dveřmi. První zimní den na našem území bude v neděli, 21. prosince 2025. Je to den zimního slunovratu, a tedy nejkratší den v roce. Když píšu tento článek a vy ho čtete, stále je čas na úklid a rekapitulaci toho, co je pro nás přínosem, a co už ne. Co můžeme shodit tak, jak strom shazuje listy? Co můžeme pohrabat a dát na kompost tak, jak to děláme s přírodním odpadem v zahradě? Každé roční období nás vede a inspiruje, jak žít v souladu se sebou a s tím, co nás obklopuje. Pozdní podzim nás povzbuzuje do toho, abychom se stáhli do sebe. Dříve se stmívá, dny jsou chladnější, vše nás vybízí ke zpomalení, zastavení a rekapitulování. Čeho se můžeme zbavit? Inu, jen toho, co si uvědomíme, že máme – a tíží nás to. Toho, o čem rozhodneme, že do našeho života už nepatří. Můžeme vyklidit skříně, staré zásoby potravin, zahradní přístřešky, garáže, sklepy a půdy. Přetřídit zprávy v mailových schránkách, příspěvky na

sociálních sítích, fotografie a kontakty. Zrekapitulovat množství podkladů a dokladů v zásuvkách doma i v práci. Podívat se na to, co jsme odkládali, neboť to bylo potřeba. Proč odkládáme právě tohle? Opravdu to budeme ještě potřebovat? Nebo bude lepší zahodit to, odlehčit prostor a vytvořit místo pro něco nového? O jarním úklidu se říká, že je pokračováním toho, na čem pracujeme na podzim a během zimy.

POLOŽME SI NĚKOLIK DOBRÝCH OTÁZEK

Kromě hmotných neživých věcí považuji za vhodné podívat se na to, nad čím často přemýšlíme. Co se nehýbe? Například plány, které měly v minulosti význam a opodstatnění, ale s odstupem času se jeví jako zatěžující a momentálně úplně neaktuální. Zeptejme se sami sebe: Je to pro mě stále smysluplné? A co vztahy? Jaké vztahy udržujeme? Možná máme i takové, kde si nerozumíme, nemáme co říct, čím se obohatit ve smyslu růstu nebo

pocitu. Dáváme energii vztahům, které nás táhnou dolů? A naopak – věnujeme dost pozornosti a zájmu tam, kde to považujeme za samozřejmé a stabilní, aby se vztah vyvíjel a kvetl? Vážíme si toho, co máme? Zamysleme se nad tím, zda je pro nás příjemné, potřebné a smysluplné vše, co nás na naší cestě aktuálně doprovází. Možná zjistíme, že tomu tak není a některé prvky nám berou energii, ale přesto je stále u sebe držíme. Dovolme si pustit to. Každý z nás produkuje odpad. Zbavme se fyzického, mentálního nebo emocionálního smetí.

PODZIM, ČAS NA BILANCOVÁNÍ

Je přirozené, že jsme smutní v procesu uvědomování si potřeby pustit něco pryč. S podzimem je podle TČM spojován prvek Kov a orgán plic (zodpovědný za regulaci dýchání a energie, i té ochranné) spolu s pokožkou a tlustým střevem (vyučování). Smutek je emocí plic. Na podzim klademe důraz na očistu i prostřednictvím dechu a vylučování,



posilujeme obranyschopnost a udržujeme balanc mezi tím, co je venku a co uvnitř. Pokud jsou plíce nebo tlusté střevo oslabené, můžeme být na podzim více úzkostliví, smutní, mít problém s dechem. Přijdou infekce dýchacích cest nebo trávicí problémy. Podpoří nás **Vironal** či **Mycopulm**. Zdravé plíce a tlusté střevo podporují naopak naši stabilitu a schopnost spatřit a propustit již nesloužící. Podpořit se můžeme vědomým dýcháním, pohybem, vhodnou stravou a dostatkem spánku a odpočinku.

I JÁ ODHAZUJI SVÉ LISTÍ

Na podzim směřujícím k zimě se setkávám s tím, že mi něco už nejde tak jako v předchozím období. Že nemám takovou chuť pracovat, tvořit a realizovat mnohé nápady. Nechávám věci dobíhat a sbírám pozdní plody předchozí práce. Mám dny, kdy mám chuť nechat hodně věcí tak. To, že vnímám a přijímám tento přirozený proces, potřebu ztišení a stažení se, mi pomáhá. Vím, že odhazuji

listy jako strom, že nastává čas vytvořit rovnováhu, doplňovat energii ponořením se do sebe, aby v dalších cyklech mohly rozkvést květiny a dozrát plody mého stromu života. Do svého programu proto řadím více odpočinku – pohybu i ztišení – a redukuji práci tak, aby nebyla více než jedna. Chodím dříve spát.

Podzim, ve kterém zpomalujeme a rekapitulujeme, otevírá dveře zimě. Zimu charakterizuje úplné zpomalení až zastavení se. Spojuje se s ledvinami představujícími základ naší energie, která nám má vystačit po celý život. Nedrancujeme ji tím, že půjdeme proti sobě. Klid a ticho v tomto období nám nabízí i možnost zaslechnout více z našeho nitra. Je snad něco důležitější? Pokud se nám nedaří vybočit z velkého pracovního tempa a je milion důvodů, proč to nelze, i s tímto se dá popracovat. Vnější okolnosti celkem nezměníme, ale můžeme změnit náš postoj k nim.

A tak opět přicházím k představitelům mé oblíbené říše stromů – k dubu, borovici,

modřínu, buku, jilmu, kaštanu, olivovníku a k vrbě. Jsou ve formě Bachových květinových esencí. Pomohou nám v různých odstínech se sebedůvěrou, silným pocitem odpovědnosti, vnitřním hněvem, výčitkami, přepracovaností, únavou a netolerantností. Neudělají práci za nás, ale dají nám nadhled v tom, co se děje, a možnost začít dělat věci jinak. Díky nim snáze uvolníme tlak na sebe. Pochopíme, že ačkoli nejsme z různých pohnutek stále výkonní, je to v úplném pořádku.

Přeji vám příjemné prožití podzimu a zimy v respektu k cyklům v nás a cyklům přírody. S láskou k životu Ing. DANKA HÜBSCHOVÁ

CITÁT

„Není to pravý podzimní den? Právě ta tichá melancholie, kterou miluji – která harmonizuje život a přírodu.“

GEORGE ELIOT

Terapeutické metody (62)

JAK SE Z KLUBKA STANE TERAPIE ANEB PLETU, TEDY JSEM...



OD PONOŽEK FARAONŮ

Pletení, jak ho známe dnes, nevzniklo jako nedělní odpočinek s čajem a pohádkou v televizi. Má hluboké kořeny, které sahají do starověkého Egypta. Nejstarší dochovaný pletený kousek jsou ponožky ze 4.–5. století nalezené v egyptském městě Oxyrhynchos. Vyrobené byly technikou nálebinding, což je něco mezi háčkováním a šitím. Účel byl jasný – pohodlí, funkčnost a styl. Materiál poskytla vlna, snadno dostupná, hřejivá a tvárná. Jehlice dřevěné nebo z kostí zvířat, luxusní ze slonoviny. Podrobnosti najdeme na Knitting History Forum (knittinghistory.co.uk).

MUŽSKÁ ZÁLEŽITOST

První cech pletářů v Evropě vznikl jako ryze mužská práce ve Francii. Ručně pletené ponožky nosila šlechta i duchovenstvo, představovaly status i symboliku. Výuka (výhradně) mužů trvala 6 roků, než se stal z učně mistr. Dnes se muž, který plete v tramvaji, stává senzací, tehdy by byl hrdý člen cechu.

KDY JSEM ZAČALA PLÉST?

Jako šestileté dítě jsem onemocněla dětskou obrnou. Pobyt v lázních byl většinou na půl roku. Na pokojích nás bývalo hodně, dívky všech věkových kategorií. Ve dne probíhaly procedury a různá „mučení“, po večerce jsme vymýšlely blbiny. Hlavně starší dívky. Nesměly jsme jezdit výtahem, a nám se to tolik líbilo! Na chodbách svítilo jen nouzové kulaté světlo, při zemi a v šeru jsme toho moc neviděli. Plížily jsme se k výtahu. Před ním seděla sestra Houdková a pletla. Ani jsme si nestačily všimnout, že ta část byla osvětlená, v přechodu ze tmy do osvětlení vypadala mohutná sestřička jako obr. Byla přísná, ale tentokrát nás nechtěla ještě více vyděsit. Řekla: „Když se chcete naučit plést, asi by bylo lepší, abych donesla zítra klubíčka a zkusíme se učit plést ve dne.“ Nezbylo nám než souhlasit, a tak od první třídy už víc než 70 let pletu. A navíc jedna z lázeňských procedur byla léčba prací...

FORMA REHABILITACE

Pletení není jen pro volné večery a dlouhé zimy. Historie i současnost ukazují, že může být terapeutickým nástrojem. Vždyť už během první světové války se pletení stalo součástí rehabilitace zraněných vojáků. Pomáhalo s poraněním rukou, obnovovalo jemnou motoriku a také tišilo posttraumatický stres. Umožňovalo mužům znovu prožít pocit užitečnosti. V archivech Červeného kříže se zachovaly návody doporučené pro rehabilitaci pletením. Ergoterapie fungovala i u pacientů s depresí nebo nervovými poruchami, kombinace tvořivosti a klidu mysli působila silně antidepresivně. Pletení bylo doporučováno i při revmatických potížích.

ŽIVOT „NA VLNĚ“

Člověk je spletenec emocí, vzpomínek, bolestí i radostí. Možná ho může vyléčit právě to, co je spletené, a to doslova. Pletení není únik. Je to tichá forma terapie, při níž se potkáme sami se sebou. Rukama tvoříme, mysl odpočívá a tělo se pomalu dává dohromady. A s pomocí přírody, přes bylinky z Energy, je účinek ještě hlubší. Možná si nevypleteme život bez problémů, ale rozhodně si můžeme vyrobit čepici, která nás zahřeje, když přijde nepohoda. Pletení je jako život – někdy se očka povedou, jindy ne. Občas se musí pár řad vypárat, abychom se dostali dál. V kombinaci s přírodními produkty Energy se z něj stává krásný rituál, který nám dává „něco pro ruce, něco pro duši a něco pro tělo“. Zklidnění mysli a pocit, že jsme si „upletli“ kousek vlastní pohody, je milým bonusem...

Ať se vám plete a žije v tom správném rytmu

Mgr. VLADIMÍRA LEITNEROVÁ

BUDE VÁS ZAJÍMAT

CO PLETENÍ LÉČÍ

- » **Mozek:** opakující se pohyby spouštějí parasympatický systém, snižují stres a zklidňují mysl. To pomáhá u ADHD, úzkostných poruch, depresí i posttraumatických stavů. Podporu z Energy může přidat **Celitin**, skvělý doplněk při kreativní práci, na podporu paměti a duševní koncentraci.
- » **Psychiku:** navozuje stav „flow“ – hluboké soustředění, při kterém mizí pojem o čase, posiluje sebevědomí, vnitřní klid a pocit, že má něco smyslu. **Relaxin** skvěle ladí s klubíčkem v ruce, je to směs bylinek pro vnitřní uvolnění a psychickou rovnováhu.
- » **Ruce a motoriku:** aktivuje jemnou motoriku, zlepšuje koordinaci, citlivost, trpělivost. Je vhodný pro seniory i děti, trénink pohybových vzorců. **Skeletin** podpoří zdraví kloubů, svalů i pojivových tkání. A trpělivost dokáže podpořit **Revitae**.
- » **Srdce a dech:** pomalé rytmičné pletení, pravidelné cinkání jehlic zpomaluje tep, prohlubuje dýchání. Spolu s **Korolenem** tak reguluje činnost srdce, emoční vyrovnanost a harmonii krevního oběhu.

Seriál pro ženy (23)

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 MOC

Možná se vám to také stalo, nebo je to dokonce pro vás už běžná věc, na kterou jste si zvykli. Totiž – že vaše chování je považováno za nepřijatelné, nebo přinejmenším vzbuzujete rozpačitou pozornost. Jste moc hlučná, moc expresivní, moc barevně oblečená, moc odvážná, moc tohle, moc tamto... Zkrátka jste divná. Často dokonce divná i mezi divnejma. Vítejte v mém světě.

NEZAPADÁM

Samozřejmě, že to moc dobře znám, a kam moje paměť sahá, nikdy jsem nezapadala nikam. Vyčnívala jsem jako jediná neořezaná pastelka v penále. A podle jakési nepsané společenské normy mě všude chtěli ze všeho nejdříve ořezat. Jistě, že jsem si to zpočátku nechávala líbit. Myslela jsem si totiž, že nejsem dost dobrá. Pak jsem ale pochopila, že o tom to vůbec není, že se lidé prostě bojí neznámého a jinakosti. Postupem času zkrátka zjistíte, že tohle ořezávání do průměrné přijatelnosti je mrzačení vaší osobnosti, a jakmile si vyléčíte ten pocit, že nejste dost dobrá, povstanete jako fénix z popela, přestanete se bát, „co by tomu lidi řekli“, začnete zářit a nezapadat s hrdostí. Dřív jsem si myslela, že jsem sama. Dnes už se ale sama necítím, protože vím, že je nás podivných pomlouvaných nepřijatelných čarodějek moc.

MŮŽEŠ SE, PROSÍM TĚ, CHOVAT NORMÁLNĚ?

Někdy jsem moc opravdu příliš. Hlavně když jsem unavená, nejistá, oslabená nebo v novém prostředí. Víím to o sobě

a někdy sama nad sebou kroutím hlavou, jak moc jsem emocionální. Je to taková obranná strategie. Už si to nevyčítám. Mám se sebou soucit. A nejen se sebou. Když se totiž někdo kolem mě chová jako kus chovného skotu, nebo dokonce jako dobře skrývaná část ženského těla (pardon, už jsem zase moc), mám pro něj pochopení. A tak nesoudím, abych nebyla souzena, oslavuju barevnost lidských emocí a oceňuji každého, kdo se dokáže projevit. Emoce totiž musí proudit jako voda skrze nás. Je normální je mít a je dobré vědět, že to nejsme my. Není dobré je zadržovat, protože to způsobuje opravdu víc škody než užitku. Každý, kdo má emoce, může být zkrátka někdy moc.

NETŘEBA OSTRÍ, I REZ MÁ KLADY...

...jinak si řeknou: „Je příliš mladý.“ Toto je citát Friedricha Nietzscheho a já mu rozumím každým rokem o trochu lépe. Už také trochu rezavím, ztrácím svou bývalou razanci a ostrost. Měknu a zjemňuji. Ne, že bych přestala být divná, to vůbec, jen to okázale nevystavuji na odiv. Nedávno jsem šla z lesa s košem plným muchomůrek a schválně jsem to vzala domů zadem a obešla náves. Už tak si o mně říkají, že jsem „moc přírodní“, což mi spíš přijde jako pocta, ačkoli mi není úplně jasné, co to přesně znamená. Sice mi je do určité míry jedno, co si o mně kdo myslí, ale pokud můžu předejít nepochopení a pohoršení týkajícímu se mé osoby, tak to ráda udělám. Ve světě je už tak nepochopení a pohoršení až dost, tak proč přidávat další. A tak jsem divná tak nějak ve skrytu pro své vlastní potěšení a pro potěšení těch, kteří mé podivnosti milují. Ty ostatní v tichosti obcházejí jako babky v lese. Nic proti babkám, ale víím o lepších... Už se nepotřebuju obhajovat a cokoli dokazovat, byla jsem zrozena k vyčnívání a už se ořezávat nenechám. A když si v lese zpívám pro duby, břízy a buky, víím, že nejsem moc, ale že mám moc, kterou využívám.

Mgr. TEREZA VAR VIKTOROVÁ





Jezte, chod'te, smějte se!

Už téměř 30 let se věnuji tajemství zdraví a dlouhověkosti. V první řadě mě to baví a za druhé – patří to k mé profesi. Fascinuje mě zejména pomyslný prostor mezi léčitelstvím, šamanstvím, a klasickou, tzv. západní medicinou. Za ta léta jsem zjistil, že mají společného mnohem více, než si obě strany dokáží připustit. A že největším přínosem bývá jejich spolupráce. Všechny směry si mají co říct a navzájem se potřebují.

Právě v tomto momentě možná stoupla tvrdošíjným zastáncům některého ze směrů negativní energie a vyplavily se hormony zodpovědné za hněv. Obsah toho, co by bylo třeba vysvětlit, vydá na jednu celou knihu. Je to však zbytečné, protože lidstvo chtě nechtě směřuje právě k ocenění spolupráce. Chci vám prozradit recept na zdraví a dlouhý život. Shrnout, co jsem za ta léta zjistil. Upozorňuji, že pokud tento článek dočtete, budete zklamaní a možná i rozzlobení. Proč? Neboť vědecké studie a poznání největších šamanů dospěly ke stejnému, až zarážejícím způsobem jednoduchému zjištění. Vlastně – největší poklady a vzácné věci jsou vždy až směšně jednoduché. Abyste byli zdraví a dlouho žili, je zapotřebí, aby bylo v harmonii co nejvíce prvků ve vašem těle a vaší mysli. Přeloženo do srozumitelného jazyka to znamená následující:

- 1) Stravujte se zdravě**
(pestrobarevně, ať váš talíř vždy září barvami).
- 2) Jděte spát co nejdříve po setmění a naučte se spát více než 7 hodin.** Doběhnout spánek není možné, nelze „dospat o víkend“.
- 3) Hýbejte se co nejvíce**
(denní cvičení, procházky, turistika, jízda na kole...).
- 4) Nedovoľte stresu, aby ovládl vaši mysl a vaše tělo.** Držte se hesla „nejde-li o život, nejde o nic“ – opravdu to funguje.

- 5) Udržujte vztahy v rodině a s kamarády živé a aktivní.**

Vaše psychika je tak silná, jak silná jsou pouta s vašimi blízkými.

- 6) Pokud k tomu přidáte i domácí zvířátko, máte vyhráno.**

Lidé, kteří přiměřeně lásku dostávají a dávají, žijí prokazatelně déle a zdravěji.

- 7) Smějte se a plačte, smích je pro náš život mimořádně důležitý.** Když přijdeme na svět, rozdáváme denně stovky úsměvů, ale s přibývajícím věkem je jich stále méně. Vědomě proti tomu bojujte, život bude krásnější a plnohodnotnější.

- 8) Žijte aktivní život,** věnujte se zahrádce, navštěvujte divadla, výstavy, kina, snažte se žít společensky.

- 9) Vyhýbejte se alkoholu, tabáku a jiným (i když lehkým) drogám.**

Jednoduché, že? Snadno se to čte, ale dodržet to je opravdu náročné. Já si to velmi dobře uvědomuji. „Moderní“ člověk se zacyklil do života poháněného především stresem. Už jen snaha o zdravý aktivní život nás stresuje, stejně tak snaha o společenský a „správný“ životní postoj. Občas si připomenout základní pravidla však stojí za to. A pokud vědomě darujeme jen pár minut sobě a svému zdraví, už děláme cosi, co nás k tomu našemu zdravějšímu „já“ posune. Například k vylepšení stravy zde máte Energy produkty, které doplní váš běžný jídelníček. Když si budete dávat pár kapek nebo kapslí „zdraví“ od Energy, třeba ve formě **Regalenu** nebo **Flavocelu**, zkuste také pouvažovat, jak byste se dnes mohli zasmát, s kým setkat, a přitom udělat pár kroků navíc. A nezapomeňte – zdravější je jít raději spát, než se rozčilovat na sociálních sítích nebo před televizí. Myslete na to, myslete na sebe!

JOZEF ČERNEK



Podzim otevírá nové cesty – vzdělávání osobně i online

JÍST ZDRAVĚ A CHUTNĚ? S ENERGY TO JDE!

Praktický seminář o výživě, zdraví a produktech Energy

Lektor: MUDr. Alexandra Vosátková, Lenka Fotrová

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

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

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

SUPERTRONIC PRO ZAČÁTEČNÍKY – STUPEŇ C

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

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

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

PRINCIPY TČM UPLATŇOVANÉ PŘI TVORBĚ A VÝBĚRU PRODUKTŮ ENERGY

Lektor: MUDr. Alexandra Vosátková

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

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



PŘEHLED WEBINÁŘŮ

Předvánoční inspirace:

Novinky Energy Beauty – péče o oči a řasy

Lektor: Marie Bílková, termín: 6. 11. 2025

Diskuzní fórum Supertronic pro terapeuty:

jak efektivně využívat diagnostiku v péči o klienty

Lektor: Bc. Michaela Císařová, MSc., termín: 20. 11. 2025

Pleť jako zrcadlo stavu vnitřních orgánů

Lektor: MUDr. Alexandra Vosátková, termín: 27. 11. 2025

ARCHIV WEBINÁŘŮ

INSPIRACE – PRAKTICKÉ ZKUŠENOSTI – STÁLE AKTUÁLNÍ TÉMATA

Vzdělávání a sdílení zkušeností patří mezi základní pilíře naší práce. Právě proto jsme vytvořili archiv webinářů, který najdete na našem webu v části Vzdělávání a je určený výhradně členům Energy. Webináře jsou vedeny lékaři a odborníky z různých oborů, takže se můžete těšit na věcný a zároveň srozumitelný výklad, který propojuje celostní a moderní úhly pohledu. I když byly některé vysílány před delším časem, jejich obsah zůstává trvale aktuální. Jsou to záznamy, ke kterým se můžete opakovaně vracet, a pokaždé si z nich odnést něco nového.

CO STOJÍ ZA ZHLÉDNUTÍ?

V tuto chvíli archiv nabízí téměř 40 odvysílaných webinářů. Obsahově jsou velmi pestré, pokrývají praktické otázky péče o zdraví, prevenci, výživu, psychiku, jednotlivé orgánové systémy a další. Za pozornost určitě stojí:

- » ADHD ze všech stran
- » Imunita v kontextu TČM a produktů Energy
- » Zdravá výživa podle 5 prvků
- » Diskuzní fórum Supertronic
- » Element Beauty – výjimečná kosmetická péče
- » Dutina ústní je zrcadlem celkového zdraví
- » Dnešní doba a její vliv na psychiku nejen u dětí
- » Chronické gynekologické záněty

A to je jen malá ochutnávka – v archivu na vás čekají desítky dalších přednášek, rozhovorů a diskuzních fór.

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



VÝHODNÝ BALÍČEK PRO SILNOU IMUNITU A ZLEPŠENÍ KONDICE

Členská cena balíčku: 638 Kč
28 bodů, 160 Kč ušetříte

IMUNOVET

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

NUTRIVET

POSILUJE IMUNITU, ZVYŠUJE
VITALITU A URYCHLUJE
REKONVALESCENCI. ZLEPŠUJE
CELKOVOU KONDICI.



Akce je určena pouze pro členy Energy.

Platnost akce od 1. listopadu do 31. prosince 2025 nebo do vyprodání zásob.

Nové veterinární produkty (2)

ULCEROVET – PRO ZDRAVÉ TRÁVENÍ

V tomto čísle Vitae bychom vám rádi představili Ulcerovet. Patří mezi produkty cílené pro koně, ale lze jej použít i pro další druhy zvířat, zejména psy, myši, potkany, morčata a králíky. Jedná se o sušenou nať rostliny *Maytenus ilicifolia*. Přípravek je ve formě sypkého prášku, po jehož zalití horkou vodou vznikne léčivý roztok k vnitřnímu užití. Výrazně ovlivňuje zdraví zejména trávicího systému.

MAYTENUS ILICIFOLIA

Rostlinný druh z čeledi vřetenovitých (*Celastraceae*), má český název májka křemelistá. Pochází z Jižní Ameriky, kde je tradičně používán k léčbě žaludečních vředů. Je to stálezelený strom s podlouhlými, eliptickými listy s trnitými okraji, dorůstající výšky až pěti metrů.

Mezi léčivé účinky patří na prvním místě podpora trávicího systému. Tato rostlina je schopna zklidnit trávicí trakt, a proto ji můžeme používat ke zmírnění nepříjemných příznaků zánětu žaludku, žaludečních vředů a refluxu. Látky obsažené v rostlině chrání žaludeční sliznici, snižují sekreci žaludeční kyseliny a podporují normální produkci hlenu samotnou sliznicí. Mezi další léčivé účinky patří protizánětlivé vlastnosti, a to nejen v zažívacím traktu. Nesmíme zapomenout ani na antioxidační efekt. Maytenus je bohatý na antioxidanty, které pomáhají v boji s oxidačním stresem v těle. Chrání buňky před poškozením způsobeným volnými radikály, čímž snižují riziko chronických nemocí a podporují zdraví všeobecně. Antimikrobiální aktivita je dalším přínosem této rostliny, působí proti některým druhům bakterií a plísní. Zabraňuje tak infekci, zejména v trávicím systému. A také je třeba zmínit potenciální prevenci některých

nádorových onemocnění. Maytenus je stále podrobován dalším výzkumům, neboť četné studie ukazují na schopnosti snížit růst nádorových buněk, především v oblasti kůže. Je to však zatím oblast zkoumání.

ŽALUDEČNÍ OBTÍŽE, VŘEDY...

Ulcerovet obsahující maytenus nabízí přínos zejména při akutním i chronickém poškození žaludeční sliznice. S velkým efektem působí při léčbě žaludečních vředů u koní. Výhodou jsou jeho protizánětlivé a bolest zmírňující vlastnosti a také schopnost tvořit ochrannou vrstvu sliznice. Používá se při terapii poškození žaludeční sliznice toxickými látkami (etanol, indometacin, ibuprofen apod.), u zánětů trávicího traktu obecně. Ulcerovet se doporučuje také při dlouhodobém užívání některých léků, které by mohly sliznici narušit (ideálně vždy 20 minut před jejich podáním). Osobně se mi velmi osvědčil u pacientů léčených dlouhodobě antibiotiky. Díky Ulcerovetu se daří zklidnit žaludek, zvíře přestává zvracet a je schopno přijímat léky, aniž by to současně ovlivnilo jeho příjem potravy. Zvláště pozoruhodné je, že maytenus má také pozitivní vliv na vředy v tenkém střevě a zadním střevě. Protinádorové účinky se využívají nejvíce při terapii onkologických onemocnění kůže a při leukémii. Produkt lze podávat i v rádech měsíců, je-li to nezbytně nutné, ovšem vždy je vhodné se poradit s veterinárním lékařem. Doporučuji podávat před jídlem, není vhodné překračovat denní doporučené množství.

*Věřím, že vás tento přípravek zaujal a že si najde své místo ve vaší veterinární lékárnice,
MVDr. MIROSLAVA MŮČKOVÁ UZLOVÁ*



Kapusta: královna zimní kuchyně v klasickém i mini provedení

Kapusta je zelenina, která má v českých kuchyních dlouhou tradici. Mnozí si ji vybaví z dětství, často jako ne zcela oblíbenou přílohu. Přesto je dnes znovu objevována nejen pro svou chuť, ale i díky zdravotním přínosům. Vedle klasické hlávkové kapusty se na stolech stále častěji objevuje i její menší příbuzná – růžičková kapusta, a také kadeřávek. Nabízí pestrou paletu možností, jak je využít v kuchyni i ve prospěch našeho zdraví. Pojďme se na to podívat!

CO JE ZAČ?

Hlávková kapusta, kadeřávek i růžičková kapusta patří do druhu *Brassica oleracea* z čeledi brukvovitých. Jde tedy o tři odlišné formy jednoho druhu košťálové zeleniny lišící se vzhledem. Hlávková kapusta tvoří pevné hlávky se silně kadeřavými listy a může mít různé barevné odstíny, od světle zelené až po fialovou. Růžičkové kapustě vyrůstají podél stonku drobné puky, připomínající miniaturní zelné hlavičky. Listy kadeřávku s typicky kadeřavým okrajem naopak tvoří na vysokém pevném stonku volně rostoucí růžici nebo keřík.

ODKUD POCHÁZÍ

Předchůdci dnešní kapusty rostli volně ve Středomoří. Pěstování rostliny velmi podobné dnešnímu kadeřávku se datuje už od antického Řecka a Říma, odkud se rozšířila dále na sever. Ve středověké Evropě se stala základní zimní zeleninou díky své odolnosti proti počasí při pěstování a dobré skladovatelnosti. Růžičková kapusta má specifický původ ve Flandrech v oblasti dnešní Belgie. Byla zde vyšlechtěna snad už ve 13. století a postupně si získala oblibu po celé Evropě i v Americe.

PROČ JI JÍST?

Všechny druhy kapusty patří mezi nutričně mimořádně hodnotné potraviny. Jsou bohaté na vitamin K, který je důležitý pro zdraví kostí a správné srážení krve, na vitamin C podporující imunitu i tvorbu kolagenu, vstřebávání železa. Dále v nich najdeme betakaroten, kyselinu listovou, vitamin B6. Obsahují minerály, jako je draslík, hořčík, vápník, železo nebo mangan a také vysoký podíl vlákniny, která prospívá trávení a střevní mikrobiotě. Významné jsou i glukosinoláty – rostlinné látky, jež se při trávení přeměňují na sulforafan. Tato sloučenina je zkoumána pro své antioxidační a protirakovinné účinky. Pravidelná konzumace kapusty může přispívat ke snížení

cholesterolu, podpoře kardiovaskulárního systému a celkové prevenci civilizačních onemocnění.

NA CO SI DÁT POZOR

Kapusta i její příbuzní mohou být pro některé osoby hůře stravitelné a způsobovat nadýmání. Důvodem je obsah oligosacharidů a vlákniny, které ve střevech kvasí. Nepříjemnosti lze zmírnit krátkým povařením, kombinací s kořením podporujícím trávení – například kmín, fenykl, majoránka, nebo postupným zařazováním menších porcí. U lidí užívajících léky na ředění krve je třeba mít na paměti vysoký obsah vitamínu K a konzultovat pravidelný příjem s lékařem.

CO S NÍ V KUCHYNI

Využití kapusty je velmi všestranné. Tradičně se používá v polévkách, dušených pokrmech s masem či klobásou, jako příloha k uzenému nebo pečenému masu, v zapečených jidelech s bramborem či rýží. Růžičková kapusta vynikne zejména jako pečená nebo jen lehce blanširovaná. Skvělá je v rizotech, s těstovinami, v teplých salátech s ořechy a sýrem či jako doplněk k rybám a drůbeži. Stačí ji například jen rychle orestovat s česnekem a chilli a použít jako přílohu.

JAK JI SPRÁVNĚ SKLADOVAT?

Čerstvá kapusta vydrží v lednici několik dní, ideálně ve spodní přihrádce. Pro delší skladování je vhodné krátce ji blanširovat, uchová si většinu živin až po dobu jednoho roku. Tradiční metodou je také kysání, které nejen prodlužuje trvanlivost, ale navíc obohacuje kapustu o probiotické kultury prospěšné pro trávení.

MŮJ POHLED

Kapusta pro mě znamená jídlo, které zasytí i zahřeje. Nejraději ji připravuji podle receptu od naší rumunské tety – dušenou s cibulí, vepřovým masem a kmínem, troškou papriky, doplněnou o kostičky brambor. Je to komplexní pokrm ideální na sychravé podzimní dny. Růžičková kapusta mi sice nikdy úplně nepřišla k srdci, ale malé čerstvé hlavičky považuji za výbornou přílohu, která dokáže nahradit klasické brambory nebo rýži. No, a nedám dopustit na kadeřávkové chipsy (kousky listů kadeřávku obalené v oleji se solí a kořením, pečené v troubě).

Krásné listopadové dny s taliřem voňavého jídla, které vám pohládí i duši, přeje ZUZANA KOMŮRKOVÁ



NOKY (GNOCCHI) S KAPUSTIČKAMI A ŽAMPIONY

500 g chlazených bramborových noků, 400 g růžičkové kapusty, 200 g žampionů, 6 lžíc olivového oleje, 2 lžice másla, 1 lžice citronové šťávy, sůl, pepř, chilli, parmazán a čerstvá petrželová nať dle chuti

Růžičkovou kapustu očistíme (odstraníme horní lístky) a rozkrojíme napůl. Vyskládáme na dno studené pánve řeznou stranou dolů. Pokapeme 4 lžícemi oleje, osolíme, opepříme, přiklopíme poklicí, plotýnku nastavíme na střední intenzitu a dusíme aspoň 5 minut. Mezitím uvaříme noky dle návodu na obalu a vložíme je do misky, uchovááme v teple. Kapustičky dorestujeme, aby byly hezky dokřupava. Pak je přidáme do misky s noky a opět uchovááme v teple. Do stejné pánve vložíme žampiony nakrájené na čtvrtky, přilijeme 2 lžice oleje a orestujeme. Zakápneme citronovou šťávou, přidáme máslo, dochutíme solí, pepřem, případně chilli. Vložíme do misky a promícháme. Podáváme posypané parmazánem a petrželkou. **TIP:** Kapustičky můžeme nahradit proužky vnitřních listů klasické hlávky kapusty nebo natrhanými listy kadeřávku. Ty lze restovat společně se žampiony.



KARAMELIZOVANÁ ŠALOTKA A RŮŽIČKOVÁ KAPUSTA

750 g růžičkové kapusty, 2 l vody, 1 lžička soli, 100 g pancetty nebo anglické slaniny, 500 g šalotky, 3 lžice brandy nebo kalvadosu, 3 lžice jablečného octa, 2 lžice medu

Ve větším hrnci přivedeme k varu osolenou vodu, vsypeme rozpůlené kapustičky a 2–3 minuty je povaříme. Slijeme a propláchneme ledovou vodou, aby se zastavil var. Odložíme do misky. Nakrájenou pancettu vložíme do studené pánve a pomalu zahříváme, aby pustila tuk a pěkně se vypekla do křupava. Vyjmeme ji děrovanou lžicí. Přidáme klínky šalotky a na středním plameni je 10–15 minut opékáme. V posledních 5 minutách přidáme kapustičky a restujeme dozlatova. Přilijeme alkohol, ocet, med a 50 ml vody. Necháme odvařit. Přidáme pancettu a na mírném ohni ještě 15 minut povaříme, aby vše bylo měkké a omáčka zhoustla.



KAPUSTOVÁ POLÉVKA

1–2 lžice sádla, 100 g anglické slaniny, 1 větší cibule, 500 g brambor, 3 stroužky česneku, 500 g kapusty, 1,5 l vývaru, 150 ml smetany ke šlehání, 1–2 kusy pikantní klobásy, 2 lžice majoránky, ½ lžičky drčeného kmínu, sůl, pepř

Na rozpuštěném sádle v hrnci uškváříme kostičky slaniny, přidáme nakrájenou cibuli a hezky dorůžova orestujeme. Přidáme brambory nakrájené na kostičky a nadrobno nakrájený česnek. Orestujeme a přidáme na nudličky nakrájené listy kapusty, kolečka klobásy. Zalijeme vývarem, přidáme kmín, sůl, pepř a přivedeme k varu. Vaříme do změknutí brambor asi 15 minut. Část brambor můžeme nyní odebrat, rozmačkat štouchadlem a použít k zahuštění polévky. Přidáme smetanu, majoránku, dochutíme a necháme krátce provařit.

SALÁT S MODRÝM SÝREM, BRUSINKAMI A OŘECHY

400 g růžičkové kapusty, 2 lžice olivového oleje, 3 hrsti sušených brusinek, sůl, pepř, 1 lžice javorového sirupu nebo medu, 1 lžice aceto balsamico, modrý sýr s plísni a vlašské ořechy dle chuti

V pánvi na oleji orestujeme dozlatova osolené a opepřené kapustičky rozkrojené napůl. Ke konci restování přidáme brusinky, promícháme. Odstavíme z ohně a přilijeme javorový sirup nebo med, aceto, opět promícháme a dochutíme. V servírovací misce přidáme rozdrobený sýr a nasekané ořechy. **TIP:** Můžeme doplnit vařené kroupy, pohanku nebo quinou.



Zeptejte se hvězd

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

Už od dob dospívání cítím silné fyzické napětí, když slyším tikot hodin. Neděje se nic dramatického, ale vevnitř se mi „rozlije“ nepříjemný tlak. Je možné, že tělo takto reaguje na zvuk?

MARTIN V., Chotěboř

Ano, tělo může na určitý zvuk reagovat velmi konkrétně, například svalovým stažením, úzkostí nebo vnitřním neklidem. Tikot nese rytmus a pravidelnost, což může podvědomě aktivovat pocit tlaku, stresu nebo ohrožení, zvláště pokud je v nervovém systému uložena paměť spojená s očekáváním nebo vnitřním napětím.

Tělo často vnímá symboliku času dříve než vědomí – projeví se to neklidem, pocitem, že „nestíhám“, nebo přenesenou tíhou zodpovědnosti. V hlubší rovině může jít o odmítání tempa, jakým život plyne, nebo tiché volání po větší přítomnosti a smyslu. Doporučuji věnovat pozornost rytmu vlastního těla – vnímat dech, srdeční tep, střídání činnosti s klidem a dopřát si prostor k zastavení. Jemně stabilizovat se můžete pomocí **Balneolu**, který uvolňuje napětí nervové soustavy, nebo **Vitamarinu**, jenž přináší vnitřní klid a pomáhá ukotvit se ve vlastním tempu.

MONIKA ŠTEJDÍŘOVÁ

LUŠTĚTE S NÁMI, MŮŽETE VYHRÁT

Uplynul nám další měsíc a máme zde výherce tajenky, tentokrát ze zářijového čísla, která zněla: „**To, co lidé nazývají štěstím, je okamžik, kdy přestanou mít strach.**“:

- » **Jana Růžicková, Pacov**
- » **Hana Širlová, Praha**
- » **Luděk Mýdlo, Ostrava**

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

Tajenku křížovky z tohoto čísla magazínu spolu se svojí adresou zašlete nejpozději do **22. 11. 2025** na adresu redakce: Energy Czech Republic, a.s. Trojská 39/201, 171 00 Praha 7 nebo e-mail: tajenka@energy.cz.

„Odpuštění nezmění minulost, ale... (TAJENKA).“ – Paul Boose

Nápověda: ATTA; REDUTA; TRAP; VUL	Krajový oděv	Rozšířený jícen u ptáků	Iniciály meteorolo- žky Zárybnické	Lidová škola umění	Tito	Plod ořešáku	Mezinárodní zkratka souhvězdí Liška	Citostlovec překvapení	Nádoba na přenášení teplých jídel		Uskutečňo- vání nějakého plánu	Vysoká umělecká škola	Organizace Severo- atlantické smlouvy	Plošný čedičový výlev
Spéchat										Dveřní závěs				
1. část TAJENKY										Jm. herce Sharifa Elektronická evid. tržeb				
Iniciály režiséra Lipského			Kus uhlí Obyvatelé východní Moravy					Maškarní ples Režisér (Miroslav)						
Úkaz				Inic. herce Chudíka Solmizační slabika			Peň Okamžitě					Opice (knižně) Tam (básnický)		
	Usušená tráva	Iniciály letkyně Earhartové Háj, bylina				Vyhrocovat Šroub do dřeva							Lupen	Rod jiho- amerických mravenců
Iontové sloučeniny					Vklad Jeden i druhý					Května kornoutice Římské číslo 1200				
Jméno pěvkyně Destinnové				Vrch u Tře- bechovic Kantovy iniciály				Šalit MPZ Ukrajiny						
2. část TAJENKY														
Říkat někomu „oni“ místo „vy“							Takoví					Zkratka táry		



Není na světě bylina, aby k něčemu nebyla

BERGAMOT A ZACHRÁNCE LORD GREY

Psal se rok 1803. Britský premiér Charles Grey, dnes známý pod šlechtickým titulem Earl Grey, se vydal na diplomatickou cestu do Číny. Během pobytu narazil na syna čínského mandarína, kterému zachránil život. Někde se uvádí, že ho vyléčil z těžké nemoci, jinde se píše o záchraně před utonutím. Jako výraz díky mu daroval mandarín speciální čajovou směs ochucenou aromatickým olejem z plodů bergamotu. Tento čaj se stal brzy oblíbeným v Británii i po celé Evropě.

Romantický příběh o vzniku směsi Earl Grey je podle historiků pouze legenda, protože není doloženo, že by lord cestoval do Číny, a navíc v této době se zde čaj neochucoval. I tak však byl příběh zachován a dává čaji nádech exotiky, elegance, dávných cest a hrdinství. Bergamot se nepoužíval jen do čajů, ale v některých kulturách je považován za symbol čistoty. Také se jeho esenciálním olejem parfěmovaly rukavice, kapesníky a osobní předměty, které byly darovány jako projev velké náklonnosti. Ve Francii a Itálii se údajně používal při rituálech a slavnostech pro přinesení dobré nálady a očistu prostoru.

CITRUS BERGAMIA

Bergamotovník (*Citrus bergamia*, bergamot, pomerančový bergamot, bergamotto) je stálezelený keř nebo malý strom, který dorůstá výšky tři až pět metrů, v ideálních podmínkách i sedm. Má tenký, šedohnědý kmen s hladkou kůrou, která přibývajícími stářími hrubne a praská. Listy bergamotu jsou kopinaté s pilovitým okrajem, mají tmavě zelenou barvu a při rozemnutí vydávají velmi výraznou citrusovou vůni. Květy bývají bílé, někdy jemně narůžovělé. Jsou také velmi aromatické, rostou v hroznech a mají přibližně čtyři centimetry v průměru. Plodem je peckovice známá jako bergamotový pomeranč. Dužina je kyselá a kůra silně aromatická. Nejedná se o klasický pomeranč, i když vypadá podobně. Jedná se spíše o citrusový hybrid, kříženec pomeranče a citronu. Má tenčí kůru a dužina je velmi hořká, až nepoživatelná. Bergamotový pomeranč se proto skoro nekonzumuje, ale využívá se kůry. Hlavní kořen je kůlovitý, díky své hloubce strom dobře kotví a umožňuje mu přežít i v sušších oblastech. Postranní drobné kořínky jsou určeny k příjmu vody a živin. Bergamot se většinou pěstuje spíše pro plody a esenciální olej než na okrasu.

Roste pomalu a hustě, je citlivý na chlad, a proto se dnes vyskytuje hlavně v subtropických oblastech.

ASIE ČI ITÁLIE?

Bergamot pochází pravděpodobně z oblasti Indie, Číny nebo Indonésie, odkud se měly citrusy dovážet do Středomoří. Přesný původ je však obtížné popsat, protože se pěstoval už od starověku. V některých zdrojích se uvádí, že pochází přímo z Itálie, což však není pravděpodobné. V této zemi se spíše objevil poprvé v rámci Evropy, a to v 17. nebo 18. století, kdy se datuje první doložené pěstování, zejména v Kalábrii. Zde bergamot našel ideální podmínky, subtropické klima a vápencovou půdu. Stal se velmi brzy ceněnou komoditou pro výrobu parfémů a esenciálních olejů kvůli vysoké výtěžnosti oproti jiným citrusům. Ze 100 bergamotových pomerančů se získá přibližně 85 gramů esenciálního oleje, který se vyrábí především z kůry. Produkce se rozšířila do Francie a dalších zemí, ale největší zůstala v Itálii. Bergamot se začal využívat ve směsi Earl Grey a od 18. století pro výrobu kolínské vody a parfémů. Později se začal objevovat i v literatuře, kde je popisován jako exotický a vzácný plod. Dnes je stále považován za symbol elegance a jeho produkce v Kalábrii je klíčovou součástí místní ekonomiky.

DEPRESE A TRÁVENÍ

Mezi účinné látky esenciálního oleje z bergamotového pomeranče patří například limonell, linalool, linalyl acetát, nerol, geraniol, naringin či hesperidin. Tyto látky dávají oleji antimikrobiální, protizánětlivé, uklidňující a antioxidační účinky. V západní medicíně se bergamot používá několika způsoby. Aromaterapeuticky pro snížení stresu, úzkosti a depresivních stavů. V kosmetice k ošetření mastné pleti, akné, ekzémů a vyrážek. Do čajů se přidává pro podporu kardiovaskulárního systému, snížení hladiny cholesterolu, při trávicích potížích a žaludečních křečích. Díky antibakteriálním účinkům je vhodný pro léčbu dásní v podobě ústních vod. Italští lidoví léčitelé využívají bergamot v čajích k podpoře imunitního systému, stimulaci metabolismu a navození klidného, regeneračního spánku. A to ve formě sušené kůry plodu, extraktu, výjimečně se přidávala i jedna kapka čistého esenciálního oleje. Z přípravků Energy naleznete bergamot v aromaterapeutickém spreji Zen a dvou nových kosmetických krémech Element Beauty – Yemaya a Vesta.

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

BLÍŽEJOV

Provozní doba KE Blížejev:

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

Provozní doba KC Domažlice, Srnova 76:

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

Stálá nabídka:

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

Nabídka KC – poradna,

Energy produkty:

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

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

(Energy produkty v gynekologii)

» RASPEŇAVA (Liberecko)
– Mgr. Vondráčková D.,

tel.: 792 305 336 (Supertronic),

e-mail: supertronic@dagmarcentrum.cz

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

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

» TRNOVÁ – Míčová J.,
tel.: 723 204 672

(reflexní terapie, poradenství)

Kontakt:

Bc. Johánková Jitka

Blížejev 124

tel.: 721 384 473

e-mail: johankova@centrum.cz

www.energyprodukty.cz

Nabídka KC – poradenství a prodej

produktů Energy:

» KC BLANSKO – Sladkovského 2a

– Ing. Jitka Součková, tel.: 608 620 059

Kontakt:

Boskovice, Jiráskova 8

Zdravá výživa Na Cestě

tel.: 731 543 388

e-mail: na-cestě@seznam.cz

BRNO

Provozní doba:

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

Mimořádná nabídka KE:

» Ve středu 5. 11. Vás srdečně zveme
na DEN S BEAUTY KOSMETIKOU.

Objevte kouzlo nové řady luxusních
krémů a užijte si chvíli pohody u šálku
lahodného čaje.

Stálá nabídka:

poradna, prodej a zasílání produktů
Energy, vč. veterinárních / měření SPT
– V. Komoňová, Z. Erbenová,

Kluby a konzultační centra nabízejí

Ing. K. Karmazínová / masáže, Dornova metoda – H. Šobáňová / kineziologické testování vhodnosti přípravků Energy, zhotovení aurogramu, poradna – H. Hosová / masáže klasické, lymfatické, andělské terapie – R. Závřelová, zaroma@seznam.cz, členové Energy sleva 10 % / Access Bars – tel.: 723 726 230, miri.aberlova@seznam.cz / měření SPT – Z. Erbenová, tel.: 603 596 812 / výživové poradenství – Ing. K. Karmazínová, tel.: 530 500 422 / regenerační a relaxační masáže celého těla krémy Energy – M. Srnská, tel.: 773 735 330

Nabídka KC – měření SPT:

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

Kontakt:

Brno, Sukova 4

tel.: 530 500 422, 737 479 120

e-mail: info@brnoenergy.cz

www.brnoenergy.cz, www.clenenergy.cz

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

ČESKÁ TŘEBOVÁ

Provozní doba:

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

Stálá nabídka:

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

Mimořádná nabídka KE:

» Zdravotní konstelace – lektor

MUDr. Ivana Wurstová, tel.: 737 331 071

Nabídka KC – poradenství a prodej produktů Energy včetně veterinárních:

» BŘECLAV – V Zahrádkách 3170,

Iva Tučková, tel.: 606 041 301,
dle objednání – kosmetika, depilace

» ČESKÁ TŘEBOVÁ – Vily 624,

Lenka Rybková, tel.: 604 455 131

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

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

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

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

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

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

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

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

Kontakt:

Česká Třebová

Moravská 218

tel.: 737 331 071

e-mail: energy.ceskatrebova@seznam.cz

www.avmasaze.cz

ČESKÉ BUDĚJOVICE

Provozní doba:

út–čt 9–12.30, 13.30–17,

pá 9–12.30, 13.30–15 h.

Stálá nabídka:

poradna, prodej a zasilání produktů Energy / diagnostika SPT / měření krevního tlaku / e-shop: www.energyuklarky.cz / ochutnávky zelených potravin, vyzkoušení kosmetiky Energy

Mimořádná nabídka KE:

» 12. 11. – od 16 h. – Společné setkání a seznámení se s novou řadou Energy Beauty – N. Tureková, rezervace nutná na tel.: 776 454 874 nebo energycb@seznam.cz

» 22.–23. 11. – Rodinné konstelace – L. Zvolánek, Purkyňova 1085, Tábor, obj. na tel.: 776 454 874 nebo energycb@seznam.cz

Nabídka KC – prodej produktů:

» NOVÉ: ČESKÉ BUDĚJOVICE – NATUKO beauty studio, Žižkova tř. 309/12, Natalia Tureková, tel.: 608 662 993, pracovní doba dle objednání (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)

» ČESKÝ KRUMLOV – Tadykytky, Plešivecká 142, tel.: 608 404 442

» PÍSEK – Lumen, Tř. Nár. svobody 25, Radka Dušková, tel.: 737 099 656, (měření SPT)

» ZAHORÁNKY-PŘÍDOLÍ 23

– Ing. Karla Strejčková, tel.: 775 166 535,
www.esoterickyobchudek.cz,
poradenství a e-shop

Kontakt:

České Budějovice, Na Mlýnské stoce 6

tel.: 776 454 874

e-mail: energycb@seznam.cz

www.energyuklarky.cz

ČESKÝ TĚŠÍN

Provozní doba:

po 16–20 h. a dle dohody

Stálá nabídka:

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

Nabídka KC – měření SPT,

prodej Energy produktů:

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

Kontakt:

Český Těšín, Mezi Lány 271

tel.: 777 293 601

e-mail: 21@symbols.cz

DOLNÍ BŘEŽANY

Provozní doba:

po–st 9–12, 13–16, čt 9–12 h.

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

Stálá nabídka:

prodej, poradenství a zasilání produktů Energy vč. veterinárních / diagnostika SPT a Pedikom (počítačové vyšetření)

Kluby a konzultační centra nabízejí

chodidel) – K. Kochová, tel.: 739 902 134 / e-shop: www.vitalityinlife.cz/poradame/
Nabídka KC:

- » NOVĚ: HRANICE NA MORAVĚ
– Jungmannova 1584, Kulajtová Veronika, tel.: 731 085 890
- » JESENICE U PRAHY – BB-Studio, Říčanská 16
– M. Baloušová, tel.: 603 589 497
– kosmetické ošetření Energy
- » KRALUPY NAD VLTAVOU
– Přemyslova 347, Kosmetický salon
– H. Kubínová, tel.: 777 248 500
– kosmetické ošetření produkty Energy
- » MNÍŠEK POD BRDY – Zrození k pohybu, Ke škole 1389, M. Engelová, tel.: 724 508 314
- » PRAHA 10 (Uhřetěves), Kašovická 870/5, Kosmetický salon – A. Škorpil, tel.: 774 070 394

Kontakt:

Dolní Břežany

Pražská 636

tel.: 739 902 134

e-mail: info@vitalityinlife.cz

www.vitalityinlife.cz

www.facebook.com/energy.cz

HRADEC KRÁLOVÉ

Provozní doba:

po–pá 9–17 h.

Stálá nabídka:

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

Veterinární poradna:

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

Mimořádná nabídka KC – poradny SPT:

- » KE HRADEC KRÁLOVÉ – 6. a 20. 11.
– 10–17 h., tel.: 736 765 477, 495 534 715
- » NOVĚ: BRNO – Opavská 991/8b, Mgr. Bc. Marta Strnadová, tel.: 605 290 797, mastr.6807@gmail.com
- » CHOCEŇ – každé pondělí nebo dle dohody – pí. Smrčková, tel.: 775 060 535
- » KOSTELEČ NAD ORLÍČÍ – každé pondělí – pí. Mlejnková, tel.: 737 178 816
- » NOVÝ BYDŽOV – na objednání – pí. Rakouská, tel.: 776 614 046
- » OPOČNO – 20. 11. – pí. Králíčková, tel.: 739 379 435
- » SMÍŘICE – každý čtvrtek nebo dle dohody – PharmDr. Svobodová, tel.: 602 141 184

- » ZDICE – Nad Cihelnou 943, Ing. Eva Zápotočná, tel.: 723 919 338, e-mail: eva@zapotocna.cz

Kontakt:

Hradec Králové, Letců 1001

tel.: 495 534 715, 736 765 477

e-mail: babkabylinarka.cz@seznam.cz

CHEB

Provozní doba:

po, čt 14–18, út 14–17, st 10–12 a 14–17 h.
pá a v době mimo otevírací dobu volejte na telefony uvedené níže v kontaktech

Stálá nabídka:

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

Mimořádná nabídka KE:

- » Jak posílit organismus před chladným obdobím – poradna vždy v po a čt, případný rychlostest na SPT

Nabídka KC + poradny Energy:

- » AŠ – Okružní 25, Mgr. D. Rejsková, poradenství a prodej produktů Energy tel.: 774 342 903
- » FRÝDLANT NAD OSTRAVICÍ
– Jana Slanařová, tel.: 777 227 749, provozní doba po telefonické domluvě – bezplatná konzultace, prodej produktů Energy, výživové poradenství a pohybové lekce Nordic Walking
- » CHODOVÁ PLANÁ – Bc. Pavla Fejt, tel. (SMS): 775 802 328, e-mail: pavla.fejt@gmail.com
– poradenství a prodej produktů Energy
- » CHODOVÁ PLANÁ – Harmony Care – J. Moravcsiková – tel.: 733 731 045, kosmetika s produkty Energy Beauty
- » SOKOLOV – Studio Vesna – testování SPT + prodej produktů Energy, K. H. Borovského 377 – J. Malušková, tel.: 604 790 940, e-mail: malus@seznam.cz
- » STŘÍBRO – hirudoterapie, Access Bars, produkty Energy – Mánesova 1522, Ing. Z. Sladká, tel.: 737 616 051, sladka-pijavice@email.cz
- » TACHOV – J. Petráková, tel.: 739 464 473
- » TRSTĚNICE U MARIÁNSKÝCH LÁZNÍ – Ing. K. Jandová, tel.: 775 916 666, zooiguana@seznam.cz – poradenství veterinární i humánní

Kontakt:

Cheb, Kostelní schody 1

tel.: 354 422 355 (klub)

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:

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

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

Nabídka KC – poradna a prodej za členské ceny:

- » KLATOVY – Apatyka Pampeliška, Čs. legií 116, H. Matějková,

NEPŘEHLÉDNĚTE

KE ČESKÉ BUDĚJOVICE

Nové KC:

» České Budějovice

NATUKO beauty studio, Žižkova tř. 309/12
Natalia Tureková, tel.: 608 662 993
pracovní doba dle objednání
kosmetika

» Strakonice

Obchůdek Harmonie, Máchova 1113
Pavla Klimešová, tel.: 603 336 950
měření SPT

KE HRADEC KRÁLOVÉ

Nové KC:

» Brno

Opavská 991/8b
Mgr. Bc. Marta Strnadová, tel.: 605 290 797
e-mail: mastr6807@gmail.com

KE TŘEBÍČ

Nové KC:

» Brno – Královo Pole

Biorezonace BicomBrno, Staňkova 18
Ing. David Kukla, tel.: 721 159 741
e-mail: kukla@bicombrno.cz
www.bicombrno.cz

Kluby a konzultační centra nabízejí

tel.: 728 450 538 – poradenství v oboru
čínské medicíny, irisdiagnostika,
Bachova květová terapie aj.

» MARIÁNSKÉ LÁZNĚ – A. Tatarinová,
tel.: 702 420 654

Kontakt:

Karlovy Vary

Varšavská 1168/13

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

tel.: 775 947 793, 606 020 012

e-mail: info@agenturarafael.cz

www.energykv.cz

LIBEREC

Provozní doba:

út 9–17, čt, pá 9–15 h.,

po, st dle tel. dohody

Stálá nabídka:

bezplatná poradna / produkty Energy /
zásilková služba, obj. na email + SMS,
viz kontakt / tělové svíce / ochutnávka
superpotravín Energy dle aktuální
nabídky / kosmetické ošetření kosmetikou
Energy – Blanka Chlumská, obj. na
tel.: 725 515 068

Mimořádná nabídka KE:

» V listopadu – ochutnávka kaše
Buddha essence

Nabídka KC:

» IVANA DLOUHÁ, 8. Března 20/12, Liberec
– Studio Regenerace: Energy prodej
a poradenství / kraniosakrální terapie /
rodinné konstelace / masáže / Osho Zen
Tarot – tel.: 736 761 355,
e-mail: info@studioregenerace.com

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

Nabídka KE:

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

Kontakt:

Centrum zdraví Energy, Liberec

Moskevská 637/6 – 2. patro

tel.: 725 515 068, Blanka Chlumská

e-mail: blankachlumska@seznam.cz

LUHAČOVICE

Provozní doba:

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

Stálá nabídka:

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

Mimořádná nabídka KE:

» Čt 20. 11. – 13–18 h. – BEAUTY DAY:
představení kosmetických novinek
s možností odborné konzultace přímo
v Klubu Luhačovice. Čekají na Vás dárky
k nákupu a losování o hodnotné ceny.
Těšíme se na Vaši návštěvu.

Další nabídka na objednání:

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

Kontakt:

Luhačovice, Solné 804

tel.: 577 011 922, 702 041 015

e-mail: energy.luh@centrum.cz

www.energy-luhacovice.cz

OLOMOUC

Provozní doba:

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

Stálá nabídka:

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

Mimořádná nabídka KE:

» 8. 11. – Bylinná poradna Jiřího Čerkla,
tel.: 732 256 115

Nabídka KC:

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

Kontakt:

Olomouc

Palackého 642/13

tel.: 585 224 641, 602 583 091

e-mail: info@energycentrum.cz

www.energycentrum.cz

OSTRAVA

Provozní doba:

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

Stálá nabídka:

poradenství a prodej produktů Energy
vč. veterinárních / 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 – poradna,

Energy produkty:

» NOVĚ: 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,
Pavla Klimešová, tel.: 774 912 703

Kontakt:

Ostrava

Českokobratrská 15

zvonek č. 3, první patro

tel.: 602 404 934, 777 804 730

e-mail: vstrachotova@seznam.cz,

energyostrava@seznam.cz

www.klubenergyostrava.cz

PARDUBICE

Provozní doba:

po–čt 9–12, 13–17 h.

Stálá nabídka – jen na objednávku:

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

Mimořádná nabídka KE:

» 11. 11. – 10–16 h. – Měření imunity
– T. Křišťůvková, tel.: 777 177 610

Kluby a konzultační centra nabízejí

» 20. 11. – od 16 h. – Od diety k rovnováze: cesta k trvalé změně jídelníčku – přednáška M. Čejkové

Nabídka KC – poradny SPT:

- » HEŘMANŮV MĚSTEC – Chotěnice – L. Aišmanová, tel.: 725 977 313
- » HEŘMANŮV MĚSTEC – 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.venclova@email.cz
- » PŘELOUČ – M. Kaderová, tel.: 725 241 580
- » KE PARDUBICI – T. Křišťůvková, tel.: 777 177 610

Kontakt:

Pardubice, Smilova 2935

tel.: 607 817 123

e-mail: sarka.urbanova@energy.cz

www.vitalityinlife.cz

PLZEŇ

Provozní doba – POZOR – ZMĚNA:

po–čt 10–12.30, 13–17, pá 10–14 h.

Stálá nabídka:

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

Na objednání:

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

Kontakt: POZOR – ZMĚNA:

Plzeň, Sedláčkova 17

tel.: 775 415 480 (klub)

tel.: 777 225 406 (L. Panýrková)

e-mail: obchod@energypzlen.cz

energypzlen@email.cz

www.energypzlen.cz

PRAHA 2

Provozní doba:

po, út, čt, pá 9–17, st 8–19 h.

Stálá nabídka:

poradna a prodej produktů Energy / diagnostika SPT / kosmetika / masáže / EFT / kraniosakrální osteopatie / regresní terapie / vědomé léčení / TČM / homeopatie / detoxikační a energetické zábaly / reflexní terapie / kvantové opravy / individuální a skupinové lekce jógy / veterinární online poradna: energypzlen1@seznam.cz

Další aktuální program:

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

Kontakt:

Praha 2, Mánesova 11

tel.: 224 934 642, 737 403 334

e-mail: regina@energy-manesova.cz

www.energy-manesova.cz

PRAHA 4

Provozní doba:

po 9–19, út, st, čt, pá 9–17 h.

Stálá nabídka na objednávku:

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

Nabídka KC – poradenství a prodej produktů Energy:

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

Kontakt:

Praha 4, Budějovická 601/128 (metro Kačerov)

tel.: 244 472 762, 776 009 733

e-mail: energy-praha@centrum.cz

www.energy-praha.cz

PRAHA 7

Provozní doba:

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

Stálá nabídka:

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

Stálá nabídka na objednávku:

měření SPT – M. Hamrová, K. Lesáková, P. Nechuta, tel.: 705 635 255 / Diacom – R. Skrčená, tel.: 723 932 640 / veterinární poradci – A. M. Tůmová, tel.: 775 046 115, a.m.tumova@gmail.com, A. Šulcová, tel.: 777 858 200 / masáže – J. Trejbalová, tel.: 728 680 326 / Access Bars – K. Stránská, tel.: 605 258 810 / masáže, baňkování – J. Novotný, tel.: 604 112 291 / kraniosakrální biodynamika – M. Skřepská, tel.: 723 907 451

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

- » NOVÉ: KRALUPY NAD VLTAVOU – měření a výběr produktů Energy přístrojem Supertronic, Bachovy květové esence, Access Bars – Ing. Martina Hamrová, tel.: 602 215 835
- » HOVORČOVICE – Revoluční 644, Veronika Jacková, tel.: 608 900 737, e-mail: energypzlen@gmail.com

Kontakt:

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

tel.: 705 635 255

e-mail: energypzlen@gmail.com

www.energypzlen.cz

www.facebook.com/Energyvetpraha3

e-shop: www.eshop-csp.cz

PROSTĚJOV

Provozní doba:

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

Stálá nabídka:

poradenství a prodej produktů Energy, vč. veterinárních / zášilková služba / ochutnávka zelených potravin, čajů / testy tělové a Beauty kosmetiky, aroma esenci / diagnostika Oberon / poradna Energy, osobní konzultace – H. Kapláňková, tel.: 603 167 328 / numerologický rozbor

– A. Hanáková, tel.: 603 844 833, e-mail: hanakova.anna@seznam.cz

Nabídka KC – prodej produktů, poradenství:

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

Kontakt:

Prostějov, Atrium – Hlaváčkovo nám. 1 (2. p.)

tel.: 603 167 328

e-mail: energypzlen@gmail.com

www.energypzlen.cz

www.facebook.com/energypzlen

Kluby a konzultační centra nabízejí

PŘÍBRAM

Provozní doba:

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

Stálá nabídka:

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

Nabídka KC – produkty Energy, poradenství:

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

Kontakt:

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

ŠUMPERK

Provozní doba:

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

Provozní doba KC Zábřeh:

po–pá 9–12, 13–17 h.

Stálá nabídka:

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

Kontakt:

Šumperk, Hlavní tř. 13/3
tel.: 731 737 545
e-mail: klubenergy@seznam.cz
www.klubenergy.cz

TÁBOR

Provozní doba:

po, čt 10–15, út, st 13–18 h.

Stálá nabídka:

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

Nabídka KC – poradna a prodej produktů Energy:

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

Kontakt:

Tábor
Purkyňova 1085
tel.: 607 143 908, 776 214 706, 381 251 041
e-mail: objednavky-energy@seznam.cz
www.energy-tabor.cz

TŘEBÍČ

Provozní doba:

po–čt 9–12, 13–17 h.

Stálá nabídka:

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



Ordinace celostní medicíny:

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

Mimořádná nabídka KE:

- » po 10. 11. – 17 h. – Psychosomatika nemocí dnešní doby – lektorská přednáška MUDr. Alexandry Vosátkové, Restaurace Rebel Na Farských, Zahradní 387/2, Žďár nad Sázavou

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

Kontakt:

Třebíč, Karlovo nám. 31/25
PaedDr. Alena Molíková
tel.: 568 847 472, 731 166 137, 603 844 505
e-mail: info@energy-tcm.cz
www.energy-tcm.cz

Kluby a konzultační centra nabízejí

TURNOV

Provozní doba:

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

Stálá nabídka:

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

Nabídka KC – poradny EAV, produkty Energy:

- » ČESKÁ LÍPA – J. Novotná,
tel.: 725 753 651 (masáže, kosmetika,
Access Bars, každé pondělí odpoledne
prodej a poradna Energy)
- » JILEMNICE – L. Riegerová, tel.: 603 533 013
(poradna TČM, masáže, baňkování)
- » MLADÁ BOLESLAV – M. Králová,
tel.: 777 618 416, masáže
- » MNICHOVO HRADIŠTĚ – E. Rajtrová,
tel.: 602 626 275 (reflexní masáže, EFT),
st 12.30–17 h. + dle tel. domluvy
- » PŘEROV – Š. Blaťáková, tel.: 721 338 971
(EAV měření, EFT, nápravy poruch učení...)

Kontakt:

Turnov, Čsl. dobrovolců 1713
tel.: 733 760 522
e-mail: energyturnov@seznam.cz
www.energyturnov.cz

UHERSKÉ HRADIŠTĚ

Provozní doba:

po–čt 9–17 h.

Stálá nabídka:

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

Veterinární a homeopatická poradna:

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

Nabídka KC – poradna, produkty Energy:

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

Kontakt:

Uherské Hradiště
Zelný trh 1249
tel.: 605 778 740
e-mail: mila.energy@seznam.cz
www.uh-energy.cz

ÚSTÍ NAD LABEM

Provozní doba:

po–pá 9–17 h. nebo dle dohody

Stálá nabídka:

poradna a prodej produktů Energy /
veterinární poradna / zaslání zboží
na dobírku / akupresura a tělové svíce,
měření SPT – H. Červenková,
tel.: 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:

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

Kontakt:

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

VALAŠSKÉ MEZIŘÍČÍ

Provozní doba:

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

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

Stálá nabídka:

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

Mimořádná nabídka KE:

- » 6. 11. – 17.15 h. – Tajemství dechu
– praktický workshop Jany Micháلكové,
funkční dech podle Buteykovy metody
– vstupné 200 Kč, přihlášky a rezervace
přes tel. či e-mail klubu
- » 14. 11. – 16–20 h. – Práce s vnitřním
kritikem – seminář psychoterapeutky
M. Jančové, více na fb klubu

Nabídka KC:

- » FRENŠTÁT POD RADHOŠTĚM
– Šafrán Dobroty, Dolní 8
– Barbora Hajko Holubová,
tel.: 775 188 495
- » FULNEK – Fučíkova 7, Petra Hofříkové,
tel.: 774 220 383 – masáže, zdravotní
cvičení, výdej produktů, po 15–17,
st 15–16, 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

Kontakt:

Valašské Meziříčí, Polášková 78
tel.: 571 161 545, 723 976 814
e-mail: macickova.energy@seznam.cz
www.energy-valmez.cz

LEKTORSKÉ PŘEDNÁŠKY

LISTOPAD 2025

místo konání	adresa	termín	téma a přednášející	pořádající klub
Žďár nad Sázavou	Restaurace Rebel Na Farských, Zahradní 387/2	10. 11. – 17. h.	Psychosomatika nemocí dnešní doby – MUDr. A. Vosátková	Třebíč

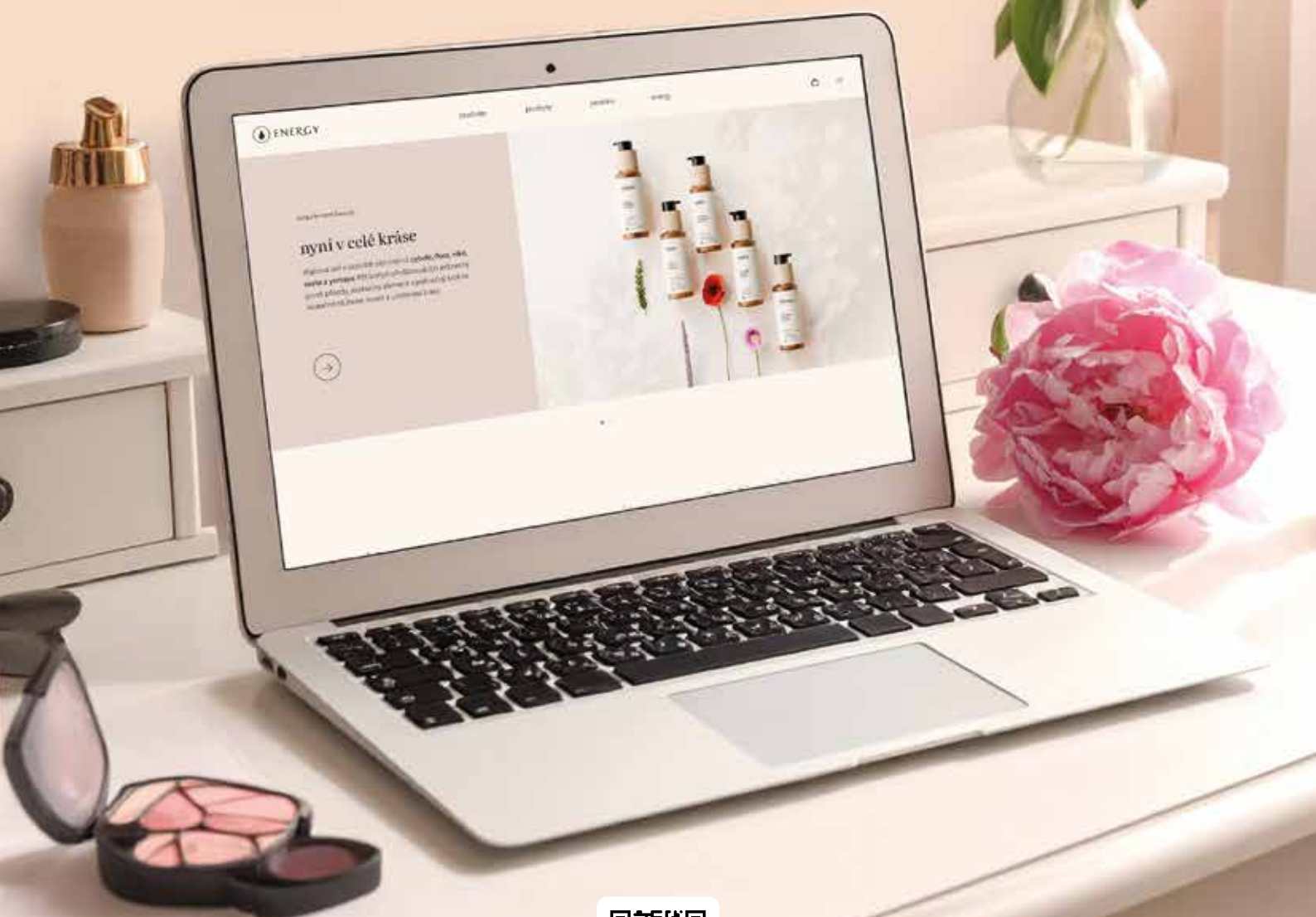
» Sledujte, soutěžte a vyhrajte!

-  Beauty Energy
-  beautybyenergy
-  Energy Beauty

Soutěž najdete na Instagramu, stačí naskenovat QR kód.

» Navštivte nový beauty web

www.beauty.energy



Je čas zazářit – vyhrajte



sérum na řasy Velaya a Fytomineral

Okouzlete
na první pohled!

velaya serum

- + přírodní sérum na řasy
- + trojitá síla bioaktivních látek
pro maximální výsledek
- + delší a hustší řasy
již za 2,5 měsíce



luméa eye cream

- + redukce otoků, kruhů
a váček pod očima
- + vyhlazení vrásek a zesvětlení
pigmentových skvrn kolem očí
- + hloubková hydratace