



vitae

duben 2025

Novinka Tao essence
uzavírá řadu
Energyfood

Proč potřebuje
naše tělo enzymy?

Uznejte svůj stín...

„ZELENÉ POTRAVINY“
Akce 1.–30. 4. 2025



Produkty měsíce dubna

Konečně je tu jaro v plné parádě! Duben je měsícem nových začátků a optimismu, kdy se již můžeme těšit na teplejší a slunečné dny.

V tomto čase nám velmi dobře udělá odlehčená strava, a to zejména potraviny podporující játra a žlučník: čočka, špalda, klíčky řeřichy, ostropestřecová semínka, rukola, medvědí česnek, jarní cibulka, řapíkatý celer nebo třeba ředkvičky. Nezapomeňme na zlatá pravidla tradiční čínské medicíny: uber živočišnou stravu (maso, tuky a mléčné výrobky), přidej více ryb, čočky a dlouhozrnné rýže (či špaldy), jez, co právě roste (bylinky, pampelišky, kopřivy, jetel), na talíř přidej kvašenou zeleninu (zelí, mrkev, cibule), pij teplou vodu s citronem (hlavně po ránu), méně smaž i opékej – dej přednost dušení nebo vaření v páře. Pokud jste v zimě odpočívali, nepostihne vás na jaře únava, naopak byste se měli cítit čilejší a aktivnější. A co když ne? Tak za prvé zkuste **Revitae**, které podpoří váš výkon i vitalitu. Za druhé pamatujte, že příští zimu je lepší zařadit klidový režim. Duševní únavu, skleslost, pasivitu či psychické vyčerpání skvěle poléčí **Mycocard**, umí vnitřně pohladit a pomoci i s depresivní náladou nebo špatným spánkem. Také je dobré hýčkat své tělo – pleťové mléko **Caralotion** obsahuje přirozenou paletu minerálů a solí z třetího mořské vody vřídla Podhájka, které pokožku prohřívají, vyživují a chrání. Poradí si i s podrážděnou a svědivou pleť.

Užijte si tedy duben v pohodě, vnitřní síle a energii!

Ing. ŠTĚPÁNKA GRUBEROVÁ

vitae

Magazín pro spotřebitele a dodavatele produktů Energy, číslo 4, duben 2025.

Náklad 24 500 ks. Vychází 10x ročně, evidenční číslo MK ČR E 15476.

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

Obrazový editor: Jana Kuntová.

Foto: Shutterstock, Energy Czech Republic a.s.

Jazyková úprava: Mgr. Renáta Pražáková Pekařová.

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

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



Oslavíme Velikonoce

OBSAH

Editorial	04
Novinka: Tao essence	04
Proč potřebuje naše tělo enzymy?	06
Vaše zkušenosti s našimi produkty	08
Záněty štítné žlázy, Hashimotova tyreoiditida	10
Lymfa – dvojče krevního systému	11
Uznejte svůj stín	12
Seriál pro ženy	14
Univerzita Energy	15
Terapeutické metody	16
Pentagram ve světě zvířat	19
Jídelníček z naší rovnoběžky	20
Zeptejte se hvězd	22
Křížovka	22
Není na světě bylina, aby k něčemu nebyla	23
Kluby a konzultační centra nabízejí	24





EDITORIAL

KOLO

Ačkoliv mám rodiče geodety, bratra chemika (a manžela stavaře), trochu jsem se celé rodině vymkla a nejsem vůbec technický typ. Což mi občas způsobuje obtíže, třeba při výpravách na kole.

Jednou jsem si pěkně sama vyrazila na cyklovýlet do oblasti Křivoklátska a tam, uprostřed lesa, kde nebylo vůbec nic, jsem při sjezdu na pěšince píchla kolo. To bylo vážně mrzuté, protože jsem si s tím neuměla poradit. Lepení jsem sice měla, ale všechnu údržbu a opravy vždy dělal můj muž. Šla jsem zpočátku pěšky a kolo vedla, ale bylo jasné, že to není dobrý

nápad. Sedla jsem si tedy na křižovatce dvou cest, kde bylo pusto prázdno, a řekla si: „No, nevádí, však on se určitě někdo objeví.“ A za pár minut jde okolo pán (jako ten hodný dědeček v pohádce). Požádala jsem ho o pomoc a on povídá: „To víte, že vám to spravím, já jezdil na kole závodně!“ Takže, přátelé, když píchnete kolo, tak jedinečným způsobem, prosím... Nicméně mi bylo jasné, že příště mi to už nemusí vyjít, a nechala jsem si od manžela ukázat, jak se takový defekt spravuje. A pak jsme vyrazili s přáteli na jarní víkend na jejich chalupu poblíž zámku Sychrov. Vzali jsme si kola a objeli pěkný kus Podještědí. Mám ten kraj moc ráda, pochází z něj moje maminka a cítím se tam být doma. Druhý den už si každý udělal program sám. Vydala jsem se opačným směrem a v jedné malé vesničce, v úvozu mezi ploty, jsem – píchla kolo. „Hohó! To nebude problém, vím jak na to!“ radovala jsem se. Vše se mi také skvěle dařilo, až do chvíle, kdy jsem měla duši zalepenou, přes ni navlečený plášť a zbývalo vrátit na místo přehazovačku. To se mi už nepovedlo. Za plotem byly slyšet mužské hlasy, tak jsem s nadějí vešla s kolem do dvora, kde dva borci nadšeně pravili: „Jasně, to bude brnkačka, ukažte...“ Jenže nebyla, nějak se jim to, hochům, také nedařilo. Přemýšlela jsem, co dál, když najednou slyším od vrátek: „Kačko, co tu, prosím tě, děláš?“ Zachránila mě kamarádka Angelika, která zcela náhodou jela okolo a všimla si mě. Postavili jsme její kolo vedle mého a podle její přehazovačky nastavili tu moji. Paráda! Ještě jsme si „umyly“ ruce Artrinem a pokračovaly dál ve výletu, už společně. Tedy, takovéto řešení by mě ve snu nenapadlo...

Hezké jarní dny všem, MUDr. KATEŘINA HIMMELOVÁ

Novinka: Tao essence ČISTÉ TĚLO, LEHKOST BYTÍ!

„Tao, které lze postihnout slovy, není věčné a neměnné Tao. Jméno, které lze pojmenovat, není věčné a neměnné jméno.“ Tak zní první věta z knihy Tao te jing (Tao te ťing), základního textu taoismu. Ne, nebojte se, nebudeme zde rozebírat tento filozofický směr, i když je nesmírně zajímavý. Důvodem, proč jsem tuto větu hned v úvodu zmínila, je, že vznik a vývoj posledního produktu z řady Energyfood, jarního smoothie nesoucího název Tao essence, byl opravdu těžko popsitelný. Začaly jsme s kolegyní, výživovou poradkyní Lenkou Fotrovou, úvahou: „Jarní produkt by asi měl být sláný.“ A ochutnávaly jsme vše, co se ve slané variantě na trhu vyskytuje. Vážení přátelé, nestydím se říci, že pro gurmána to byl těžce stravitelný zážitek. Poté vypracovala Lenka naši slanou variantu smoothie. Sehnala suroviny, jako vždy bez kompromisu na kvalitě, já promyslela bylinnou složku, a ona pak začala míchat. Ještě nikdy jsem ji neviděla tak zaujatou problémem. Tak moc si pro vás přála vytvořit zeleninovou dobrotu. Nicméně to nebylo ono. Tak jsem doplňovala nápady, hledala cesty, vyladily jsme účinek, stravitelnost... Ale barva a chuť – to prostě nešlo. A pak to Lenka řekla: „To nepostižitelné Tao dělá opravdu čest svému jménu!“ Přemýšlela doslova ve dne v noci, kolikrát ji i ve spánku něco napadlo a vyskočila, aby si to hned zapsala. Nakonec z toho všeho raději odjela, aby si pročistila hlavu. Po jejím návratu bylo rozhodnuto, že začneme ještě jednou, pěkně od začátku, a budeme pracovat na produktu založeném





na ovocné, tedy sladké bázi. To už bylo uchopitelnější. Stejný charakter účinku, ale z podstatně chutnějších a také lépe kombinovatelných surovin. I tak to zabralo několik dalších měsíců, než mi jako prvnímu ochutnávači sklouzla do žaludku jarní lahoda, která udělala s organismem přesně to, co měla, a já mohla říci: „Máme to!“

Je mi tedy ctí vám nyní představit nepostižitelné, ale vynikající **Tao essence**. Jarní ovocné smoothie, patří k elementu Dřeva. Produkt jemně detoxikační, harmonizující a podporující játra a žlučník. Kromě toho má také za úkol ještě posílit krvetvorbu a trávicí systém.

SLOŽENÍ A ÚČINKY

Tao essence obsahuje sušené ovocné šťávy, koření a byliny. Které?

- » **Datle.** Perla suchých tropů. Ovoce, které dle čínské medicíny doplňuje jin, a dokonce snad trochu i esenci. Roste na palmách, které musejí nejprve tak 20 let dospívat, než vydají první plody. Nádherné, rozkladité stromy poskytující stín v zemích, kde je ho tak málo. Slunce tam umí být opravdu spalující, a tak jsou to právě jinotvorné datlové palmy, s jejichž pomocí lidé mohou přežít. Jejich sílu využijeme i my – pro doplnění jinu, krve a energie.
- » Přidány jsou moje nejoblíbenější plody, **jahody**. Ne proto, že je miluji, ale pro jejich účinek. Jahody totiž dokážou odvádět z těla vlhkost, posílit energii, a ještě i podpořit jin. Je u nich však trochu problematické zpracovávání v průmyslových podmínkách. Kromě zavařování se i suší, a to nejčastěji metodami, které používají dusík, což se nejvíce jako ideální. Způsob, kterým byly sušeny jahody používané v Tao, je velmi šetrný a využívá fyzikální fintu, kterou těm z vás, kdo takové věci zkoumáte, prozradím. Proces obchází trojný bod vody, takže dochází ihned k odpařování – sublimaci vody v jahodách obsažené, aniž by přecházela do kapalného stavu a vymývala chuť i některé mikroprvky. Takže takto usušené jahody mají

zachovanou plnou chuť a obsahují suverénně nejvíce toho, čím disponují za čerstvého stavu. A o to jde. Ve všech produktech Energyfood spojujeme vysoké požadavky na kvalitu a na chuť.

- » **Guarová mouka** vyvazuje toxiny z těla – konkrétně ze střev, stabilizuje hladinu cukru v krvi. S tou je totiž problém. Měla by být, pokud možno, stabilní, ale když jíme sacharidy – ať už v jednoduché, či složité formě, občas zakolísá. Můžeme to vnímat jako únavu po jídle, nebo vyslovené pocit na omdlení, který zmizí až po dalším najezení. Tomu může guarová mouka z velké části zabránit.
- » **Červená řepa** posílí krev, odvede vlhkost a zlepší tvorbu krve.
- » **Zázvor** zahřeje střed a rozptýlí stagnace.
- » Císařskou bylinou je v této dobrotě **zelená pšenice**. Podporuje jaterní čchi, jin a jang a také je rozhýbává. To je nejryzejší jarní účinek, tedy jaterní podpora. Tím by se mělo nejen obnovit trávení, ale také síla a energie, nutná k regeneraci po zimě.
- » List **pampelišky** pozitivně ovlivní činnost jater, pročistí je, a navíc jako velmi silná jarní bylina podpoří v těle jarní čchi.
- » **Popenec břečťanolistý** je zde použit pro další zlepšení zprůchodňovací funkce jater a na podporu vylučování hlenu.
- » Působení **citronového prášku** a **solí** již známe z předchozích produktů Energyfood.

Dohromady všechny tyto složky podpoří sílu jater, energii jara, pomohou nám rozběhnout tělo po vyčerpávající zimě a nastartují řadu očišťujících procesů. Tao, onen nepostižitelný začátek všech věcí, je zde pro vás. Jako poslední z pětice produktů z řady Energyfood, kde každý zastupuje jeden prvek pentagramu.

Jen jedno upozornění na závěr. Zatímco kaše, které již znáte, byly sestaveny jako jídlo, Tao je vhodnější vnímat jako dobrotu po jídle. Čistou svým složením, silně podporující element Dřeva a prospěšnou našemu zdraví. Dobrou chuť!

MUDr. ALEXANDRA VOŠÁTKOVÁ



Proč potřebuje naše tělo enzymy?

Již v dávných dobách používali lidé k léčení ran, zánětů a vředů dužninu a šťávu z ovoce bohatého na enzymy, jako je například fík, papája, ananas, nebo čerstvé části některých orgánů obětních zvířat, které také obsahovaly mnoho enzymů. Dělati to navzdory tomu, že ještě nevěděli, co jsou enzymy, a ani to, jak moc přispívají k léčení. Vědecký zájem medicíny o enzymy vzbudil před více než půlstoletím profesor Max Wolf. Zjistil, že aktivace enzymů závisí i na životním stylu. Stimuluje ji sportovní činnost a brzdí ji kouření, vysoký obsah cukru v krvi, mastná či těžká jídla.

PODPŮRNÁ LÉČBA MNOHA ONEMOCNĚNÍ

Enzymy jsou látky bílkovinné povahy, které se nacházejí v každém živém organismu. Umožňují, zrychlují a řídí biochemické reakce probíhající v těle. Proto se nazývají také biokatalyzátory. Souhra jednotlivých reakcí zajišťuje nepředstavitelně složité životní pochody. Díky enzymům se může v organismu uskutečnit za jednu sekundu tisíce chemických reakcí. Bez nich by se zastavil život. Náš imunitní systém by byl bez enzymů neúčinný. Zapojují se do boje proti choroboplodným zárodkům, pomáhají při zneškodňování odpadních látek. Musíme jich však mít dostatečné množství. Při deficitu enzymů mohou být příslušné reakce oslabené. Dostatek komplexních enzymů má příznivý vliv na průběh zánětlivých reakcí, které jsou projevem téměř každého onemocnění. Proto se enzymy využívají jako podpůrná léčba v oblasti imunologie, urologie, gynekologie, a dokonce i ve stomatologii. Pomáhají u různých poranění, otoků, zlomenin, při léčbě

komplikací chirurgických zákroků či nemocech dýchacích cest. V onkologii se podávají ke snižování nežádoucích účinků chemoterapie. Výhodou enzymů je, že nepotlačují zánět jako klasické protizánětlivé léky, ale optimalizují jeho vývoj tak, aby proběhl rychle a pro organismus co nejlépe. Enzymy totiž dokážou štěpit škodlivé látky, které jsou při zánětu přítomné, a pomáhají je odstraňovat. Upravují prokrvení postižené tkáně, čímž umožňují její zásobování živinami a kyslíkem. Tím se urychluje hojení ran po úrazech a zkracuje se doba pooperačního léčení. Enzymy navíc pomáhají i při bakteriálních zánětech a během užívání antibiotik.

ŘÍZENÍ METABOLISMU A TVORBA BUNĚK

Kromě léčby různých zánětlivých onemocnění se enzymy podílejí na procesech látkové výměny, na vylučování a zneškodňování odpadních látek metabolismu, odstraňování opotřebovaných buněk a jejich nahrazení novými. Podporují nervový systém a myšlení, působí také na rovnováhu hormonálního systému. Enzymy přímo ovlivňují a v podstatě řídí metabolismus, k jejich tvorbě jsou zapotřebí proteiny a tzv. kofaktory. To jsou ionty některých kovů (Mg, K, Fe, Zn, Cu) nebo koenzymy (často jde o vitaminy, například biotin – vitamin H), které získáváme ze stravy. Tento fakt dokáže často způsobit uzavřený kruh problémů. Kvůli nedostatku enzymů na jedné straně nefunguje metabolismus tak, jak má, na druhé straně způsobuje narušený metabolismus neschopnost organismu získat ze stravy látky, které jsou důležité právě pro tvorbu enzymů.



Tehdy přicházejí na řadu přípravky, které obsahují buď celou škálu důležitých výživných stavebních látek, nebo přímo enzymy. V ideálním případě aktivní. V produktech Energy najdeme komplexy enzymů ve velmi vysoké kvalitě. Nejvýraznější zdroj je **Raw Ambrosia** obsahující pergu čili fermentovaný včelí pyl. V čem je výjimečný?

HODNOTNÁ A VÝŽIVNÁ PERGA

Perga nazývaná také včelí chléb je pylová náplň, kterou sbírají včely z květů rostlin. Pyl se v úlu pod vlivem enzymů včelích slin, speciálních kvasinkových hub, prospěšných bakterií a téměř úplné absence molekul kyslíku postupně mění na včelí chléb, pergu. Nárůstem množství kyseliny mléčné se v plástvích pyl konzervuje a tuhne. Díky tomuto procesu je včelí chléb považovaný za cennější produkt než pyl, protože množství biologicky aktivních látek je v něm mnohem vyšší. Má neskutečně vysoký obsah vitaminů (A, B1, B2, B3, B6, B9, P, C, E, D, K), aminokyselin včetně esenciálních, enzymů (více než 50), minerálních solí (makro- a mikroelementy: železo, měď, křemík, hořčík, draslík, vápník, fosfor, selen, zinek, jód, bor, chrom, mangan atd.), organických kyselin, hormonů, více než 10 vzácných sacharidových sloučenin, heteroauxinu (rostlinného hormonu a regulátoru).

Průměrná preventivní dávka pro dospělé je 5–10 gramů pergy denně. Na léčivé účely, zejména v akutním stadiu onemocnění, se zvyšuje 2–3násobně. Vše je samozřejmě velmi individuální, je důležité se poradit a nastavit užívání pro konkrétního člověka. Častokrát se doporučuje konzumovat suchý pyl, který má také

prospěšné účinky, ale nedá se srovnat s pylem fermentovaným. Ani složením, a už vůbec ne koncentrací prospěšných látek. Také jeho využitelnost je horší, protože je navázána mnohem více na metabolismus.

DALŠÍ PRODUKTY ENERGY

Raw Ambrosii můžete použít preventivně nebo jako součást léčby řady onemocnění. Téměř nenahraditelná je při metabolických chorobách, jako jsou různé trávicí potíže, potravinové intolerance, nutriční deficit, ale i při onemocněních kožních, srdečně-cévních, neurologických, imunitních, jako podpora plodnosti nebo již probíhajícího těhotenství. Využití má opravdu různorodé. Podpořit organismus v tvorbě enzymů lze i doplněním proteinů nebo již výše zmíněných kofaktorů. Vhodným zdrojem bílkovin jsou zelené potraviny, zejména **Hawaii Spirulina** nebo **Goji**, která rovněž obsahuje potřebné stopové prvky a vitamíny. Bohatým dodavatelem koenzymů je **Vitaflorin**, kromě celého spektra vitaminů obsahuje také biotin (vitamin H), důležitý pro tvorbu enzymů. A nemůžeme zapomenout na **Fytomineral**, velmi efektivně aktivující enzymy v našem těle.

Enzymy jsou velmi důležitá součást správného fungování organismu. Určitě jim je třeba věnovat pozornost a buď je přímo doplňovat, nebo přinejmenším dodávat svému tělu vše potřebné k jejich tvorbě. Silné zdraví a psychická pohoda budou tou nejlepší odměnou.

S úctou **ZUZANA KRAJČÍKOVÁ MIKULOVÁ**



Ideální pár

Krásný den přeji. Užival jsem (a užívám) **Hawaii Spirulinu**, stejně jako ji doporučuji i svým klientům. Je skvělé mít tak účinnou pomoc v oblasti detoxikace a zažívání v tak „drobném“ doplňku. Zvolil jsem ji hlavně kvůli diskomfortu v oblasti střev a pro podporu zásaditosti organismu. Když jsem ji začal brát poprvé, vyplouvaly na povrch staré, nezpracované emoce. Detoxikační proces probíhal intenzivně i při malých dávkách. Zároveň jsem ale již po pár týdnech pocítil příliv nové energie a pocit klidu a čistoty. Klientům spirulinu nejčastěji doporučuji na proces vylučování těžkých kovů a jako detoxikační kúru na jaře a na podzim. Provozují biorezonanční terapii, kdy se eliminují různé zátěže, a je po nich vhodné podpořit zásadité prostředí organismu. Mohu potvrdit, že právě k tomu je **Hawaii Spirulina** obrovským pomocníkem. Navíc vázáním toxinů a zátěží na sebe přispívá k jejich rychlému vyloučení. Obecně dokáže doplňovat potřebné živiny do těla a zároveň odvádět to, co tělo nepotřebuje. Mám i porovnání s jinými výrobci, nicméně tuto **Hawaii Spirulinu** od firmy Energy si nemohu vynachválit.

Také bych chtěl vyzdvihnout sílu **Raw Ambrosie**, energie mi výrazně stoupla již po první lžičce. Vnímám, jak perga vyživuje střed těla, také dodávala pocit pohazení a radosti. **Ambrosie** kromě toho obsahuje důležité stopové prvky a vitamíny, včetně potřebných aminokyselin. Oba produkty, **Raw Ambrosii** a **Hawaii Spirulinu**, užívám společně k vyladění oblasti trávení a vylučování. Skvěle se doplňují a vytvářejí ideální dvojici pro výživu, harmonii i čistotu těla.

S poděkováním, Ing. PETR KVASNICA, Třeboň

Pohoda z Havaje

Ze série zelených potravin kupuji nejčastěji **Hawaii Spirulinu**. Na základě doporučení paní Mařákové z Klubu Energy v Praze 7 – pro svého osmdesátiletého tatínka. Moc si ji oblíbil, užívá ji dlouhodobě a věří v její účinnost. A ona opravdu funguje, vidíme výsledky. Dodává energii i psychickou pohodu. Nemůžu si přát nic důležitějšího a lepšího než zdraví a pohodu mých rodičů, které se nám daří udržovat a podporovat i díky produktům Energy.

Mějte se fajn a díky! PETR BUCHTA, Praha

Ověřeno Supertronicem

Měřím Supertronicem už asi 10 let a před 2 lety jsem si všimla, že téměř všem klientům zlepšuje hodnoty **Hawaii Spirulina**. Vysvětluji si to tak, že působí nejen na fyzické tělo tím, že snižuje zakyselení, vyživuje organismus a detoxikuje. Ale současně jako by kousek Havaje vstoupil do našeho organismu a prohrál ho sluncem, teplem, bezstarostností a optimismem, které na Havaji panují nebo jistě panovaly dlouhá tisíciletí před příchodem cestovního ruchu. Z této zkušenosti mohou tedy **Hawaii Spirulinu** doporučit pro pohlazení psychiky i doplnění minerálů do organismu.

PETRA SMRČKOVÁ, Orlické Podhůří

Zelená vlna

Vloni na jaře jsem si v rámci soutěže pořídila produkty **Spirulina Barley** a **Matcha**. Toto jsou mé stálce, spolu s **Chlorellou**.

Mám je ráda zejména na jaře, protože cítím, jak mě dobíjejí a probouzejí ve mně jaro svojí zelenou barvou. Matchu si dávám odpoledne místo kávy, krásně mě nastartuje, ale přitom zklidní a necítím takový kofeinový šok jako po kávě. A večer nemám problém s usínáním. **Chlorellu** a **Spirulinu** беру společně pro kombinaci účinků. První reakce bývá bouřlivá a na kůži dojde k pozdvížení. Musím si vždy připomenout, že to je začátek detoxikace. Ale už po týdnu až dvou se pokožka zklidní a mám pak pleť jak miminko. Užívám si, jak mi chlorofyl proudí žilami a orgány, čistí je a ozdravuje. Energie mám na rozdávání, po jarní únavě není ani památka.

Moc vás zdravím a fandím vám. Produktům Energy věřím, mám s nimi letité zkušenosti.

Věrná zákaznice, RENATA TOMSOVÁ COLLYMORE, Povrly

CRANBERRY JE ZPĚT!

Pro příznivce našeho produktu **Organic Cranberry Juice powder**, který nebyl nějakou dobu k dispozici, máme dobrou zprávu: opět si jej můžete zakoupit v našich Klubech a Konzultačních centrech. Prášek z plodů kanadské brusinky je tradičně vyhledávaný pro své účinky při infekcích močových cest či žaludečních vředech. Osvědčuje se i u potíží s prostatou, srdečně-cévních onemocnění, cukrovky či dny.

Soutěž „Zelené potraviny“ potěšila

Vaše produkty jsou nedílnou součástí mého života už opravdu mnoho let. A nejen mého, ale celé mé rodiny, ráda doporučím občas i přátelům, pokud je zájem.

Vloni na jaře jsem si zakoupila dvojbalení **Raw Aguaje** a pak koukám do nového časopisu, že díky tomu mohu i soutěžit. No paráda. Kdo nehraje, nevyhraje, že ano... A já si trochu pohrát potřebovala, protože posledních 8 měsíců mě těžce prověřil posttraumatický syndrom a s ním celkový kolaps organismu. Musela jsem nutně řešit výživu a podporu nervové soustavy, jenže psychosomatické obtíže způsobovaly i značné nechutenství a problém přibrat tělesnou váhu nad kritickou mez. Kromě koncentrátů, **Fytomineralu** a mykoproduktu, které jsem již po konzultaci v poradně začala užívat, jsem zařadila 2x denně i **Raw Ambrosii** pro její vysoký obsah celé škály vitaminů B (někde jsem zachytila informaci, že podporují chuť k jídlu například u sportovců) a **Spirulinu Barley** kvůli doplňování železa a hořčíku, kteréžto prvky jsou při onemocnění nervové soustavy důležité k její podpoře. Jistěže jsem podnikala i další kroky a byla pod lékařskou kontrolou, ale měla jsem pocit, že díky těmto přípravkům jsem se tak nějak přirozeně bez násilí rozjedla a také že, i když jsem do sebe nebyla ještě schopna dostat adekvátní objem potravy, mé tělo přesto dostávalo, co v tu chvíli potřebovalo. A to ve velmi dobře stravitelné a vstřebatelné podobě, což bylo pro mě také důležité. Protože mnohé komerční přípravky, například s obsahem hořčíku, mi způsobovaly trávicí obtíže, a byl to pak takový bludný kruh, který mi na pohodě nepřidal. Však nejde vždy o kvantitu, ale o kvalitu, u stravy to, myslím, platí rozhodně. Cesta přede mnou je sice ještě trochu krkolomná, symptomy a potřeby těla se postupně posunují a proměňují. Ale víra, že se opět uzdravím, mě neopouští, protože vím, že u Energy najdu pro danou fázi uzdravování vždy tu správnou skvadru kamarádů, kteří mě nenechají ve štychu a pracují jako dokonalý tým.



Protože v takovýchto těžkých chvílích v životě je moc důležitý pocit, že na to nejste sami.

V květnu si už brousím chuťové pohárky na **Matchu**, jestliže budou letní teploty, tak vím, že takové ledové matcha latté se špetkou třtinového cukru mi dokáže vlít energii do žil, a ještě si neskutečně pochutnám.

Děkuji a přeji i všem ostatním mnoho skvělých zkušeností a zážraků s produkty Energy.

MAGDALENA CVEČKOVÁ, Šumperk



Správně zvolená investice

Velkou inspirací k užívání **Chlorelly** i dalších produktů mi byla někdejší přednáška paní Marcely Šťastné o zelených potravinách. Informace byly obdivuhodně utříděné a zároveň propojené s bohatou praxí, takže z nich nadále čerpám. Chlorellu jsem jako hlavní zelenou potravinu vybrala sobě i synovi nejen proto, že ji lze užívat dlouhodobě, tedy po celý rok. Pro sebe hlavně z toho důvodu, že upravuje hladinu cholesterolu a odstraňuje kyselost, mírní únavu a chuť na sladké. K tomu přibyl ještě další moment – operace, kdy jsem potřebovala detoxikaci po narkóze a související medikaci. K tomu si ráda přidávám **Hawaii Spirulinu** (a obdivuji její barvu). Dvanáctiletému Bertíkovi dávám Chlorellu spolu se **Sacha Inchi** na zlepšení trávení a také jako prevenci potíží spojených s rychlým růstem.

A proč právě Chlorella od Energy? Nejlepší chlorela prý pochází z Tchaj-wanu (jako tato). Kromě toho jsem měla možnost přeměřit její účinnost na můj organismus ve srovnání s jinou chlorelou, přičemž ta od Energy se ukázala výrazně účinnější. Takže jsem si ráda potvrdila, že jarní investice do zelených potravin Energy v akci byla správná.

Mgr. LUCIE KLEMPÍŘOVÁ, DiS., Vysoká Pec



Záněty štítné žlázy, Hashimotova tyreoiditida

Existuje více typů zánětu štítné žlázy, který se odborně nazývá tyreoiditida. Zánět způsobuje poškození buněk štítné žlázy a může narušit její funkci. Nejčastěji se vyskytuje Hashimotova tyreoiditida, nazývaná také Hashimotova struma. Je zapříčiněna poruchou imunitního systému, při které protilátky – imunoglobuliny – destruuji vlastní tkáň štítné žlázy. Proto mluvíme o autoimunitním onemocnění. Následkem je zpravidla postupné snižování její funkce a vznik hypotyreózy. Méně často se vyskytuje tyreoiditida původu virového, bakteriálního, také po porodu, po ozařování nebo některých léčích.

Víme, že štítná žláza je endokrinní orgán, tzn. jde o žlázu s vnitřním vylučováním. Tvoří se v ní velmi důležité hormony tyroxin a trijodtyronin. Regulují intenzitu metabolismu, tvorbu tepla a během mládí zajišťují normální růst a vývoj organismu. Pokud se poškodí tkáň, tzv. funkční parenchym žlázy, produkce jejích hormonů klesá. U Hashimotovy strumy nastává destrukce tkáně postupně a průběh onemocnění je chronický. Proto se příznaky vyvíjejí pomalu, často měsíce až roky.

PROJEVY PORUCHY ŠTÍTNÉ ŽLÁZY

Onemocnění se objevuje nejčastěji ve věku 30 až 50 let, ale výjimkou není ani výskyt u dětí. Častěji postižuje ženy. Žláza se postupně zvětšuje, na přední straně krku se objeví zduření neboli vole (struma), které může časem tlačit na průdušnici a jícen. Následkem tohoto jevu je nepříjemný pocit boule v krku, problémy s dýcháním a polykáním. K dalším příznakům patří únava, vyčerpání, ospalost i během dne, celkové zpomalení organismu, sklon k depresi, přibírání na

hmotnosti, zácpa. Bývá snižena tělesná teplota, přítomná je precitlivlost na chlad, kůže je sušší a bledá, srdeční frekvence nižší. Při neléčených případech může nastat až selhání srdce. Protože metabolismus je zpomalený, narůstá tělesný tuk, stoupá cholesterol, přítomna je chudokrevnost, bolesti svalů a kloubů. Onemocnění vyžaduje odborné sledování a léčbu u endokrinologa. Hormony štítné žlázy se podávají v tabletách a jejich dávka se pravidelně aktualizuje na základě hladiny hormonů v krvi. Je důležité, aby se onemocnění včas zjistilo a bylo správně kompenzováno. Zabráni se tak poškození organismu a rozvoji dalších komplikací.

ENERGY PRODUKTY

Z bylinných koncentrátů Pentagramu® je optimálním přípravkem **Gynex**. Podporuje a harmonizuje funkci celého endokrinního systému včetně štítné žlázy. Prospěšný je i při řešení doprovodné nadváhy a dalších metabolických poruch. Jeho účinky můžeme posílit zvenčí párovým bylinným krémem **Cytovital**, který jemně vtíráme do pokožky na přední straně krku v oblasti štítné žlázy. Současně s Gynexem je vhodné užívat také **Fytomineral**. Podporuje správné fungování biochemických reakcí a celkový metabolismus. Po několika cyklech užívání Gynexu jej lze vystřídat **Korolenem**, který harmonizuje srdečně-cévní a nervový systém. Pozvednout náladu a navodit mentální pohodu pomáhá bylinný koncentrát **Stimaral**. Jako nástavbové doplňky vybíráme **Vitamarin**, **Celitin**, **Vitaflorin** a také přípravky z řady zelených potravin – **Organic Chlorellu**, **Hawaií Spirulinu**, **Acai Pure**, **Organic Macu**. Z terapeutických nápojů **QI drink** a **QI coffee**.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ

Lymfa – dvojče krevního systému

Víte, že každá buňka našeho organismu je omývána lymfou a že lymfa je součástí důležitého tělního odpadního systému? A jak se nakládá s odpadem, je jasné. Musí se roztřídit a zlikvidovat. Lymfa (míza), proudící ve zdravém lymfatickém systému, je čirá bezbarvá tekutina a její množství se pohybuje kolem 5 litrů. Čím více se tělo zanáší nečistotami, tím více lymfa houstne, zabarvuje se a tuhne. Její objem klesá s věkem, ale také při nedostatečném pitném režimu, nadužívání léků či špatné stravě. Mízní cévy, které lymfu sbírají a odvádějí do hlavního mízovodu, se proplétají skoro všude v těle, výjimku tvoří například vlasy či nehty.

Lymfa je především náš obrovský ochránce před mikroby. Známe to: když se nám někde objeví zvětšené lymfatické uzliny, je to známka, že tělo právě zápasí s vetřelcem, respektive lymfocty bojují s viry, bakteriemi či plísněmi, které se do organismu dostaly a chtějí vyvolat chorobu. Uzliny jsou vynikajícím filtrem a čističkou, bez níž by naše tělo byla jedna obrovská toxická skládka. Dalším úkolem tohoto úžasného systému je odvést z organismu nadbytečnou tekutinu, tukové buňky, soli. Zkrátka, bez něj by neexistovala detoxikace.

Ale bohužel, toxiny, kterých v našem životě enormně přibývá, dokáží lymfatický systém přetížit a velmi poškodit. Umíte si například představit, kolik jen musí lymfa odstranit pesticidů, jež požíváme s naší stravou, většinou nekvalitní a plnou chemie? Proto může nastat i situace, kdy lymfa přestane plnit svou funkci a stává se následně příčinou zánětů v těle. Vrchol celého tohoto systému tvoří mandle a opakované angíny jsou toho důkazem. Velmi často také vidáme u lidí s přetížením lymfy otoky, hlavně dolních končetin. Protože na nás působí zemská gravitace, i toxiny v těle klesají směrem dolů. Tělo je v této části vlastně ucpané a zablokované, uzliny jsou přesytené a díky tomu nefunkční. Čím déle tento stav trvá, tím více se zhoršuje, lymfa tuhne a dochází k situaci, které by se mělo ze všech sil zabránit. A ještě jedna velmi důležitá informace: ženská chlouba – prsa – je protkána bohatou lymfatickou sítí... Napadají vás hned souvislosti?

Při jakémkoliv zamoření nadbytkem škodlivin musíme lymfatický systém ihned nastartovat a urychlit jeho filtrační funkci. Bez kvalitně fungujícího „odpadního hospodářství“ tělo nemůže dlouho vydržet. Navazuje na to imunitní systém a snadno se dostaneme do kolečka zdravotních potíží.

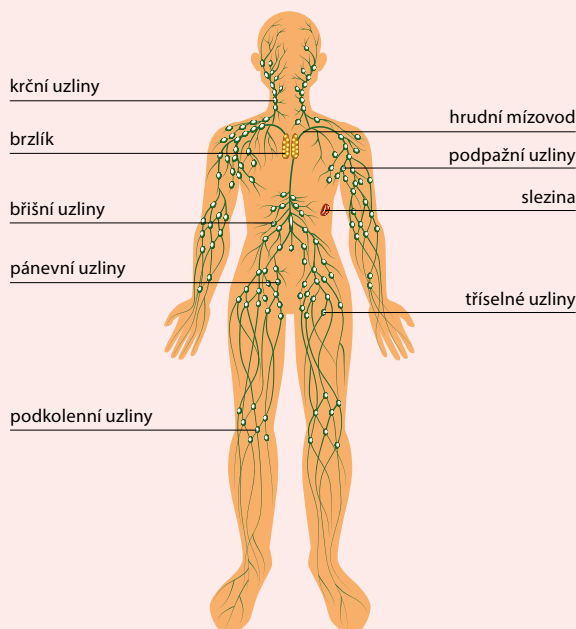
JAK SE VYHNOUT PROBLÉMU?

Vše záleží na uvědomění si svého zdravotního stavu, ale především toho, co k tomu vede nebo vedlo. Velkou zátěž představuje strava, která je převážně zahleňovací a nevhodná. Většinu lidí chybí také kvalitní pitný režim, především vody s pH nad 7,3 čili zásadité. Existují i vody s pH přes 9! Dále je třeba vyvarovat se situací, které způsobují přerušování toku lymfy – dlouhého sezení při práci či cestování bez protažení. Otoky bohužel způsobuje také antikoncepce a veškeré hormonální léky, též řada léků, které mají zadržování vody v těle jako vedlejší účinek. A čím dál častěji se potýkáme s plísněmi i parazity, které nemají v těle co dělat, organismus tím velmi trpí a začíná mu chybět dostatečná energie k návratu do plného zdraví. Jak tedy docílit důkladné očisty životně důležitého lymfatického systému? Určitě najít kvalitního terapeuta, který zná, ví a umí. Ten pozná při jemné masáži, kde je míza nahromaděná, a jemně ji rozpohybuje včetně uvolnění uzlin a jejich okolí. Poté je potřeba projít celý systém i na těle, nejen na rukou a nohou. Lymfomasáže, které se nabízejí pomocí návleků, nejsou zrovna ideální...

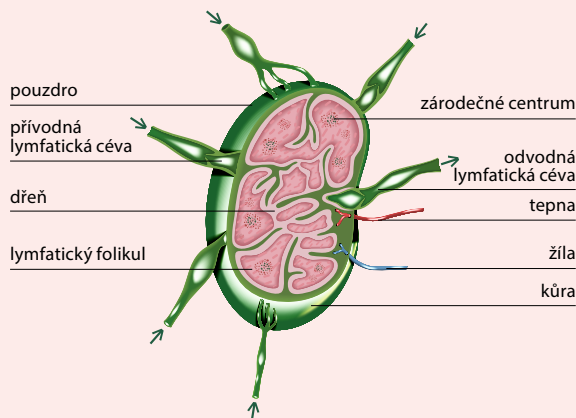
Co se týká stravních doplňků – je zapotřebí se zaměřit na kvalitní, jemnou a dlouhodobou detoxikaci. Dobře fungují zelené potraviny – **Hawaii Spirulina**, **Organic Chlorella**, navíc mají spoustu dalších přínosů pro organismus. Vhodným a léty osvědčeným produktem je **Cytosan** a jeho „kolega“ **Cytosan Inovum**. Jejich úkolem je úklid nepotřebných, starých a nemocných tkání včetně zneškodňování škodlivin, které v těle vznikají. Však také brožurka týkající se těchto humátových přípravků nese název „Vyčisti své tělo, poděkuje ti!“ Zajímavým doplňkem, který funguje u celkové detoxikace organismu, je **Betafit**. Červená řepa byla našimi předky užívána především pro své účinky na zdraví, převažuje její schopnost čistit krev a vyplavovat usazeniny. K posílení lymfatického oběhu pak lze doporučit koncentrát **Renol** a potírání problematických oblastí jeho párovým krémem **Artrin**. Před finálním výběrem doporučuji testování na Supertronicu, organismus tak dostane produkt, který bude opravdu přínosem!

Přeji všem pevné zdraví, MARIE SVOBODOVÁ

LYMFATICKÝ SYSTÉM



LYMFATICKÁ UZLINA



Uznejte svůj stín

Ve všem, co nás obklopuje, působí protikladné principy. Jsou viditelné všude kolem, v přírodě a jejích cyklech. Ve střídání ročních období, dne a noci. Protikladné principy jsou patrné i v nás, našich tělech, myslích, emocích a v našich životech. Z různých pohnutek však často klademe odpor životu v nás. Když to rozmělníme na menší, jsme složeni z průniků dvojic protikladných principů. Balancujeme na různých úrovních duality. Projevujeme se, interagujeme s prostředím, udržujeme rovnováhu – tedy jsme. Představte si známé, a také mnohomluvné znázornění jin a jang.

My lidé máme rádi extrémy. Vidíme věci černo-bíle. Jako například: toto se sluší – toto se nesluší; tento člověk je dobrý – tento člověk je špatný; svět je nebezpečné místo – svět je bezpečný; život je těžký – život je lehký; jsem sám a opuštěný – všichni jsme jedna láska a světlo; já to nedokážu – já všechno umím; nikdy mu neodpustím – odpouštím mu hned; jsem nula – jsem nejlepší; všechno je moje vina – nic není moje vina a podobně. Zdá se vám, že přece nemůže být nic špatného na tom, pokud vnímáme všechno jako jedno nebo všechno víme? Určitě ne. Problém však nastává, pokud si to jen namlouváme a maskujeme



tím něco, co nechceme vidět. Tak jako není zdravé být nihilista, není ani zdravé být neustále pozitivní a šťastný. Pokud si někdo myslí, že už je nad věcí, ve světle, miluje všechno a všechny, žije v harmonii a vnímá vše pozitivně, tak se pohybuje v duchovní iluzi. Pravdou je, že vždy budeme prožívat i negativní zkušenosti a pocity a vždy zůstane něco, co nebudeme vědět. Není všechno jen krásné a my nejsme dokonalí. A ani takoví být nemáme.

SOUBOJ EMOCÍ

Vzpomínám si na součást svého růstu, kdy se mi dařilo svůj život, projevy a emoce držet v určitých hranicích. Z nynějšího pohledu byly dost úzké. Sama jsem se napasovala do mantinelů, které jsem si vytvořila jako přijatelné pro život. Vytyčila jsem si cestu i to, co se sluší, a co ne. Co je pro mě komfortní a co už ne. V domnění, že takto se mi bude snáze žít a „zapadnu“. Že se budu cítit dobře a bude to splňovat parametry etikety. Mantinely jsem si vytvořila na základě pozorování v rodině, škole, venku, na základě výchovy a životních zkušeností.

Člověk je studnicí všech emocí. Cítila jsem je a ty, které mi byly příjemné a zároveň pro mě přijatelné, abych je projevila, jsem i projevovala. Považovala jsem za vhodné neumět říct „miluji tě“, „mám tě ráda“, nebo „chybíš mi“, „tohle mě rozzlobilo“, „tohle se mi nelíbí“, „nechci tě vidět“, „teď se nechci objímat“. Považovala jsem za správné nekřičet hněvem nebo výskat radostí, když jsem po tom toužila, nebo třeba bát se objetí. To, co jsem cítila, ale neuměla dát ven, jsem se snažila schovat, překonat to, dočíst se proč, najít pro sebe návod a zázračný lék, někdy ignorovat či překrýt jiným. Ať už to tolik nedoráží! Vidíte se v tom?

OTEVŘENÉ MANTINELY

Prošla jsem si během procesu růstu sebepoznáváním a uznala jsem, že jsem zažívala také „nepřijatelné“ emoce, a přiznala jsem se k nim. Nejprve sama sobě. Nebylo to snadné. Cítila jsem se ponižená, nezralá, a pokud zralá, tak akorát na červenání se. Styděla jsem se za to. Co když se to někdo dozví? Ale už jsem byla schopna vyjít s pocity ven. Postupně, opatrně. Na bezpečné půdě. V této fázi jsem si myslela, že když jsem to přiznala a situace z minulosti ve mně už nevyvolává nepříjemné emoce, když jsem ji zvládla, už mě nebude nikdy obtěžovat. Jaká iluze, že ji mám definitivně zpracovanou! Bylo to období, kdy jsem se už nepotřebovala pohybovat ve vytvořených mantinelech. Mantinely se hýbaly, trásly v základech, ale někde neochvějně držely. V tomto období jsem uměla obejmout, vyjít z ulity a říct „mám tě ráda“. Je kouzelné něčím si projít, přiznat, že ano, tohle mám, uchopit to a žít skrze pochopení této lekce svobodnější život. Víte, že to pomáhá na cestě těm, kdo jsou kousek za vámi? Že to otevírá srdíčko a svítí jako maják hledajícím?

MÁME V SOBĚ SVĚTLO I TEMNOTU

Procházím obdobím, kdy mohu říci, že se znám lépe než kdykoli v tomto životě, ale ani zdaleka ne úplně. Jsem v procesu, který je krásný, ale také bolestivý, pokud si kladu odpor. Poznávám se vědomě, věnuji si pozornost, ačkoli jsem v tom občas nepozorná. V této fázi cítím jako klíčové, že jsem se začala přijímat se vším, co v sobě objevuji. Cítím své světlo, ale vidím i svůj stín. Mám svoji temnotu, která je součástí mého světla. Jsem laskavá, ale umím být i nedůtklivá. A umím to pojmenovat. Jsem soucitná, ale když cítím, že potřebuji být sama se sebou, nejsem k dispozici na počkání. A řeknu to. Uvědomuji si, že všechno jednou skončí a nezáleží na tom, jestli to ve mně vyvolává nepříjemný pocit nebo euforii. Mám z toho strach a zároveň vím, že se není čeho bát. Pročítám to a přijmu poselství. Učím se využít každé emoce ke svému růstu, k definování sebe, sebeuvědomění, určení svých hranic, své cesty.

POCHOPENÍ PRO SEBE SAMA

Setkávám se s lidmi, kteří cítí, že je něco trápí, a ještě to neumějí pojmenovat nebo uchopit. Mají pocit, že na sobě hodně pracují, už toho tolik přečetli, pochopili, objevili, ale přesto se jim nedaří žít život, jaký by chtěli. Podařilo se jim uvíznout v přesvědčení, že to a to už mají mít zpracováno. Že selhali, ačkoli neměli selhat. Že je správné být jen dobrý, ochotný, nad věcí. Že je správné do úmoru pomáhat, často bez požádání, přemýšlet a jednat za jiné. Že se nemohou na někoho zlobit, neboť jsou duchovní bytost. Že mají odpustit. Že trpět a obětovat se pro druhé je správné. Nesoudí sice druhé, jsou k nim shovívaví a soucitní, ale zapomněli na to nejdůležitější – že nemají soudit sebe. Mají se vědomě přijmout takoví, jací jsou. Je totiž velmi důležité mít soucit se sebou samým.

NAUČME SE ŽÍT

Nezapomeňme, že jsme zde proto, abychom zažívali i zapomnění, dualitu, oddělenost, omezení. I to je smyslem pozemské zkušenosti, ať už to chceme vidět, nebo ne. Na popírání toho, co je a chce se projevit, utrácíme často hodně energie. Každý kráčíme svou cestou a ve svých tématech. Někdo z jednoho směru duality, jiný z druhého, ale všichni ke svému středu. Jsme lidmi a máme prožívat lidské zkušenosti. Objevovat, co znamená být člověkem, a vědomě to prožívat. Uvědomit si, proč se to děje. Okolnosti nás učí růst a v podstatě jsou to určité mantinely. U každého jsou vzájemně různě od sebe vzdálené, podle toho, jak si je nastaví. Mohou být omezující klec nebo širokou svobodnou a radostnou loukou divadla zvaného život.

S láskou Ing. DANA HÜBSCHOVÁ

PŘEČETLI JSME ZA VÁS

Naše stíny existují proto, aby nás učily, aby nás vedly a poskytovaly nám pozeňání našich celistvých osobností. Jsou to pro nás zdroje k odhalení a prozkoumání. Pocity, které potlačujeme, se pokoušejí do nás začlenit. Jsou škodlivé, jen když jsou potlačované: pak se vynoří při té nejméně vhodné příležitosti. Jejich plíživé působení nás může handicapovat v oblastech našeho života, které pro nás tolik znamenají.

Váš život se změní, když se usmíříte se svými stíny. Z housenky se stane nádherný motýl. Už nebudete muset předstírat, že jste někdo, kým nejste. Už nebudete muset dokazovat, že jste dost dobří. Až uvítáte svůj stín, nebudete už muset žít ve strachu. Najděte dar svého stínu a budete se moci konečně těšit z nádhery svého pravého já. Pak budete moci svobodně tvořit život, po jakém jste vždy toužili. Přivítat jakýkoli aspekt sebe sama znamená milovat jej – dovolit mu spoluxistovat se všemi ostatními stránkami sebe. Nestačí prohlásit: „Vím, že mě to ovládá.“ Musíme pochopit, co nás toto ovládání učí, jaký dar nám přináší, a pak musíme být schopni pohlédnout na něj s úctou a soucitem. Žijeme v dojmů, že pokud má být něco nádherné, musí to být dokonalé. V tom se pleteme. Ve skutečnosti je přesný opak pravdou. Být nádherný znamená být úplný a být úplný znamená být všechno: pozitivní i negativní, dobrý i špatný, svatý muž i ďábel. Když si dopřejeme čas objevit svůj stín a jeho dary, pochopíme, co Jung myslel větou: „Zlato je ve tmě.“ Každý z nás potřebuje objevit toto zlato, aby se znovu spojil se svým posvátným já.

DEBBIE FORD, *Temná stránka hledačů světla*
(vyd. Kristián Entertainment, 2009)

Seriál pro ženy (17)

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 SAMA

Omluvte mě, že se v tomto článku pustím do končin, o kterých skoro vůbec nic nevím. Nevím, jaké to je, žít život bez vlastních dětí. Vím ale určitě, že je to choulostivé téma, o kterém je potřeba si trochu promluvit. Tento seriál totiž od začátku píšu jako navigaci pro svoje dvě dcery a jim chci říct, že bych moc ráda jednou byla babičkou. Budu ale respektovat jakékoli jejich rozhodnutí, protože jsem jim hned, jak se narodily, slíbila, že je budu milovat a na jejich cestě podporovat.

NĚKDY NENÍ S KÝM

Každá z nás má ve svém nejbližším okolí nějakou ženu, která nemá děti a u které je evidentní, že už ani nikdy děti mít nebude. Takových žen je totiž v moderní společnosti skoro 20 %, a to vlastně znamená, že každá vaše pátá kamarádka je bezdětná. Procento bezdětných žen je nejvyšší mezi vysokoškolačkami ve vyspělých zemích. Na první pohled se tedy může zdát, že to jsou všechno kariéristky, které si chtějí jen sobecky užívat života a nechťejí si kazit postavu. Jenže zdání klame. Žádná moje bezdětná kamarádka si tuhle cestu totiž nevybrala dobrovolně. Většina z nich prošla vícero neúspěšných partnerských vztahů,

nebo dokonce vůbec žádné vztahy neměla, a tak prostě nebylo s kým si děti udělat.

Mnohdy ale i když partnera máte a technicky vzato je vás na množení tak akorát, vloží se do věci vaši a jeho rodiče, protože mají částečně oprávněný pocit, že se jich to týká. Najednou je vás na to dělání jednoho potenciálního dítěte šest a tolik lidí se pochopitelně ne vždy shodne. Když mi bylo 24 let, začala jsem vážně uvažovat o mateřství. V tu dobu bylo mé mámě 50 a já jsem tvrdě narazila na její odpor stát se babičkou. Byla to pro ni nemyslitelná a svým způsobem ponižující představa. Nechala jsem se tím tenkrát zastavit a k té myšlence jsem se vrátila až po třicítce. Stihla jsem to jen tak tak... Stejně jako odpor a nesouhlas případných prarodičů ale může být stejně tak dobře odrazující i neustálé naléhání a dotazování, kdy že už jim snesete do hnízda to jejich vytoužené vnouče.

A proto vy, které máte to štěstí, že se nacházíte v plodném období svého života, rozhodněte se opravdu samy za sebe, a pokud děti chcete, tak je mějte, pokud se na to necítíte, tak je nemějte. Je to nakonec hlavně váš život a vy máte právo veta.

NĚKDY NENÍ JAK

Otázka bezdětnosti je ale daleko větší tabu pro ženy, které děti zoufale mít chtějí a z nějakého důvodu mít nemohou. Plodnost v moderním světě prudce klesá, toxická zátěž se podepisuje na kvalitě pohlavních buněk, adopce není pro každého a metody umělého oplodnění nejsou stoprocentně úspěšné ani bez rizika. Pokud ještě máte čas, udělejte pro svoji plodnost maximum. Jezte velmi striktně zdravě a vyhněte se všem zpracovaným potravinám. Pro hormonální zdraví je speciálně důležité, aby ve stravě byly přítomny komplexní sacharidy, tedy vařená celá zrna obilovin. Udržujte zdravé procento svého tělesného tuku (ideálně mezi 20–25 %), protože příliš mnoho i příliš málo tělesného tuku negativně ovlivňuje plodnost. Hýbejte se a budujte svalovou hmotu, protože ta pomáhá udržovat stabilní hladiny hormonů. Kvalitně spěte a pečujte o svoji psychiku. Podporujte činnost jater, která detoxikují tělo od všudypřítomných hormonálních disruptorů – z produktů Energy je proto dobré začít očistnou kúrou s **Regalenem** přes den a **Cytosanem** na noc. Pokračovat můžete s následujícími produkty, které všechny mají na plodnost pozitivní vliv: **Gynex**, **Betafit**, **Organic Chlorella** a **Hawaii Spirulina**, **Raw Aguaje**, **Organic Maca**. Někdy je ale zkrátka nutné svoji životní situaci přijmout a připustit, že Vesmír vás chce prostě jinde.

JINÁ MISE

Každá z nás musí v průběhu života projít všemi prvkovými stádii. Po ohnivém dospívání následuje stádium prvku Země, do kterého se dá vstoupit nejjednodušeji právě mateřstvím. Péče a služba patří k Zemi a bezdětné ženy si musejí najít jinou formu realizace prvku Země, aby byly v souladu s přirozeným během věcí a neuvízly v pocitech marnosti. Nemohla jsem si nevšimnout, že moje bezdětné kamarádky dělají výjimečné věci a jsou v nich výjimečně dobré. Mají podnikání, které nějakým způsobem souvisí s pomocí a službou. Velmi intuitivně tak naplňují své ženské poslání. A proto vy, které děti nechcete nebo nemůžete mít, vězte, že nejste o nic méně ženami než my všechny ostatní, pokud děláte cokoli, čím pomáháte, pečujete, staráte se, ochraňujete, hýčkáte nebo podporujete a milujete, protože to je pravá podstata ženství.

Mgr. TEREZA VAR VIKTOROVÁ





Vzdělávací semináře ZNALOSTI, INSPIRACE A PRAXE

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

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. Vysvětlíme si, jaká vnitřní logika je v produktech zakomponována, což nám umožní je přesněji a cíleněji používat.

Termín a místo konání: 11. 4. 2025, Brno

ANATOMIE A FYZIOLOGIE ČLOVĚKA

Lektor: MUDr. Bohdan Haltmar

Pro toho, kdo se zabývá zdravím, prevencí a možnostmi ovlivnění nemocí, je nezbytné, aby měl základní povědomí o stavbě lidského těla a také o funkcích jednotlivých orgánových systémů. Tyto vědomosti přináší celodenní seminář Anatomie a fyziologie člověka, kde budou stručně probrány všechny základní informace o jednotlivých tkáních a orgánových systémech. Je určen nejen pro všechny terapeutů, kteří pracují s produkty Energy, ale i pro ty, kteří chtějí pochopit, jak jejich tělo vlastně funguje.

Termín a místo konání: 12. 4. 2025, Praha

JAK S ENERGY PRODUKTY PODPOŘIT LÉČBU ORDINOVANOU LÉKAŘEM A CO MŮŽEME S JEJICH POMOCÍ ZVLÁDNOUT SAMI?

Lektor: MUDr. Alexandra Vosátková

Na tomto semináři se budeme zabývat tím, jak podpořit léčbu ordinovanou lékařem, včetně vyvažování nežádoucích účinků léků. Dále budeme řešit stavy, které se dají zvládnout buď zcela, nebo alespoň částečně s využitím produktů Energy. Mezi to patří také specifické situace s dětmi a v seniorském věku. Probereme nastavení hranic, které je třeba respektovat, abychom si mohli být jisti, že pacientovi prospějeme a neškodíme.

Termín a místo konání: 17. 5. 2025, Olomouc

SUPERTRONIC PRO POKROČILÉ – STUPEŇ B

Lektor: MUDr. Bohdan Haltmar

Co můžeme očekávat od akupunkturního bodu a jak s ním pracovat? Vollovy dráhy s jejich charakteristikami, významnými body a onemocněními, která jsou s poruchou těchto drah spojena. Autonomní nervový systém, lymfatický systém a jeho role ve zdraví a nemoci. Anamnéza a její význam při měření a určování produktů, jejich využití k prevenci a zlepšení zdravotního stavu.

Termín a místo konání: 7.– 8. 6. 2025, Hradec Králové

Přehled webinářů a školení včetně přihlášek najdete na www.energy.cz, v menu Vzdělávání. Témata průběžně stále doplňujeme.

ONLINE WEBINÁŘE

- » Jak se stravovat na jaře – 10. 4. 2025
- » Zelené potraviny v každodenním životě – 24. 4. 2025
- » Podpořte svoji krásu s novou Energy Beauty – 6. 5. 2025
- » Dutina ústní je zrcadlem celkového zdraví – wellness dutiny ústní – 13. 5. 2025
- » Energy Beauty – výjimečná kosmetická péče a její přínosy pro vaši pleť – 27. 5. 2025



ODBORNÉ PŘEDNÁŠKY NA YOUTUBE

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

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



Terapeutické metody (56)

AKUPRESURA

MOJE ZAČÁTKY

Před 25 lety jsem se s akupresurou setkala, když jsem ještě pracovala jako učitelka mateřské školy. Koupila jsem si tehdy knihu MUDr. Radomíra Růžičky „Manupresura“. Mívala jsem bolesti kloubů, velkou únavu a špatné prokrvení končetin. Vše jako důsledek neuroboreliózy. Protože praktický lékař na mně nenašel nic, co by bylo třeba léčit (jsem za to dnes vlastně ráda), hledala jsem způsob, jak si pomoci sama. Akupresura mi přišla jako spása, mohla jsem ji používat ve volných chvílích, několikrát za den. Tato metoda, jak píše pan doktor, pomocí jednoduchých nezatěžujících manévrů může přispět k odstranění menších potíží a zabránit vzniku velkých. Udržuje stav organismu po tělesné i duševní stránce v dobré kondici.

STARODÁVNÉ UČENÍ

Původ akupresury sahá do staré Číny, je důležitou a nedílnou součástí TČM. Můžeme jí říkat různě: akupunktura bez jehel, manupresura. Využívá pouhého tlaku prstů nebo tření namísto akupunkturní jehly. Právě tlak prstů je zřejmě nejstarším a nejjednodušším způsobem dráždění akupunkturního bodu. Známé jsou jeho názvy tuina nebo an-Mou, an značí „tlak“ a mou „tření“. V Japonsku vyvinuli obdobný systém, šia-cu: šia – prst, cu – tlak.

Učení o rovnováze jin a jangu se zde projevuje stejně jako v akupunktuře. Dráhy neboli meridiány jsou cestami, jimiž vitální energie a principy jin a jang vyživují svaly a kosti. Poruchami toku energie dochází k dysbalanci, a tím k onemocnění.

Pomocí bodové léčby akupresurou:

- » **1. uvolníme postiženou dráhu a její regulační funkci**
– tím se zprůchodní cesta vitální energii a krevní cirkulaci
- » **2. regulujeme jin a jang** – rovnovážný stav dává záruku zdraví
- » **3. dodáme hojivou energii a odstraníme faktory vyvolávající nemoc**

PROVEDENÍ

Tato metoda nevyžaduje žádný cvik, je velice jednoduchá, bez nebezpečí. Hodí se zvláště k léčbě u dětí, seniorů a osob mimořádně citlivých. Oproti akupunktuře je neinvazivní. Akupresuru provádíme tak, že na určené místo položíme prsty, jeden nebo více, a zesílujeme tlak po dobu 3, 5 až 10 sekund. Po uvolnění zatlačíme znovu, asi 10x za sebou. U ošetřovaného se tím vyvolá pocit mezi bolestí a příjemným tlakem. Obličejová oblast a břicho se ošetřují dvěma až čtyřmi prsty. Někdy se na břicho použije i celá dlaň. Body se vyhledávají pomocí tzv. cunu, šířky palce.

ÚČINEK NA JEDNOTLIVÉ SYSTÉMY

Současná medicína vidí v ošetření akupresurou regulaci nervového systému, zlepšení krevního oběhu a látkové výměny. To zejména ve vazivových tkáních a svalstvu.

- » **Kůže a svalstvo** – intenzivnější působení zlepšuje metabolismus bílkovin, ustupují svalové spazmy, mizí svalová únava, zvyšuje se také elasticita a mobilita (pohyblivost) svalstva.



- » **Tělesné tekutiny** – zejména na periférii se zlepšuje krevní a mízní oběh.
- » **Nervový systém** – především u vegetativních poruch napětí svalstva má masážní tlak roli tlumivou i povzbudivou, reflexní děje příznivě ovlivňují nervový systém.
- » **Dráždění okostice (periost)** – odstraňuje primární bolesti a má výživné působení, vliv na látkovou výměnu a řadu jiných účinků.

Akupresura se dá výborně využít také jako první pomoc u akutních stavů před příjezdem lékaře. Při kinetózách, bezvědomí, u mdlob, selhání krevního oběhu, kolapsu a šoku, tonutí, úpalu. V těchto případech je účinek celkově tonizační, má povzbudit postiženého, posílit jeho vlastní obranné mechanismy a síly.

SNADNÉ POUŽITÍ PRO KAŽDÉHO

Dnes je na internetu spousta materiálů pro každého z vás, koho by tato metoda nadchla, stejně jako mě. Můžete si najít body, nebo využít moje oblíbené, které příkládám. Akupresura se výborně kombinuje s aplikací krémů Energy, především s **Artrinem** a **Ruticiletem**. Často ji používám i u pejska při problémech s páteří. Je vidět, že mu mírný tlak dělá dobře, bez problémů drží. Doplním krémem Artrin.

Naše ruce mají léčivou sílu, není proto třeba vyvíjet velký tlak, spíš místo ošetřit i mentálně, s láskou a ochotou pomoci.

Přeji nám bezbolestné procházení životem,
DANA ŠVESTKOVÁ

BUDE VÁS ZAJÍMAT

NEJČASTĚJI VYUŽÍVÁM TYTO BODY

- ŽL 1** – těsně vedle zevního očního koutku (na spánku): nemoci očí, bolesti hlavy, únava
- ŽL 20** – na záhlaví za uchem: rozmazané vidění, nauzea, migréna, závratě
- TO 15** – vrcholek lopatky: vystřelující bolesti do ramene, hlavy, pod lopatku (velice využívaný, krásně zklidní!)
- TS 4** – mezi palcem a ukazovákem, univerzální použití: bolest hlavy, bolest zubů
- TS 11** – oblast lokte – horní (tzv. tenisový): zácpa, bolest ramene
- TeS 8** – oblast lokte – dolní (tzv. oštěpařský): problémy se srdcem, mentální únava, zadržávání
- TeS 3** – malíková hrana (bod karate): posílení trávení, zahřátí, zklidnění, dobrá nálada (v kombinaci s mantrou...)
- Ž 36** – 3 cuny pod čéškou, jeden prst zevně od hrany holenní kosti (Moře jangů): dráždivý měchýř, únava, celková slabost, ledvinové potíže, zácpa atd. (univerzální – bod dlouhověkosti)
- L 3** – mezi vrcholem vnitřního kotníku a Achillovou šlachou v jamce: vyčerpání organismu, zimomřivost, otoky, problémy dolních končetin a zad, průjmy, chlad v těle
- SS 6** – 3 cuny nad středem vnitřního kotníku: žaludeční potíže chronického rázu
- MM 40** – uprostřed podkolenní jamky: bolesti zad, dolních končetin, oslabení močového měchýře
- MM 57** – v centru v úhlu mezi bříškou dvouhlavého lýtkového svalu: křeče dolních končetin, unavené nohy, blokáda zad
- MM 60** – mezi zevním kotníkem a Achillovou šlachou: protibolestivý efekt na celou páteř a stavy močového ústrojí
- ZS 26** – v brázdě mezi nosem a horním rtem: mdloby, kolaps, šok
- OS 6** – dva cuny nad zápěstím na jeho vnitřní straně, mezi oběma kostmi předloktí: bezvědomí, kinetózy

DANA ŠVESTKOVÁ





JARNÍ BALÍČEK PRO ZDRAVOU KŮŽI

Členská cena balíčku: 525 Kč

23 bodů, 93 Kč ušetříte

GYNEVET

UDRŽUJE OPTIMÁLNÍ
ROVNOVÁHU HORMONŮ
A OBNOVUJE ZDRAVOU SRST.
POMÁHÁ TAKÉ PROTI STRESU.

OMEGAVET

ZAJIŠŤUJE VYVÁŽENÝ PŘÍSUN
OMEGA-3 A OMEGA-6
NENASYCENÝCH MASTNÝCH
KYSELIN. POSILUJE
OBRANYSCHOPNOST.



Akce je určena pouze pro členy Energy.

Platnost od 1. do 30. 4. 2025 nebo do vyprodání zásob.

Pentagram ve světě zvířat (7)

KDO PATŘÍ K PRVKU DŘEVO

Moc jsem si přála přispět v tomto seriálu článkem o jezevčících. Ale chvíli jsem váhala, k jakému elementu toto plemeno vlastně patří? Ten náš, téměř 17letý hladkosrstý standard, je určitě „dřevěný“... Ale nebude to ovlivněno tím, že i panička je „dřevěná“? Nu, posuďte sami, nakolik jsou jezevčící typická Dřeva...

JEZEVČÍK – NORNÍK TĚLEM I DUŠÍ

Původ tohoto plemene sahá do sousedního Německa. „Dachshund“ v překladu znamená jezevčí pes, což přesně vystihuje, proč toto plemeno vzniklo, a jeho původní využití. Jezevčík byl vyšlechtěn pro účely myslivosti, konkrétně na norování lišek a jezevců. Lov této zvěře vyžaduje odvahu, chytrost a sebevědomí, schopnost jít okamžitě do akce a rozhodovat se sám za sebe. A když je kořist nalezena, pak i dát o sobě a úlovku vědět – odtud jejich záliba ve vytrvalém štěkání. Práci v noře je přizpůsobeno také tělo jezevčíka: dlouhé, válcovité, na krátkých nohou, s dlouhou lehce klenutou hlavou a úzkým čumákem. Jeho vzhled nejvýstižněji popisují trefná označení „sausage dog“, „buřtík“ nebo také „špagetka“. Oči mají jezevčící výrazné – hluboké, mandlového tvaru, oddané, s typickým „side eye“ pohledem. Do dnešního dne byly vyšlechtěny různé barevné varianty jezevčků (černý s pálením, červený, divočák, blue merle aj.), tři velikostní rázy (standard, trpasličí a králičí jezevčík) a tři typy srsti (hladko-, dlouho- a hrubosrstý).

VLASTNOSTI A POVAHA

Jezevčící jsou obvykle dlouhověcí a vitální, nejstarší se dožívají i 18 až 20 let. Mají rádi pohyb a hry. Fyzická aktivita je pro ně radostí i nutností z hlediska vyrovnané psychiky a zachování zdraví pohybového aparátu, hlavně páteře. Jako správní norníci milují hrabání – dokáží vám během chvilky zryt zahrádku i dvorek, pokud nezasáhnete. Což mne znejistělo, jestli právě kvůli této vášni a svým krátkým nožkám nepatří spíše k elementu Země? Ale pak jsem našla v učebnici čínské medicíny vysvětlení v popisu vztahu kontroly mezi těmito dvěma prvky pentagramu: „Dřevo svými kořeny rozrušuje Zemi“. To sedí. Jezevčící milují jídlo. Nejraději by žrali pořád, hlavně když vidí jíst někoho

jiného. Je těžké odolat jejich prosebnému pohledu, a i proto bývají náchylní k obezitě. Pozoruhodná je jejich nízká potřeba kyslíku – dlouhé hodiny vydrží zcela zahrabaní pod peřinou nebo v nohách spacáku. Mají rádi teplo a příliš nemusí vodu, alespoň ne tu v podobě srážek – při deštivém počasí jejich močový měchýř překvapuje pozoruhodnou objemovou kapacitou. Jezevčící mají výborný čich, milují pachové práce a čtení pesemesek.

DO RUKOU ZKUŠENÉHO CHOVATELE

Typický „dřevěný“ jezevčík miluje akci. Ta však musí být pro něj smysluplná, a hlavně tak trochu v jeho prospěch. Bývá bystrý a temperamentní. Rád se prosazuje, často i velmi hlasitě, těší ho pozornost. Dokáže být odvážným hlídačem, nezdráhajícím se nevídaného hosta kousnout. Někdy je až moc reaktivní – statisticky mají jezevčící na svědomí největší počet pokousání člověka psem. Tito psi milují lov, bohužel i cyklistů a všeho, co se

hýbe. Dokáží ale také poctivě a dlouho odpočívat, nejraději v dekách na gauči nebo u topení.

S trochou nadsázky lze říci, že život s jezevčkem je o neustálém soupeření, či vůle bude prosazena. A protože jde o plemeno inteligentní a učenlivé, není pro něj těžké dosáhnout svého – o to důležitější je proto být ve výchově důsledný, přítomný a nenechat psa dominovat. I přes svou nezávislost je jezevčík svým lidem velice oddaný, a dávno je proto oblíben nejen pro své lovecké kvality, ale zejména jako pes společenský, rodinný i výstavní.

„Jezevčí pes“ je nepochybně naprosto úžasné plemeno, které si snadno zamilujete. Nejprve vám ukradne deku a gauč, pak postel, a nakonec i srdce. Navzdory všem diskuzím o etice chovu dlouhých a krátkonohých plemen si neumím svět bez jezevčků vůbec představit.

*S láskou ke špagetkám,
MVDr. MILENA MARTINCOVÁ*



Velikonoční hodování v Evropě

Už několikrát jsme psali o českých velikonočních tradicích, o tom, co a proč se u nás připravuje a jí. Ale co si dopřávají v dalších zemích? Jaké mají pokrmy a zvyky naši sousedé a lidé žijící jinde v Evropě?

NĚMECKO A RAKOUSKO

Německá velikonoční jídla jsou hodně podobná našim. Na Zelený čtvrtek nesmí chybět zelený bezmasý pokrm, často je to **Frankfurter grüne Sose**, tedy frankfurtská zelená omáčka ze 7 druhů bylinek, která se podává s vařenými vejci nebo bílým chřestem. Sníst vejce snesené v tento den přináší štěstí. Na Velký pátek se podává ryba a o Bílé sobotě se hlavně peče velikonoční pečivo jako beránek, zajíček nebo štolá. **Osterkranz** je velikonoční věnec z kynutého těsta, spletený ze 3 pramenů symbolizujících svatou Trojici. Nesmí chybět jehněčí pečeně nebo šunka.

Pomlázku v Německu nečekejme, vajíčka a dárky tady dětem nosí zajíc a schovává je venku na zahradách a loukách. K oslavám patří i zábava. Jsou pořádány soutěže v přenášení, koulení či rozbíjení vajec. Vtipným zvykem je přehazování vajíčka přes střechu domu, kdy se snaží člen rodiny na druhé straně vajíčko chytit. Pokud se mu to povede, dům bude ochráněn před bleskem. Na Velikonoce se často zdobí stromy vajíčky. Krásně vypadají i studny okrášlené květinami a dekoracemi – **Osterbrunnen**. Součástí tradic, hlavně v Alpách, jsou velikonoční ohně **Osterfeuer**, které se zapalují na Bílou sobotu po západu slunce a symbolizují návrat světla.

POLSKO

U našich severních sousedů na Velikonoce nesmí chybět na stole **żurek**, což je kyselá žitná polévka s bílou klobásou, vejcem a bramborami. Jí se křen jako symbol zdraví a utrpení. Ze sladkého pak **angusek** – velikonoční beránek a **mazurek** – koláč z křehkého těsta s různými náplněmi, bohatě zdobený sušeným ovocem, ořechy i polevou.

Święconka: na Bílou sobotu si zástupy polských věřících chodí do kostela nechat posvětit pokrmy, na nichž si pak pochutnají je svými blízkými o Božím hodu velikonočním.

ITÁLIE

Italská velikonoční hostina se neobejde bez zeleného předkrmu či polévky ze zelených druhů zeleniny, hojně třeba chřestu, a pečeného jehněčího masa. Připravuje se slaný koláč **torta pasqualina** z těsta podobného jako na tažený závin nebo v rychlé verzi listového, naplněný zelenou listovou zeleninou (třeba špenátem nebo mangoldem), ricottou, sýrem a vejci. Sladkou pochoutkou je pro Italy **colomba pasquale**, tradiční nadýchaný kynutý moučník ve tvaru holubice symbolizující mír. Bývá plněný krémem a kandovanou pomerančovou kůrou, polity mandlovou glazurou.

Jednou z mnoha symbolik italských Velikonoc je zvyk, kdy na Zelený čtvrtek papež omývá nohy 12 mužům na znamení pokory.

VELKÁ BRITÁNIE

Věděli jste, že v Británii je prvním symbolem blížících se Velikonoc **Palačinkové úterý**? V tento den, před Popeleční středou, kterou začíná půst, se tradičně konzumují palačinky s javorovým sirupem nebo citronovým krémem. Dokonce se konají závody žen v sukních a zástěrách v běhu s palačinkou na pánvi. Běží 400 metrů, cíl by měl být před kostelem. Tato zábavná tradice se údajně dodržuje na počest hospodyňky, která kdysi chtěla spotřebovat zbytky tuku, vajec a másla, tak smažila palačinky. Vtom ale zazněl zvon z kostela nabádající ke zpovědi. Vyběhla tedy pryč z domu v zástěře a s pánevčkou v ruce...

Na Velký pátek by každý Brit měl sníst **cross bun**, sladkou kynutou bulku s rozinkami, kandovanými citrusy a kořením. Typickým velikonočním hlavním chodem je pečené jehněčí se sladkými bramborami a jarní zeleninou.

V neděli se pořádá hon na vajíčka **egg hunt**, který milují britské děti. Hned ráno hledají v trávě na zahradách a ve skryších čokoládová vajíčka, která tam v noci schoval velikonoční zajíc.

MŮJ POHLED

Příznám se, že Velikonoce jsem kromě Čech, Moravy a Slovenska zažila jen v Rakousku. A bylo to krásné. Hořící ohně na horách o Bílé sobotě jsou v Alpách úžasnou podívanou. Je fascinující, jak rozdílné mohou být zvyky různých národů. Také jste překvapeni?

Veselé a chutné Velikonoce vám přeje ZUZANA KOMŮRKOVÁ



POLSKÝ ŽUREK

200 g slaniny, 1 velká cibule, 2 litry masového nebo zeleninového vývaru, 4 bílé klobásy, 4 brambory, 1 mrkev, 300 g žitného kvásku, 2 lžičky křenu, 1 stroužek česneku, 2 lžičky sušené majoránky, 100 ml smetany ke šlehání, sůl, černý pepř, 4 vejce uvařená natvrdo, pažitka na dozdobení

V hrnci restujeme slaninu nakrájenou na kostičky, a jakmile pustí tuk, přidáme cibuli, osmahneme dozlatova. Zalijeme vývarem. Přidáme celé klobásy a vaříme 20 minut. Pak vložíme brambory nakrájené na kostičky a mrkev na kolečka, vaříme doměkka. Vmícháme kvásek, prolisovaný česnek, křen, majoránku a ještě 5 minut provaříme. Odstavíme, vyjmeme klobásy a vmícháme smetanu, dochutíme solí a pepřem. Vejce i klobásy nakrájíme a rozdělíme do talířů, zalijeme polévkou, ozdobíme nasekanou pažitkou.



ITALSKÁ TORTA PASQUALINA

1 balení hotového listového těsta, 4 lžíce olivového oleje, 1 šalotka, 1 stroužek česneku, 800 g mangoldu nebo špenátu, 10 vajec, 500 g ricotty, 100 g parmazánu, sůl, pepř, muškátový oříšek

Na 2 lžících olivového oleje osmahneme nadrobno nakrájenou cibuli, česnek a přidáme mangold/špenát, špetku muškátového oříšku a krátce podusíme. Podle chuti osolíme, opepříme, necháme chvíli odstavené z plotýnky a vmícháme 3 vejce a polovinu parmazánu. V jiné míse dohladka našleháme ricottu, 2 vejce, zbylý parmazán, špetku muškátového oříšku a soli.

Listové těsto rozdělíme na 2 části. První díl vyválíme do kruhu o průměru větším, než je kulatá koláčová nebo dortová forma tak, aby okraje přepadaly přes okraj. Těsto ve formě po celé ploše potřeme olejem. Na něj rovnoměrně rozvrstvíme špenátovou směs a pak ochucenou ricottu. Lžící uděláme do hmoty 4 důlky a do nich opatrně vklepneme vejce tak, abychom neporušili žloutek. Druhou část těsta vyválíme opět do kruhu a překryjeme jím náplň a vejce. Okraje přitlačíme a můžeme ozdobně zmáčknout vidličkou. Potřeme posledním rozšlehaným vejcem, na několika místech propíchneme vidličkou, aby mohla odcházet pára, a pečeme cca 45 minut v troubě vyhřáté na 180 °C.



BRITSKÝ CROSS BUN

kynuté mazancové těsto, rozinky/sušené brusinky, kandovaná pomerančová kůra, britská směs koření Mixed spices (nové koření, hřebíček, zázvor, skořice, muškátový oříšek a květ, koriandr), 75 g hladké mouky, 75 ml vody, 1 lžíce medu, 1 lžička pomerančové šťávy

Ze svého oblíbeného kynutého těsta na mazanec nebo vánočku (s kořením, rozinkami nebo brusinkami a kandovanou kůrou), které jsme nechali hodinu kynout, vytvarujeme 12 bochánků. Ty vložíme do pečicím papírem vyloženého nebo máslem vymazaného pekáče. Necháme kynout a mezitím si připravíme pastu z mouky a vody, kterou dáme do cukrářského sáčku a s jeho pomocí uděláme na každý bochánek kříž. Pečeme v troubě vyhřáté na 180 °C asi 20 minut. Ještě horké potřeme medem rozmíchaným s pomerančovou šťávou.

FRANKFURTSKÁ ZELENÁ OMÁČKA

5 vajec, 1 lžička pálivé hořčice, 100 ml rostlinného oleje, 200 g tučně zakysané smetany, 150 g zelených bylinek – kerblík, petržel, lopuch, šťovík, pažitka, řeřicha a brutnák, sůl a pepř

Vejce uvaříme natvrdo, oloupeme a rozpůlíme. Bílky nakrájíme nadrobno. Žloutky dáme do misky a utřeme se solí, pepřem a hořčicí. Postupně vmícháme olej a smetanu. Omyté bylinky nasekáme najemno a vmícháme je do omáčky. Nakonec přidáme nasekané bílky. Podáváme buď jako zálivku na salát, nebo s vařenými vejci a bramborami.



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.

Poslední dobou mám problémy s ranním vstáváním, jsem unavená a bez energie. Zajímavé je, že se mi často zdají sny o létání nebo padání. Může to nějak souviset?

LADISLAVA P., Vrchlabí

Z lékařského hlediska může jít o narušení cirkadiánního rytmu a nedostatek vitaminů skupiny B, které ovlivňují kvalitu spánku a energetický metabolismus. Z pohledu psychosomatiky sny o létání a padání často symbolizují vnitřní konflikt mezi touhou „vzlétnout“ (rozvíjet se, růst) a strachem ze selhání. Únava může být projevem potlačované životní energie

– část našeho já se touží „rozletět“, zatímco druhá část nás drží při zemi. Tělo tak reaguje únavou, jako kompromisem mezi těmito protichůdnými tendencemi. Podle TČM jde o disharmonii mezi energií jater (Dřevo) a sleziny (Země), kde játra nedostatečně podporují vzestupný pohyb čchi, zatímco slezina neposkytuje dostatek výživné energie. Pro podporu rovnováhy doporučuji kombinaci produktů **Mycocard** k posílení srdeční čchi, **Betafit** pro dodání energie a **Raw Ambrosii** na celkovou harmonizaci organismu.

MONIKA ŠTEJDÍŘOVÁ

LUŠTĚTE S NÁMI, MŮŽETE VYHRÁT

Pokud rádi luštíte, v únorovém vydání Vitae jste si mohli přečíst citát J. P. Sartra: „Člověk bude především tím, čím se být rozhodl.“

Poukázku vyhráli tito čtenáři:

- » Vladka Kočárková, Jablonec n. Nisou
- » Lenka Lédlová, Jihlava
- » Eva Cincibusová, Hradec Králové

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. 4. 2025** na adresu redakce: Energy Czech Republic, a.s. Trojská 39/201, 171 00 Praha 7 nebo e-mail: tajenka@energy.cz.

„Kdo se dívá ven, ten sní, kdo se dívá dovnitř,... (TAJENKA).“ – C. G. Jung

Nápověda: ABDOMEN; TURÁ; UTERY;	Znaky zdeděné po dávných předcích	Nevystu- povat proti něčemu	Asijec	Slovensky „osel“	Choroba		Slovensky „nabídka“	Předložka	Halucino- gen	Svazek roští	Nepotřetná strana knihy	Dívčí jméno (1. 12.)	A také ne (zast.)	Mezinárodní kód Rakouska
Částice se záporným nábojem						Půlka								
1. část TAJENKY						Postavit stranou Patra								
Břicho (anat.)							Příkrývka Japonská třešeň						Draví ptáci příbuzní sokolu	Medvěd hnědý
Citoslovce vrčení			Britská automobilka Zakončení prstu						Dětský pozdrav Vysoký muž. hlas			Zn. rubidia Iniciály režiséry Chytilové		
Elektricky nabitá částice				Spíchat Obec na jihozápadě Slovenska						Vnější podoba Obal zubní pasty				
Dopravit se jízdu dolů					Šosatý kabát Zkratka souhv. Lyry						Štíhlý lovecký pes Jednotka hlasitosti			
Vodní kruhoústý obratlovec						Latinsky „jeden“ Zkr. poly- propylenu						Osobní zájmeno Zkr. Univer- zity obrany		
Dělohy (anat.)						2. část TAJENKY								
Indický strunný nástroj						Člověk stížený stího- mamem								

Není na světě bylina, aby k něčemu nebyla

PÝR PLAZIVÝ – LABYRINT V PODZEMÍ

Plevel, který je často považován za nežádoucí rostlinu v zahradách i polích. Bojovník, jemuž stačí jen malý kousek oddenku i v těžké půdě a opět rychle vyrostle. Jeho kořenový labyrint oddenků může dorůst až několika metrů a potlačit všechny okolní rostliny. Svoji sílu však přenesl i do léčivých vlastností. Pýr plazivý.

Ve starověku se věřilo, že pýr je darem bohů a byl využíván při magických rituálech pro očistu těla i duše. Římané tento plevel podávali vojákům pro posílení vitality, bojovnosti a odolnosti. Vikingové ho přidávali do jídel, nápojů na podporu trávení a udržení síly a koncentrace během dlouhých plaveb. Při morové epidemii se údajně páčil pro očistu prostoru a podával jako prevence. Slované zase vyzorovali, že když se psi necítí dobře, instinktivně vyhledávají pýr a jedí ho. Proto bylinu považovali za ozdravnou ve chvílích slabého těla či smutné duše. V dobách chudoby se používal jako náhrada obilí, sušil se, namlel na mouku, ze které se pekl chleba.

ELYMUS REPENS

Pýr plazivý (*Elymus repens*, *Dog grass*, *Gramen*, *Triticum repens*) je vytrvalá tráva s mimořádně odolným podzemním oddenkovým systémem. Oddenky jsou plazivé, článkovité, žlutobílé až světle hnědé barvy. Každý článek dokáže vytvořit novou rostlinu a kořeny prorůstají až 1,5 m hluboko do země. Z oddenků vyrůstají stébla, která jsou hladká, lysá nebo jemně drsná, až 120 cm dlouhá. Na každém článku, ze kterého se stébla skládají, jsou uzliny, odkud vyrůstají další výhonky. Listy pýru jsou úzké, na omak drsné, hlavně na okrajích. Rostlina kvete od června do září přímým nebo mírně ohnutým klasem obsahujícím 3 až 8 květů. Ty jsou uspořádány střídavě na větvi a chráněny pluchami, které mívají jemné osiny. Plody jsou podlouhlé obilky světle hnědé barvy, lehké, což umožňuje jejich snadné šíření větrem, vodou a zvířaty. Semena mají dlouhou klíčivost a mohou vzejít i z dlouho neobdělávané půdy.

KOSMOPOLITNÍ DRUH

Pýr roste téměř po celém světě, proto je označován za kosmopolitní druh. Nalézt ho můžete na loukách, pastvinách,

polích, rumišťích, zahradách atd. V našich končinách se vyskytuje na třech čtvrtinách orné půdy. Pro zahrádkáře představuje riziko, protože do půdy vylučuje látky potlačující vývoj ostatních rostlin, dále odebírá vláhu a živiny. Nejlépe se mu daří na půdách bohatých na živiny, přežije však i ve velmi nepříznivých podmínkách. Má mimořádnou schopnost regenerace, po posekání či vytrhnutí stačí jeden oddenek a velmi rychle znovu obráží.

ELYMUS ČI AGROPYRON?

Původní latinský název pýru plazivého zněl *Agropyron repens*, v některých zdrojích ho lze stále pod tímto označením nalézt. V druhé polovině 20. století byl však na základě mnoha studií přejmenován. Botanici zjistili, že má více společných znaků s rodem *Elymus* (jílek) než s původním *Agropyron* (pýrovník). Tyto dva druhy se považovaly za téměř totožné, což ale nové analýzy DNA vyvrátily. Na základě Mezinárodního kódu nomenklatury řas, hub a rostlin (ICBN) bylo tedy následně přijato nové zařazení pýru.

PRO TĚLO I MYSL

Pýr obsahuje široké spektrum aktivních látek, které jsou využívány v lidovém léčitelství i medicíně. Patří mezi ně fruktany, slizy, křemičitany, třísloviny, saponiny, flavonoidy, hořčík, draslík, železo, vápník, esenciální silice, vitaminy skupiny B či vitamin C. Pýr podporuje detoxikaci a funkci ledvin díky močopudným účinkům. Doporučuje se při zadržování vody v těle a zánětu močových cest. V TČM je dokonce považován za jednu z nejsilnějších bylin pro posílení energie ledvin. Také má pozitivní vliv na játra a žlučník, snižuje pocit těžkosti po jídle. Pomáhá při nadýmání, plynatosti, žaludečních křečích, zácpě i průjmů. Působí jako slabší prebiotikum, vhodné pro růst přátelských střevních bakterií. Užívá se i při léčbě artrózy, artritidy, dny, revmatismu a zánětů v kloubech. Posiluje imunitu a usnadňuje odstraňování hlenu z průdušek. Má sedativní účinek a harmonizuje při podráždění nervového systému. Zmírňuje stres, úzkost, duševní únavu. Lze ho užívat před spaním k navození lepšího spánku a ztišení negativních myšlenek při usínání. Umí být nápomocný při prožívání hlubokého smutku. Pokud jde o přípravky Energy, naleznete pýr v **Mycopulmu**.

ONDŘEJ VESELÝ

STÁLÁ VÝHODNÁ NABÍDKA

VZPRUHA PRO BOLAVÉ KLOUBY

Při nákupu 3 kusů Skeletinu – sleva 10 %!



Jedná se o doplňek stravy.

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

Nabídka KC – poradna, Energy produkty:

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

» DOMAŽLICE – MUDr. Budka T.,
tel.: 603 226 913
(Energy produkty v gynekologii)

» RASPENAVA (Liberecko)
– Mgr. Vondráčková D.,
tel.: 792 305 336 (Supertronic),
e-mail: supertronic@dagmarcentrum.cz

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

Kontakt:

Bc. Johánková Jitka

Blížejev 124

tel.: 721 384 473

e-mail: johankova@centrum.cz

www.energyprodukty.cz

BOSKOVICE

Provozní doba:

po–pá 8.08–18.18, so 8.08–11.11 h.

Stálá nabídka:

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

Nabídka KC – poradenství a prodej produktů Energy:

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

Kontakt:

Boskovice, Jiráskova 8

Zdravá výživa Na Cestě

tel.: 731 543 388

e-mail: na-cestě@seznam.cz

BRNO

Provozní doba:

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

Stálá nabídka:

poradna, prodej a zaslání produktů Energy, vč. veterinárních / měření SPT – V. Komoňová, Z. Erbenová, Ing. K. Karmazínová / masáže, Dornova metoda – H. Šobáňová / kineziologické testování vhodnosti přípravků Energy, zhotovení aurogramu, poradna – H. Hosová / masáže klasické, lymfatické, andělské terapie – R. Zavřelová, zaroma@seznam.cz, členové Energy sleva 10 % / Access Bars – tel.: 723 726 230, miri.aberlova@seznam.cz / měření SPT – Z. Erbenová, tel.: 603 596 812 / výživové

Kluby a konzultační centra nabízejí

poradenství – Ing. K. Karmazínová,
tel.: 530 500 422 / regenerační a relaxační
masáže celého těla krémy Energy
– M. Srnská, tel.: 773 735 330

Nabídka KC – měření SPT:

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

Kontakt:

Brno, Sukova 4

tel.: 530 500 422, 737 479 120

e-mail: info@brnoenergy.cz

www.brnoenergy.cz, www.clenenergy.cz

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

ČESKÁ TŘEBOVÁ

Provozní doba:

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

Stálá nabídka:

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

Nabídka KC – poradenství a prodej produktů Energy včetně veterinárních:

- » ČESKÁ TŘEBOVÁ – Spižirna u Magdaleny,
Na splavě 56, Klimešová Magdalena,
tel.: 601 360 458 – prodejna bez obalu,
měření SPT
- » DLOUHÁ TŘEBOVÁ – Hašková Ilona,
tel.: 733 586 758 – kosmetika
- » FRÝDEK MÍSTEK – Balírna Můj Svět,
Malé náměstí 518, Michnová Lenka,
tel.: 777 157 027
- » LITOMYŠL – J. E. Purkyně 1218,
Lustyková Pavlína, tel.: 778 154 810,
Pavlasová Martina tel.: 732 238 668
– kineziologie, biorezonance Bicom
- » LITOMYŠL – Salon Martina,
Smetanovo nám. 15 (2. p.)

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

- » LUBNÁ 31 – Blažková Lenka,
tel.: 725 907 191 – masáže
- » NEPOLISY 75 – Masáže s Markétou,
tel.: 737 703 919 – měření SPT,
masáže a cvičení
- » NYMBURK – U Moničky, Jičínská 1240,
tel.: 723 307 318 – měření SPT, kosmetika
- » POLIČKA – Keramika Paprsek,
Pálená 123 – Ostatková Dagmar,
tel.: 603 841 051

Kontakt:

Česká Třebová, Moravská 218

tel.: 737 331 071

e-mail: energy.ceskatrebova@seznam.cz

www.avmasaze.cz

ČESKÉ BUDĚJOVICE

Provozní doba:

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

Stálá nabídka:

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

Nabídka KC – měření SPT, prodej produktů:

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

Kontakt:

České Budějovice, Na Mlýnské stoce 6

tel.: 776 454 874

e-mail: energycb@seznam.cz

www.energyuklarky.cz

ČESKÝ TĚŠÍN

Provozní doba:

po 16–20 h. a dle dohody

Stálá nabídka:

měření SPT – E. Matlochová, T. Byrtusová,
A. Heřman, P. Ammerling – tel.: 736 284 711 /

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

Nabídka KC – měření SPT,

prodej Energy produktů:

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

Kontakt:

Český Těšín

Mezi Lány 271

tel.: 777 293 601

e-mail: 21@symbols.cz

DOLNÍ BŘEŽANY

Provozní doba:

po–st 9–12, 13–16, čt 9–12 h.

pá dle tel. dohody,

mimo pracovní dobu vyzvednutí
produktů na recepci 24/7

Stálá nabídka:

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

- » JESENICE U PRAHY – BB-Studio,
Říčanská 16 – kosmetické ošetření
Energy, M. Baloušová, tel.: 603 589 497
- » KRALUPY NAD VLTAVOU
– Přemyslova 347, Kosmetický salon
– kosmetické ošetření produkty Energy,
H. Kubinová, tel.: 777 248 500

VYUŽÍVÁTE SVOJI PRACOVNU?

PRACOVNA NA WEBU

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

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

Kluby a konzultační centra nabízejí

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

Kontakt:

Dolní Břežany, Pražská 636

tel.: 739 902 134

e-mail: info@vitalityinlife.cz

www.vitalityinlife.cz

www.facebook.com/energy.cz

HRADEC KRÁLOVÉ

Provozní doba:

po–pá 9–17 h.

Stálá nabídka:

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

Veterinární poradna:

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

Mimořádná nabídka KC – poradny SPT:

- » KE HRADEC KRÁLOVÉ – 3. a 17. 4. – 10–17 h., tel.: 736 765 477, 495 534 715
- » CHOCEŇ – každé pondělí nebo dle dohody – pí. Smrčková, tel.: 775 060 535

- » KOSTELEČ NAD ORLÍČÍ – každé pondělí – pí. Mlejnková, tel.: 737 178 816
- » NOVÝ BYDŽOV – na objednání – pí. Rakouská, tel.: 776 614 046
- » OPOČNO – 3. 4. – pí. Králíčková, tel.: 739 379 435
- » SMÍŘICE – každý čtvrtek nebo dle dohody – PharmDr. Svobodová, tel.: 602 141 184
- » TRUTNOV – pí. Blahovská, tel.: 605 283 465 a pí. Pokorná, tel.: 603 576 457
- » 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 a dle dohody – testování SPT, Quantum, výživové poradenství – A. Chmelová, 724 965 773

Mimořádná nabídka KE:

- » Duben – zelené potraviny nabízetí budem – a hlavně ochutnávky Goji, Sea Berry, Acai... Ať přivítáme jaro v kondici!

Nabídka KC + poradny Energy:

- » AŠ – Okružní 25, Mgr. D. Rejsková, tel.: 774 342 903
- » CHODOVÁ PLANÁ – Bc. Pavla Fejt, tel. (SMS): 775 8022 328, e-mail: pavla.fejt@gmail.com – poradenství a prodej produktů Energy
- » SOKOLOV – Studio Vesna + testování SPT na objednávku, K. H. Borovského 377 – J. Malušková, tel.: 604 790 940, e-mail: malus@seznam.cz
- » STŘÍBRO (hirudoterapie, Access Bars, produkty Energy) – Mánesova 1522, Ing. Z. Sladká, tel.: 737 616 051, sladka-pijavice@email.cz
- » TACHOV – J. Petraková, tel.: 739 464 473
- » TRSTĚNICE U MARIÁNSKÝCH LÁZNÍ – Ing. K. Jandová, tel.: 775 916 666, zooiguana@seznam.cz – poradenství veterinární i humánní

Kontakt:

Cheb, Kostelní schody 1

tel.: 354 432 771, 354 422 355, 603 486 331

www.energy-cheb.cz

KARLOVY VARY

Provozní doba:

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

Stálá nabídka:

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

Veterinární poradna s produkty Energy:

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

Nabídka KC – poradna a prodej za členské ceny:

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

Kontakt:

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

LIBEREC

Provozní doba:

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

Stálá nabídka:

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

Mimořádná nabídka KE:

- » st 2. 4. – 16–18 h. – Nová kosmetika Energy – beseda, praktické ukázky – Galina Veselá



Kluby a konzultační centra nabízejí

- » st 9. 4. – 17–20 h. – Přednáška o vlivu raných fází života na formování psychiky a nástrojích práce s těmito tématy – RNDr. Jiřina Macháčková, Ph.D.
- » so 26. 4. – 9–18 h. – Seminář jemné cesty do změněného stavu vědomí nástroji transcendentní dechové praxe pro sebepoznání a efektivní osobní růst – RNDr. Jiřina Macháčková, Ph.D.
- » Biorezonance – Bicom II. generace – MUDr. Zuzana Baumannová, info na tel.: 777 624 569

Kontakt:

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

LUHAČOVICE

Provozní doba:

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

Stálá nabídka:

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

Další nabídka na objednání:

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

Kontakt:

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

OLOMOUČ

Provozní doba:

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

Stálá nabídka:

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

poradna – Mgr. M. Maňásková,
tel.: 602 583 091

Nabídka KC – poradna,

Energy produkty:

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

Mimořádná nabídka KE:

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

Kontakt:

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

OSTRAVA

Provozní doba:

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

Stálá nabídka:

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

Nabídka KC – poradna,

Energy produkty:

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

Kontakt:

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

PARDUBICE

Provozní doba:

po–čt 9–12, 13–17 h.

Stálá nabídka – jen na objednávku:

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



Nabídka KC – poradny SPT:

- » KOLÍN – Karlovo nám. – E. Petříčková, tel.: 604 174 498
- » KUTNÁ HORA – D. Kuželová, tel.: 724 324 071
- » HEŘMANŮV MĚSTEC – L. Matějka, tel.: 777 147 083
- » KE PARDUBICE – T. Křišťůvková, tel.: 777 177 610
- » VRCHLABÍ – D. Dobešová, tel.: 737 333 020

Kontakt: POZOR – ZMĚNA:

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

PLZEŇ

Provozní doba:

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

Stálá nabídka:

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

Na objednání:

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

Kontakt:

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

Kluby a konzultační centra nabízejí



PRAHA 2

Provozní doba:

po, út, čt, pá 9–17, st 8–19 h.

Stálá nabídka:

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

Další aktuální program:

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

Kontakt:

Praha 2, Mánesova 11

tel.: 224 934 642, 737 403 334

e-mail: regina@energy-manesova.cz

www.energy-manesova.cz

PRAHA 4

Provozní doba: POZOR – ZMĚNA!

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

(u metra Kačerov)

tel.: 244 472 762, 776 009 733

e-mail: energy-praha@centrum.cz

www.energy-praha.cz

PRAHA 7

Provozní doba:

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

Provozní doba o Velikonocích:

18.–21. 4. – ZAVŘENO

Stálá nabídka:

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

Stálá nabídka na objednávku:

měření SPT (Supertronicem) – H. Garguláková, T. Jiřová, M. Hamrová, K. Lesáková, tel.: 705 635 255 / Diacom – R. Skrčená, tel.: 723 932 640 / veterinární poradce – A. M. Tůmová, tel.: 775 046 115, a.m.tumova@gmail.com, A. Šulcová, tel.: 777 858 200 / masáže – J. Trejbalová, tel.: 728 680 326 / Access Bars – K. Stránská, tel.: 605 258 810 / reflexní terapie – E. Benešová, tel.: 607 914 831 / masáže, baňkování – J. Novotný, tel.: 604 112 291 / kraniosakrální biodynamika – M. Skřepská, tel.: 723 907 451

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

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

Kontakt:

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

tel.: 705 635 255

e-mail: energyprodejna@gmail.com

www.energypraha.cz

www.facebook.com/Energyvetpraha3

e-shop: www.eshop-csp.cz

PROSTĚJOV

Provozní doba:

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

Stálá nabídka:

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

Nabídka KC – prodej produktů, poradenství:

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

Kontakt:

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

tel.: 603 167 328

e-mail: energyprostějov@email.cz

www.energyprostějov.cz

www.facebook.com/energyprostějov

PŘÍBRAM

Provozní doba:

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

Kluby a konzultační centra nabízejí

Stálá nabídka:

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

- » 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 Plácáková – kosmetika Energy, masáže, tel.: 606 904 880
- » ROKYCANY – Studio Floow, Klostermannova 635/III, tel.: 604 271 895
- » SEDLČANY – Ul. 28. října, Iveta Barešová – masáže, tel.: 603 446 020

Kontakt:

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

ŠUMPERK

Provozní doba:

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

Provozní doba KC Zábřeh:

po–pá 9–12, 13–17 h.

Stálá nabídka:

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

Kontakt:

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

e-mail: klubenergy@seznam.cz
www.klubenergy.cz

TÁBOR

Provozní doba:

po, čt 10–15, út, st 13–18 h.,

Stálá nabídka:

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

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.

Nabídka KC – poradny EAV a TČM:

- » BRNO-MEDLÁNKY – M. Pavlíčková, Salon Vista, Hudcova 72, tel.: 728 276 629 – konzultace 7. 4.

- » JIHLAVA – Mgr. P. Drejšková – TČM, SPT – Fyton – Dům zdraví, Vrchlického 57, tel. objednání: 603 891 078 – konzultace 7. 4.

- 2. prodejna produktů Energy – Fyton, Mrštíkova 1, tel.: 739 049 203

- » MORAVSKÉ BUDĚJOVICE – M. Palová, Janáčkova 1497, tel.: 605 554 456 – konzultace 1. 4.

- » NÁMĚŠŤ NAD OSLAVOU – R. Dufková, Zdravěnka, Masarykovo nám. 517, tel.: 739 026 531 – konzultace 3. 4.

- » OSTRAVA – Ing. P. Kovalská, Vítkovická 3276/2a, tel.: 604 741 725, www.petrakovalska.cz – konzultace 2. 4. – 12.30–15.30 h.

- » PELHŘIMOV – I. E. Razimová, Vegetariánská jídelna, Svatovítské nám. 159, tel.: 776 766 971 – konzultace 2. 4.

- » TASOV – D. Švestková, Tasov 69, www.revite.cz, tel.: 605 938 299 – konzultace 3. 4.

- » VELKÉ MEZIRŘÍČÍ – H. Paulová, Mírová 43, tel.: 724 763 689 – konzultace 4. 4.

- » ZNOJMO – Biocentrum – R. Režňáková, Zámečnická 13, tel.: 515 224 684 – konzultace 2. 4.

- » ŽDÁR NAD SÁZAVOU – H. Bulíčková, Libušinská 36, tel.: 728 141 949 – konzultace 2. 4.

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

Nabídka KC – poradny EAV,

produkty Energy:

- » ČESKÁ LÍPA 2 – I. Brožová,
tel.: 606 176 983 (masáže, EFT, poradna
pro úspěšné učení)
- » JIČÍN – J. Veselá, tel.: 732 534 895
(poradna pro úspěšné učení, EFT,
Biofeedback)
- » JILEMNICE – L. Riegerová,
tel.: 603 533 013 (masáže, TČM)
- » 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

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 Beauty Energy,
tel.: 737 622 994

Veterinární a homeopatická poradna:

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

Nabídka KC – poradna,

produkty Energy:

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

Kontakt:

Uherské Hradiště

Zelný trh 1249

tel.: 605 778 740

e-mail: mila.energy@seznam.cz

www.uh-energy.cz

ÚSTÍ NAD LABEM

Provozní doba:

po–pá 9–17 h. nebo dle dohody

Stálá nabídka:

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

Nabídka KC:

- » LOUNY – bylinkový obchůdek
Mateřídouška, Beneše z Loun 39
– měření SPT a poradna,
tel.: 604 969 645
- » TEPLICE – 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 Bestř,
tel.: 723 976 814 / párová a individuální
psychoterapie, kurzy Mindfulness
– Mgr. Miroslava Jančová,
tel.: 732 114 491

Nabídka KC:

- » FRENŠTÁT POD RADHOŠTĚM
– Zdravá výživa Šafrán, F. Palackého 1870
– Anna Holubová, tel.: 607 916 400
- » ODRY – salón Slunečnice, Potoční 39
– Marie Jůnová, tel.: 739 693 753 (masáže)
- » 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: info@energy-valmez.cz

www.energy-valmez.cz



Dejte svému zdraví zelenou

BALÍČEK 2 PRODUKTŮ – SLEVA 25 %

25%
SLEVA

BALÍČEK 2 PRODUKTŮ	ČLEN ENERGY		
	cena	body	sleva
Libovolné 2 zelené potraviny bez Matcha	585 Kč	25	195 Kč
Libovolná zelená potravina s Matcha	540 Kč	23	180 Kč
2x Matcha	495 Kč	22	165 Kč
Libovolné 2 terapeutické oleje	413 Kč	18	137 Kč

Akce 1. – 30. 4. 2025. Platí do vyprodání zásob!

Doplňky stravy. Na 1 registrační číslo je možno nakoupit 30 akčních balíčků.

Energyfood – strava jako lék

BIORYTMICKÁ VÝŽIVA PODLE PĚTI ELEMENTŮ

Jarní očista – první krok k lehkosti a vitalitě!



Tao essence

- » detoxikační smoothie podle tradiční čínské medicíny
- » regenerace jater a žlučníku, harmonizace trávení
- » podpora krvetvorby

www.energy.cz/tao

