vitae

duben 2026

Novinka:
Auxilium a Salvium
– klidný přístav
na rozbouřeném moři

Jak na zvýšenou
pigmentaci pleti?

Veterinární pamlsky
mazlíčkům chutnají

„ZELENÉ POTRAVINY“
Akce 1.–30. 4. 2026

www.energy.cz

Produkty měsíce dubna

Duben je tu a s ním i tradiční aprílové počasí. Zatímco se příroda definitivně probouzí, naše tělo může pociťovat únavu nebo jarní malátnost. Podle tradiční čínské medicíny je duben měsícem jater a žlučníku – orgánů, které mají na starosti naši životní sílu a pročištění organismu. Jak tedy podpořit svou vitalitu a připravit se na sezonu výletů?

Jaro si žádá „zelenou" vzpruhu. Pokud nestíháte sbírat mladé kopřivy, skvělým spojencem se stane **Betafit**. Tento extrakt z řepy a kopřivy dodá tělu žádané minerály a antioxidanty. Proč jej užívat zrovna v dubnu? Pomáhá čistit krev a podporuje regeneraci jater. A to je to, oč tu běží. Dopřejte si ho zejména tehdy, pokud se cítíte bez energie, nebo chcete zlepšit stav své pleti po zimě. Dosavadní přechody teplot mohou dávat zabrat vlasům a pokožce hlavy. **Šampon Ruticelit** není jen tak obyčejný šampon. Díky vysokému obsahu bylinných extraktů (zejména routy a jerlínu) prokrvuje vlasovou pokožku. Posiluje vlasové cibulky a působí proti vypadávání vlasů, které bývá na jaře častým problémem. Nezapomínejte také na dostatek čisté vody a delší procházky. Jarní hřejivé paprsky konečně lákají ven nejen nás, ale i ostatní, ne zrovna vítané tvory. Nepodceňte proto prevenci a mějte raději po ruce **Tick-a-tack**. Tento přírodní repelent na bázi éterických olejů je šetrný k pokožce i přírodě, takže jej lze užívat bez výčitek od hlavy až k patě. Na rozdíl od těch chemických krásně voní po bylinných esencích a je vhodný pro celou rodinu, včetně jejích nejmenších členů.

Přejeme vám laskavé prožití dubnových dnů v náruči probouzející se přírody! Ing. ŠTĚPÁNKA GRUBEROVÁ

vitae

Magazín pro spotřebitele a dodavatele produktů Energy, číslo 4, duben 2026.
Náklad 23 700 ks. Vychází 10× 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.

Barevné Velikonoce

OBSAH

Editorial	04
Když si mozek žádá dovolenou, ale kalendář říká „ne“	04
Tao essence	09
Vaše zkušenosti s našimi produkty	10
Nebuďme kyselí, buďme zásaditi!	12
Seriál pro ženy	13
Celostní cesta ke krásné zdravé pleti	14
Terapeutické metody	16
Univerzita Energy	17
Nové veterinární produkty	19
Jídelníček z naší rovnoběžky	20
Zeptejte se hvězd	22
Křížovka	22
Není na světě bylina, aby k něčemu nebyla	23
Kluby a konzultační centra nabízejí	24

EDITORIAL

VÝKON, ÚSPĚCH…

Co si budeme povídat – my lidé si pobyt na této planetě nijak neusnadňujeme. Mezi mnoha různými „vychytávkami", které jsme si sami na sebe ušili v naší západní civilizaci, je mimo jiné tlak na výkon a úspěch. Všichni už víme, že se nám to trochu vymklo z ruky…

Koncem zimy jsem si byla zalyžovat ve Špindlerově Mlýně a náhodou jsem se nachomýtla k závodu Světového poháru v paralelním slalomu na snowboardu. Těmto akcím úplně nefandím, když vidím, jak se ty naše malé hory otřásají v základech pod náporem lidí, aut a hluku. Nicméně jsem u sjezdovky čekala na dceru, a tak jsem pozorovala dění. Bylo zajímavé zažít tu atmosféru na vlastní kůži – adrenalin se přeléval davem jako infekce, od sportovců přes moderátory až k divákům, každého to nějak „popadlo". K tomu houkačky, transparenty, reklamy, plazmová obrazovka, však víte…

A teď ten úspěch. Za mě je to tedy velmi relativní pojem. Posuzovat podle rozdílu setiny vteřiny, kdo je lepší, mi přijde legrační, vážně. Všichni závodníci jeli skvěle! Ale jedna dráha byla evidentně o nějakou tu pikosekundu rychlejší, takže v té druhé byli snowboardisté znevýhodnění. To se ale povedlo dvěma z nich úspěšně překonat, protože jejich soupeř v té první dráze upadl… Nakonec favorizovaní borci z různých důvodů nevyhráli, první byli jiní, no, celkově to bylo poučné. Honilo se mi to hlavou, když jsem odcházela. A kousek pod lyžařským areálem stáli (možná záměrně) dva členové církve Svědků Jehovových s cedulí: „Co je to vlastně úspěch?" To mě vážně pobavilo.

Za sebe si myslím, že úspěch bude, pokud se z toho všeho nezbláznímе. Jak říká Jaroslav Dušek – to, že náš svět ještě drží pohromadě, je nejspíš dáno tím, že vždycky jedna polovina lidstva spí. Tím se vyvažuje šílenství probíhající na opačné polokouli… Takže se všichni opatrujme a choďme večer spát včas, třeba tím prospějeme celku nejvíc!

MUDr. KATEŘINA HIMMELOVÁ

Když si mozek žádá dovolenou, ale kalendář říká „ne"

PŘEDSTAVUJEME DVĚ NOVINKY: AUXILIUM A SALVIUM

Pamatujete si ten pocit, když jste byli dětmi a prázdniny se zdály nekonečné? Dny plynuly pomalu, starosti neexistovaly a energie bylo na rozdávání. A teď střih do dnešní reality. Moderní doba po nás nechce jen výkon. Chce nemožné. Být neustále na příjmu, být efektivní v práci, empatičtí doma, sportovat, vzdělávat se a u toho se usmívat na Instagramu. Výsledek? Epidemie, o které se nemluví v hlavních zprávách, ale kterou cítíme všichni. Epidemie vyhoření, chronické únavy, mozkové mlhy a úzkostí. Představujeme vám proto nyní dvě novinky: Auxilium a Salvium. Dva bratry. Dva principy. Jeden štít a jeden meč v boji proti chaosu dnešní doby.

AUXILIUM: PŘÍRODNÍ ŠTÍT PROTI SVĚTU, KTERÝ SE ZBLÁZNIL

Název Auxilium vychází z latiny a znamená „pomoc". Ale nepředstavujte si ho jako berličku. Je to spíše lešení. Pevná konstrukce, o kterou se může vaše nervová soustava opřít, když venku zuří bouře. Běžná řešení na trhu jdou často do extrémů. Buď jsou příliš slabá (bylinkové čaje, které hezky voní, ale nic nezmění), nebo příliš silná (chemie, která vaše emoce prostě vypne). Auxilium jde třetí cestou. Nechceme vás otupit. Chceme vašemu tělu dodat nástroje, aby situaci zvládlo samo, s grácií a nadhledem. Auxilium je palivem pro vaši nervovou soustavu. Funguje na unikátním třístupňovém efektu.

1. EFEKT: ZASTAVENÍ ZLODĚJE ENERGIE (KORTIZOL)

Když jste ve stresu, tělo zaplaví kortizol. To je hormon, který vás drží v napětí „bojuj, nebo uteč“. Je užitečný, když vás honí lev, ale devastující, pokud vás honí termíny.

Auxilium obsahuje dvě nejmocnější byliny světa, stresové adaptogeny ashwagandhu a rhodiolu. Ve světě bylin existují celebrity, o kterých se píše v časopisech. A pak existují legendy, o kterých se píše v tisíce let starých spisech. Ashwagandha a Rhodiola rosea patří do té druhé kategorie. Každá z nich je sama o sobě silným hráčem. Ale když se setkají v jedné kapsli, děje se něco, co odborníci nazývají synergie, ale my tomu raději říkáme botanická magie. Je to setkání dvou světů. Horké, zemité Indie a drsného, chladného severu. Proč je právě tato kombinace považována za jednu z nejmocnějších v přírodní medicíně? Abychom pochopili jejich sílu, musíme se podívat na to, co každá z nich dělá nejlépe.

- **Ashwagandha (indický ženšen)** je v ájurvédě považována za zemský element. Její hlavní úlohou je uzemnit vás. Když máte pocit, že se vám rozutekly myšlenky a nervy vibrují jako napjatá struna, ashwagandha je tou měkkou peřinou, která vás zabalí a zklidní. Snižuje kortizol, navozuje hluboký spánek a regeneraci. Je to **jin**.
- **Rhodiola rosea (rozchodnice růžová)** je bylina, která roste v nehostinných podmínkách Sibiře a Skandinávie. Vikingové ji užívali před bojem pro sílu a vytrvalost. Rhodiola neuspává – naopak. Rozjasňuje mysl, odhání únavu, zlepšuje soustředění a zvedá náladu (zvyšuje serotonin). Je to **jang**.

Možná vás napadne: „Nebudou se prát? Jedna uklidňuje, druhá nabuzuje.“ Právě v tom je ten vtip. Ony nepůsobí proti sobě, ale doplňují svá hluchá místa. Společně vytvářejí stav, který je pro moderního člověka svatým grálem: **klidnou bdělost**.

Obě rostliny patří mezi tzv. adaptogeny. To nejsou léky, které tělu něco vnutí. Jsou to diplomaté. Skenují vaše tělo a zjišťují, co mu chybí. Tato inteligentní regulace je v jejich kombinaci ještě výraznější. Rhodiola chrání ashwagandhu před přílišným útlumem, zatímco ashwagandha chrání rhodiolu před přílišnou stimulací. Výsledkem je **dokonalá rovnováha**.

2. EFEKT: TOVÁRNA NA ŠTĚSTÍ (SEROTONIN)

Mnoho lidí trpí špatnou náladou ne proto, že by byli pesimisté, ale čistě z biochemických důvodů. Jejich mozek nemá „cihly“, ze kterých by postavil dům zvaný Štěstí (serotonin). Auxilium dodává materiál: **vitaminy B6, B9, B12 a důležitý vitamin D3** ve vysokých dávkách. Bez nich výroba dobré nálady prostě stojí.

3. EFEKT: HLADIVÉ ZKLIDNĚNÍ (RELAXACE)

Znáte ten pocit staženého žaludku, tu „kuličku v břiše“? To způsobují nervy stahující svaly. Zde přichází na řadu **aquamin** – přírodní mořský hořčík z řas rostoucích v čistých vodách severního Atlantiku. Funguje jako přírodní betablokátor, který uvolňuje svalové napětí.

Vše je završeno esencí z **levandule**, která nefunguje jen jako vůně, ale přímo komunikuje s limbickým systémem v mozku a vypíná poplachové kontrolky. Používáme speciální technologie mikrokapsulace, kde přírodní tekutou esenci, jak ji znáte, uzavíráme do malých kapsliček, jež tvoří finální podobu prášku. Jsou proto vhodné do kapslí, a netříští se tak s ostatními extrakty. V těle se uvolňují v přesně definovaných pozicích a zajišťují maximální účinek.

UPOZORNĚNÍ!

Auxilium bude k dispozici na trhu v průběhu měsíce dubna, aktuální dostupnost sledujte na našich sociálních sítích.

mitochondrie v buňce

» SALVIUM: CÍSAŘSKÁ ENERGIE A FLOW EFEKT BEZ VYHOŘENÍ

Pokud je Auxilium váš štít a klidný přístav, Salvium je vítr do plachet. Jeho název vychází ze slov *salvare* (zachránit) a *salvia* (léčit). Je to vyšší stupeň péče. Aktivní verze pro dny, kdy potřebujete podat výkon, ale nechcete u toho shořet. Možná znáte ten cyklus: Jste unavení, dáte si kávu. Jste nervózní a roztěkaní, dáte si další. Večer nemůžete usnout, ráno jste mrtví. Salvium tento kruh rozbíjí.

KONEC DOBY KOFEINOVÉ

Představte si rozdíl mezi hořícím papírem a žhnoucím uhlím. Kofein je papír – rychle vzplane, hodně kouře, a za chvíli je pryč, zůstane jen popel. Salvium je žhnoucí uhlí – stabilní, sálavé teplo, které vydrží hodiny.
Tajemství Salvia se skrývá v pravém **sedmiletém korejském ženšenu**. Většina produktů používá levný, mladý ženšen. My jsme sáhli po kořeni, který zrál v zemi plných sedm let. Právě mezi 6. a 7. rokem v něm probíhá fascinující alchymistická proměna – dramaticky stoupá množství látek zvaných ginsenosidy a dochází k molekulární změně jejich struktury. Stávají se hustšími, komplexnějšími a snáze využitelnými pro mitochondrie, které se nacházejí buňkách. Nejen že vaše tělo nakopnou, ony doslova mitochondrie dobíjejí. Je to tonikum, které posiluje imunitu, paměť, libido a chuť do života.
Abychom pochopili, jak funguje skutečná energie – ta, kterou nabízí **Salvium** – musíme se „zmenšit". Musíme se podívat dovnitř, do mikrosvěta našich buněk. Tam se totiž odehrává ten pravý příběh. Tam se rodí skutečná životní síla.

VÍTEJTE V BUNĚČNÉ ELEKTRÁRNĚ

V každé jedné buňce vašeho těla (a máte jich biliony) plavou malé organely **mitochondrie**. Představte si je jako mikroskopické elektrárny. Jejich úkol je jediný: vzít to, co sníte a dýcháte (cukry a kyslík), a přeměnit to na molekulu ATP. ATP (adenosintrifosfát) je energetická měna života. Chcete pohnout svalem? Potřebujete **ATP**. Chcete vyřešit složitý úkol v práci? Váš mozek spálí obrovské množství ATP. Chcete se bránit viróze? Vaše imunitní buňky potřebují ATP.
Když jsme mladí, naše elektrárny jedou na 100 %. Jsou čisté, efektivní a nové. Ale stres, špatná strava, toxiny a věk způsobují, že se tyto elektrárny začínají zanášet. Spalování přestává být efektivní, místo čisté energie vzniká spousta „kouře" (tzv. oxidační stres a volné radikály), elektrárna dýchavičně kašle a dodává méně energie. Výsledek? Cítíte se vyčerpaní, i když jste spali. Vaše tělo má palivo (jídlo), ale neumí ho efektivně přeměnit na pohyb a myšlenku.
A tady přichází na scénu hvězda našeho produktu Salvium, zmíněný 7letý korejský červený ženšen. Většina látek vás jen stimuluje (nutí elektrárnu jet na dluh). Ginsenosidy – vzácné látky obsažené ve vyzrálém ženšenu – ale fungují jako **opraváři**.
Co umí?

» **1. Čištění filtrů (antioxidační ochrana):** Ženšen pomáhá likvidovat „toxický kouř" (volné radikály), který v elektrárnách vzniká. Tím chrání stěny mitochondrií před poškozením.

» **2. Zvýšení efektivity spalování:** Ginsenosidy fungují jako katalyzátor. Pomáhají buňkám lépe vstřebávat glukózu a efektivněji ji měnit na ATP. Je to, jako byste do starého motoru nalili prémiové palivo s aditivy, které pročistí trubky.

» **3. Množení elektráren (biogeneze):** Studie naznačují, že adaptogeny mohou stimulovat buňky k tvorbě nových mitochondrií. Více elektráren = více energie. Když vaše mitochondrie začnou znovu šlapat jako hodinky, pocítíte to v celém systému. Není to jen o tom, že nejste unavení. Je to komplexní restart.

» **4. Paměť a soustředění (mozek je největší odběratel):** Váš mozek váží 2 % hmotnosti těla, ale spotřebuje 20 % veškeré energie! Když mitochondrie v neuronech fungují lépe, mizí „mlha", myšlení se zrychluje a paměť oživuje. Mozek má konečně dost proudu na výpočty.

» **5. Imunita (armáda v plné zbroji):** Imunitní buňky jsou žrouti energie. Aby mohly pronásledovat a ničit vetřelce, potřebují obrovské zásoby ATP. Silné mitochondrie znamenají akceschopnou imunitu.

» **6. Libido a chuť do života:** Sexuální energie a vitalita jsou přímým odrazem celkové energetické bilance těla. Tělo, které má sotva energii na přežití (dýchání a trávení), vypíná zbytné funkce, jako je libido. Když ale elektrárny jedou naplno a energie je přebytek, tělo znovu startuje chuť se množit, tvořit a radovat se.

UNIKÁTNÍ SYNERGIE: OHEŇ A VODA (JANG A JIN)

Salvium není jen budič, to by bylo málo. Salvium je mistrovské dílo rovnováhy. Samotný ženšen je silný oheň (jang). Aby vás nespálil a nezpůsobil nervozitu, propojili jsme ho s vodou (jin) – složkami, které znáte z Auxilia.

» **Startér (ženšen)** dodá výkon, soustředění a fyzickou sílu.
» **Stabilizátor (ashwagandha a hořčík)** dohlíží na to, aby se nezvedl stres, tělo zůstalo klidné a mysl soustředěná.
» **Palivo (vitaminy B + D3)** je nutná výživa pro nervy, aby zvládly vyšší obrátky.
» **Pojistka (esence z levandule)** hlídá, aby váš systém nejel na doraz. Přímo zklidňuje poplašná centra v mozku a brání jakémukoliv pocitu vnitřního napětí či chvění. Vyhlazuje ostré hrany stresu a její úkol je jasný: vyslat do mozku zprávu, že i když jedete na plný plyn, cesta je naprosto bezpečná a plynulá.

Výsledkem je stav, kterému sportovci a manažeři říkají FLOW. Ráno vstanete a cítíte se odpočatí. V práci se soustředíte hodiny bez těkání. A co je nejdůležitější – večer máte dost síly na rodinu nebo sport, ale nejste přetažení.

KTERÝ JE PRO MĚ? AUXILIUM, NEBO SALVIUM?

Tyto dva produkty jsme navrhli tak, aby se doplňovaly, nikoliv vylučovaly. Přesto má každý svou specifickou roli v životě moderního člověka. Podle čeho se řídit při výběru?

Auxilium:

» cítíte dlouhodobý tlak a napětí
» máte potíže se spánkem, vypnutím hlavy večer nebo úzkostmi
» potřebujete se znovu nadechnout a najít pevnou půdu pod nohama
» vaše duševní zdraví si žádá každodenní údržbu

Salvium:

» jedete na dluh a čeká vás náročné období
» měli byste podat výkon (v práci i ve sportu), ale káva už nezabírá nebo vás příliš rozrušuje
» cítíte, že jste ztratili jiskru, libido nebo životní elán
» potřebujete regeneraci po vyčerpání

PODEJTE SVÉMU TĚLU POMOCNOU RUKU

Naše těla jsou úžasná, dokážou zvládnout neuvěřitelné věci. Ale nemohou vařit z vody. Auxilium a Salvium nejsou kouzelné pilulky, které vyřeší vaše problémy. Jsou to ale ti nejlepší spojenci, které můžete svému tělu dát, aby ty problémy vyřešilo samo.

Je čas přestat jen přežívat a začít znovu žít. S jasnou hlavou, klidným srdcem a dostatkem energie. Auxilium a Salvium se o to postarají.

(RED.)

» Rituály pro neprůstřelnou mysl

JAK VYTĚŽIT Z AUXILIA A SALVIA MAXIMUM

Mít v ruce ty správné nástroje je polovina úspěchu. Tou druhou polovinou je vědět, jak je používat. Salvium a Auxilium jsou silné biochemické kotvy, ale vy jste kapitánem lodi. Aby tyto produkty fungovaly na 100 %, připravili jsme pro vás jednoduchý denní protokol. Nejde o to převrátit váš život vzhůru nohama. Jde o drobné mikro-změny, které ale v kombinaci s našimi doplňky přinesou makro-výsledky. Zde je váš plán pro den plný energie a noc plnou klidu.

RÁNO: AKTIVACE (DOMÉNA PRODUKTU SALVIUM)

» **Cíl:** Nastartovat cirkadiánní rytmus, probudit mitochondrie a připravit mozek na výkon.

1. Světlo před displejem (0–10 minut po probuzení)

Než se podíváte na telefon (a zaplavíte mozek dopaminem a stresem z e-mailů), vystavte oči dennímu světlu. Jděte k oknu nebo na balkon. Proč? Světlo dopadající na sítnici dává signál mozku: „Začni vyrábět energii!" Tím se přirozeně nastartuje produkce kortizolu (ten ranní je zdravý) a serotoninu.
Salvium efekt: Tělo je nyní připraveno přijmout ginsenosidy ze Salvia a okamžitě je využít.

2. Hydratace před kofeinem

V noci vypotíte až půl litru vody, váš mozek je ráno jako vyschlá houba. Vypijte velkou sklenici vlažné vody.
Kdy vzít Salvium: Ideálně se snídaní. Ženšen i vitaminy skupiny B a D_3 se nejlépe vstřebávají, když má trávení „co dělat". Tuky ve snídani pomohou vstřebat vitamin D.

3. Studená sprcha (volitelně pro odvážné)

Stačí 30 vteřin studené vody na závěr sprchování.
Synergie: Šok chladem vyplaví dopamin. V kombinaci s rhodiolou v Salviu to vytvoří „laserové soustředění", které vydrží celé dopoledne.

BĚHEM DNE: FLOW A STABILITA

» **Cíl:** Udržet energii bez výkyvů a předejít odpolednímu pádu.

1. Intenzivní práce v blocích (9:00 – 13:00)

Díky Salviu bude váš mozek v dopoledních hodinách na vrcholu kapacity. Využijte to na nejtěžší úkoly, nenechte se rušit.

2. Kyslíková pauza (místo druhé kávy)

Kolem 14:00 přichází přirozený útlum. Místo abyste sáhli po cukru nebo kofeinu, udělejte si 5 minut dechového cvičení (např. krabicové dýchání: 4x nádech, 4x zádrž, 4x výdech, 4x zádrž).
Proč: Okysličíte krev a srovnáte tep. Adaptogeny v těle stále pracují a dech jim pomůže znovu „naskočit" bez nutnosti další stimulace.

VEČER: ZKLIDNĚNÍ (DOMÉNA PRODUKTU AUXILIUM)

» **Cíl:** Snížit kortizol, vypnout myšlenkový kolotoč a připravit tělo na regeneraci.

1. Digitální západ slunce (2 hodiny před spaním)

Modré světlo z obrazovek blokuje tvorbu melatoninu (spánkového hormonu). Pokud musíte pracovat, použijte červené brýle nebo noční režim.
Kdy vzít Auxilium: Ideálně s večeří nebo cca 60 minut před spaním. Hořčík potřebuje čas, aby se dostal do svalů a uvolnil je.

2. „Brain Dump" (psaní myšlenek na papír)

Nemůžete usnout, protože přemýšlíte, co musíte udělat zítra? Vezměte papír a všechno to sepište.
Auxilium efekt: Zatímco vy dostáváte starosti z hlavy ven, ashwagandha v Auxiliu snižuje hladinu stresového kortizolu uvnitř. Je to dvojí útok na stres.

3. Horká sprcha nebo vana

Teplá voda uvolní svaly a – paradoxně – po vylezení z vany dojde k ochlazení tělesného jádra, což je pro mozek signál ke spánku.
Synergie: Kombinace teplé vody a levandule obsažené v Auxiliu je nejsilnější známkou bezpečí, jakou můžete svému limbickému systému dát.

ZLATÉ PRAVIDLO: KONZISTENCE

Biochemie není magie, je to matematika. Jedna tableta zázrak neudělá. Ale **pravidelnost** ano. Adaptogeny (ashwagandha, rhodiola, ženšen) fungují na principu nasycení. Potřebují několik týdnů, aby plně přenastavily vaši reakci na stres.
Týden 1: Cítíte jemné změny, lepší soustředění a klidnější usínání.
Týden 2–3: Hladina energie se stabilizuje, mizí výkyvy nálad.
Týden 4 a dále: Vaše „továrny na energii" (mitochondrie) jedou na nový výkon. Cítíte se odolnější.
Dejte svému tělu čas, ono se vám odmění.

(RED.)

Tao essence

Smoothie Tao essence je součástí dvou unikátních konceptů. Zařazuje se mezi terapeutickou výživu Energyfood podle pěti prvků tradiční čínské medicíny a Regeneraci v Pentagramu® Energy. Posiluje, harmonizuje a vyživuje játra a žlučník, orgány náležející k elementu Dřeva.

PĚT CHUTÍ PRO ZDRAVÍ

Tradiční čínské texty uvádějí, že pouze strava složená ze všech pěti chutí – sladké, hořké, pálivé, kyselé a slané, může zajistit, aby kosti byly rovné, šlachy ohebné, čchi a krev volně proudící, póry uzavřené. Tím dochází k harmonii vnitřních orgánů. Naopak setrvalý návyk na určitou jednu chuť způsobí ztrátu rovnováhy uvnitř těla. V **Tao essenci** najdeme vyváženost všech pěti chutí. Chuť jemně sladkokyselá posiluje játra, slezinu i žaludek. Nechybí zde samozřejmě ochrana trávení v podobě zahřívacího koření a silný účinek hořkých bylinek přirozeně podporujících regeneraci jater a žlučníku. Slaná chuť je zastoupena mořskou nerafinovanou solí – podpora trávení a tonizace ledvin. Pikantní chuť zázvoru posílí plíce a zahřívá trávení. Kardiovaskulární systém (srdce) podpoří chuť sušené dřeně červené řepy – hořká, mírně sladká. Kyselou chuť zastupuje citron.

Tao essence je vhodná k užívání na jaře, k odlehčení a podpoře pročištění. Podporuje zprůchodňovací funkci jater, ochlazení ohně jater, vyživuje jin a krev jater. Harmonizuje vztah játra – slezina a zároveň posiluje čchi ledvin. Je ideální jako dezert do hodiny po jídle. Nebo jako svačinka, nutno doplnit bílkovinu (jogurt, skyr, ricotta, semínka...)

MOJE ZKUŠENOST

Jelikož se stravuji jinak než zbytek rodiny, převážně vegetariánsky, ne vždy mám po ruce kvalitní vyváženou stravu. Hlídám si, abych měla fermentované a nejlépe už uvařené luštěniny, obiloviny i namočená semena či ořechy. Občas se však stane, že mám mezi klienty málo prostoru na dostatek jídla, v tomto případě mi službu prokáže Tao essence. Její vynikající jahodová chuť mi připomene léto a zároveň mi poskytne dezert, pouze v tekuté formě. Stačí šejkr. Výhoda, když nestíhám. Teď ji mám nejraději s teplou vodou. Tu ostatně doporučuji popíjet celý den na podporu trávicího ohně a jangu ledvin, jenž je nesmírně důležitý pro trávení.
Miluji také Tao svačinku, s jahodami na ozdobu – recept přikládám. Když ji připravuji v zimě, přidávám do ní štiplavé koření (zázvor, skořice, hřebíček, badyán, kardamom), nejen pro zahřátí. A navrch místo jahod naliji ještě před uložením do chladu želatinovou směs z mraženého černého rybízu s tapiokovým škrobem a trochou medu na podporu imunity a krvetvorby. Výsledkem je nádherná konzistence a celkově lahodná chuť. Lehounké, výživné. Určitě vyzkoušejte, budete mile překvapeni. Můžete podat i návštěvě, jistě ocení kvalitu, kterou jí nabídnete.

S přáním dobré chuti
DANA ŠVESTKOVÁ

TIP NA DEZERT

TAO SVAČINKA

2 vrchovaté lžíce směsi Tao, 2 lžičky chia semínek, 1 kelímek řeckého jogurtu, případně 1 lžíce vloček, hrst jahod

Do jogurtu pečlivě vmíchejte suchou směs Tao, nejlépe metličkou. Přidejte chia semínka, případně i vločky, pokud je použijete. Směs navrstvěte do skleniček a uložte přes noc do chladu. Před podáváním vyjměte aspoň 1 hodinu předem z lednice a ozdobte jahodami.

Musela jsem vyzkoušet všechny zelené potraviny

Milá Energy,
před 6 lety jsem byla zaměstnaná jako prodavačka ve zdravé výživě a zde jsem zažila první pořádnou zkušenost se zelenými potravinami. A jak to tak u mě bývá, musela jsem je skoro všechny vyzkoušet. Samozřejmě postupně. **Chlorellu**, **Spirulinu**, **Macu**, **Goji**, **Barley**... Ale kterou jsem si oblíbila ze všech nejvíc, byla **Matcha**. Dokázala mi dodat neskutečnou energii a dobít baterky, když jsem se cítila unavená a nesoustředěná. Byla to jedna z mála zelených potravin, kterou jsem si kupovala pravidelně. Její chuť byla příjemná a říká se, že dokáže pomoci i se spalováním tuků, na což já slyším! Matcha je machr mezi zdravými nakopávači a já ji milovala. Ale i ostatní zelené potraviny byly skvělé, minimálně v tom, že mi dodaly spousty vitaminů a minerálů do těla, nebývala jsem nemocná.
Dlouhou dobu jsem přemýšlela nad tím, jakou ze zelených potravin zařadit do svého jídelníčku teď, vzhledem k tomu, že kojím. Nakonec jsem se rozhodla vyměnit probiotika za zelený ječmen **Barley**, u kterého věřím, že mi dopomůže doplnit železo, jež mi stále chybí. Moc se na jeho užívání těším! Jak říkal kdysi Jiří Langmajer v pořadu Honzy Dědka, že si holduje ve vitaminech a životabudičů sní denně asi 40 pilulek, tak i já mívám takovou potřebu užívat to, co je zdravé a tělu prospěšné. A nejlépe vše najednou. Tak si postupně v malých dávkách dopřeji znova i tu Matchu, místo jednoho odpoledního šálku kávy... Snad mi dopomůže k tomu spálit i nějaký ten poporodní tuk. Děkuji, milá Energy, že jsi, a můžu si dopřát a zobat vše zdravé v nejlepší kvalitě!

Přeji krásné jaro
DENISA KOŽNAROVÁ, Zastávka

Jarní vzpruha

Začátkem března vždy sáhnu po produktu **Barley Juice**. Po zimě mám organismus tradičně vyčerpaný a tělo si žádá jarní vzpruhu. Kdysi jsem pravidelně počátkem jara bojovala s virózou a rýmou, která pro mě byla vždy dost nepříjemná. Než jsem začala své tělo postupně regenerovat a léčit pomocí produktů Energy, trpěla jsem rýmou chronickou. Přetrvávala i tři měsíce v kuse, se závislostí na nosních sprejích. Díky Energy jsem výskyt rýmy během roku úplně minimalizovala a postupně zregenerovala nosní sliznici, kterou jsem měla díky nosním sprejům zničenou.
Šťáva z mladého ječmene mi vlévá sílu do žil. Období jara miluji, vzduch voní kvetoucími stromy, dny se prodlužují a sluníčko pomalu začíná hřát. I když kolem mě všichni kýchají a smrkají, já jsem v kondici a odolná vůči bacilům i jarním alergenům. K jarní odolnosti organismu mi pomáhá i přidání **Raw Ambrosie**, která mi opravdu velmi chutná. Obecně mám ráda včelí produkty a Ambrosie je nadupaná živinami, které tělo po zimě postrádá. V kombinaci Barley Juice a Ambrosie vidím synergický efekt biologicky aktivních látek, jež zregenerují játra, sliznice, zažívání a podpoří krvetvorbu. Díky zeleným potravinám se cítím vyživená a zdravá.

Přeji krásné jarní dny,
PAVLA TICHÁČKOVÁ, Děčín

Acai Pure určitě!

Ve vašem časopise Vitae jsem si přečetl o účincích čaje **Lapacho**, který užívám již delší dobu, a o **Acai Pure**. Jelikož mám problémy s krví, rozhodl jsem se i tento produkt objednat. Po jeho užívání nastala neskutečná změna. Takový obrovský přísun energie jsem nikdy nepoznal. Okamžitě se mi změnila nálada k lepšímu a občasné úzkostné stavy jsou pryč. Vyzkoušel jsem u vás hodně produktů, vždy jsem byl spokojen, ale tenhle všechny převyšuje. Určitě ho budu kupovat opakovaně.

Děkuji, PAVEL ŽENÍŠEK, Roudnice nad Labem

Matcha jedině z Japonska

Od návštěvy Japonska již roky pravidelně popíjím čaj **Matcha**. Nesnesu kávu, protože po ní mám třes, neklid a celkovou nepohodu, takže si po obědě místo ní dopřávám Matchu. Pomáhá mi se soustředit, klidněji zvládám stresové situace, dodává mi energii a lépe se mi po ní dýchá (uvolňuje stažené průdušky). Jsem si jistá, že pravidelnost popíjení je zde mnohem důležitější než nějaké nárazové očistné kúry. Závěrem bych ještě chtěla říci, že je důležité si připlatit a koupit japonskou Matchu, ne čínskou, neboť čínské varianty zapáchají po rybině a jejich chuť není tak lahodná, což může řadu lidí od Matchi odradit.

S přáním krásného jara DANIELA RIEGEL, Praha

Náhrada kávy

Nikdy bych si nedokázala představit začátek svého dne bez šálku ranní kávy. A přece se nemožné stalo skutečností, díky čaji **Matcha**. Tento zelený zázrak mě doslova zachránil v době, kdy už jsem začala ztrácet naději v boji s několik let trvající nespavostí, která se u mě projevila po prodělání covidu. Ačkoli je čaj Matcha součástí mého ranního rituálu, všimla jsem si již po týdnu užívání, že se mi večer mnohem lépe usíná a probouzím se odpočatá.
Touto cestou bych chtěla moc poděkovat paní Ivetě Jandové-Bendové, která je mi velkou oporou na mojí cestě hledání rovnováhy. Z Klubu Energy v Praze 4 vždy odcházím plná energie a s vírou, že i díky produktům Energy zvládnu výzvy, které mě čekají.

SIMONA SPISAROVÁ, Praha

Závislost na „nápoji lásky“

Dobrý den,
nejprve, než se rozepíšu o svých nejoblíbenějších zelených potravinách, děkuji, že nejen tyto, ale všechny produkty Energy vznikají, můžeme je objednávat a užívat. Jsem na nich silně závislá. Ale zpět k zeleným potravinám. S oblibou si objednávám **Organic Chlorellu**, obě spiruliny (**Hawaii** i **Spirulina Barley**), které jsou bohatým zdrojem biologicky prospěšných látek, a používám je v kombinaci s jinými produkty pro zvýšení efektu. Ale snad nejvíce jsem si oblíbila produkt **Organic Matcha**.
K pití tohoto zázraku mne přivedla kamarádka. Já, závislák na kávě, který se neobešel bez dvou pořádných hrnků během dopoledne pro dodání energie, jsem se stala závislou na pití nápoje z Matchi. Trpěla jsem totiž dlouhodobě jakousi dopolední únavou, ale při konzumaci tohoto čaje jsem celý den svěží a plná energie. Je to, na rozdíl od kávy, postupná dávka energie na dlouhou dobu. Pravidelnou konzumací se mi zlepšilo i zažívání a srovnala hladina tuků v krvi. V horkých letních dnech si čaj připravuji za studena, velmi osvěžuje, v zimě si zalévám prášek převařenou, odstátou vodou. Tento nápoj jsem nazvala „nápojem lásky“, protože jsem si jej zamilovala a moje trávení taky.

Se srdečným pozdravem JAROSLAVA VÍŠKOVÁ, Dolní Újezd

Ano, dvě děti jsou víc než jedno...

O zelené potraviny s povzbuzujícím účinkem jsem se začala zajímat v době, kdy se mi narodilo druhé dítě. Říká se, že žena pochopí, jak jednoduché je mít jedno dítě, až ve chvíli, kdy má děti dvě. A musím to potvrdit. Únava z péče o děti, zajištění chodu domácnosti, vaření a do toho spousta dalších starostí a povinností se po narození druhého dítěte najednou rapidně zvýšila. Cítila jsem se vyčerpaná, nevyspaná a v půli dne jsem myslela jen na to, aby byl už večer a já mohla jít spát. Poněvadž jsem dlouho mladší dceru kojila, musela jsem být samozřejmě při výběru povzbuzujících potravin obezřetná. Objevila jsem zelený čaj **Matcha**, který se smí používat v době kojení, a dokonce i v těhotenství, což je jeho veliká výhoda. Zelené čaje jsem užívala běžně i předtím, ale jejich povzbuzující účinky jsou oproti Matcha čaji mnohonásobně slabší. Matcha mi přinesl nejen fyzické, ale i psychické povzbuzení, rozdíl byl téměř okamžitě znát. Dodal mi sílu na běžné všední povinnosti, elán pro nové činnosti a nápady. Velmi rychle jsem si ho oblíbila a zařadila do svého každodenního rituálu. V zimních měsících je ideální ve formě klasického čaje s kapkou medu, v létě zase jako studený nápoj. Nedám na něj dopustit a vřele ho doporučuji všem maminkám.

KRISTÝNA ŠTURMANOVÁ, Havířov

Nebuďme kyselí, buďme zásaditi!

Abychom se těšili pevnému zdraví, náš organismus má být celkově mírně zásaditý, pouze žaludek vyžaduje kvůli své činnosti (trávení obsahu) hodně kyselé prostředí. Odvažuji se proto napsat, že mnoho nemocí, zvláště chronických, vzniká překyselením organismu… Kde je jeho prvopočátek? Odborníci v tom mají dávno jasno – způsobují ho především špatné stravovací návyky, nedostatečný pitný režim a významně tento stav podporuje stres. Velmi důležité také je, jak kvalitně dýcháme. Kyselost se stupňuje, pokud sedíme, ležíme, nehýbeme se a dýcháme povrchně.

PŘEKYSELENÍ ORGANISMU A NÁSLEDKY

Tělo se po určitou dobu snaží kyselé látky neutralizovat, k čemuž spotřebovává minerály, i za cenu odvápnění (kosti!). Na odčerpání minerálů pak reagují ledviny, žlázy s vnitřní sekrecí – štítná žláza, nadledviny. Opět tuto nerovnováhu po nějakou dobu regulují, ale pokud pokračují procesy překyselení dál, objeví se první varovné signály a těmi jsou především:

– únava, vyčerpanost, malátnost
– stupňující se bolesti hlavy, kloubů
– vypadávání vlasů, lámání nehtů
– degenerativní nemoci
– různé záněty, které se stěhují po těle (ústa, klouby, močový měchýř…)
– artróza, osteoporóza

Když se pak někde v těle objeví příznaky bolesti a začneme užívat chemické léky, paradoxně se tím kyselost zvýší a nemoc se roztáčí v kruhu: kyselost – bolest – lék – kyselost atd. Jde pak o stále se opakující problém, a pokud s tím sami něco neuděláme, což znamená vzchopit se a zapracovat na sobě, tak bude bohužel hůř. Jedině za cenu změny se zbavíme neustálého stavu překyselení našeho těla.

Bylo například zjištěno, že u pravidelných konzumentů masa, masných produktů, smažených jídel (rostlinné oleje) a dalších nevhodných potravin plných chemie se výrazně zvyšuje hladina omega-6 mastných kyselin, které jsou prozánětlivé. Pokud to netušíme, neustále si v sobě budujeme podmínky pro vznik zánětů! Proto také při testování na Supertronicu mnoha lidem vychází dobře produkt **Organic Sacha Inchi**, olej v biokvalitě s dostatkem nenasycených mastných kyselin. Jeho užívání napomáhá organismu snižovat právě tu zmíněnou „zánětlivost" a s ní související autoimunitní či další civilizační choroby.

JAKÁ JE MOŽNOST NÁPRAVY?

Pokud člověk chce s popsanými projevy nějak užitečně popracovat, musí celkově změnit způsob života, myšlení, náhled na zdraví a nemoc, na stravování. Důležitý je pitný režim, zvýšení pohybové aktivity a dýchání. Tato opatření se týkají každého věku!

Střevní dysbióza/symbióza

Odborníci považují za základ mít ve střevech mikrobiální symbiózu. Kromě úpravy stravy se k jejímu nastolení využívají probiotika (**Probiosan**, **Probiosan Inovum**). Abychom prospěšným bakteriím zajistili potřebné podmínky, zároveň se podávají i prebiotika – například kvalitní chlorella (**Organic Chlorella**), spirulina (**Hawaiii Spirulina**), mladý ječmen (**Organic Barley Juice**), případně v kombinaci (**Spirulina Barley**). Jimi současně dodáme tělu minerály a další potřebné látky. A zároveň lehce podporujeme i pitný režim.

Odkyselení

Aby se upravila acidobazická rovnováha v těle, tedy poměr zásaditosti a kyselosti, doporučuje se pít koloidní roztoky minerálů (**Fytomineral**), kvalitní voda s pH nad 7,5, a to soustavně, dlouhodobě! (Pozor – balené vody mohou mít pH nízké.) Velmi vhodné jsou zelené potraviny/řasy dle vytestování – již zmíněná chlorela, ječmen, spirulina.

Stravování

Při měření na přístroji Quantum se nám ukazuje kyselost či zásaditost organismu, klientům k tomu nabízíme tabulku potravin s jejich uvedeným pH. Vyřazení kyselinotvorných složek stravy z jídelníčku určitě napomůže rozpuštění nánosů odpadu ze zpomaleného metabolismu, poté se pomalu uvolní i přebytečné kyseliny z vaziva a buněk. Kromě mnoha jiných efektů se dosáhne i přirozené rovnováhy vápníku a hořčíku, za což každému vřele poděkují jeho kosti.

Toto jsou v krátkosti možnosti řešení. Podklady byly převzaty ze zkušeností lékařů a terapeutů, kteří spolupracují s firmou Energy.

MARIE SVOBODOVÁ

PŘEČETLI JSME ZA VÁS

Máte báječné tělo, dobrého přítele, který nemá v úmyslu vás trápit příznaky nemocí, ale pouze svou vlastní řečí prosí o pomoc, aby vám mohl sloužit tak dlouho, dokud váš pobyt ve „škole života" neskončí.
Výraz "nevyléčitelný" v podstatě znamená, že určitá nemoc se v daném okamžiku nedá léčit běžně známými prostředky, což je pro vás výzva, abyste se zamysleli a správným způsobem reagovali na informaci, kterou vám tím organismus předává. Pak ke svému překvapení zjistíte, že nemoc zmizí tam, odkud přišla. Splnila svůj úkol a může vaše tělo opustit. Sami jste si tím nejlepším lékem…

KURT TEPPERWEIN, Pryč s kyselostí!
(vyd. Noxi, Bratislava, 2005)

Seriál pro ženy (26)

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

ŽENA JE PROUD

Možná už jste si také několikrát v životě říkaly, že kdybyste se tenkrát rozhodly jinak, žily byste teď docela jiný život. Úvaha je to logická, ale řeka našeho života žádné křižovatky nemá. Není to ani cestovní kancelář, u které si můžete životní zážitky vybírat. Svým způsobem na výběr totiž vůbec nemáme. Proud našeho života nás nese vpřed, ať chceme, nebo ne. Řídit naši loď je ale na nás a je to umění, nikoli sport.

JEDNOU JSI DOLE, JEDNOU NAHOŘE

Jakmile vstoupíme na palubu, máme na starosti jedinou věc – neztroskotat. Je proto nutné dobře se starat o loď a naučit se ji v proudu svého života správně řídit. A to je to jediné, co lze mít pod kontrolou. Ne řeku, ne proud. Řeka našeho života totiž není jen poklidná a břehy nejsou vždy jasně patrné. Řeka života není jistá ani bezpečná, vede určitě do moře, to ano, ale v jakém stavu tam doplujeme, je opravdu jen na nás. Tak co? Už jsem hackla vaše palubní rádio a naladila tam píseň od Voskovce a Wericha? Už víte, jak neztratit naději?

PROUDIT, NE BLOUDIT

Někdy to opravdu vypadá, že jsme uvízly ve slepém rameni, zabloudily do bahnitých mělčin a ztratily se v mlze. Stává se to především tehdy, když se navigujeme proti proudu, příliš se snažíme, protože nevěříme, že to teče samo, nebo necháváme za sebe kormidlovat jiné. Pakliže převezmeme odpovědnost za stav a směr našeho plavidla, začneme se zdokonalovat v umění kapitánském a objevíme celkem paradoxní tajemství. Jedním z nich je wu wej neboli tajemství neusilování. Nemusíte se horečnatě snažit a pádlovat jako o závod. Stačí se jen uvolnit, protože cesta vždycky vede vpřed a žádné napětí ještě nikdy překážky z cesty neodstranilo. Je ale zároveň potřeba být dostatečně pozorný, protože na překážky je nutné reagovat. Ideálně se jim vyhnout, případně přizpůsobit. Než jsem se ve svém kapitánském umění zdokonalila, hodně jsem si odřela trup své luxusní plachetnice, často jsem ke kormidlu pouštěla své ego nebo se naopak řízení vzdávala úplně. Moje plavba také podle toho vypadala… Topila jsem se ve vlnách beznaděje, lapala po dechu v mlze psychického vyčerpání a opravdu jsem uvažovala o tom, že skočím přes palubu. Naštěstí jsem nakonec ke kormidlu postavila lásku k sobě a životu jako takovému a všechno se tím změnilo. Naučila jsem se díky této lásce plout zásadně cestou nejmenšího odporu, bez přílišného úsilí a s povznášející lehkostí. Dnes vím, že než dříve nebo později dopluji k moři, vychutnám si svou vyhlídkovou plavbu, protože to není závod…

ENERGIE DĚLÁ ENERGII

Jestli si ale myslíte, že se uvelebíte na zádi se sklenkou prosecca a budete se v klidu jen opalovat a válet na lehátku, musím vás zklamat. I řízení lodi s lehkostí je dřina. Aby to fungovalo, jak má, musí to fungovat. Aneb energie dělá energii. Musíte být v sakra dobré kondici a ve střehu, protože nikdy nevíte, kdy se před vámi objeví peřeje, nebo dokonce vodopád. Wu wej totiž není žádná nihilistická zkratka, ale technika bojovníka, který všemu věnuje právě tolik energie a pozornosti, kolik je potřeba, ne víc, ne míň. Ať už vlastníte obchodní karavelu, nebo jen sportovní skútr, udržujte je v dobrém stavu – sportujte, jezte zdravě, dobře spěte, pijte vodu, nepijte alkohol, neberte drogy, užívejte bylinky… Bla bla bla, však už to znáte. Hlavně se ale dobře seznamte se svojí posádkou. Mohlo by se zdát, že ono JÁ je jen jedno, ale naši bytost tvoří hned několik podosobností, které někdy rády spolupracují a jindy si jdou těžce po krku. Proto má každý správný kapitán pozornost obrácenou jak ven, tak dovnitř. Ať tedy vaše voda proudí. Ať už jde o krev ve vašich žilách, nebo vaše poznání o sobě samé. Nezastavujte se, stejně to nejde zastavit, neváhejte, protože příležitosti vás mohou minout, ale hlavně milujte... To dělá zázraky.

Mgr. TEREZA VAR VIKTOROVÁ

Celostní cesta ke krásné zdravé pleti (5)

PIGMENTACE

Pigmentaci a hyperpigmentaci pokožky máme spojenou se slunečním zářením a příchodem slunných dní. Zatímco roztomilé pihy jsou nyní in (trendy), hyperpigmentace dokáže potrápit sebevědomí a je třeba jí věnovat pozornost také jako možnému riziku onemocnění kůže. Vzniká díky zvýšené tvorbě melaninových pigmentů v pokožce, což vede k jejímu viditelnému ztmavení. Jedná se o jev, k němuž dochází z mnoha příčin. Určení jejího původu je důležité nejen pro diagnostiku, ale i pro výběr podpůrné péče. Pouhé bezhlavé používání krémů s ochranným faktorem nemusí v mnoha případech pomoci.

Hyperpigmentace je vědecký termín, za nímž se skrývá příběh o tom, jak naše pokožka reaguje na svět kolem nás – na sluneční světlo, hormonální bouři dospívání, těhotenství, menopauzu či na stáří, stres každodenního života nebo drobné šrámy po akné, které si myslíme, že už dávno zmizely. Pleť si totiž vše pamatuje. A někdy se rozhodne tyto vzpomínky uchovávat v podobě pigmentu melaninu produkovaného kožními buňkami (melanocyty), který se usazuje v místech, kde bychom ho nejraději neviděli. Výsledkem jsou viditelné skvrny, jež mohou být světle či tmavě hnědé, šedavé, nebo dokonce namodralé – v závislosti na tom, jak hluboko v pokožce se pigment usadil. Na rozdíl od pouhého opálení, které časem přirozeně mizí, hyperpigmentace často přetrvává měsíce nebo roky. Řada lidí považuje za hlavního viníka slunce, ale je to jen jeden z mnoha vlivů v tomto složitém příběhu.

DALŠÍ FAKTORY

1. Hormony

Estrogen a progesteron mají překvapivou vedlejší funkci. Dokáží „probudit" melanocyty a přimět je ke zvýšené produkci pigmentu. Proto se typicky během těhotenství, při užívání hormonální antikoncepce anebo v perimenopauze, kdy hormony právě procházejí turbulencí, objevuje melasma – symetrické hnědé skvrny na tvářích, čele nebo nad horním rtem.

2. Zánět

Puchýřek? Poranění? Dermatitida? Byli jste na intenzivním ošetření pleti? Když se pokožka zraní nebo zanítí, spustí se obranná reakce. Imunitní buňky produkují zánětlivé látky, které mají primárně bojovat proti infekci a opravit poškození, zároveň však aktivují i melanocyty poblíž. Ty začnou produkovat melanin jako ochranný mechanismus a hyperpigmentace je na světě.

3. Genetika

Někteří lidé se rodí s vyšší tendencí k hyperpigmentaci. Za to může varianta genu MC1R, který řídí, jak citlivě pokožka reaguje na UV záření i jiné vlivy a jak snadno produkuje melanin.

4. Věk a čas

Pigmentová „mapa života" je stejně jako vrásky vlastně důvodem k vděčnosti za dobu, kterou jsme mohly prožít. S přibývajícími roky se na pokožce objevují solární lentigy – lidově „stařecké" nebo „jaterní" skvrny (ačkoliv s játry nemají nic společného). Jsou to nahromaděné záznamy expozice záření za celý život.

5. Léky a chemikálie

Některé běžné léky mohou hyperpigmentaci vyvolat nebo zhoršit tím, že zvyšují fotosenzitivitu. Lékař by vás na to měl upozornit. Také parfémované přípravky (syntetické i přírodní) mohou způsobit tzv. fytofotodermatitidu – reakci, kdy se kůže stane extrémně citlivou na slunce a vzniknou pigmentové skvrny.

6. Oxidační stres (chronický stres)

Volné radikály – nestabilní molekuly vzniklé nejen z UV záření, ale i znečištěného ovzduší, kouření, nevhodné životosprávy nebo stresu – dokáží přímo aktivovat melanocyty. Je to, jako kdyby na pokožku útočil neviditelný nepřítel zevnitř i zvenčí současně.
Nakonec ta nejzáludnější část – většina pigmentových skvrn nemá jen jednu příčinu. Proto je důležité neřešit hyperpigmentaci univerzálním přístupem „koupím bělicí krém a krém s SPF faktorem a hotovo". Je nutné pochopit váš příběh – co konkrétně vaše pokožka zažila, jaké signály dostává, a jak na ně reaguje. I zde přichází koncept Energy s funkční podporou.

CELKOVÁ PODPORA

Při dlouhodobějších problémech doporučuji nechat proměřit stav organismu a sestavit péči na míru. Při výrazném anebo rychlém zhoršení stavu pak návštěvu dermatologa. Pokud chcete zkusit problém řešit nejprve sami univerzální cestou, je dobré začít u antioxidantů a produktů, které bez zatížení detoxikují organismus. K tomu je vhodný **Cytosan**, jenž se díky humátům osvědčuje i jako jarní kúra a příprava pleti na slunce. Dále je dobré dlouhodobě vnitřně užívat antioxidanty (vitamin C, E, astaxanthin, lykopen, doplňky s vysokým obsahem polyfenolů z bobulovin, zelený čaj aj.). Zde je výběr široký a závisí na preferenci a individuálních potřebách. Můžeme zkusit **Hébé**, **Organic Sea Berry**, **Organic Chlorellu**, **Organic Matchu** anebo **Raw Aquaje**. Velmi se osvědčuje pentagramový terapeutický krém **Cytovital**, který pomáhá chránit pleť před různými typy záření a omlazovat ji. U akutních stavů po poranění anebo tam, kde je obava z postresového poškození kůže, se osvědčuje **Cytosan Fomentum gel** anebo **Protektin**.

JAK MŮŽE POMOCI PŘÍRODNÍ KOSMETIKA?

V kosmetické péči opět pomáhají složky, které jsou protizánětlivé, chrání pleť před oxidačním stresem (negativními vlivy vnějšího prostředí), zvyšují odolnost proti záření a prodlužují mládí kožních buněk, pomáhají zjemňovat pigmenty. Z účinných látek od Energy Beauty to jsou určitě humáty, Vermesin®, ALGAKTIV® Retin ART, bylinné extrakty z krému Cybele a Flora a exosomy.

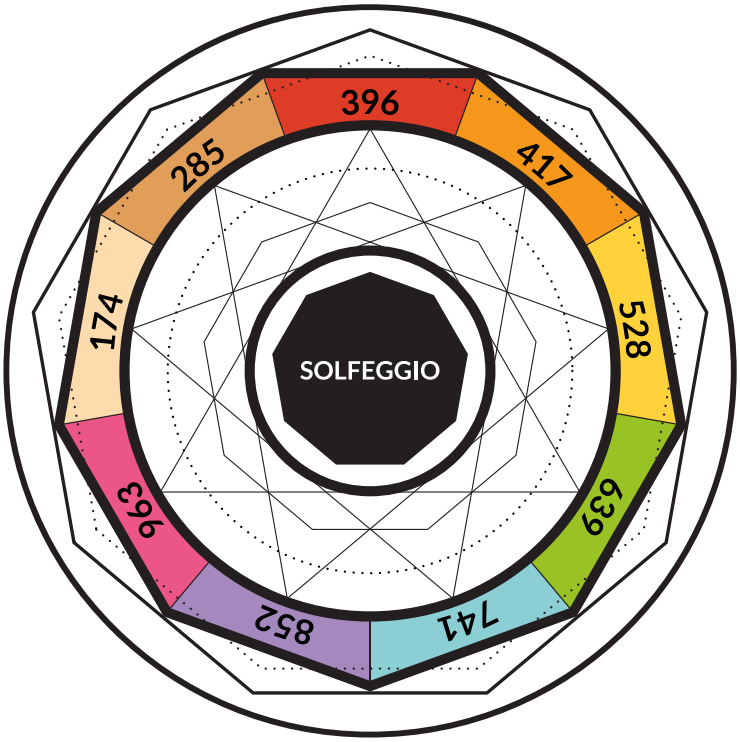
VNĚJŠÍ KOSMETICKÁ PÉČE

Je třeba myslet stále na to, že hyperpigmentace je uložena hluboko v pleti a na rozdíl od běžné sluneční pigmentace zlepšení přirozenou cestou vyžaduje trpělivost a poctivost. Příjemným bonusem všech produktů, které zmírňují hyperpigmentaci, je i podpora mládí a revitalizace pleti. Pro jemné odlíčení použijte **Visage oil**. Pokud vám konzistence oleje nevyhovuje, zvolte jemné odličovací mléko pro citlivou pleť. Pleť po odlíčení tonizujte **Balance water**, která je vhodná i jako prevence pozánětlivé hyperpigmentace. Pro intenzivní podporu doporučuji zařadit **Visage serum** (chceme-li zároveň lifting zralejší pleti) s obsahem enzymaticko-proteinového komplexu, který výrazně zmírňuje pigmentace. Nebo **Balance serum** (pro citlivou jemnou pleť) s obsahem humátů a protizánětlivých složek.
Produkt stvořený pro zmírnění hyperpigmentací je elementový krém **Cybele**. Obsahuje vysoké procento bylinného extraktu, který zesvětluje pigmentaci a zároveň chrání před jejím vznikem. Jeho účinek je ještě podpořen přídavkem humátů aktivní látkou ALGAKTIV® Collage, výtažkem z řas, obsahujícím i významný antioxidant astaxanthin fungující jako ochrana proti pigmentaci. S jemnou sluneční pigmentací umí pomoci také krém **Flora**. Pokud chceme pleť podpořit a chránit před negativními účinky nejen slunečního, ale i modrého záření, bude skvělým pomocníkem neparfemovaný krém **Skin essence day**. Obsahuje patentovanou složku ALGAKTIV® GenoFix Day, která k tomuto účelu využívá sílu enzymů.

Příprava pokožky na slunce, péče po slunění a vhodné doplňky stravy pomohou pleti k lepší obranyschopnosti tak, abychom se životadárným slunečním paprskům mohli vystavit bez obav.

Přeji vám krásnou a zdravou pleť s jednotným tónem,
Ing. IRENA SLADKÁ

Terapeutické metody (66)
SOLFEGGIO FREKVENCE



Že nás hudba, zvuky a melodie ovlivňují, všichni víme. Představují důležitou složku našich životů a v posledních letech se stále více uplatňují při cíleném terapeutickém působení. Metoda sound healing, léčení zvukem, k tomu využívá mimo jiné i konkrétní frekvence, jež reprezentují různé oblasti lidského bytí. Říká se jim solfeggio frekvence a slouží k harmonizaci těla, mysli i duše a sjednocení s celkem.

ZÁKLAD NÁZVU

Výraz „solfeggio" není spojený, jak je občas mylně uváděno, se žádnou osobou. Jeho původ pramení v tradiční hudební pedagogice, která učila zpěváky používat pro označení tónů solmizační slabiky. Vychází z italského slova „*solfeggiare*", což znamená „zpívat podle slabik", a pravděpodobně je odvozeno od slabik „sol" a „fa". Systém slabik objevil v 11. století hudební teoretik, mnich Guido d'Arezzo při práci s gregoriánskými chorály a využíval jej pro výuku zpěvu. Původně jich bylo šest, později přibyla sedmá, „si".

SPECIFICKÉ ZVUKOVÉ TÓNY

Solfeggio frekvence objevil, nebo spíše stanovil, v 70. letech 20. století naturopat dr. Joseph Puleo kombinací intuice, numerologie a psychického působení konkrétních frekvencí na člověka. Jejich koncept zpopularizoval ve své knize dr. Leonard Horowitz, jednotlivé frekvence byly přiřazeny k solmizačním slabikám. Hodnoty v hertzích však nesouvisí s hudebními tóny, jen hodnota 852 Hz, která je blízká ladění tónu A (440 Hz).
Dnes se používá devět solfeggio frekvencí, šest základních a tři přidružené, dají se najít i další hodnoty. Věří se, že reprezentují posvátnou geometrii a přírodní rytmy, které se původně odrážely v duchovní hudbě.

JAK NA NÁS PŮSOBÍ?

Vlastní účinek solfeggio frekvencí je založen na dvou teoriích. První pracuje s působením frekvencí na vodu, kterou je naše tělo z velké části tvořeno. Jemné vibrace vnímáme nejen sluchem, ale hlavně buňkami, tkáněmi, krví atd. Může se tak uvolnit veškeré napětí a harmonizovat buněčné prostředí. Druhá teorie vychází z myšlenky, že každá buňka a každý orgán vyzařuje svoji přirozenou vibrační frekvenci. Při dlouhodobé nerovnováze se tělo „rozladí" a právě poslech devíti solfeggio frekvencí má potenciál „naladit" nás zpátky do přirozeného stavu, se kterým jsme přicházeli na svět. Podobně jako se ladí například struny na kytaře.

UŽIJTE SI POSLECH

K dispozici je mnoho nahrávek solfeggio frekvencí, které najdete i na internetu. Pro začátek si vyberte dvě, intuitivně nebo podle toho, co potřebujete harmonizovat. Například jako první zvolte 396 Hz pro uvolnění strachu a 639 Hz na harmonizaci vztahů. Na klidném a pohodlném místě si vsedě či vleže zavřete oči, přirozeně dýchejte a vnímejte jen sebe a své tělo. Pět minut poslouchejte jednu a pět minut druhou frekvenci, je to relaxační prožitek. Opakujte klidně i několikrát denně, postupně můžete také prodlužovat čas poslechu, jako optimum se doporučuje 20 minut. Můžete při tom i psát, kreslit či tvořit cokoliv, co vám přijde na mysl. Lze je poslouchat při meditacích, usínání, během odpočinku od práce… Experimentujte a objevte, kterou činnost vám mohou posunout na novou úroveň. Někdo frekvence používá i přímo při práci pro lepší soustředění.
Pravidelným poslechem frekvencí lze zklidnit mysl a snížit psychickou nepohodu. Hlubší frekvence uvolňují svalové napětí a vyšší podporují kreativitu, sebeuvědomění a schopnost jemnějšího vnímání sebe i okolí. Můžete také zažít větší pocit životní rovnováhy, lehkosti, emoční uvolněnost. Doporučuje se psát si deník, díky čemuž lépe zachytíte svůj prožitek.

Přeji vám správné naladění, ONDŘEJ VESELÝ

BUDE VÁS ZAJÍMAT

HLAVNÍ SOLFEGGIO FREKVENCE

- **174 Hz** – základní fyzická podpora, stabilizace, bezpečí, úleva od bolesti a uzemnění
- **285 Hz** – regenerace a léčení těla, obnova tkání a buněk
- **396 Hz** – uvolnění strachu a viny, dosažení pocitu osvobození a úleva od napětí
- **417 Hz** – odstranění negativních vzorců, podpora změny a uvolnění traumat
- **528 Hz** – frekvence lásky, oprava DNA, osobní transformace a tvorba zázraků
- **639 Hz** – harmonizace vztahů a komunikace, lepší propojení s okolím
- **741 Hz** – čištění těla a mysli, probuzení intuice, detoxikace a podpora sebevyjádření
- **852 Hz** – návrat k duchovnímu řádu, rozvoj intuice a probuzení vyššího vědomí
- **963 Hz** – spojení s jednotou, vyšším vědomím a božstvím, osvícení

UNIVERZITA ENERGY

Vzdělávání naživo i online

WEBINÁŘE

ZDRAVÉ SLUNĚNÍ: PŘÍPRAVA, OCHRANA A REGENERACE POKOŽKY – NOVINKA SOLARA

Lektor: Ing. Irena Sladká

Na webináři získáte přehled o správné přípravě pokožky na sluneční zátěž, principech účinné ochrany pomocí SPF a následné péči, která podporuje regeneraci a dlouhodobě zdravý stav pleti. Dozvíte se také o významu vnitřní přípravy organismu, například o roli antioxidantů a vitaminů, které pomáhají posilovat přirozenou ochranu pokožky a zvyšují její odolnost vůči sluneční zátěži. Součástí programu bude představení nové řady Solara, která rozšíří portfolio Energy produktů v jarní sezoně. Koncept těchto přípravků vychází z kombinace šetrných minerálních filtrů a pečujících přírodních látek.

Termín: 16. 4. 2026 v 19 hod.

PSYCHIKU NEDÁME!

Lektor: MUDr. Alexandra Vosátková

Ze všech stran na nás dnes doléhají zprávy plné nejistoty, obav a tlaku. Měnící se svět, zrychlené tempo i společenské dění se podepisují na naší psychické pohodě – roste vnitřní napětí, úzkost i pocit vyčerpání. O to důležitější je věnovat psychice cílenou pozornost a posilovat vnitřní stabilitu. I proto vznikly nové Energy produkty, které mohou pomoci lépe zvládat náročná období a podpořit psychickou rovnováhu. Na webináři se dozvíte, jak s těmito produkty pracovat v praxi, jak o psychiku pečovat komplexně a jak ji účinně chránit před stresem a přetížením.

Termín: 21. 5. 2026 v 19 hod.

SEMINÁŘE

SUPERTRONIC PRO POKROČILÉ – STUPEŇ B

Lektor: MUDr. Bohdan Haltmar

Termín a místo konání: 11.–12. 4. 2026, Hradec Králové

SUPERTRONIC PRO PROFESIONÁLNÍ TERAPEUTY – STUPEŇ A

Lektor: MUDr. Bohdan Haltmar

Termín a místo konání: 19.–20. 9. 2026, Hradec Králové

Přehled webinářů a seminářů včetně archivu najdete na www.energy.cz, v sekci Vzdělávání.

Archiv webinářů

VZDĚLÁVACÍ KNIHOVNA PRO VAŠI PRAXI

Vzdělávání a sdílení zkušeností patří mezi základní pilíře naší práce. Právě proto jsme pro naše členy vytvořili archiv webinářů, který dnes představuje ucelenou vzdělávací knihovnu s více než 50 tématy. Je k dispozici na našich internetových stránkách www.energy.cz v části Vzdělávání a je určen výhradně členům – přístup k němu získáte jednoduše po zadání svého registračního čísla.

CO V ARCHIVU NAJDETE

Záznamy odvysílaných webinářů určené jak široké veřejnosti, tak i specializované přednášky pro terapeuty. Témata pokrývají péči o zdraví v širokém spektru souvislostí – od konkrétních zdravotních obtíží a jejich příčin, přes prevenci a životní styl, až po praktické možnosti řešení a práci s produkty. Webináře vedou lékaři a odborníci z různých oborů, propojují celostní přístup s moderními poznatky srozumitelnou a praktickou formou.

PROČ MÁ SMYSL SE K NIM VRACET

I když byly některé webináře vysílány před delší dobou, jejich obsah zůstává stále aktuální. Zaměřují se na souvislosti a praktické zkušenosti využitelné v každodenním životě. Jsou to záznamy, ke kterým se můžete opakovaně vracet a pokaždé v nich najít novou inspiraci.

KDYKOLIV A PODLE VAŠÍ POTŘEBY

Velkou výhodou archivu je možnost pustit si webináře kdykoliv – podle vašeho času, tempa i aktuálního zaměření. Můžete je sledovat postupně, vracet se k vybraným částem nebo je využít jako podporu své odborné praxe.

ENERGY

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.

SLEVA 15 %

Akce je určena pouze pro členy Energy.

Platnost od 1. do 30. 4. 2026 nebo do vyprodání zásob.

Nové veterinární produkty (6)

FUNKČNÍ PAMLSKY PRO PSY – KDYŽ ODMĚNA CHUTNÁ A ZÁROVEŇ POMÁHÁ

Pamlsky mají být především odměnou – momentem radosti, pochvaly a propojení mezi člověkem a psem. Zároveň by neměly tělu škodit. Měly by chutnat, být dobře stravitelné a ideálně tělo ještě jemně podpořit. A co když se to všechno spojí dohromady? Pak je to výhra pro majitele, pejska i jeho zdraví.
Právě s touto vizí vznikla řada tří funkčních pamlsků pro psy, které nejsou jen „něčím na zub", ale promyšlenou podporou organismu. Každý typ cílí na jinou oblast zdraví – trávení, pohybový aparát a imunitu.

DIGEST SNACK

Digest snack jsou pamlsky určené pro podporu a harmonizaci trávicí soustavy. Hodí se pro psy s citlivějším zažíváním, sklony k nadýmání, nepravidelnou stolicí nebo jako doplněk při změně krmiva. Uleví těm, co jsou často v módu tzv. „chodící popelnice" a občas pozřou, co nemají.
Základ pamlsků tvoří lehce stravitelné suroviny, jako je krůtí maso, kokosová mouka a sušená vejce, doplněné o ovoce a zeleninu jako přirozený zdroj vlákniny, vitaminů a antioxidantů. Strouhaný kokos a syrovátka s obsahem prebiotik podporují rovnováhu střevní mikrobioty a správnou funkci trávicí soustavy.
Klíčovou roli v receptuře hrají léčivé rostliny zaměřené přímo na trávení. **Heřmánek** zklidňuje žaludek i celý trávicí trakt, pomáhá tlumit podráždění, křeče a nadýmání, chrání žaludeční sliznici. **Ostropestřec** podporuje játra, která jsou zásadní pro metabolismus i detoxikaci, a přispívá k tvorbě a vylučování žluči. **Kořen pampelišky** stimuluje trávení, díky obsahu inulinu působí jako přirozené prebiotikum. **Kurkuma** doplňuje směs svými protizánětlivými a antioxidačními účinky. **Celer** přispívá k ochraně žaludeční sliznice a podpoře trávení, **semínka kopřivy** dodávají minerální látky podporující celkovou vitalitu.

FLEXI SNACK

Flexi snack cílí na **pohybový aparát** – klouby, šlachy, vazy i svaly. Je vhodný pro aktivní psy, mladá zvířata pod zvýšenou zátěží rychlého růstu, sportovce, starší jedince i psy v rekonvalescenci.
Kvalitní zvěřina z daňka, muflona, divočáka, jelena a srnce poskytuje dobře využitelné bílkoviny a je přirozeně lehce stravitelná. Základ receptury je – stejně jako u Digest Snack – doplněn o funkční suroviny a syrovátku s prebiotickým účinkem.
Za funkčním využitím stojí léčivé rostliny zaměřené na výživu kloubů, tlumení zánětu a podporu regenerace pohybového aparátu. **Šípek** podporuje tvorbu kolagenu zásadního pro chrupavky, vazy a šlachy, uplatňuje se při dlouhodobé zátěži i zánětlivých stavech. **Kurkuma** působí výrazně protizánětlivě a antioxidačně, tradičně se využívá při artróze a degenerativních změnách kloubů. **Bazalka posvátná** (tulsi) zvyšuje odolnost organismu vůči zátěži a přispívá k udržení zdravé tělesné hmotnosti. **Řepík** podporuje regeneraci tkání, zatímco **kadidlovník** pomáhá snižovat zánětlivost kloubů a zmírňovat bolest i v náročnějších případech.

IMUNITY SNACK

Imunity snack je zaměřený na **posílení obranyschopnosti** a celkové vitality psa. Hodí se zejména v období zvýšené zátěže, stresu, při změnách ročního období nebo jako preventivní podpora. Též u starších psů.
Základ pamlsků tvoří rybí maso z filetů sledě, které je přirozeným zdrojem dobře stravitelných bílkovin a cenných mastných kyselin důležitých pro regulaci zánětlivých procesů a správnou funkci imunitního systému. Lehce stravitelné ovoce a zelenina fungují jako zdroj vitaminů a antioxidantů, syrovátka s obsahem prebiotik podporuje střevní mikrobiotu úzce propojenou s obranyschopností organismu.
Hlavní funkční sílu Imunity Snack tvoří pečlivě vybraná kombinace léčivých rostlin s imunomodulačním a ochranným působením. **Echinacea** podporuje imunitní rovnováhu, **šípek** je významný přírodní zdroj vitaminu C a antioxidantů, jež přispívají ke zmírnění zánětu a bolesti. **Rakytník** posiluje vitalitu a odolnost organismu, zejména v obdobích zvýšené zátěže nebo sezonních změn. **Lichořeřišnice** působí přirozeně antibakteriálně.

ODMĚNA, KTERÁ DÁVÁ SMYSL

Funkční pamlsky nejsou náhradou krmiva ani lékem. Jsou **vědomou odměnou**, která respektuje potřeby psího organismu a jemně ho podporuje tam, kde je to potřeba. Protože i maličkosti – když jsou udělané poctivě – mohou mít velký význam.

Ing. MARTINA NĚMCOVÁ
(Konec seriálu)

Velikonoční hodování v Evropě (2)

Vloni jsme se podívali na velikonoční tradice k našim sousedům do Rakouska, Německa, Polska a také do Itálie a na Britské ostrovy. Letos pojďme nakouknout do dalších zemí, jejichž zvyky jsou dost odlišné od těch našich. A to jak na jihu, tak na severu Evropy. Třeba vás nadchnou, stejně jako mě.

ŠPANĚLSKO

Ve Španělsku je možná překvapivým symbolem Velikonoc sušená treska **bacalao**, která byla tradičním jídlem předvelikonočního postního období, dnes se tato ryba objevuje i v jiných úpravách. Oblíbená je cizrnová polévka se špenátem. Nejtypičtější moučníky jsou **torrija**, smažený krajíc světlého chleba předem namočený v mléce se skořicí a následně obalovaný ve skořicovém cukru, **huesos de santo** (v překladu „kosti světce"), což jsou trubičky z marcipánu plněné krémem, a věnec z kynutého těsta **roscon de pascuas**, do kterého bývá zapečena figurka Marie, Josefa nebo Ježíška a po obvodu jsou do něj vtlačená uvařená nabarvená vejce. Co se zvyků týče, ulice se zaplňují kajícníky **nazarenos** ve špičatých kápích, z nichž někteří mají řetězy jako symbol pokání. Kromě procesí se sochami Ježíše Krista a svatých se už od středověku také tančí v kostýmech tanec smrti **la danza de la muerte**.

ŘECKO

Řecké Velikonoce neboli **pascha** jsou nejdůležitějším svátkem roku a řídí se juliánským kalendářem. Pro pravoslavné křesťany je důležitým dnem svatého týdne **Rudý čtvrtek**, kdy se barví vajíčka načerveno. A připravuje se **flaounes**, což je druh sýrového koláče s mátou. Na Velký pátek se vaří tradiční octovo-čočková polévka **faki xidati.** Zaujal mě zvyk z půlnoční mše ze soboty na neděli, kdy farář zvěstuje, že Kristus vstal z mrtvých: „Christós Anésti!", na což se odpovídá: „Alithós Anésti!" Lidé radostně tlučou do lavic, přejí si navzájem a ťukají špičkami načerveno obarvených vajec o sebe. Komu se vajíčko nerozbije, bude mít po celý rok štěstí. Hezké, že? Na Velikonoční pondělí se vaří polévka **majiritsa** z jehněčích vnitřností, česneku, cibule, kopru, citronu a rýže. Ze sladkostí je typický pletenec s červeným vajíčkem uprostřed **tsoureki** nebo máslové velikonoční sušenky. Součástí velikonočních oslav jsou lampionové průvody, ohňostroje a mnoho různých tradic lišících se ostrov od ostrova. Dočetla jsem se, že někde dokonce házejí z oken na ulici džbány a amfory s vodou.

FRANCIE

V zemi galského kohouta je zajímavá tradice vaječných omelet, která sahá v čase hodně daleko. Během 40denního půstu nesměli katolíci jíst maso ani vejce, a proto ze všech vajec, která byla v té době snesena, byla vyrobena omeleta a ta se jedla o velikonoční neděli. Francouzi si dopřávají pečenou jehněčí kýtu **gigot d'agneau**, jehněčí ragú, či paštiku **pâté de pâques** v kabátku z listového těsta, ve které bývá ukryto celé vejce. Užívají si první chřest a jarní zeleninu a vajíčka. Nesmí chybět dezert, kvalitní červené víno. Asi největší zvláštností francouzských Velikonoc je, že čokoládová vajíčka a sladkosti dětem nenosí zajíček, ale létající kostelní zvony **les cloches de pâques** vracející se z Říma.

SKANDINÁVIE

Skandinávské Velikonoce se nesou ve znamení žluté barvy, která symbolizuje slunce. Typická je výroba speciálního velikonočního piva a pálenky. Po celé Skandinávii je tradicí běh s vejcem na lžíci, kterou závodník drží v ústech. Nebo foukání peří, kdy se soutěžící snaží co nejdéle udržet peří ve vzduchu.
Norové většinou na Velikonoce vyrážejí lyžovat, dopřávají si čokoládové sušenky **kvikk lunsj**, pečené šneky s různou příchutí a sladké pomeranče. Mají pro nás možná překvapivý velikonoční zvyk zvaný **påskekrim** – čtení nových detektivních románů nebo sledování detektivek.
Finové připravují nebo kupují sladkou specialitu **mämmi**, což je tmavá lepkavá kaše z vody, žitné mouky a sladu, která je vcelku náročná na přípravu. Dochucují ji vanilkovým krémem či zmrzlinou. A **Švédové** mají zvyk připomínající naši koledu, kdy se na Zelený čtvrtek děti převlékají za velikonoční čarodějnice neboli **påskkärringar**, chodí s košťaty od domu k domu, přejí šťastné Velikonoce a dostávají sladkosti.

MŮJ POHLED

Přiznám se, že toto téma bylo pro mne jedno z nejzajímavějších. Moc se mi líbí zvyky a tradice jižních národů a myslím, že jejich oslavy Velikonoc musí být úžasné! Decentní a gurmánské Velikonoce ve Francii určitě také. Ale chápu i norský pohled – zalyžovat si, pak si vzít detektivku a zalézt ke krbu. Jak to máte vy?

Velikonoce plné chutí, radosti a jarního slunce vám přeje ZUZANA KOMŮRKOVÁ

ŠPANĚLSKÝ GULÁŠ Z TRESKY POTAJE DE BACALAO

3 lžíce olivového oleje, 1 velká cibule, 4 stroužky česneku, 2 zralá rajčata, 2 bobkové listy, 1 lžička sladké papriky, 400 g vařené cizrny, 700 ml vody nebo rybího vývaru, 300 g čerstvého špenátu, 300–400 g čerstvé tresky (ideální je solená treska bacalao namočená 24–48 h. předem), 1 lžička římského kmínu, sůl, pepř, volitelně 2 natvrdo uvařená vejce, 1 krajíc staršího chleba a hrst mandlí

V hrnci na olivovém oleji orestujeme nadrobno nakrájenou cibuli a česnek. Přidáme nakrájená rajčata, bobkový list a sladkou papriku. Odpařujeme 5–10 minut, dokud nevznikne hustá omáčka. Přisypeme uvařenou cizrnu a zalijeme vodou nebo rybím vývarem, necháme na mírném ohni probublávat 10 minut. Vložíme špenát a kousky tresky, vaříme 5 minut. Dochutíme solí, pepřem a římským kmínem. Podáváme horké, na talíři ozdobené nakrájenými vejci natvrdo. Pro tradiční hustou konzistenci si na pánvi osmažíme krajíc chleba a mandle, jež v hmoždíři nebo mixéru rozdrtíme s trochou česneku. Pastu vmícháme do guláše na poslední 3 minuty vaření.

ŘECKÁ POLÉVKA MAJIRITSA

1 kg jehněčích nebo kuřecích drobů, 1 větší cibule, 4–5 jarních cibulek, 1 větší svazek kopru, 1 svazek petrželky, hrst čerstvého římského salátu, 2–3 lžíce olivového oleje, 1,5 l vývaru/vody, sůl, černý pepř, 2 vejce, šťáva ze 2 citronů

Omyté droby 5 minut povaříme, scedíme a vychladlé nakrájíme na malé kousky. V hrnci na olivovém oleji krátce osmahneme nakrájenou cibuli a jarní cibulku. Přidáme nakrájené droby, promícháme a zalijeme horkým vývarem či vodou. Vaříme zhruba 30 minut, dokud úplně nezměknou. Přisypeme nasekaný kopr, petrželku a na proužky nakrájený římský salát. Vaříme ještě asi 10 minut, osolíme a opepříme. V misce si připravíme avgolemono – vyšleháme vejce s citronovou šťávou, postupně všleháme ještě naběračku horkého vývaru. Směs vlijeme do polévky a lehce prohřejeme. Podáváme s chlebem.

FRANCOUZSKÁ OMELETA SE SÝREM GRUYÈRE

3 vejce, 2 lžíce másla, sůl, bílý pepř, spousta čerstvých bylinek – petrželka, pažitka, estragon, 40 g sýra Gruyère, vločková sůl

Vejce důkladně prošleháme v misce, přidáme najemno nasekané bylinky. Do studené pánve s nepřilnavým povrchem dáme 1 lžíci másla. Jakmile začne pěnit, vlijeme do pánve vejce, přidáme špetku soli a pepře. Hned mícháme a zároveň druhou rukou pohybujeme pánvičkou dopředu a dozadu. Jakmile vajíčka získají strukturu míchaných vajíček, povrch omelety urovnáme, posypeme nastrouhaným sýrem a necháme ji dojít. Srolujeme ji, povrch potřeme zbylým máslem, posypeme bylinkami a vločkovou solí.

ŠVÉDSKÉ SKOŘICOVÉ ŠNEKY KANELBULLAR

těsto: *30 ml mléka, 35 g čerstvého droždí, 750 g hladké mouky, 100 g cukru, 120 g másla, 1 lžíce mletého kardamomu, 1 lžička soli, 1 vejce;* ***náplň:*** *150 g másla, 100 g cukru, 2 lžíce mleté skořice, 1 vejce na potření, perlový cukr na posypání*

Necháme klasicky vzejít kvásek, přidáme mouku, cukr, změklé máslo, kardamom, sůl a vejce. Vypracujeme nelepivé těsto, hněteme alespoň 15 minut. Přikryjeme utěrkou a necháme na teplém místě kynout, dokud nezdvojnásobí svůj objem. Mezitím si připravíme náplň smícháním másla, cukru a skořice do hladké pasty. Vykynuté těsto rozdělíme na poloviny. Každou vyválíme do tvaru obdélníku o výšce cca 4 mm a potřeme náplní. Obdélník přeložíme na třetiny. Opatrně znovu vyválíme a pak nakrájíme na proužky široké 2 cm. Každý proužek zatočíme do spirály a poté zformujeme do uzlu. Šneky vyskládáme na plech s pečicím papírem, přikryjeme a necháme kynout dalších 30–60 minut. Troubu předehřejeme na 180 °C. Šneky potřeme rozšlehaným vejcem a bohatě posypeme perlovým cukrem. Pečeme dozlatova cca 30 minut.

Zeptejte se hvězd

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

Poslední týdny mám pocit těžkých nohou a zvláštní vnitřní chvění, hlavně večer. Vyšetření jsou v pořádku, ale tělo jako by bylo bez opory.

LÍDA V., Teplice

Může jít o funkční rozladění mikrocirkulace a svalového napětí, kdy cévy a nervy nestíhají pružně reagovat na změny zátěže. V dubnu se organismus probouzí do vyšší aktivity a krevní oběh se zrychluje. V TČM stále dominuje dráha jater, která řídí pružnost šlach a svalů i plynulý tok energie do dolních končetin. Pokud je tok nerovnoměrný, vzniká pocit těžkosti, slabosti nebo vnitřního chvění. Psychosomaticky může jít o ztrátu jistoty a vnitřní stability, o pocit, že „nemám pevnou půdu pod nohama". Tělo reaguje na dlouhodobé přetížení i nevyřčené obavy. Je to výzva znovu se ukotvit, vrátit se k rytmu těla a důvěřovat jeho signálům. Pomáhá pomalá chůze, vědomý pohyb, teplo a pravidelný režim. Jako podpůrné řešení lze zařadit **Organic Barley Juice,** který je bohatý na chlorofyl a minerály a podporuje okysličení, vitalitu i buněčný metabolismus. Vhodný je také **Betafit**, protože přispívá k pružnosti a vnitřní rovnováze.

MONIKA ŠTEJDÍŘOVÁ

LUŠTĚTE S NÁMI, MŮŽETE VYHRÁT

„Člověk se nikdy nezbaví toho, o čem mlčí." Moudrý citát od moudrého muže Karla Čapka správně vyluštily a poukázku vyhrávají tyto čtenářky:

» **Michaela Altnerová**, Cheb
» **Drahomíra Nováková**, H. Králové
» **Ing. Ľudmila Broklová**, Pardubice

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. 2026** na adresu redakce:
Energy Czech Republic, a.s.
Trojská 39/201, 171 00 Praha 7
nebo **e-mail: tajenka@energy.cz.**

„Kdo chce hýbat světem, ať... (TAJENKA)." – Sókratés

Nápověda: ARUM; BÉR; EDDA; ORTY	Chemická značka cínu	Nářečně „hle"	Táhlo klikového ústrojí	Svod dešťové vody do stoky	Pracoviště v dolech		Stý díl	Povzdechnutí	Existovat	Cirkulace	Dobře vykvašené pivo		Syntetický kaučuk	Jemně poprchávat
Část věty						Sibiřská kuna / Římská šestka						Iniciály skladatele Martinů		
1. část TAJENKY												Již / Sbírka staroisland. básní		
	Obsah střev novorozence	Donucovat / Podfuk						Těžba / Maďarský tanec						
Úřední listiny						Identifikační číslo (zkr.) / Žlutohnědá barva			Luštit hádanky / Plynový ohřívač					
Smět					Jinak / Očkovací látky					Kultur. dům / Obyvatel severu Španělska			Špice	Botanický název árónu
Předložka				Vruboun posvátný / Taneční zábava							Slůvko pochopení / Předložka			
MPZ Lotyšska			Lipnicovitá tráva / Název písmene Č				Saň / Označení severovýchodu					Iniciály spisovatele Rollanda / Přitakání		
Vůz k dopravě osob tažený koňmi						**2. část TAJENKY**								
Filmová masožravá rostlina						Vždyť					Mezinárodní zkratka bankomatu			

Není na světě bylina, aby k něčemu nebyla

BRŠLICE KOZÍ NOHA – ODOLNÝ PLEVEL

Bylina, jejíž název je pravděpodobně spojen s pozorováním pastevce koz. Údajně si všiml, že na jedné louce se kozy shlukly a spásaly zajímavě vypadající bylinu. Hned na první pohled z dálky spatřil, že má tvar podobný otisku kopyta, někde se uvádí roztaženým prstům kozí nohy. Odtud má pocházet latinský název *Aegopodium* čili kozí noha. Druhou část jména, *podagraria*, bylina údajně získala ve středověkém příběhu z klášterních zahrad. Místní mnich měl trpět silnými bolestmi nohou a postupně přestával chodit. Zkoušel si na klouby přikládat různé známé bylinky, ale bez úspěchu. Až jednou mu pomocník omylem přinesl plevel, který však zabral a bolesti se postupně zmírnily. Podagraria totiž souvisí se slovem „podagra", což znamená „dna". Takže celé latinské označení bršlice doslova znamená „kozí noha proti dně". A jelikož je tato bylina prakticky nezničitelná, rychle se šíří a je odolná vůči sekání, stala se z ní též „zelenina" pro jarní očistu a obnovu, přidávala se i do velikonočních nádivek.

AEGOPODIUM PODAGRARIA

Bršlice kozí noha (*Aegopodium podagraria, kerhátek, kozonoha, goutweed*) je rostlina, která patří do stejné čeledi, jako například mrkev, petržel, kmín či kopr – *Apiaceae* neboli miříkovité. Jedná se o vytrvalou bylinu tvořící husté porosty sahající do výšky 30 až 100 cm. Má výrazný plazivý, bíle zabarvený oddenek, který se větví, rychle šíří a dokáže se zregenerovat i z velmi malých úlomků. Hlavním poznávacím znakem jsou listy, dolní dlouze řapíkaté, hrubě pilovité a na konci zašpičatělé. Horní listy jsou menší, méně členěné, svěže zelené, ve stáří tmavší a tužší. Květenství tvoří složený okolík s 15 až 25 paprsky. Květy jsou drobné, bílé a oboupohlavné, kvetoucí obvykle od května do července. Plody tvoří drobné podlouhlé dvounažky, dozrávající v létě. Nejčastěji roste bršlice na vlhčích půdách v polostínu, v zahradách kolem plotů, nalézt ji můžeme i v parcích a lužních lesích. Zahrádkáři ji na své zahradě neradi vidí, jelikož není snadné ji odstranit a dokáže velmi rychle zabrat velkou plochu trávníku.

PŮSOBENÍ DLE TČM

Bršlice není klasická bylina využívaná v TČM, ale v našich končinách se používá k harmonizaci dráhy sleziny a jater, sekundárně ledvin skrze pozitivní působení na klouby. Dále odvádí vlhkost, a tím zmenšuje zahlenění, otoky, kloubní ztuhlost a pocit těžkých nohou. Na jaře je spojena s očistou jater, podporou volného toku čchi a přechodem zimní stagnace a zadržování do pohybu nejen tělesného, ale i psychického, kdy rozhýbává chmurnější myšlenky.

NA DNU A ZÁNĚTY

Mezi účinné látky patří například vitamin C (hlavně na jaře v mladých listech), chlorofyl, kvercetinové deriváty, polyfenoly, silice, třísloviny či stopově železo, hořčík a vápník. Jedná se o bylinu s komplexním působením na záněty a celkovou detoxikaci organismu.
K hlavním účinkům patří tlumení bolestí při dně, revmatických potížích a otocích. V tomto případě se užívá především zevně ve formě obkladů z čerstvých listů. Dále má mírný močopudný účinek, což také podporuje léčbu dny. Stimuluje činnost jater, zlepšuje metabolismus, podporuje trávení a vylučování. Hořčiny také pozitivně působí na trávicí šťávy a žluč. Mladé listy jsou považovány za „jarní zelený špenát", dodávají tělu po zimě potřebné minerály, podporují jejich vstřebávání a zlepšují chuť k jídlu.
V lidových tradicích se s oblibou říkalo, že bršlice roste všude tam, kde je půda narušená, čistí ji a obnovuje prostor. Přesně to samé dělá i v našem těle.

JARNÍ OČISTA

Bršlice kombinuje výživu a odvodnění, zároveň však neoslabuje a nezbavuje tělo minerálů, ale doplňuje je. Vyzkoušet můžete například dvoutýdenní kúru s mladými listy, které jsou nejúčinnější čerstvé. Lze je přidávat do smoothie, (chutí jemně připomínají petržel), do polévek, míchat se špenátem či kombinovat s kopřivou. Oblíbené je také pesto z bršlice, olivového oleje, citronu a ořechů. Nebo stačí listy nasekat na chleba s máslem či tvarohem. Listy lze samozřejmě i sušit a použít v slabší koncentraci na čaj, v silnější na nálev pro přípravu koupele. Obvykle se sušená bršlice používá ve směsi s kopřivou, pampeliškou a břízou.
Při sběru je potřeba velké opatrnosti, jelikož si ji lze splést například s jedovatým bolehlavem plamatým či krabilicí zápašnou. Odlišitelná je podle charakteristického trojčetného listu, hladkého stonku (bolehlav mívá fialové skvrny) a po rozemnutí voní petrželovitě, někde se uvádí i mírná podobnost s mrkví.
Z přípravků Energy naleznete bršlici v **Lama essence**.

ONDŘEJ VESELÝ

STÁLÁ VÝHODNÁ NABÍDKA

Očista, která chutná

Tao essence

» jarní detoxikační smoothie podle tradiční čínské medicíny
» regenerace jater a žlučníku, harmonizace trávení

SLEVA 100 Kč na 2set

Kluby a konzultační centra nabízejí

VŠECHNY KLUBY ENERGY A KONZULTAČNÍ CENTRA POSKYTUJÍ PORADENSTVÍ A PRODEJ PRODUKTŮ

BLÍŽEJOV

Provozní doba KE Blížejov:
út 10–12, čt 16–18 h., jiné termíny (včetně so a ne) po tel. domluvě: 721 384 473
Provozní doba KC Domažlice, Srnova 76:
po a st 13–16.30, út 8.30–12 h., tel.: 602 389 233
Stálá nabídka:
automatická kresba / zasílání produktů Energy / měření SPT / dárkové poukazy / poradna pro bezlepkovou dietu / kraniosakrální terapie, kineziologie – Ing. J. Johánek, tel.: 721 728 381
Nabídka KC:
» DOMAŽLICE – MVDr. Hynčíková Birnerová L., tel.: 604 489 477 (veterina)
» DOMAŽLICE – MUDr. Budka T., tel.: 603 226 913 (Energy produkty v gynekologii)
» SUŠICE – Ing. Adamcová J., tel.: 605 128 207
» SVINNÁ – Birnerová I., tel.: 723 107 663 (masáže)
» TRNOVÁ – Míčová J., tel.: 723 204 672 (reflexní terapie)

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

BOSKOVICE

Provozní doba:
po–pá 8.08–18.18, so 8.08–11.11 h.
Stálá nabídka:
zasílání zboží Energy na dobírku
Nabídka KC:
» BLANSKO – Centrum Harmonie, Sladkovského 2a – Ing. Jitka Součková, tel.: 608 620 059
Kontakt:
Boskovice, Jiráskova 8
Zdravá výživa Na Cestě
tel.: 731 543 388
e-mail: na-ceste@seznam.cz

BRNO

Provozní doba:
po, st 10–12, 14–17.30, út 13–17.30, pá 9–12 h.
Stálá nabídka:
zasílání produktů Energy / měření SPT – M. Srnská, Z. Erbenová / masáže, Dornova metoda – H. Šobáňová / masáže klasické, lymfatické, andělské terapie – R. Zavřelová, zaroma@seznam.cz, členové Energy sleva 10 % / Access Bars, tel.: 723 726 230, miri.aberlova@seznam.cz / výživové poradenství – Ing. K. Karmazínová, tel.: 530 500 422 / regenerační a relaxační masáže celého těla krémy Energy – M. Srnská, tel.: 773 735 330
Nabídka KC – měření SPT:
» BRNO – Husovice, U ZLATé ručičKY, Kaloudova 21, pí. Erbenová, tel.: 603 596 812
» JEVÍČKO – Třebovská 839, prodejna Harmonie, pí. Komoňová, tel.: 602 347 037

Kluby a konzultační centra nabízejí

» 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 – Strejcův 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, fytoterapie – Iveta Janáčková, tel.: 603 811 428

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 – POZOR, ZMĚNA:
sudý týden po–čt 8–13,
lichý týden po–čt 13–18 h., dále dle dohody
Stálá nabídka:
měření SPT / masáže, baňkování, lymfodrenáž / jóga, SM systém / ochutnávky čajů a zelených potravin
Mimořádná nabídka KE:
» Zdravotní konstelace – lektor MUDr. Ivana Wurstová, tel.: 737 331 071
Nabídka KC:
» BŘECLAV – V Zahrádkách 3170, Tučková Iva, tel.: 606 041 301 – kosmetika, depilace
» ČESKÁ TŘEBOVÁ – POZOR: ZMĚNA ADRESY – Spižírna u Magdaleny, Staré náměstí 44, Klimešová Magdalena, tel.: 601 360 458 – prodejna bez obalu, měření SPT
» FRÝDEK MÍSTEK – Balírna Můj Svět, Malé náměstí 518, Michnová Lenka, tel.: 777 157 027
» LITOMYŠL – J. E. Purkyně 1218, Lustyková Pavlína, tel.: 778 154 810, Pavlasová Martina tel.: 732 238 668 – kineziologie, biorezonance Bicom
» LITOMYŠL – Salon Martina, Smetanovo nám. 15 (2. p.) – Jiřelová Martina, tel.: 793 068 820 – kosmetika, měření SPT
» LUBNÁ 31 – Blažková Lenka, tel.: 725 907 191 – masáže
» NEPOLISY 75 – Masáže s Markétou, tel.: 737 703 919 – měření SPT, masáže a cvičení
» NYMBURK – U Moničky, Jičínská 1240, tel.: 723 307 318 – měření SPT, kosmetika

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:
měření krevního tlaku / ochutnávky zelených potravin, vyzkoušení kosmetiky Energy / e-shop: www.energyuklarky.cz
Mimořádná nabídka KE:
» 18. 4. – Rodinné konstelace – L. Zvolánek – Purkyňova 1085, Tábor, obj. na tel.: 776 454 874 nebo energycb@seznam.cz
Nabídka KC:
» ČESKÉ BUDĚJOVICE – NATUKO beauty studio, Žižkova tř. 309/12, Natalia Tureková, tel.: 608 662 993 (kosmetika)
» ČESKÉ BUDĚJOVICE – Regenerační studio od SRDCE, Stavouinon, Žižkova 12, Ing. Milan Morávek, tel.: 731 827 169 (měření SPT)
» HOLUBOV – Krasetín 33 – Ing. Karla Strejčková, tel.: 775 166 535, www.esotericky obchudek.cz (e-shop)
» PÍSEK – Lumen, Tř. Nár. svobody 25, Radka Dušková, tel.: 737 099 656, (měření SPT)
» STRAKONICE – Obchůdek Harmonie, Máchova 1113, Pavlína Klimešová, tel.: 603 336 950 (měření SPT)

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 – tel.: 736 284 711 / rehabilitace, lymfodrenáže – MUDr. B. Rošková / lymfodrenáž pro zdraví a krásu, klasické masáže, lávové kameny – M. Němčíková, tel.: 608 428 332
Nabídka KC – měření SPT:
» JABLUNKOV – Velebnovského 164, Terezie Byrtusová, tel.: 608 581 799
» TŘINEC – 1. Máje 276, Eva Matlochová, tel.: 774 766 213
» TŘINEC – Nábřežní 295, Bohumila Gluzová, tel.: 777 019 050

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:
zasílání produktů Energy vč. veterinárních / diagnostika SPT a Pedikom (počítačové vyšetření chodidel) – K. Kochová, tel.: 739 902 134 / e-shop: www.vitalityinlife.cz/poradame/
Nabídka KC:
» HRANICE NA MORAVĚ – Jungmannova 1584, Kulajtová Veronika, tel.: 731 085 890
» JESENICE U PRAHY – BB-Studio, Říčanská 16 – M. Baloušová, tel.: 603 589 497, kosmetické ošetření Energy
» KRALUPY NAD VLTAVOU – Přemyslova 347, Kosmetický salon – H. Kubinová, tel.: 777 248 500, kosmetické ošetření produkty Energy
» MNÍŠEK POD BRDY – Zrozeni k pohybu, Ke škole 1389, M. Engelová, tel.: 724 508 314
» PRAHA 10 (Uhříněves), 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

NEPŘEHLÉDNĚTE

KE ČESKÁ TŘEBOVÁ
Změna adresy KC:
» Česká Třebová
Spižírna u Magdaleny
Staré náměstí 44
Klimešová Magdalena
tel.: 601 360 458
prodejna bez obalu, měření SPT

Kluby a konzultační centra nabízejí

HRADEC KRÁLOVÉ

Provozní doba:
po–pá 9–17 h.
Stálá nabídka:
diagnostika SPT / masáže – pí. Sluštíková, tel.: 776 488 848 / kosmetická péče s Energy Beauty – pí. Schubertová, tel.: 731 260 690
Mimořádná nabídka KE:
» 8. 4. – 10–16 h. – Ochutnávka zelených potravin – Klub Energy
Veterinární poradna:
» MVDr. Martincová, tel.: 732 512 181
» MVDr. Hořejší, tel.: 605 581 731
Poradny a měření SPT:
» KE HRADEC KRÁLOVÉ – tel.: 736 765 477
» BRNO – Mgr. Bc. Strnadová, tel.: 605 290 797
» CHOCEŇ – pí. Smrčková, tel.: 775 060 535
» KOSTELEC NAD ORLICÍ – pí. Mlejnková, tel.: 737 178 816
» NOVÝ BYDŽOV – pí. Rakouská, tel.: 776 614 046
» OPOČNO – pí. Králíčková, tel.: 739 379 435
» SMIŘICE – PharmDr. Svobodová, tel.: 602 141 184
» ZDICE – Ing. Zápotočná, tel.: 723 919 338
Kontakt:
Hradec Králové, Letců 1001
tel.: 495 534 715, 736 765 477
e-mail: babkabylinarka.cz@seznam.cz

CHEB

Provozní doba:
po, čt 14–18, út 14–17, st 10–12 a 14–17 h.
V případě potřeby mimo tuto dobu volejte na uvedená čísla!
POZOR: 1. a 2. 4. – 14–17 h.
Stálá nabídka:
po, čt – testování produktů SPT, Quantum – M. Svobodová, tel.: 603 486 331 /
út – testování SPT, Quantum, výživové poradenství – A. Chmelová, tel.: 724 965 773
Mimořádná nabídka KE:
» ČAS NA OČISTU! Zelené potraviny v akci: přijďte v dubnu ochutnat i potraviny, které jsou opomíjené – AAA: Aguaje, Ambrosia, Acai – vždy v naší pracovní době (po domluvě vytestujeme)
Nabídka KC (prodej produktů):
» AŠ – Okružní 25, Mgr. D. Rejsková, tel.: 774 342 903
» CHODOVÁ PLANÁ – Bc. Pavla Fejt, tel. (SMS): 775 802 328, e-mail: pavla.fejt@gmail.com
» CHODOVÁ PLANÁ – Harmony Care, – kosmetika s produkty Energy Beauty
» SOKOLOV – Studio Vesna, K. H. Borovského 377, J. Malušková, tel.: 604 790 940, e-mail: malus@seznam.cz – testování SPT
» TACHOV – J. Petráková, tel.: 739 464 473
» TRSTĚNICE U MARIÁNSKÝCH LÁZNÍ – Ing. K. Jandová, tel.: 775 916 666, zooiguana@seznam.cz – veterinární i humánní poradna
Kontakt:
Cheb, Kostelní schody 1
tel.: 354 422 355 (klub v pracovní době)
tel.: 603 486 331 (mobil)

KARLOVY VARY

Provozní doba:
po 8.30–17, út, st 8.30–15.30,
čt 8.30–16, pá 8.30–14 h
Online objednávky: energykv.cz
nebo tel.: 606 020 012
Stálá nabídka pro členy:
poradna online: fb skupina "Klub Energy Karlovy Vary" nebo whatsapp 775 947 793 / výhodná cena: masáže, kosmetika, pedikúra, manikúra / dárkové poukazy na masáže a Energy produkty / rekvalifikační a odborné vzdělávání
Veterinární poradna s produkty Energy:
» DALOVICE – Botanická 256, I. Vidímová, tel.: 605 191 837 – komplexní regenerace zvířat, metamorfní technika pro zvířata, problémové chování koček aj.
» KRÁSNO – MVDr. Cincibusová, tel.: 773 657 288
Nabídka KC:
» KLATOVY – Apatyka Pampeliška, Čs. legií 116, H. Matějková, tel.: 728 450 538 – poradenství TČM, irisdiagnostika, Bachova květová terapie aj.
Kontakt:
Karlovy Vary
Varšavská 1168/13
2. patro, agentura RAFAEL, s. r. o.
tel.: 775 947 793, 606 020 012
e-mail: info@agenturarafael.cz

LIBEREC

Provozní doba:
út 9–17, čt, pá 9–15 h.,
po, st dle tel. dohody
Stálá nabídka:
zásilková služba, obj. na e-mail + SMS, viz kontakt / tělové svíce / ochutnávka superpotravin Energy dle aktuální nabídky / kosmetické ošetření kosmetikou Energy – Blanka Chlumská, obj. na tel.: 725 515 068
Mimořádná nabídka KE:
» V měsíci dubnu – diagnostika Bicom pro zvířata, objednávky přes SMS, e-mail, datum bude upřesněno
Nabídka KC:
» Ivana Dlouhá, 8. Března 20/12, Liberec – Studio Regenerace: kraniosakrální terapie / rodinné konstelace / masáže / Osho Zen Tarot – tel.: 736 761 355, e-mail: info@studioregenerace.com
» Galina Veselá, U soudu 536/6a Liberec: měření SPT / psychosomatická poradna / individuální i skupinové konstelace / NLP techniky / regresní terapie / kineziologie One Brain / EFT / tělové svíce / arteterapie, mandaly, NeuroArt / masáže, Rain Drop – terapie a diagnostika esenciálními oleji / Osho Zen Tarot / terapie tibetskými mísami / numerologie / online poradna / přednášky / dárkové poukazy – tel.: 777 624 569, e-mail: inka.vesela@seznam.cz
Nabídka KE:
» Biorezonance – Bicom II. generace – MUDr. Zuzana Baumannová, info na tel.: 727 875 232, www.bicom-help.cz
Kontakt:
Centrum zdraví Energy, Liberec
Moskevská 637/6 – 2. patro
tel.: 725 515 068, Blanka Chlumská
e-mail: blankachlumska@seznam.cz
www.energyliberec.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

Kluby a konzultační centra nabízejí

již od 0 Kč / ochutnávka vybraných produktů / testování kosmetiky
Další nabídka na objednání:
» E. Karská – měření SPT, poradna – tel.: 720 289 092, Klub Energy
» MVDr. M. Můčková Uzlová, Radějov 109 – Veterinární ordinace a poradna, tel.: 518 322 880, m.uzlova@seznam.cz
» Mgr. P. Chromá – fyzioterapie – DNS dle prof. Pavla Koláře, metoda Ludmily Mojžíšové, Brugerův koncept, reflexologie dle Patakyho – tel.: 774 093 625, Slunná 827, Luhačovice
» J. Strušková – kosmetická poradna a ošetření pleti produkty Energy – tel.: 604 897 909, kosmetikajennys.cz
Nové KC:
» UHERSKÝ OSTROH – Zemědělská 11 – Pavlína Bezděková, tel.: 608 749 678, e-mail: dane.nove@seznam.cz, provozní doba: dle domluvy
Kontakt:
Luhačovice
Solné 804
tel.: 577 011 922, 702 041 015
e-mail: energy.luh@centrum.cz
www.energy-luhacovice.cz

OLOMOUC

Provozní doba:
po, st 9–12.30, 13.30–18,
út, čt 9–12.30, 13.30–16, pá 9–13 h.
Stálá nabídka:
automatická kresba, rodinné konstelace – L. Zvolánek, tel.: 605 256 327 / poradna Energyvet – J. Indrychová, tel.: 777 225 517 / měření SPT, astrologická a psychosomatická poradna, bodyterapie – Mgr. M. Maňásková, tel.: 602 583 091
Mimořádná nabídka KE:
» 8. 4. – Ochutnávka produktů
» 11. 4. – Bylinná poradna Jiřího Čerkla, tel.: 732 256 115
Nabídka KC:
» SLAVKOV U BRNA – Palackého nám. 71, Andrea Vašíčková – tel.: 775 237 753, e-mail: poradna@cestouprirody.eu (diagnostika SPT, poradenství TČM)
Kontakt:
Olomouc, Palackého 642/13
tel.: 585 224 641, 602 583 091
e-mail: info@energycentrum.cz
www.energycentrum.cz

OSTRAVA

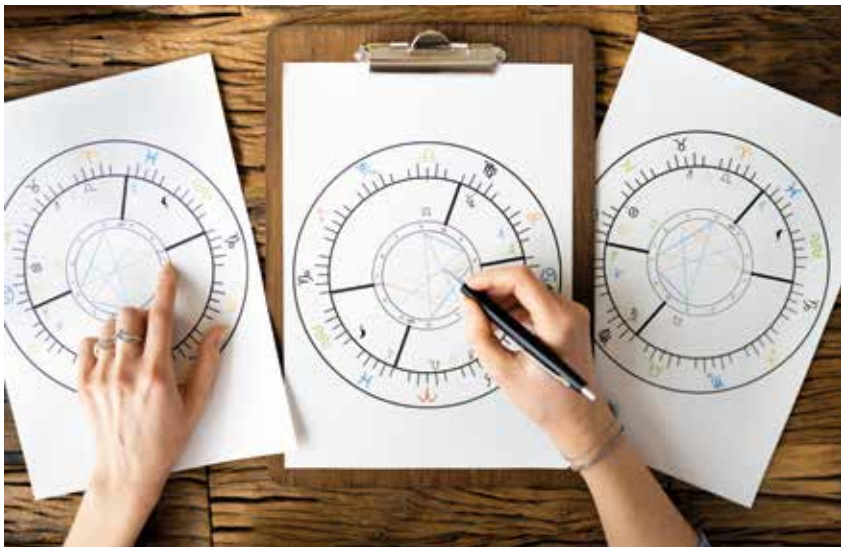
Provozní doba:
po 9–15, út 9–12, 13–16.30, st 12–18,
čt 9–12, 13–18, pá 9–14 h.
Stálá nabídka:
diagnostika SPT – tel.: 777 804 730 / kosmetická poradna Energy Beauty / psychologická poradna – PhDr. Sýkora, tel.: 604 603 949, www.psycholog-sykora.cz / ochutnávka vybraných produktů / zásilková služba
Nabídka KC:
» BÍLOVEC – Tkalcovská 47, Pavla Jarošová Bartková, tel.: 605 290 940
» HLUČÍN – Ostravská 1810/81A, Alena Václavíková, tel.: 720 602 996 (měření SPT)
» OSTRAVA-PORUBA – Nám. A. Bejdové 1809/2, Gabriela Kubalová, tel.: 777 189 486
» ZBYSLAVICE – Vrchpolí 122, Pavlína Klimešová, tel.: 774 912 703
Kontakt:
Ostrava, Českobratrská 15
zvonek č. 3, první patro
tel.: 602 404 934, 777 804 730
e-mail: vstrachotova@seznam.cz, energyostrava@seznam.cz
www.klubenergyostrava.cz

PARDUBICE

Provozní doba:
po–čt 9–12, 13–17 h.
Stálá nabídka:
Pedikom – počítačové vyšetření chodidel – Š. Urbanová, tel.: 607 817 123 / konstelace, kineziologie, reiki – L. Hajníková, hajnikovalenka@seznam.cz, tel.: 722 934 746 / výživová a laktační poradna – Ing. M. Čejková, tel.: 733 121 930, www.marketacejkova.cz, info@marketacejkova.cz / zasílání zboží + e-shop: www.vitalityinlife.cz / dárkové poukazy na Pedikom nebo měření SPT
Nabídka KC – poradny SPT:
» HEŘMANŮV MĚSTEC – Chotěnice – L. Aišmanová, tel.: 725 977 313
» HEŘMANŮV MĚSTEC – Heřmánek, Nám. Míru 6 – L. Matějka, tel.: 777 147 083
» KUTNÁ HORA – D. Kuželová, tel.: 724 324 071
» LETOHRAD – Lukavice 212, Jana Venclová, tel.: 776 072 716, e-mail: jana.vencl@email.cz
» PŘELOUČ – M. Kaderová, tel.: 725 241 580
» KE PARDUBICE – T. Krištůfková, tel.: 777 177 610
Kontakt:
Pardubice, Smilova 2935
tel.: 607 817 123
e-mail: sarka.urbanova@energy.cz
www.vitalityinlife.cz

PLZEŇ

Provozní doba:
po–čt 10–12.30, 13–17, pá 10–14 h.
POZOR: 7.–10. 4. – ZAVŘENO
Stálá nabídka:
měření SPT / nutriční poradenství / zásilková služba / prodej drahých kamenů a terapeutických svící / kraniosakrální terapie – MUDr. L. Sobotková, tel.: 737 220 488
Kontakt:
Plzeň, Sedláčkova 17
tel.: 775 415 480 (klub)
tel.: 777 225 406 (L. Panýrková)
e-mail: obchod@energyplzen.cz
energyplzen@email.cz
www.energyplzen.cz



Kluby a konzultační centra nabízejí

PRAHA 2

Provozní doba:
po, út, čt, pá 9–17, st 8–19 h.
Stálá nabídka:
diagnostika SPT / kosmetika / masáže / EFT / kraniosakrální osteopatie / regresní terapie / vědomé léčení / TČM / homeopatie / detoxikační a energetické zábaly / reflexní terapie / kvantové opravy / individuální a skupinové lekce jógy / veterinární online poradna: energyvetpraha1@seznam.cz
Další aktuální program:
https://www.facebook.com/EnergyklubPraha, https://energy-manesova.cz/
Kontakt:
Praha 2, Mánesova 11
tel.: 224 934 642, 737 403 334
e-mail: regina@energy-manesova.cz
www.energy-manesova.cz

PRAHA 4

Provozní doba:
po 9–19, út, st, čt, pá 9–17 h.
Stálá nabídka:
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:
» DVŮR KRÁLOVÉ – Revoluční 62 – výklad karet, tel.: 737 609 655

» KLADNO – Bylinky a koření, K Nemocnici 2814/4 – aromaterapie, drahé kameny – tel.: 778 008 381
» KLATOVY – Oáza zdraví, Vídeňská 9 – měření SPT, regrese, automatická kresba, tel.: 777 268 114
» PLZEŇ – Dům U Slunce, Na Roudné 105/1 – masáže, tel.: 777 573 004
» PSÁRY – Čarovné Bylinky, Na Vysoké 306 – výklad karet, tel.: 602 714 101
Kontakt:
Praha 4, Budějovická 601/128
(metro Kačerov)
tel.: 244 472 762, 776 009 733
e-mail: energy-praha@centrum.cz
www.energy-praha.cz

PRAHA 7

Provozní doba:
po 9–13, 14–18, út–čt 9–13, 14–17, pá 9–14 h., so 10–13 h.
Velikonoce: 3.–6. 4. – ZAVŘENO
Stálá nabídka:
měření krevního tlaku / testry Beauty kosmetiky / ochutnávka zelených potravin, čajů, kaší, smoothie / měření SPT – K. Lesáková, P. Nechuta, tel.: 705 635 255 / Diacom – R. Skrčená, tel.: 723 932 640 / veterinární poradci – A. M. Tůmová, tel.: 775 046 115, a.m.tumova@gmail.com, A. Šulcová, tel.: 777 858 200 / masáže – J. Trejbalová, tel.: 728 680 326 / masáže, baňkování – J. Novotný, tel.: 604 112 291 / kraniosakrální biodynamika – M. Skřepská, tel.: 723 907 451
Nabídka KC – měření SPT:
» HOVORČOVICE – Revoluční 644, Veronika Jacková, tel.: 608 900 737, e-mail: energyprodejna@gmail.com
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, 14–17, čt 13–16 h.
Stálá nabídka:
zasílání produktů / ochutnávka zelených potravin, čajů / testry 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:
» NOVĚ: LHOTA POD KOSÍŘEM 18 – Krajina duše – Libor Zvolánek, Danuše Zwiefelhoferová – automatická kresba (diagnostika zdravotního stavu, kurzy), rodinné konstelace, enneagram, Osho meditace, tel.: 737 926 788, www.systemicke-konstelace.info
» KONICE – 9. května 480, Regenerační centrum Harmonie – Mgr. L. Vévodová, tel.: 773 706 719 (Oberon – diagnostika)
» SLAVKOV U BRNA – Koláčkovo nám. 727, Salon Ivka – I. Klučková, tel.: 607 628 101
» VYŠKOV – Komenského 9, Energiel centrum zdraví, masáže – Mgr. P. Nedomová, tel.: 724 080 016 (kraniosakrální uvolnění, meridiánová masáž); N. Drbalová, tel.: 604 337 834 (Dornova metoda)
Kontakt:
Prostějov
Atrium – Hlaváčkovo nám. 1 (2. p.)
tel.: 603 167 328
e-mail: energyprostejov@email.cz
www.energyprostejov.cz
www.facebook.com/energyprostejov

PŘÍBRAM

Provozní doba:
po–čt 9–12.30, 13–17, pá 9–12.30, 13–16 h.
Stálá nabídka:
diagnostika SPT / masáže / kosmetické ošetření Energy Beauty / Feng Shui / TČM / cesta sebepoznání – fobie, strachy, alergie, hubnutí / výklad run a Osho tarot / Bachova terapie / rodinné konstelace / výživové poradenství / numerologie / koučink / e-shop: energy-pribram.cz
Nabídka KC:
» BLATNÁ – Bezobalu, J. P. Koubka 14 – Kateřina Uldrichová, tel.: 777 646 348
» DOBŘÍŠ – U Anděla strážce, Pražská 27, tel.: 602 335 755
» DOBŘÍŠ – MUDr. Ferrová, ordinace přírodní medicíny, www.zuzanaferrova.cz
» NOVÝ KNÍN-SUDOVICE – Salon Štěpánka Hampeková, tel.: 602 229 694
» PŘÍBRAM – Renata Placáková – kosmetické ošetření Energy, masáže, tel.: 606 904 880
» ROKYCANY – Soulad – kosmetika, Jiráskova 1154, Ing. Irena Sladká, tel.: 604 271 895
» SEDLČANY – Ul. 28. října, Iveta Barešová – masáže, tel.: 603 446 020

Kluby a konzultační centra nabízejí

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, čt 8–16 h, út, st 8–12.30 a 13–17.30, pá 8–12 a 13–19 h.
Stálá nabídka:
měření EAV / poradna celostní medicíny MUDr. B. Haltmara – gynekologie, tel.: 731 236 549, 737 015 470 / masáže: Spinal Touch, manuální lymfatická, protimigrénová, reflexní, Breussova, Dornova metoda, baňkování, kinesiotaping, práce s energetikou těla a harmonizace čaker – pí. Pleyerová, tel.: 723 913 283 / Shiatsu – p. Dohnal, tel.: 774 236 191
Kontakt:
Šumperk
Hlavní tř. 13/3
tel.: 731 737 545
e-mail: klubenergy@seznam.cz
www.klubenergy.cz

TÁBOR

Provozní doba:
po, čt 10–15, út, st 13–18 h.
Stálá nabídka:
poradna Energy – A. Truhlář – alan.truhlar@seznam.cz / měření SPT – H. Košťálová, tel.: 607 143 908 / rodinné konstelace – L. Zvolánek, www.systemicke-konstelace.info – R. Sekyrová, tel.: 776 214 706 / rekondiční a relaxační masáže, Breussova masáž – Kristina Vušková – tel.: 731 061 213 / kosmetické služby – Romana Křížovská, tel.: 733 197 280
Nabídka KC:
» BRNO – Třída Kpt. Jaroše 1943/30 – Jarmila Pondikasová, tel.: 775 984 407, e-mail: jarmila.pondikasova@volny.cz
» PACOV – Harmonie – zdravá výživa, Jana Autengrubera 167 – Martina Fialová, tel.: 775 145 813, e-mail: Martina1Fialova@seznam.cz
» PETŘVALD U KARVINÉ – Družstevní 1905 – Alexandra Flašarová, tel.: 725 494 825, e-mail: alexflasarova13@gmail.com – měření SPT, terapie dotekem
» TÁBOR – Zdravá výživa Oříšek, Purkyňova 2961 – Eva Berková, tel.: 732 816 095, e-mail: berkaeva.sluzby@centrum.cz
» TIŠNOV – Studio Terapie, Brněnská 792 – Klára Synek Kloubová, tel.: 608 411 353, e-mail: studioterapie@seznam.cz, www.studioterapie.cz
» VIMPERK – Štítkov 1, Mgr. Jana Hlinková, e-mail: janahlinkova91@gmail.com, tel.: 728 915 380, dle tel. dohody 13–18 h.
Kontakt:
Tábor, Purkyňova 1085
tel.: 607 143 908, 776 214 706, 381 251 041
e-mail: objednavky-energy@seznam.cz
www.energy-tabor.cz

TŘEBÍČ

Provozní doba:
po–čt 9–12, 13–17 h.
Stálá nabídka:
měření SPT / NOVĚ: diagnostika pomocí kvantového analyzátoru / 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 – KRÁLOVO POLE – Biorezonace BicomBrno – Ing. D. Kukla, Staňkova 18, tel.: 721 159 741, e-mail: kukla@bicombrno.cz, www.bicombrno.cz
» BRNO – Medlánky – M. Pavlíčková, Salon Vista, Hudcova 72, tel.: 728 276 629
» JIHLAVA – Mgr. P. Drejčková – TČM, SPT – Fyton – Dům zdraví, Vrchlického 57, tel.: 603 891 078; – 2. prodejna produktů Energy – Fyton, Mrštíkova 1, tel.: 739 049 203
» MORAVSKÉ BUDĚJOVICE – M. Palová, Janáčkova 1497, tel.: 605 554 456
» NÁMĚŠŤ NAD OSLAVOU – R. Dufková, Zdravěnka, Masarykovo nám. 517, tel.: 739 026 531
» OSTRAVA – Ing. P. Kovalská, Vítkovická 3276/2a, tel.: 604 741 725, www.petrakovalska.cz
» PELHŘIMOV – I. E. Razimová, Vegetariánská jídelna, Svatovítské nám. 159, tel.: 776 766 971
» TASOV – D. Švestková, Tasov 69, www.revite.cz, tel.: 605 938 299

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

» VELKÉ MEZIŘÍČÍ – H. Paulová, Mírová 43, tel.: 724 763 689
» ZNOJMO – Biocentrum – R. Režňáková, Zámečnická 13, tel.: 515 224 684
» ŽĎÁR NAD SÁZAVOU – H. Bulíčková, Libušínská 36, tel.: 728 141 949

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

TURNOV

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

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

Nabídka KC – měření SPT:
» ČESKÁ LÍPA – J. Novotná, tel.: 725 753 651 (masáže, kosmetika, Access Bars, každé pondělí odpoledne prodej a poradna Energy)
» JABLONEC NAD NISOU – M. Janoušková, tel.: 773 226 106 (poradna pro děti, EFT)
» MLADÁ BOLESLAV – M. Králová, tel.: 777 618 416, masáže
» MNICHOVO HRADIŠTĚ – E. Rajtrová, tel.: 602 626 275 (reflexní masáže, EFT), st 12.30–17 h. + dle tel. domluvy
» PŘEROV – Š. Blaťáková, tel.: 721 338 971 (EFT, nápravy poruch učení...)

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

UHERSKÉ HRADIŠTĚ

Provozní doba:
po–čt 9–17 h.

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

Veterinární a homeopatická poradna:
» MVDr. K. Hlačíková, tel.: 723 446 021, e-mail: hlacikovak@seznam.cz

Nabídka KC:
» 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: energy.hradiste@gmail.com
www.uh-energy.cz

ÚSTÍ NAD LABEM

Provozní doba:
po–pá 9–17 h. nebo dle dohody

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

Nabídka KC – měření SPT:
» LOUNY – bylinkový obchůdek MateříDouška, Beneše z Loun 39, tel.: 604 969 645
» TEPLICE – Zdravíčko, OC Galerie, tel.: 776 321 400

Kontakt:
Ústí nad Labem
Pařížská 14
tel.: 475 209 367, 602 345 999
e-mail: energyclub-usti@seznam.cz
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 obchůdek Ametyst, Náměstí 8, tel.: 739 524 170

Stálá nabídka:
obchodní spolupráce – Eva Macíčková, DiS., tel.: 723 976 814 / diagnostika SPT, Bicom, poradenství pro zvířata – Katarína Bestr, tel.: 778 116 712 / diagnostika SPT – Robert Vyvial, tel.: 777 312 215 / výživové poradenství – Marie Polášek, tel. 792 354 370 / kurzy Mindfulness – Mgr. Miroslava Jančová, tel.: 732 114 491

Mimořádná nabídka KE:
» 15.–16. 4. – Diagnostika pleti moderním přístrojem s individuálním poradenstvím a doporučením kosmetiky Energy Beauty, cena 100 Kč, nutné se objednat přes tel. či e-mail klubu

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

Kontakt:
Valašské Meziříčí, Poláškova 78
tel.: 778 116 712, 723 976 814
e-mail: macickova.energy@seznam.cz
www.energy-valmez.cz

Probuďte své tělo, jaro je tu!

- očista těla
- doplnění vitaminů, minerálů, enzymů, antioxidantů a aminokyselin
- energetická vzpruha

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. 2026. Platí do vyprodání zásob! Doplňky stravy.
Na 1 registrační číslo je možno nakoupit 30 akčních balíčků.

Váš štít a meč proti chaosu dnešní doby

Auxilium

» srazí hladinu stresového hormonu (kortizolu)
» fyzicky uvolní stažené svaly a pocit napětí
» vypne přetíženou hlavu před spaním
» zklidní emoce bez pocitu ospalosti

Salvium

» nastartuje dlouhotrvající buněčnou energii
» zlepší soustředění a vymaže mozkovou mlhu
» dodá sílu a výkon bez kofeinového třesu
» ochrání před vyhořením, vrátí vám jiskru

NOVINKA

www.energy.cz