



vitae

únor 2021

Novinka: QI coffee
Víc, než jen káva

Záněty středouší
a časté virózy u dětí

Jak voní geráanium?



Produkty měsíce února

Únor tentokrát slibuje vítr a teploty nic moc, že by k nám opět zavítal sníh? I když na druhou stranu mohou být jen plískanice a nic z toho. Poslední dny února by ale mohly zavládnout rekordně vysoké teploty. Zima už začíná být protivná, teplotní výkyvy jen přidávají jarní únavě.

Za léta používání si nás v takovýchto dobách získal **Flavocel**, který posiluje imunitu a umí nás v rámci prevence chránit právě před nepříznivými dopady počasí. A to je počasí jen jedním z mála střípků, které zatěžují organismus a psychiku. Omezuje nás nejen zima, ale i bezpočet stále se opakujících nepříjemných příkazů a zákazů. Naše cesta za harmonií by nyní měla vést hlavně k obnově. Sáhnout můžeme po **Stimaralu**, pomůže nám ke koncentraci myšlení ve chvílích, kdy máme pocit, že je toho na nás dost, chceme strčit hlavu do písku – jenže ten si spokojeně hoví na písčiny pláží nekonečně daleko. A bavíme-li se o obnově, pak nesmíme zapomenout na úžasného pomocníka – **Revitae**, dokáže se o nás bezpečně postarat od těžké hlavy po až moc vydařeném večírku, přes únavné následky vlezlého chladu po vyčerpání z urputného studia či náročné práce. V zimě nám vždy udělá dobře čaj. Pro dnešní zmatenou dobu se parádně hodí **Uncaria** se svými protizánětlivými, antivirovými, antibakteriálními a antioxidačními účinky. A vítr? O vše potřebné se postará starý dobrý **Audiron**!

EVA JOACHIMOVÁ

vitae

Magazín pro spotřebitele a dodavatele produktů Energy, číslo 2, únor 2021.

Náklad 20 450 ks. Vychází 10x ročně, evidenční číslo MK ČR E 15476.

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

Odborná rada: MUDr. Bohdan Haltmar, MUDr. Jiří Hanzel, Eva Joachimová.

Obrazový editor: Jana Kuntová.

Foto: Shutterstock, Energy Czech Republic a.s.

Jazyková úprava: Mgr. Renáta Pražáková Pekařová.

Grafická úprava: Radical Design, s.r.o.

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.





Vládne zimní náhlada

OBSAH

Editorial	04
Novinka: QI coffee	05
Jak se rodí produkty Energy	07
Přivoňte si k životu!	08
Jak řešit bolavá ouška a opakovaná zimní nachlazení u dětí	10
Vaše zkušenosti s našimi produkty	12
Terapeutické metody	13
Smích léčí tělo i duši	14
Soutěž #mojeenergy na Instagramu	15
Co je naše esence?	16
Jídelníček z naší rovnoběžky	18
Univerzita Energy	21
Zeptejte se hvězd	22
Křížovka	22
Není na světě bylina, aby k něčemu nebyla	23
Kluby a konzultační centra nabízejí	24



EDITORIAL

KARNEVAL

Na naší chalupě v Krušných horách, která je sevřená na svahu dvěma sjezdovkami, se co pamatuji, traduje zimní karneval na lyžích, akce oblíbená všemi dětmi i dospělými. Jako každý rok jsme se tedy na něj celá rodinka vypravili. Cesta v zimě vede přes hřeben, kde bylo ten rok zrovna moc sněhu, foukal ostrý vítr a vytvořily se návěje. A stalo se, že jsme do nich i s naším terénním vozem zapadli. Byl pátek večer, my po celém týdnu

unavení, dětem se chtělo spát a manžel měl ischias (housera). Prostě něco, co opravdu nechcete... S obličejem zkriveným bolestí se muž vysoukal ven do vánice, vyndal z kufru vojenskou lopatku na kopání zákopů, kterou s sebou vozíme, lehl si pod auto do sněhu a začal jej vyprošťovat. Po nějaké chvíli se mu to naštěstí podařilo, ale zapadli jsme znovu. Děti se ptaly, kdy už budeme v chaloupce, vánice sílila – no, umíte si to představit. Vše nakonec dobře dopadlo, i na podruhé jsme vyjeli, ale především – manželovi udělala tato nevšední kúra náramně dobře a bolest v zádech k našemu nemalému úžasu náhle zcela zmizela... Ne, že bych Vám něco podobného doporučovala zkoušet, ale kombinace: únava, noc, vítr, zima, sníh a vystresovaná žena se dvěma malými dětmi měla nečekaný účinek!

Manžel se navíc dostal do takové kondice, že vyrobil synovi z drátu obrovská křídla na masku „Motýla Emanuela“, i s postrojem přes záda. Já je posílala žlutou látkou, z papíru měl cylindr a frak ze staré oranžové košile. Když Matýsek sjížděl ze svahu dolů, křídla mávala, jako kdyby letěl, až o tom psali i v místních novinách... Dcerce udělal muž konstrukci na červenou krinolínu, šla samozřejmě za „Makovou panenku“ a protože byla nejmladší účastnicí karnevalu, směla jet jako první a vedla celého dlouhého hada masek, který se kroutil po sjezdovce. Nu, velkolepé to bylo. Ještě, že ta záda povolila...

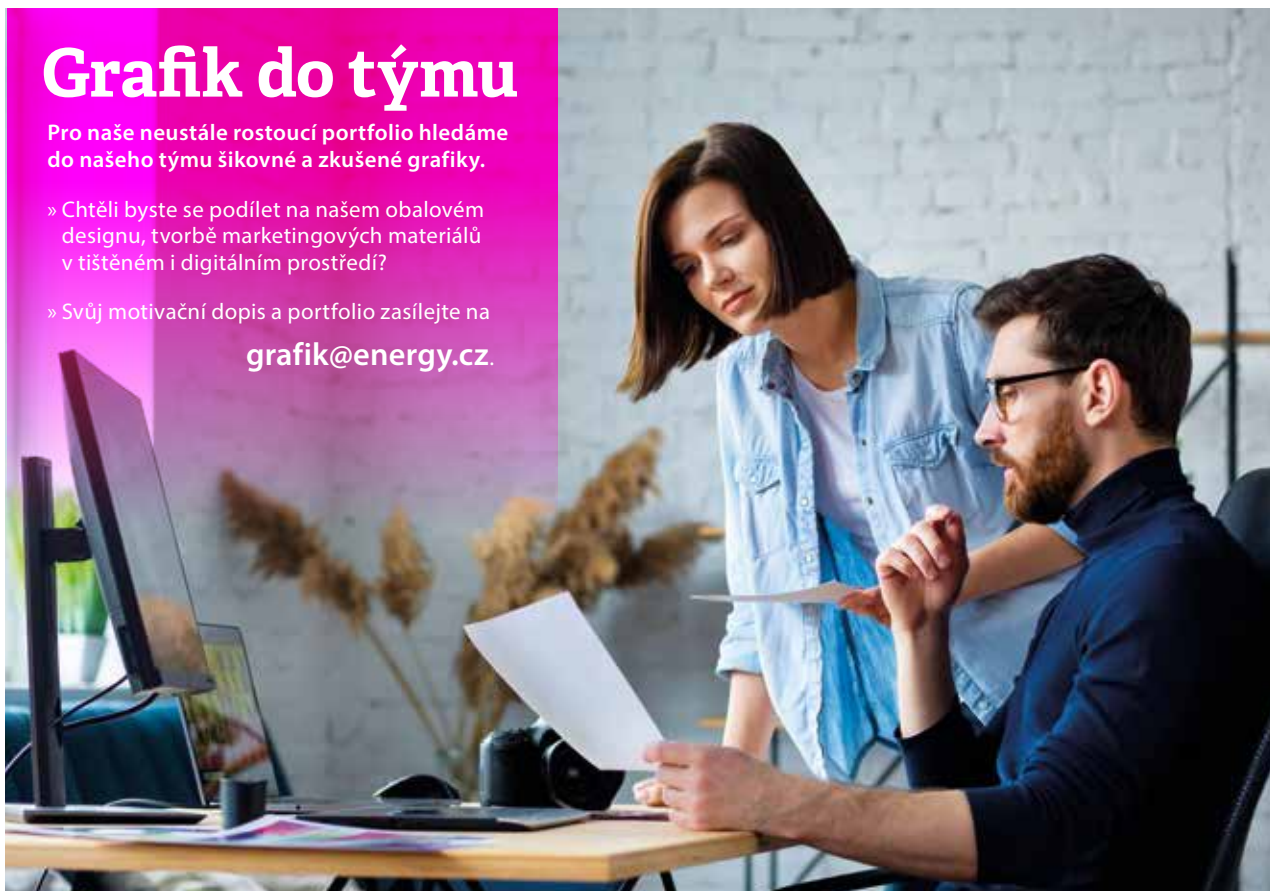
Užijte si i Vy maškarní veselí, pokud bude ta možnost!
MUDr. KATEŘINA HIMMELOVÁ

Grafik do týmu

Pro naše neustále rostoucí portfolio hledáme do našeho týmu šikovné a zkušené grafiky.

» Chtěli byste se podílet na našem obalovém designu, tvorbě marketingových materiálů v tištěném i digitálním prostředí?

» Svůj motivační dopis a portfolio zasílejte na **grafik@energy.cz**.





Novinka: QI coffee

KÁVA S PŘÍVLASTKEM

Potřebujete po ránu pořádně nakopnout? Neumíte si představit, že by váš den měl začínat bez kávy? Pak jste na správné adrese. QI coffee vám dodá tolik energie, že se budete muset vrhnout do nějakého nového projektu. Kombinace kávy z Vietnamu a extraktů z medicínálních hub reishi a cordycepsu právě přichází na scénu a hodlá se utkat o vaši přízeň s vaší starou ranní kávou.

OBHAJOBA ROBUSTY

Nebudu vám lhát. QI coffee obsahuje instantní kávu robusta. Tento typ kávy pochází z jiného druhu kávovníku než běžně používaná arabica. *Coffea canephora* neboli robusta je druh kávovníku, který je odolnější a má větší výnosy. Především proto je robusta levnější a neprávem považovaná za méně kvalitní typ kávy. Oproti arabice obsahuje méně aromatických látek, takže po pravdě řečeno méně voní typicky kávovou vůní, zato má ale vyšší obsah antioxidantů a kyseliny chlorogenové. Robusta navíc není tak kyselá, má více bazický charakter, a proto chutná oproti květinové arabice poněkud zemitě. To jí ale ráda odpustím, protože to, co mi na robustě přijde nejvíce sexy, je fakt, že to není žádná zhýčkaná panička, která neustále potřebuje chránit proti škůdcům chemickými postřiky. Je odolná, bezproblémová a má výdrž. A tuhle výdrž předá i vám.

INSTANTNÍ PARADOX

Věděli jste, že káva je nejbohatším zdrojem antioxidantů vůbec ze všech látek na planetě? Také mě to překvapilo. Mnohem víc mě ale překvapilo zjištění, že instantní káva jich obsahuje dokonce ještě víc než káva zrnková. Znamená to, že instantní robusta má v sobě výrazně větší množství antioxidantů než

zrnková arabica. To jsou paradoxy, co? Já, milovník moka arabiky, nad tímhle zjištěním stále kroučím nevěřící hlavou, ale podle všeho je to tak... Díky takové náloži antioxidantů chrání káva před neurodegenerativními onemocněními (Alzheimer, Parkinson), snižuje riziko rozvoje cukrovky 2. typu a také riziko jaterních onemocnění včetně rakoviny jater. Pravidelné užívání kávy prý prodlužuje život, ale jako u všech silně působících substancí, je nutné znát tu správnou míru, aby se z podpory nestala kudla v zádech. Ta správná míra souvisí s množstvím kofeinu. Předávkování kofeinem totiž není nic příjemného, a právě robusta obsahuje kofeinu několikrát víc než arabica.

KOFEINOVÁ PRO A PROTI ANEB S DROGOU SE TO MUSÍ UMĚT

Kofein je droga. Zní to hrozně, ale je to tak. Droga, na které může vzniknout závislost. A protože odstraňuje únavu, aktivuje bdělost a zvyšuje výkonnost, je kofein v našem uspěchaném světě nejužívanější legální drogou. Jenže on podporuje činnost mozkové kůry a tlumí bolest, a když se potřebujete na něco pořádně soustředit, tak je kofein zkrátka tou nejlepší volbou. Pravda je, že kofein najdete i v čaji, kole, čokoládě nebo guaraně. V guaraně je ho dokonce úplně nejvíce, ta strčí do kapsy i robustu.

Kofein opravdu nedělá dobře kardiakům, lidem s vysokým krevním tlakem a arytmií, u citlivějších osob může způsobit neklid. Působí ale při některých typech bolestí hlavy a migrenózních stavů, které by člověka kolikrát také přivedly do Bohnic. Poslední, ale zato velmi zásadní je vliv kofeinu na usínání, které spolehlivě blokuje, což někdy může být problém a jindy právě to, o co nám jde...



» PRODLOUŽENÉ NAKOPNUTÍ

Káva obecně zvyšuje výkonnost, ale QI coffee je víc, než jen káva. Výjimečnost QI coffee nespočívá jen v netradiční a odvážné volbě druhu kávy, ale také v kombinaci s vysoce léčivými extrakty z reishi a cordycepsu. Toto spojení kávy a medicinálních hub způsobuje prodloužení stimulačního efektu kávy, který vede k větší vitalitě, vytrvalosti všeho druhu, a především odolnosti vůči stresu. Houby také ještě více snižují aciditu kávy, což chrání před podrážděním žaludku. V QI coffee je dokonce 10 % obsahu tvořeno houbami, chutově to nepoznáte, ale když si dáte dvě QI kávy za den (víc si raději nedávejte, pokud chcete usnout), přiblížíte se jejich terapeutické dávce. Účinky medicinálních hub rozšiřují pozitivní působení kávových antioxidantů o adaptogenní, imunostimulační a detoxikační efekt. Houby v QI coffee tedy přispívají k ochraně těch systémů, které by kofein mohl podráždit (cévní a nervový) a celkově zušlechťují působení kávy. Zlepšují odolnost jak při fyzické, tak psychické zátěži. QI coffee nakopává, ale nakopává spíš do dálky než do výšky. **Prodloužení účinků, které odstraňují únavu a zvyšují pozornost, se vám může hodit, když:**

- » máte před sebou dlouhou cestu autem jako řidič
- » potřebujete řešit obtížný úkol, který už nemůžete odkládat, ať už jde o napsání článku, nebo umytí oken
- » chcete mít jistotu, že vydržíte vzhůru celou noc, protože budete bdít u rituálního ohně až do rána, případně pozorovat konjunkci Marsu s Venuší se svou spřízněnou duší
- » chcete podat výjimečný sportovní výkon, což opravdu půjde, protože káva podporuje buněčné dýchání a cordyceps zlepšuje využití kyslíku v těle
- » jste student, co má zkouškové období, a potřebujete podpořit kognitivní funkce svého mozku

BUDE VÁS ZAJÍMAT

ÚČINKY MEDICINÁLNÍCH HUB CORDYCEPSU A REISHI

- » podpora funkce ledvin, srdce a kardiovaskulárního systému a plic
- » posílení imunitního systému
- » zlepšení odolnosti vůči stresu, psychické kondice a nálady, kvalitní spánek
- » přírodní prostředek proti stárnutí, snížení oxidačního stresu
- » pomoc s infekcemi (např. borelióza)
- » doplnění energie, zvýšení výkonu, rychlejší regenerace

TO NEJLEPŠÍ NAKONEC

QI coffee se může stát vašim dobrým sluhou, pokud chcete spálit trochu toho podkožního tuku. Kofein je totiž nedílnou součástí většiny preparátů na hubnutí, a to nejen proto, že zvyšuje vytrvalost při sportování a oddaluje únavu, takže jste pak ochotní sportovat o něco déle, ale podporuje ochotu těla použít přednostně tuky jako zdroj energie. Mimo to zvyšuje klidový metabolismus, což v překladu znamená, že při pití kávy spálíte pár kalorií zcela zdarma. Správně použité QI coffee zvýší efektivitu vaší snahy o redukci váhy, pokud si ho ovšem neosladíte a nebudete k němu nic sladkého pojídat. Nejlepší službu vám QI coffee prokáže, pokud vynecháváte snídani. Budete mít víc energie po delší dobu, pravděpodobně spálíte víc kalorií, a navíc podpoříte svoji obranyschopnost a psychickou odolnost. Už vidím, jak se vaše stará ranní káva stahuje do kouta...

Mgr. TEREZA VIKTOROVÁ



Jak se rodí produkty Energy (4)

QI NÁPOJE

Nová řada terapeutických QI nápojů si za krátkou dobu získala své stálé zákazníky. Bez QI drinku si někteří již neumějí představit své ráno a ti, kteří doposud odolávali, protože patří mezi milovníky ranního šálku kávy, mohou nyní vyzkoušet čerstvou novinku QI coffee. Proč se tato řada nazývá terapeutická a jak vlastně QI produkty vznikají?

„VYMAZLENÉ“ SLOŽENÍ

Každý z těchto nápojů – QI drink i QI coffee – obsahuje dvě úrovně látek, základní substancí a synergické ingredience. Základní substance tvoří u obou produktů shodně 90 % obsahu. V případě QI drinku se jedná o extrakt ze semen slzovky obecné, která roste na pláních Tibetské náhorní plošiny. V celé Asii je to asi jediné místo, kde lze tuto rostlinu najít a získat v její přirozené organické kvalitě. Vyhovuje jí vyšší nadmořská výška, tam, kde pro pěstování rýže je již málo kyslíku a příliš mnoho slunečního záření. Odlehlá místa nejsou výhodná pro větší podniky, a tak pěstování i sklizeň jsou stále doménou místních obyvatel, většinou převážně původních Tibetanů a Chuejů. Nejvyšší sklizeň probíhá na podzim. Rostliny jsou v té době obsahově nejhodnotnější a použitím metody dvojité extrakce zajišťujeme nejvyšší výtěžnost jejich účinných látek. Synergickou ingredienci tvoří jediná látka – *Astragalus membranaceus*, u nás známější jako kozinec blanitý. Pochází, ne zcela náhodou, ze stejné oblasti a jeho kombinace se slzovkou patří dodnes mezi základní a velmi oblíbené tradiční léky. V QI drinku používáme astragalus výhradně jako extrakt, tedy v podobě, která je účinná a terapeuticky významná.



Základní substancí nového QI coffee je, jak jinak, káva. Instantní, a vybraná speciálně tak, aby se vhodně doplňovala se synergickými ingrediencemi, které v tomto případě tvoří medicínální houby cordyceps a reishi. Zatímco o kávě a účincích QI coffee pojednává více článků na straně 5–6, z pohledu výroby je asi nejdůležitějším okamžikem výběr samotných extraktů léčivých hub. Většina kávových nápojů totiž používá jejich, řekněme, „konvenční kvalitu“. My jsme si pro naše QI coffee vybrali naopak nejvyšší terapeutickou kvalitu cordycepsu i reishi a snažili se dosáhnout takového procentuálního množství těchto hub v obsahu, aby se uživatel při běžné denní spotřebě kávy (již od dvou šálků) dostal na jejich terapeutické hodnoty. Všechny suroviny jsou lodí nebo letecky transportovány do Čech, respektive na Moravu, kde v provozovně poblíž Brna získávají svou finální podobu.

Jsou smíchány v přesných poměrech a za kontrolované vlhkosti plněny do speciálního typu obalů, který je poznávacím znakem této nové QI řady produktů...

DALŠÍ PLÁNY

Velikost obalu – tubusu – nebyla zvolena náhodně, a pokud jsme jeho polovičním obsahem nadzvedli nejedno obočí, vězte, že to nebyl špatný úmysl. Naše QI řada má ještě velké plány a bylo důležité najít obal, který vyhoví všem budoucím produktům, protože právě výroba jedné univerzální velikosti je z hlediska logistického i ekologického tou nejlepší. V nejbližší době vám také nabídneme pro všechny QI nápoje XXL náplně. Za výhodnějších podmínek tak bude možné získat dvojnásobné balení, které přesně padne do vašeho QI tubusu, jež máte možná stále doma.

(RED.)



NAPSALI JSTE NÁM

Ráda bych Vám napsala, že podzimní „výroční“ Vitae bylo překrásné. A hlavně tlustoučké, plné inspirujícího čtení a nádherných obrázků. Váš pan grafik je neuvěřitelně nadaný. Z každé stránky a obrázku na mě dýchá atmosféra. Proto se na nové vydání vždy tak těším. Je to víc než časopis! Poslední dobou to dělám tak, že hned prvního

kliknu na webové stránky a hltám ho alespoň přes obrazovku. Než dorazí opravdový. Nové vydání jsem si už včera „naživo“ potulila, ovoněla a vleže, s kocourem v klíně a slzovkou v hrníčku přečetla. Ať jsem si na to vypla mobil a zamkla se. Říkám si, že na dobré věci se oplatí si počkat. Pak je to taková slavnost a nabíjející rituál.

Mgr. MIROSLAVA ABERLOVÁ, DiS., Brno



Přivoňte si k životu! (3)

GERÁNIUM: JISTOTA – VNÍMAVOST – DŮVĚRA

Kdo by to byl řekl, že tolik oblíbená pelargonie pěstovaná v truhlících za okny kuchyně je vlastně příbuzným druhem *Pelargonium graveolens* neboli geránia, z jehož chlupatých vroubkovaných listů se destilací vodní parou získává gerániový esenciální olej? Jeho vůně je svěže květinová, mírně svíravá až kořenitá. Je důležitou složkou parfémů, využívá se jako náhražka tolik vzácného růžového oleje a je mu přezdíváno „růže chudých“.

CESTA K ENERGII JIN

Tento olej, který v sobě skrývá energii chladné a vlhké povahy, v nás posiluje složku jin, jež má uklidňující a zvlhčující funkce. Geranium je tak ve směsi třeba s jemným mandlovým nosným olejem výborným pomocníkem při suché, zánětlivé pokožce, ekzémech a lupénce.

Jemná, a přitom silná vůně geránia uvolňuje nervy, a pomáhá tím u stavů chronické či akutní úzkosti, napětí a nervového vyčerpání. Sáhneme tedy po gerániové esenci a přivoňme si, když se cítíme přepracovaní, zahlcení stresem a úkoly hrnouchy ze všech stran, a setrváváme tak už příliš dlouho v racionalitě a produktivním – jangovém způsobu života. Esence se hodí pro workoholiky, lidi stále až nezdravě popoháněné vpřed navzdory vyčerpání. Též pro hyperaktivní jedince, kteří zapomněli, jak chvíli zpomalit, vnímat se a spojit se svými pocity a dojmy, a jejichž nadměrná činnost myslí je odděluje od vlastních emocí. Zchlazením a potlačením přílišné vůle je nám dopřán čas pro uvolnění a obnovení zdrojů.

Duše geránia tak otevře cestu k znovuzískání schopnosti intuice, tvořivosti a vnímavosti.

VOLNOST EMOCÍ

Geranium náleží k elementu Vody a Země. Podporuje cirkulaci energie čchi, obnovuje jin ledvin, posiluje čchi sleziny a slinivky. Hlavně však vyživuje tělo dodáním celkové energie jin, která má v konečném důsledku soustředovací účinek, čímž se dostáváme „k sobě“, do klidu, ke své podstatě, a můžeme se tak volně a lehce spojit se svou pocitovou stránkou a nebýt oddělení od svých emocí.

Tato esence harmonizuje v mozku oblast zvanou hypotalamus, která má na starosti slaďování vnitřních orgánů do komplexní odpovědi na podněty a je mimo jiné zapojena i do fungování endokrinního a limbického systému. Geranium se výborně hodí do ženských směsí pro harmonizaci hormonální hladiny, neboť stimuluje produkci progesteronu a ulevuje v době PMS či menopauzy.

ESENCE LÁSKY A DŮVĚRY

Archetypálně je gerániový olej spojován s řeckou bohyní lásky a krásy Afroditou a je nazýván olejem lásky a důvěry. Na jemnějších úrovních léčí zranění srdce, odstraňuje zlobu a učí nás nádherné schopnosti odpouštět. Esence geránia je hluboce pečující, soucitná a něžná. Vyživuje vnitřní dítě a pomáhá uvolnit cestu od chladné logické mysli směrem k hřejivé lásce srdce.

Ing. NELA DAŇKOVÁ

ZAMILUJTE SE V ÚNORU DO SEBE

Jestliže je gerániu přezdíváno „růže chudých“, pak není vůbec od věci přát si občasnou chudobu a své bohatství si užívat v přivonění si k této esenci. Áááh, cítíte ji? Je to opravdová královna.

Únor patří k náročným měsícům. Přestože je trochu kratší, všichni už pociťujeme únavu bez sluníčka a čekáme na pomoc, náboj, jiskru. Ta může přijít právě skrze něhu a silné impulzy do života. Nechte si provonět dům, šatník, napuštěnou vanu a hlavně sami sebe od hlavy až po paty. Jedna kapka esence geránia (doporučuji naředit s kapkou regeneračního oleje) vetřená do vlasů způsobí, že radost a pohodu si ponese jako svůj korunovační klenot kamkoli.

CITLIVOST A SÍLA

Jedno rádné přičichnutí k lahvičce geránia vám projede celým tělem, kde okamžitě začíná nastolovat ozdravný a harmonizující proces důvěry v sebe sama. Věřit sobě, svým pocitům, prvotním impulzům, nápadům, šepotu intuice. Pak teprve můžete

vykročit a realizovat, co jste v sobě zaslechli, pocítili, odtajnil. A tady se právě snoubí ona citlivost k sobě a zdánlivá opoziční síla. Jestliže se zastavíme, dovolíme si čas pro sebe, srovnáme své priority, pak může nastoupit čin spojený s naší vnitřní silou.

RITUÁL

Rituál ala geranium vám skvěle pomůže s nadcházející jarní očistou. Kápněte si esenci po jedné kapce do obou dlaní (je vhodné naředit olejíčkem). Spojte je, protřete, nasajte do sebe rituálně esenci a dlaněmi projíždějte po ruce, nohou, hrudníku i hlavě pár centimetrů nad nimi. Nechte absorbovat skrze geranium víru v sebe samé a podpořte sebejemnost. Jelikož geranium patří k elementu Vody, půjde vám to tzv. samo, vaše intuice se rozjede naplno, a pak si nechte pár minut jen pro sebe. Tak můžete vychutnat změny, které ve vás vykvetly.

Já osobně jsem zamilovaná (mimo mého přítele) i do esence geránia, která mi už vícekrát polahodila, pomohla překlomit náladu na tu příznivější stranu. Kapičku si „přípevním“ za uši, přidám na hrudník, na zápěstí a užívám si její vůni i účinky. Pomohla mi cítit ženu v sobě, naslouchat jí a věřit si. V březnu vás čeká další duši těšící esence – povídání o mátě a dechu.

ILONA JANČIOVÁ

BUDE VÁS ZAJÍMAT

NAJDĚTE SI SVOJI KOMBINACI

ESENCE GERÁNIA A PRODUKTŮ ENERGY

Regalen: Vyplavení přísnosti na sebe, uvolnění vnitřního napětí, vypuštění emocí a rozprostření lásky v sobě.

Gynex: Posílení ženské energie, intuice, vyrovnanosti a navození vnitřní hormonální balance. Péče a podpora při diabetu.

Korolen: Sytič lásky, vyrovnaní bublající emoce, parták při odstranění stresu, úzkosti, přepracování, pocitu falešné zodpovědnosti řešit nejen za sebe, ale i vše možné za druhé. Dopomáhá k hormonální rovnováze.

Stimaral: Zmírnění úzkosti i nervového napětí a objevení vlastních sil v sobě. Věříme si a tvořivě realizujeme kroky ku zdraví a nápravě rovnováhy.

Aguaje: Pomoc při rozvoji ženských kvalit, řešení hormonálních nálad a nevyrovnanosti v sobě. Zmírnění premenstruačního syndromu.

Protektin: Šance při potížích s plísňovými infekcemi, lišej, kůží, lupénkou, při virové infekci, akné a mastné pleti.

Ruticelit: Nastartování unavených nohou a pomoc při obtížích s otoky. Též si tato kombinace bude vědět rady s křečovými žilami, hemoroidy a omrzlinami.

Cytovital: Utišení či alespoň zmírnění bolestivé menstruace, uvolnění napjatých prsů. Naděje a podpora při problémech se striemi či neplodností.

Artrin: Úleva, když klouby bolí a přivolávají si pomoc.

Ruticelit (i renove): Místři v pomoci při kuperóze.

Droserin (i renove): Tým zmírňující kuperózu v oblasti tváře.

Cytovital renove: Posila ve snaze udělat z unavené pleti zářivou, projasněnou a vyživenou.

Protektin renove: Pomoc při pigmentových skvrnách, akné i mastné pleti.

Artrin renove: Obnova vlhkosti u suché pokožky.

Argan oil: Kombinace se výborně hodí při péči o zralou pleť a též po slunění.

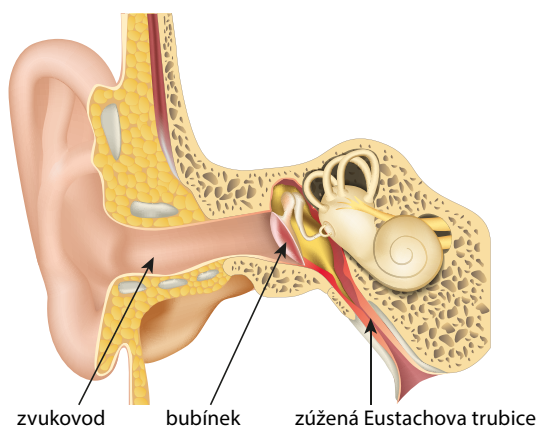
Visage balance: Duo, které prokrvuje unavenou pleť a působí proti rozšířeným póřům.



Jak řešit bolavá ouška a opakovaná zimní nachlazení u dětí



ZÁNĚT STŘEDNÍHO UCHA



Prožíváme chladné a teplotně velmi proměnlivé období roku. Potýkáme se s nachlazením, rýmou a kolikrát i zánětem středouší, což může být obzvláště nepříjemné zejména u dětí. Jak na nás počasí působí a proč jsme v tomto období tolik náchylní?

PŘÍČINY VZNIKU

Nejdůležitější bariéru našeho těla tvoří kůže a sliznice, které nás chrání od vnějších vlivů. V zimě na naše tělo působí převážně chlad. Chlad je stagnující, zhušťující energii – tam, kde působí, se tvoří blokády v proudu energií a tekutin. Velmi vnímavá je právě nosní sliznice. Vzniká na ní otok, na kterém se usadí viry a bakterie... a rýma je tu. A pokud je dítě náchylné k zánětům středního ouška, máme na problém zaděláno.

Zánět začíná u zahleněných dětí nejčastěji v noci. Proč ale právě tehdy, když je dítě zachumlané v peřince a popíjí teplý čaj? Vysvětlení tkví převážně v poloze dítěte. Jakmile je uložíme do vodorovné polohy, zvýší se prokrvení v oblasti horních dýchacích cest. Zduří Eustachova trubice, která spojuje nosohltan se středouším a u malých dětí je velmi krátká, v nosohltanu se hromadí sekret a zánět přechází do středního ucha. Dítě se vzbudí, pláče, sahá si na ouško a nejde utiřit.

PRODUKTY ENERGY

Doporučeným způsobem léčby v raných fázích zánětu středouší je podání **nosního spreje Grepofit** ev. **Grepofitu** vnitřně v **kapkách**, **Drags Imunu** a **Renolu**. Před aplikací Grepofitu ve spreji necháme dítě lehce a dlouze vysmrkat hleny z každého nosního průduchu zvlášť. Drags Imun podáváme v počáteční fázi nemoci, (tj. první 2–3 dny) v dávce 4x denně 2–5 kapek, po ústupu potíží snížíme dávkování na 2x denně. Přípravek Renol první dny 3–4x denně v dávce 1–5 kapek, dle stáří, váhy a vnímavosti dítěte k terapii. Poté opět dávku snižujeme. Do ouška, pokud není prasklý bubínek, kapeme u všech dětí **Audiron** (3–4 kapky). Vždy lehce zataháme za boltec, tím se kapky dostanou do zadní části zvukovodu a budou lépe působit, vchod do ouška zakryjeme malým smotkem vaty a necháme tak po celou noc. Při postupném ústupu bolesti můžeme aplikovat po dobu 3 dnů 4x denně.

U nejmenších dětí je kromě nosního spreje nejlepší využít vnější působení na reflexní plošky nožek, kde aplikujeme příslušné krémy a jemně je vtíráme do pokožky. V tomto případě při rýmě zvažujeme **Protektin** na reflexní plošky nosu a horních cest dýchacích. Při zánětu středouší nanášíme **Artrin**

na reflexní plošky uší a ledvin, může ulevit i na bolavé zvětšené uzliny. Důležitá je také zvýšená poloha horní části trupu a hlavičky dítěte.

Pokud dítě stále pláče i přes daná opatření déle než 2–3 hodiny, doporučuji navštívit ORL lékaře, který posoudí stav bubínku. Běžné řešení v pozdních fázích zánětu, kdy se již nahromadil hnis, je propíchnutí ušního bubínku nebo podání antibiotik. Po zvládnutí akutního stavu přidáváme u starších dětí pro harmonizaci střevní mikroflóry a pročištění organismu po proběhlém zánětu **Probiosan** a **Cytosan**, minimálně po dobu dvou třítydenních cyklů.

PREVENCE

Pokud se nachlazení u dítěte opakují, pak je ke zvážení preventivní podávání **Vironalu** nebo **Regalenu**. Vironal podáváme spíše v podzimních měsících a Regalen zvažujeme v předjaří. Pokud dítě trpívá primárně na infekce středouší, pak jako prevence přichází v úvahu podání **Renolu**.

Vironal je koncentrát náležející k prvku Kov, který podle pentagramu ovlivňuje plíce a tlusté střevo. K plicím dále přísluší kůže a nosní sliznice, na něž nejvíce působí klimatické změny prostředí. Vironal tyto systémy posiluje a chrání, to je to, co je na něm úžasné. Regalen působí obecně na metabolické děje, trávení, podporuje ochranné systémy, uvolňuje proudění energií a emoční bloky v těle. Je hodně silný a je vhodnější pro (školou povinné) děti. Přípravek Renol v Pentagramu® náleží ke kvalitám prvku Vody, tudíž k energetickému systému ledvin. Tím zároveň působí na metabolické děje v oblasti středního a vnitřního ucha a nepřímo i na oblast lymfatického systému v nosohltanu (tzv. Waldeyerův mízní okruh).

Důležitá je ale obecná prevence, a tou začínáme již v létě. U zimomřivých dětí omezujeme konzumaci ledových nápojů a zmrzlin. Podáváme jednoduchou, lehkou a teplou stravu, snižujeme množství pečiva, mléčných výrobků, pečujeme o vyrovnanou střevní mikroflóru. A rozumnou mírou pomalu otužujeme hlavně pohybem na čerstvém vzduchu.

Přeji Vám i Vaším dětem hodně pohody a zdraví,

MUDr. JANA NEZVALOVÁ

ZDRAVÍ OD A DO Z

OTITIS MEDIA – zánět středního ucha. Akutní (prudký, náhlý) zánět vzniká nejčastěji při proniknutí infekce z nosní dutiny Eustachovou trubicí a může komplikovat i běžné záněty horních cest dýchacích či chřipku. Projevuje se horečkou a výraznou bolestivostí ucha. Hnisavý zánět se může provalit protrženým bubínkem. Při nedostatečné léčbě hrozí přetrvávání zánětu (chronická otitida), popřípadě též šíření zánětu do dalších částí lebky, až po vznik hnisavého zánětu mozkových blan.

Z „Praktického slovníku medicíny“, vyd. Maxdorf, 2004

Nejčastější výskyt zánětu středního ucha je u dětí v kojeneckém a batolecím věku, s narůstajícím věkem incidence ubývá. Průměrně prodělá alespoň jeden středoušní zánět až 75 % lidí. Tyto záněty jsou u malých dětí často oboustranné. Čím dříve vznikne první zánět, tím větší je frekvence jeho recidiv.

wikiskripta.eu

Na tinnitus pomohl Audiron

Dnes Vám píšu, abych poděkovala, že jste jako jediní pomohli mé mamince. Je jí 85 let, už rok má potíže se sluchem, oběhala hromadu doktorů a závěr – tinnitus, musíte se s tím smířit. No, to sice mohla, ale neudělala to. Zkoušela různé léky, které na potíže se šuměním a hlukem v uchu nezabraly, zato si rozhodla trávení a přivodila další nechtěné komplikace.

A byl to **Audiron**, který dnes a denně velebí. Zrovna jí nesou novou lahvičku. Říká, že doktoři nepomohli, zato tyto bylinné kapky ano. Je mi jasné, že tak jednoduché to není, lékaři na ušním (plus neurologové a další specialisté) jdou konvenční cestou, takže obtížně léčili jako zánět, předepisovali různé léky, určitě mamce věnovali skutečně patřičnou pozornost, ale na některé věci je holt medicína v tomto pojetí krátká.

Ing. MILENA MARTÍNKOVÁ, Liberec

Baví mě další možnosti

Audiron je jeden z produktů, se kterými jsem se seznámila až letos. A to už znám Energy díky svojí mamce několik let! Nemohu uvěřit, jak neskutečně mnohaúčelový ten přípravek je. Oficiálně se používá hlavně do uší, ale díky časopisu Vitae jsem jej začala míchat i do očních kapek a s vodou jako dezinfekci na ruce. Vzhledem k častému cestování veřejnými prostředky nosím komerční dezinfekce v kabelkách už dlouhá léta. Vřele doporučuji je nahradit. Audiron totiž tak nevysušuje pokožku. V neposlední řadě jej přidávám do směsí, které používáme v rámci naší práce na dezinfekci tkanin, a též doma jako vůni na toaletu. V základu jde o vodu, případně bylinný voňavý macerát a Audiron. Už se těším, až si přečtu o dalších možnostech jeho využití.

MICHALA BROŽOVÁ, České Budějovice



Jak na covid?

Milí přátelé z Vitae, před pár týdny jsme celá rodina začali mít chřipkové příznaky a zjistili jsme, že jsme pozitivní na covid-19. Pozitivní byli také naši rodiče (70+), kteří mají další chronické nemoci. To jsem se zděsila a horečně přemítala, co dělat. Zavolala jsem s prosbou o radu paní doktorku Vosátkové do její ordinace v Třebíči a ta nám poradila následující: **Vironal** 5x denně 7 kapek, **Drags Imun** 5x denně 7 kapek, **Cistus complex** 3x denně 7 kapek + po třech dnech snížit dávkování (my snížili na 3x denně, u Cistu na 2x denně) a brát až do vyléčení. Paní doktorka vlastně původně mluvila o kombinaci **Vironal + Drags Imun + Grepofit**, s tím, že samozřejmě člověk nesmí být alergický na citrusy, takže pokud alergický je, nebo má nemoc horší průběh, radila nasadit místo Grepofitu raději Cistus. My jsme „jeli“ tedy od začátku raději v Cistu. Jestli mohu ještě doplnit, tak jsme k tomu brali také **Fytomineral** a už od začátku podzimu **Flavocel** a z lékárny vitamin D. Všichni jsme přežili ve zdraví a nemoc měla zaplatpánbůh lehký průběh. Tímto ještě jednou mockrát děkujeme paní Dr. Vosátkové a firmě Energy! Pokud naše zkušenost pomůže někomu dalšímu, budeme moc rádi.

Přejeeme všem hlavně hodně zdraví, rodina SLÁMOVÝCH, Turnov

Poděkování za Celitin a Vitamarin

» Ráda bych Vám moc poděkovala za Vaše výrobky – teď speciálně Celitin. Můj 14letý syn se s ním „dopoval“ na podzim při distanční výuce, aby mu to u videokonferencí lépe myslelo. Aby mozek na 100 % pracoval, je pak Celitin nepostradatelný hlavně ke konci týdne. Jak to? V pondělí je na všechno času dost: „Mamko, to je úkol až na pátek.“ Ve čtvrtek je pak nutné pracovat do půlnoci: „Mamko, oni nám toho dávají strašně moc.“

Dále děkuji za **Vitamarin** – syn postřehl, že v rámci prevence proti virózám (i koronaviru) se má brát vitamin D. Ale s D vitaminy z lékárny se dusí – stejně jako manžel, protože ty kapsle jsou pro naše chlapy obrovské. Než zvládnou mega-děčko

polknout, kapsle se rozpustí a oni se pak tváří jako náš pes, když na Vánoce okoštoval kůži smaženého kapra. Vitamarin má akorátní velikost!

JANKA FASNER ČERMÁKOVÁ, Choceň

» **Vitamarin** je můj pravidelný společník každou zimu, abych dopřála svému tělu dostatek vitaminu D, kdy sluníčko nemá takovou sílu jako v létě, ale nejvíce jsem ho ocenila během těhotenství a kojení, protože jsem věděla, že obsažené látky prospívají hlavně mému synovi a že díky tomu dostává to nejlepší, co jsem mu mohla v mlíčku dát.

BARBORA HAJZNEROVÁ, Pazderna

Terapeutické metody (14)

PSYCH-K ODEMKNE VĚZENÍ NAŠÍ MYSLI



Naše podvědomí je jako automatický přehrávač dříve uložených nahrávek neboli podvědomých programů a vzorců chování. Uvádí se, že 70 % programů, ve kterých fungujeme, je negativních a škodí neboli sabotují naše rozhodnutí. Jednoduše řečeno, pokud musíme o cokoli v životě bojovat, znamená to, že nahraný program právě tuto konkrétní věc nepodporuje. Jak je možné, že dva lidé vnímají stejnou situaci ve stejnou chvíli naprosto odlišně? Jeden jako výzvu, dobrodružství, možná i radost, a druhý jako ohrožení nebo dokonce trauma?

„Život je boj“, „Nikomu nevěř“, „Nejsem dost dobrý“, „Peníze mají jen zloději“, „Nejsem důležitá“, „Musíš/nesmíš...“, „Nezasloužím si...“, „Vždycky selžu“, „Nemám na to“, „Jsi prostě smolař“, „Takovou tě nikdo nebude mít rád“... To všechno jsme možná zaslechli v dětství, ve škole, ve vztahu. Po čase už si to opakovaným nácvikem dokážeme říkat sami, zcela automaticky, často nevědomě. Tomu se říká podvědomé přesvědčení. Není to nic jiného než myšlenkový návyk, vzorec. Vězení naší mysli. Jako hlas v hlavě, který nepřestává mluvit. Pro většinu lidí je převážně nepříjemný, má totiž tendenci být negativní. Na světě existují miliony lidí, kteří jsou denně mučeni – svou myslí, což je způsobeno jejím nastavením.

Zpravidla si to lidé ani neuvědomují, protože jsou s tím hlasem ztotožnění. Většina nespokojenosti v životě je způsobena myšlenkovými pochody, spíš než aktuální situací. Cítíme se tedy nešťastní ne kvůli tomu, co se děje, ale kvůli tomu, co nám o tom říká naše mysl a přesvědčení, která se utvářela během dětství působením výchovy a mnoha dalších vlivů. Úžasným nástrojem pro změnu těchto podvědomých přesvědčení je metoda PSYCH-K, o které mluví nadšeně i buněčný biolog a průkopník epigenetiky Dr. Bruce Lipton.

PRINCIP METODY

PSYCH-K je terapeutická metoda tzv. energetické psychologie. Zkratka pochází z angličtiny, správně se vyslovuje „sáj kej“ a v překladu znamená „klíč k psyché“. Vznikla v roce 1988 a jejím zakladatelem je Rob Williams. Byla to metoda poměrně neznámá, dokud Rob nepotkal Dr. Bruce Liptona, ze kterého se stal její nadšený propagátor a díky němuž se o této účinné technice dozvěděl celý svět. Dr. Bruce Lipton říká, že pouze 1 % nemocí je způsobeno genetikou, zbytek myslí a stresem. Že naše mysl kontroluje naše geny, a když změním svou mysl, změním i svou vnitřní biologii. Nejsme tedy obětmi našich genů, jsme jejich pány. Energetická psychologie je dnes

nejefektivnější a nejrychlejší způsob práce s podvědomím. Výhodou je, že daný problém si s pomocí PSYCH-K lze zpracovat za pár minut a není nutné procházet traumatizujícím zážitkem několik hodin, ani si většinu věcí vůbec vědomě vybavit. **Neměníme situaci, měníme její vnímání. PSYCH-K nabízí možnost překonat omezení naší mysli a konečně se osvobodit.**

Během sezení se používá svalový test, který velmi citlivě reflektuje autonomní nervový systém a jeho reakce. Změna přesvědčení či vnímání situace probíhá pomocí tzv. PSYCH-K balanců, technik, kterých je k dispozici více. Konkrétní balanc je vybrán tak, aby to bylo bezpečné a vhodné.

CO PSYCH-K POMÁHÁ ŘEŠIT?

Klienti se mnou řeší různé záležitosti ze všech oblastí života, ať už jsou to chronické nemoci, stres, vztahové problémy, záhadné neplodnosti, finanční a pracovní potíže, nízké sebevědomí, potlačené emoce, strachy, sebeprosazení, sebeláska, nastavení a uhájení si hranic, ztráta smyslu života, úzkosti a vnitřní prázdnota, problémy s ženstvím/mužstvím aj. Pokud se cyklíme ve stejných situacích, stagnujeme či cítíme, že se nám daří jedině tehdy, když vyvineme obrovské úsilí, je pravděpodobné, že naše podvědomí sabotuje to, co si tak vroucně přejeme. Po práci s PSYCH-K postupně zjistíme, že určité situace vnímáme jinak a že na ně reagujeme odlišně než dřív. Nastartuje se změna. Energie se rozproudí, budeme celiství a začneme se regenerovat.

Pokud se zbavíme nefunkčních podvědomých vzorců, napojíme se zpět na hlas své duše. Vzroste tak naše osobní síla, která je klíčem k plnému potenciálu uzdravení.

Ing. JANA STEHNOVÁ

CITÁT

„PSYCH-K představuje jeden z nejdůležitějších procesů umožňujících rychlou a účinnou změnu našich životů, který je nyní na planetě k dispozici.“

Dr. Bruce Lipton

Smích léčí tělo i duši

Lidský organismus vnímá smích jako signál k uzdravení. Smějeme-li se od srdce, dochází k psychickému i fyzickému uvolnění. Snižuje se hladina stresových hormonů (kortizolu) a spouští se sekrece endorfinů, stoupá produkce bílých krvinek, a tím dochází k posílení imunity (když přidáme Imunosan, její funkci ještě podpoříme). V krvi se utvářejí imunoglobuliny, které pomáhají například při onemocnění dýchacích cest. Tak se smějme, ať jsme zdraví!

Svým úsměvem ovlivňujeme náladu nejen sobě, ale také svému okolí. Smích je vstupní branou k druhým lidem a nejpřirozenější komunikací. Vytváří pocit důvěry a pomáhá budovat lepší vztahy a silnější pouta. Úsměvu brání strach – porazíme ho **Renolem**. Výraz v obličeji nemusí být jen odrazem momentální nálady, ale má také schopnost ji ovlivňovat. Donutíte-li se k úsměvu, uvěří vám i mozek. Je naprogramován spíše na negativní způsob myšlení, ale to je jen ochranný mechanismus a také prevence

BUDE VÁS ZAJÍMAT

- » V roce 2011 u nás proběhlo první Mistrovství ve smíchu.
- » Léčba smíchem se nazývá gelototerapie, čili smích je terapeut.
- » Na základě výzkumů byli u nás zřízeni v nemocnicích zdravotní klauni.
- » Karel Nešpor (primář psychiatrické léčebny) je autorem knížky „Léčivá moc smíchu“, ve které vás seznámí se 43 druhy smíchu.



případných zklamání. Mozek posílíme **Celitinem**, **Flavocelem** a **Korolenem**.

Jak na nás smích působí:

- » dochází k uvolnění svalů celého těla a lepšímu prokrvení
- » posilujeme svaly břicha a bránice
- » masírují se vnitřní orgány
- » dokonce se spalují kalorie
- » lépe zvládáme nepříjemné a stresové situace
- » smíchem můžeme nakazit i ostatní
- » jsme až o 80 % atraktivnější než bručouni
- » vrátíme se do dětství – dítě se směje až 300x za den, dospělý jen 15x (někteří více)
- » pozor: muži se smějí méně než ženy!
- » účinek smíchu = morfinu
- » působí pozitivně při bolesti
- » po porodu se při smíchu rychleji zavinuje děloha (vyzkoušeno v praxi...)

A tak si často opakujte afirmaci: „Úsměv – zkus to!“ Zpočátku vám půjde úsměv spíše ztuhla, ale časem si zvyknete. Čím více se budete usmívat, tím déle udržíte mozek v pozitivním nalažení. Pamatujte si, že s úsměvem působíte přitažlivěji, vstřícněji a ostatní se s vámi nebojí bavit. Celkově máte více energie a rozdáváte ji kolem sebe. Úsměv tvoří klima sounáležitosti, propojení a sdílení mezi lidmi. Je to klíčový prostředek při navazování kontaktních přátelství.

(leit.)

MOUDRÁ SLOVA

Nejkrásnější hudba je lidský smích.
Jan Werich

Soutěž #mojeenergy na Instagramu

V loňském roce jsme v listopadu vyhlásili na Instagramu soutěž #mojeenergy pro všechny naše příznivce, kteří mají dobré zkušenosti s produkty Energy a rádi by se o ně podělili. Děkujeme za zájem všech soutěžících i zaslané příspěvky, některé jsme vybrali i pro Vás, čtenáře magazínu Vitae.

» MÁM CHLADOVOU ALERGIÍ

Částečně jsem na užívání tabletek proti jejím projevům vyrazil kompletním vybavením se oblečením z merino vlny. Od ponožek, spodků, přes trika s dlouhým rukávem, rukavice, šálu až po čepici. Kamenem úrazu zůstala ale tvář. Proto jsem se velmi potěšil, když jsem si objednal ještě obličejovou kuklu. Byla v slušivé pánské černé barvě. Vše bylo v pohodě, než jsem takto oděný nastoupil do městské hromadné dopravy. Tam to ale nebylo tak dramatické, jako posléze na poště a v bance. Manželka mi poradila, abych se mazal **krémem Droserin**, což jsem samozřejmě rázně a jednoznačně odmítl. Až mě jednou cestou do práce obličej štípal tak nesnesitelně, že jsem byl ochoten podstoupit cokoliv a zkusil to. Po dlouhé době jsem konečně nebyl červený jak rajče a kůže byla příjemná. Od té doby se od podzimu do jara každé ráno máznu Droserinem a kukla zůstala pěkně uložena ve skříni k použití na zimní dovolenou.

@aberlejiri

» QI DRINK NA POSÍLENÍ SLEZINY

Piju **QI drink** poslední měsíc na posílení dráhy sleziny, ráno místo čaje/kávy mezi 9.–11. hodinou. Na co mi pomáhá:

- » pocit těžkých nohou
- » pocit chladu (studené ruce, nohy)
- » zvýšená chuť na sladké
- » pocit plnosti po jídle
- » velká únava (i po ránu)
- » vypnout hlavu (nepřemýšlet nad blbostmi, nepřemítat o věcech, které nemůžu změnit)

S oslabenou slezinou se pojí více problémů, je nutné ji posilovat hlavně na podzim a v zimě. Je důležitou součástí našeho imunitního systému, vytváří naši energii z toho, co přijímáme. Starejme se o (nejen) ni!

@christie_wloo

» NA CO NÁM ENERGY POMOHLA?

Bolesti žaludku těsně před dovolenou. Díky **Drags Imunu** a **Cytosanu** dovolená bez problémů. A co koronavirus? Několik lidí z rodiny, během chvilky v pohodě – **Cistus complex** + **Cytosan!** Bez Energy už ani ránu, děkujeme!

@hana_polakova

» „NAŠE“ DVA KRÉMY

Ruticelit už mi několik let pomáhá při problémech s křečovými žilami. Vyzkoušela jsem spoustu mazání z lékáren a jediný tento produkt mi dokáže při pravidelném mazání nepříjemnou bolest úplně ztlumit. Čerpá z přírody a čínské medicíny, žádná zbytečná chemie. **Artrin** zase manželovi pomáhá na klouby, efektivně působí i při sportu, nedovolí rozvinout se zánětu šlach a dalším problémům.

@hejnickovi

» MOHL BY TO BÝT DLOUHÝ ČLÁNEK

Energy doma nacházím skoro na každém kroku. Tam leží **Artrin**, o kus dál **Droserin**, jinde načaté platičko **Flavocelu**, v koupelně úžasný **Balneol**, vůně **Spironu** se line pokojem... Díky Energy nás nepoznávají naši praktičtí lékaři. Tam chodíme jen ve výjimečných případech (na preventivky, pro potvrzení). **Vironal** jako prevenci užívají děti už řadu let. Bez **Grepofitu**, **Drags Imunu** a **Fytomineralu** si neumím představit sychravá roční období. Jarní i podzimní detoxikace spolu s **Cytosanem** jsou pro mě dokonalou energetickou vzpruhou. Na rezné rány použiji „draka“ nebo jakýkoli krém **Pentagramu** – hojení je zázrak! Teď jsem si oblíbila nový **QI drink** k snídani, je táák lahodný a můj žaludek jako by hladil.

Za léta s Energy jsme celá rodina přípravky použila na kdeco. Na dlouhý článek by to vydalo! Celkově vnímám, jak nám všem prospívají, a neumím si představit, že by nebyly.

@petra._pk

Na sociálních sítích soutěže nyní každý měsíc!

Soutěže na Facebooku a Instagramu Energy jste si velmi oblíbili, proto jsme se je rozhodli pořádat pravidelně. Každý měsíc tak budete mít na oficiálních kanálech Energy možnost vyhrát produkty v aktuální motivační akci.

To není vše. I nadále budeme přicházet se soutěžemi o novinky, jak jste už zvyklí.

Zúčastnit se může kdokoli na území ČR – na počítači, chytrém telefonu či tabletu.

Pokud nás ještě nesledujete, najdete nás zde:

Facebook: @EnergyProductsClub

Instagram: @energy.cz



Co je naše esence?



Esence je podstata našeho bytí. Rodíme se s ní, neseme ji v sobě celý život, mnozí z nás však na ni zapomněli. Můžeme ji zahlédnout jako jiskru v očích novorozence, jako radost z bytí. Je to dáno tím, že si miminko ještě není vědomo samo sebe, je čistou Esencí. Během prvních tří až čtyř let života se při kontaktu s rodiči, především s matkou, pomalu utváří jeho osobnost.

INDIVIDUALIZACE, POCIT PRÁZDNOSTY

Když se dítě narodí, je čistou Esencí. Zpočátku považuje všechny matčiny pocity za své vlastní. Teprve ve věku 36 až 40 měsíců je dokončen proces individualizace, dítě si začíná uvědomovat jedinečnost své osoby a dovede rozlišit vlastní pocity od pocitů ostatních lidí. V té době už je ale natolik ovlivněno rodiči a okolním světem, že si přestává být vědomo své Esence. Místo toho vytváří různé masky a hry, kterými se přizpůsobuje požadavkům okolí. Vzdá se časem svojí Esence, aby neztratilo lásku rodičů, tolik potřebnou k přežití. Ztrátu kontaktu se svou Esencí vnímáme jako vnitřní prázdnotu, díru,

jež výrazně ovlivňuje naše vnímání. Máme pocit, že nám něco chybí a snažíme se tuto prázdnotu zaplnit „hodnotami“, které nacházíme ve vnějším světě. Pocit prázdnoty tím ale umlčíme jen na chvíli. Budeme hledat do té doby, než si uvědomíme, že to co hledáme, nalezneme jen uvnitř sebe sama.

ESENCE A OSOBNOST

Člověk má v sobě Esenci a osobnost. Esence je naše přirozenost, s ní se rodíme. To, co přijímáme zvenčí, v raném věku především od rodičů, postupně vytváří naši osobnost, Ego. To nám na základě získaných zkušeností jasně definuje, kdo jsme. Vymezí nám malý prostor, ve kterém se cítí bezpečně a chce nás tím oddělit a ochránit od okolního světa. Nevědomky nás tím ale zavírá do vlastního vězení, brání nám poznat blíže sebe sama. Esence je na rozdíl od Ega velmi jemná substance. Může se začít znovu projevovat, až si ji opět uvědomíme, přestaneme se ztotožňovat s egem a dovolíme si vystoupit z vlastního vězení. Pokud máme odvahu dopřát si znovu prostor a v něm i to množství možností, které nám nabízí.



ASPEKTY ESENCE

Esence je jako světlo. Je těžké vnímat ho přímo, můžeme však prožívat jeho aspekty, tak jako vidíme barvy duhy. Základními kvalitami Esence jsou láska, síla, vůle, vnitřní klid a radost.

Láska nám umožňuje slyšet volání Esence. Projevuje se jako jemné plynutí v laskavosti, něžnosti, empatii, soucitu a vděčnosti. Pokud je tento aspekt oslaben, uzavíráme se sami do sebe, straníme se druhých lidí, abychom nebyli znovu zraňováni. Můžeme se také vyhýbat samotě, abychom nemuseli cítit své pocity, případně sklouzáváme k sebelítosti.

Síla se projevuje odvahou být sám sebou, být jedinečnou bytostí. Dovoluje nám být ve své síle a postavit se sami za sebe. Ve společnosti však bývá síla chápána jako tvrdost a vytrvalost, což jsou vlastnosti osobnosti, nikoli Esence. Skutečnou sílu můžeme vnímat jako živost, vášně nebo schopnost vyrovnat se s těžkými životními situacemi. Při práci se silou se objevuje strach z vlastní síly spojený s obavami z testu. Za obojím stojí náš vnitřní soudce, obraz přísného a trestajícího rodiče, který si s sebou neseme od dětství.

Vůle nám dodává vnitřní podporu a důvěru v sebe sama. Vnáší do našich životů odhodlání a vytrvalost, bez urputného směřování k nějakému cíli. Projevuje se ochotou být v kontaktu s realitou a svými pocity. Přijímat nové situace jako možnost růstu, přitom zůstat věrný své cestě. Při oslabené vůli máme pocit, že se musíme životem prokousávat, vyvíjíme přehnané úsilí, máme strach z vlastní slabosti a selhání.

Vnitřní klid nás přibližuje schopnostem duše jako je intuice, vnitřní vidění a duchovní porozumění. Můžeme ho vnímat jako spočinutí ve svém nitru, přijetí toho, co právě je. Dává nám nadhled a chápání širších souvislostí. Dovolíme-li, aby se vnitřní klid projevil, zažijeme klidnou přítomnost. Tělová mysl se ztiší, zůstává vědomá pozornost. To jsou kvality, které prožíváme při meditaci nebo hluboké relaxaci. Oslabený aspekt vnitřního klidu se může projevat jako strach ze smrti a neochota opouštět staré a nepotřebné.

Radost jako aspekt Esence není ani emocí ani pocitem, protože ty závisí na vnějších okolnostech. Přichází sama, pokud jsme otevření Esenci, její kráse a harmonii. Radost obohacuje

život o hravost a humor, vytváří pocit lehkosti. Pokud jsme ve spojení s radostí, nepracujeme na sobě, abychom zdokonalili svou osobnost. Jsme zvědaví a díky tomu nemáme strach z neúspěchu. Při práci s aspektem radosti jsou hlavními tématy pocity viny a potlačené touhy.

JAK ZNOVU NALÉZT SVOU ESENCI?

Nejdříve je třeba podívat se, v jakém prostředí jsme vyrůstali. V prvních letech života nás nejvíc ovlivňovala matka. Vzpomeňme si na její chování, postoje, přesvědčení, očekávání, skryté touhy, ale i strachy a zklamání. Uvědomme si, že to vše nám matka zrcadlila, formovala tím nevědomě naši osobnost. Pak můžeme začít postupně odkládat to, co není naše. Podobně jako loupeme slupky cibule. Až se dostaneme k jádru našeho bytí, které není podmíněno vnějším světem, rodiči ani okolím. Je to dlouhá cesta, na které se mohou začít uvolňovat potlačované emoce.

Důležité je dívat se na osobnosti rodičů s úctou a pochopením, bez kritizování nebo souzení. I oni byli formováni svými rodiči a prostředím, do kterého se narodili. Uvědomme si, že naše osobnost je takto ovlivněna i předky žijícími několik generací před námi. Proto je pro nás tak obtížné něco v sobě změnit. Pokud se chceme znovu naučit vnímat v sobě kvality Esence, je také třeba oprostit se od úsilí, které je typickým projevem osobnosti. Zpočátku stačí uvolnit se, nechat věci plynout a vnímat, jaké pocity prožíváme ve svém těle. Být bdělý v přítomném okamžiku dává jemný pocit kontaktu se životem. Pokud se nám během našeho návratu k Esenci připomene nějaká stará bolest, bdělá přítomnost nám nedovolí se v té bolesti utápět. Můžeme jí projít s větším pochopením a přijetím. Kromě odvahy je třeba být i trpělivý, protože návrat k vlastní Esenci, k sobě sama, je proces, který se nedá uspěchat. Také může pomoci, pokud máme průvodce, někoho, kdo už sám takovou cestou prošel. Je totiž obohacen zkušenostmi, které na svém návratu k Esenci získal, a ví, jaké poklady na konci této cesty na nás čekají.

RNDr. LENKA LACHNITOVÁ, Ph.D.

Zdroj: kniha „Esence“, Bhagat J. Zeilhofer (MAITREA a.s., Praha, 2008)

PŘEČETLI JSME ZA VÁS

SÚFIJSKÝ PŘÍBĚH

Mladý muž se vydá hledat Mistra. Na konci vesnice sedí pod stromem stařík. Mladý muž ho osloví: „Vypadáš jako pocestný. Hledám Mistra. Možná bys mi mohl poradit. Netuším, kam jít.“ Stařík detailně popsal vzhled Mistra i strom, pod kterým sedí. Pak dodal: „Najdeš ho, jen si pamatuj všechny detaily.“ Uběhlo třicet let. Muž nikdy nepotkal člověka, který by vyhovoval popisu. Vzdal to a přestal Mistra hledat. Když se vracel zpět do své vesnice, procházel kolem stromu a uviděl pod ním sedět stejného starého muže. Vykřikl: „Vždyť ty jsi mi popisoval sám sebe! Proč jsi mi to neřekl? Proč jsi mě donutil cestovat po světě třicet let a hledat tě, když celou dobu sedíš tady?“ Stařík odpověděl: „Tehdy nebyl správný čas. Tolik jsi spěchal hledat, že kdybych ti tehdy řekl, že jsem Mistr, nevěřil bys mi. Popsal jsem ti každý detail, ale neposlouchal jsi mě. Musel jsi zaplatit všemi těmi těžkostmi, kterými jsi za těch třicet let prošel, abys dozrál natolik, že jsi schopný mě rozpoznat.“

BHAGAT J. ZEILHOFER, *Esence (upraveno)*

Celer – zázrak nejen do svíčkové a bramborového salátu!

Kdo by neznal celer? Tu velkou nepříliš vzhlednou bulvu, kterou kupujeme často, když chceme připravit nějakou českou „klasiku“. Mnozí ho nemají rádi, nebo jim alespoň nevoní, někteří jsou na něj i alergičtí. Oproti tomu řapíkatý celer je modernější surovinou v naší zemi. Já si ho například pamatuji z mládí jen z amerických seriálů, kde jím míchali Bloody Mary nebo si jím dietně nabírali dipy. A vůbec jsem nevěděla, co to je...

NENÍ CELER JAKO CELER

Celer se pěstuje pro bulvu, semena a nať. Miřík celer je ta známá kořenová zelenina pěstovaná pro bulvu. Koupíte ji celoročně, protože se dá velice dobře skladovat, ale v létě a začátkem podzimu je jeho chuť lahodnější, jemnější a vůně výraznější. Naťový celer má bulvu menší, zato listy jsou krásně zelené, silné a aromatické, dodají pokrmům pikantní chuť a výraznou vůni. Jiným druhem je již zmiňovaný řapík, který je blízký příbuzný bulvového celeru, ale jeho vzhled i chuť jsou kapku odlišné. Je svěží, šťavnatý, křupavý a jeho tenké mladé stonky jsou výborné i za syrova.

CELER V HISTORII A DNES

Celer údajně znali už staří Egypťané, Římané jej používali jako afrodiziakum a psal o něm dokonce i Homér. Jeho pěstování se v Evropě rozšířilo až po třicetileté válce, v 17. století. Všichni víme, že klasický součástí mnoha pokrmů české kuchyně, jako je vývar, svíčková nebo bramborový salát. Používá se do polévek, omáček, pyré, ale i smažený nebo pečený, dá se konzumovat za syrova. Naopak řapík se do naší gastronomie dostal až mnohem později. Je skvělý do salátů, pomazánek, polévek, různých

dáhlů a směsí, kde dodá pikantní křupavost. Nezastupitelný je v syrových šťávách, v nichž má údajně až zázračné účinky.

PROČ JÍST CELER?

Mnoho odborníků zařazuje celer mezi top 10 zdraví nejprospěšnějších potravin, protože obsahuje na velmi nízkou kalorickou hodnotu velké množství vitaminů, minerálů a dalších látek. Řapíky a listy obsahují vitamin A, kořeny jsou bohatým zdrojem vitaminů skupiny B, K, kyseliny listové, hořčíku, vápníku, železa, fosforu, sodíku. Rostlina obsahuje éterické oleje terpeny, které mají skvělé antibakteriální a protiplísňové účinky. Díky nim nám konzumace celeru pomáhá likvidovat záněty jak v trávicím traktu, tak močovém ústrojí. Prospívá cévám, srdci, a dokonce i psychice – někteří psychologové ho doporučují lidem bojujícím s panickými stavy. Dále snižuje cholesterol, hladinu cukru v krvi i krevní tlak, podporuje práci žlučníku, napomáhá při zácpě, proti plynatosti a zbavování se škodlivin z těla. Šťáva z celeru údajně chrání ledviny, močové cesty a žlučník před tvorbou kamenů.

MŮJ POHLED

Celer je v naší domácí kuchyni neopomenutelný! Udělá v jídle za pár korun tolik parády jako málokterá jiná surovina. Ať už jde

o falešnou humrovou pomazánku, mé oblíbené celerovo-batátové pyré nebo řapík v cizrnovém salátu. Přidávám ho do vývarů, zeleninových dochucovacích past, pod zvěřinu při dlouhém a pomalém vaření. Je prostě boží! A pokud si ráno dáte čerstvou šťávu s řapíkem, uděláte pro vaše tělo to nejlepší... O pár svých nejoblíbenějších celerových receptů se s Vámi ráda podělím.

*Hodně zdraví, energie a sil
do únorových dní Vám přeje
ZUZANA KOMŮRKOVÁ*



POLÉVKA Z CELERU A JABLKA

1 červená cibule, 2 lžíce másla, 300 g bulvového celeru, 1 větší jablko, 600 ml vody nebo zeleninového vývaru, 100 g crème fraiche nebo zakysané smetany, 1 lžice dijonské hořčice, sůl, černý pepř, hladkolistá petrželka nebo petrželový olej, krutony z pečiva, případně slaninové nebo parmazánové chipsy

Cibuli oloupeme, celer očistíme a spolu s jablkem vše nakrájíme na kostičky. Na másle nejprve orestujeme cibuli, pak přidáme na 5 minut celer a jablko a poté zalijeme vývarem nebo vodou. Vaříme asi 15 minut do měkka a rozmixujeme tyčovkou nebo v mixéru do hladka. Dochutíme smetanou, hořčicí, solí a pepřem. Podáváme posypané nasekanou petrželkou či pokapané petrželovým olejem, můžeme přidat krutony z pečiva nebo slaninové či parmazánové chipsy.



CELEROVÉ PLACIČKY

1 hrnek quino, 1 bulva celeru, 1 šalotka nebo menší, červená cibule, 1–2 stroužky česneku nebo sušený medvědí česnek, 2 vejce, ovesné vločky nebo Hraška na zahuštění, sůl, pepř, ½ lžičky kari koření, 1 lžice nasekané hladkolisté petrželky, sezam na obalení, olej (ideálně ve spreji)

Quinou uvaříme dle návodu na obalu. Nezapomeneme ji před přípravou propláchnout horkou vodou. Po uvaření scedíme. Cibuli a česnek oloupeme a nakrájíme najemno, celer očistíme a nastrouháme na struhadle. V míse smícháme uvařenou quinu, zeleninu, koření, přidáme 2 vejce, petrželku. Zahustit můžeme dle potřeby ovesnými vločkami nebo hotovou hrachovou směsí Hraška. Dochutíme solí a pepřem. Vytvarujeme placičky, které lehce obalíme v sezamu. Položíme je na plech vyložený pečicím papírem, lehce zakápneme olejem a pečeme v troubě vyhřáté na 180 °C cca 30 minut. Během pečení otáčíme a můžeme znovu zakápnout olejem. Podáváme jen s jogurtovým dipem, nebo se salátem, případně dle chuti s vařenými brambory.



POMAZÁNKA S ŘASOU ARAME

½ bulvy celeru, 1 mrkev, ½ zeleného jablka, 1 hrst sušené řasy Arame (méně odvážní mohou zaměnit řasu za pažitku), šťáva z ½ citronu, 200 g čerstvého sýra (Lučina, Palouček), 2 lžíce majonézy, slunečnicová semínka dle chuti, sůl, pepř

Celer, mrkev i jablko nastrouháme najemno na struhadle, řasu rozdrobíme, zakápneme šťávou z citronu, vmícháme sýr a majonézu, semínka a dochutíme solí a pepřem. Necháme dobře proležet, aby řasa změkla. Podáváme na pečivu nebo se zeleninou. Třeba s řapíkatým celerem.

OSVĚŽUJÍCÍ NÁPOJ Z ŘAPÍKATÉHO CELERU

2 stonky řapíkatého celeru, 1 salátová okurka, 2 menší jablka, 2 pomeranče, 1 lžička nastrouhaného čerstvého kořene zázvoru, ½ citronu

Řapík omyjeme a nakrájíme, salátovou okurku oloupeme a nakrájíme na kostičky, stejně tak jablka. Pomeranče oloupeme a rozdělíme na dílky. Vše dáme do mixéru, přidáme zázvor a šťávu z ½ citronu. Rozmixujeme najemno. Můžeme i přecedit přes sítko.





PODPOŘTE METABOLISMUS A TRÁVENÍ VAŠICH ZVÍŘECÍCH KAMARÁDŮ

ČLENSKÁ
CENA BALÍČKU

501 Kč, 22 bodů
89 Kč ušetříte



REGAVET

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

PROBIOVET

OBNOVUJE PŘIROZENOU MIKROFLÓRU
STŘEVA A POSILUJE IMUNITNÍ SYSTÉM.



Platnost akce od 1. do 28. 2. 2021 nebo do vyprodání zásob.



UNIVERZITA ENERGY

Vzdělávejte se online z pohodlí vašeho domova

NOVINKA: ODBORNÉ PŘEDNÁŠKY UVÁDÍ JAROSLAV DUŠEK

MUDr. Alexandra Vosátková s Jaroslavem Duškem jsou první dvojicí, která vám příjemným způsobem, s jemným humorem, a hlavně hlubokou moudrostí předá ty nejdůležitější vědomosti, nejen o produktech Energy. První základní semináře na téma tradiční čínské medicíny, teorie pěti elementů a produkty Pentagramu® můžete shlédnout na našich webových stránkách v sekci Vzdělávání a na YouTube. V našem nově instalovaném studiu v Divadle Kampa budou postupně natočeny další základní a nadstavbové semináře, ve kterých v průběhu roku vystoupí nejžádanější lektori i nové tváře. Naším cílem je nabídnout poutavou formou celou paletu názorů, inspirativních informací a pohledů na zdraví, život a nás samé pro všechny stávající i nové zákazníky.



NÁŠ TIP – ONLINE WEBINÁŘ „ESENCIE A OLEJE V KOSMETICE“

V minulém vydání magazínu Vitae jsme vám přinesli přehled online webinářů plánovaných na pololetí leden–červen 2021. Váš stále rostoucí zájem o ně nás opravdu těší. Za všechny dnes vybíráme jedno zcela nové téma: „Esence a oleje v kosmetice“. Tento webinář proběhne 18. 2. 2021 a jeho lektorkou je Marie Bílková.

Majko, téma Tvého webináře je zacíleno na esenciální a rostlinné oleje. Proč sis ho vybrala?

V současné době je na trhu velká nabídka olejů, esencí a kosmetických přípravků. Je velice těžké se v ní zorientovat. Pracuji jako kosmetička a oleje i esence mám v rukou denně. Mnohdy se setkávám s tím, že klientky nevědí, jaký je rozdíl mezi olejem a éterickým olejem (jinak též silicí, esencí), a jak tyto produkty použít. Je to velké zašmodrchané klubko informací.

My budeme toto klubičko rozmatávat a zjistíme, v čem je pravá hodnota těchto přírodních darů. Právě o tom bych si chtěla povídat, bude to voňavé sdílení.

Používání kvalitních olejů a esencí v kosmetické péči se traduje po staletí, ženy chtěly být vždy krásné. Význam těchto produktů ale přesahuje péči o pokožku, můžeme je využít i k harmonizaci celého těla?

Určitě, právě přes pokožku lze účinně a šetrně podpořit a harmonizovat celý systém. Spojíme tak příjemné s užitečným. Navíc můžeme překročit hranice foodových olejů a používat **Nigella Sativa oil, Himalayan Apricot oil** nebo **Sea Berry oil** ke kosmetické péči. Baví mě experimentovat s produkty Energy a plně si je užívat.

Děkujeme za rozhovor

PŘIPRAVUJEME

- » **Chronické gynekologické záněty**
Lektor: MUDr. Bohdan Haltmar
- » **Zelené potraviny v naší výživě**
Lektor: MUDr. Alexandra Vosátková
- » **Jak používat produkty Energy pro děti**
Lektor: MUDr. Alexandra Vosátková
- » **Jak používat produkty u seniorů**
Lektor: MUDr. Alexandra Vosátková
- » **Základy aromaterapie aneb Provoněná lékárna života**
Lektorky: Marie Bílková a Sylvie Králová

Nabídku online webinářů a odborných přednášek budeme doplňovat a rozšiřovat. Sledujte naše stránky www.energy.cz, sekci Vzdělávání.

Zeptejte se hvězd

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

Manžel má 7 let po léčbě alkoholové závislosti, od té doby ale několikrát denně popíjí nezdravé energetické nápoje, a to ve velké míře. Jak se prosím zbavit tohoto neduhu?

ŠTĚPÁNKA L., Slušovice

Některou ze závislostí máme téměř všichni, ať už je to závislost na práci, člověku, poživatinách... A často měníme jednu závislost za jinou s tím, že nahrazujeme „horší lepším“. Všeobecně lze říci, že každý projev závislosti je následkem nedostatku lásky, pocitu duševní samoty, snahy uniknout z reality a také strachu ze ztráty. Což vede ke stresu, a tím i nedostatku

energie, která je pak doplňována jinou formou (alkohol, cukr...). Je potřeba přijmout zodpovědnost za svůj život, stav si uvědomit, přiznat, začlenit nové myšlenky. Zbavování se závislosti se dá provádět i formou neustálé koncentrace na uvědomování si všech prováděných činností.

Se zvládáním závislostí může pomoci Relaxin, životní sílu a optimismus zajistí Revitae a Fytomineral zregeneruje a oživí celé tělo – nápoj z 30 kapek ve 2 litrech vody může manžel v průběhu dne popíjet a na energetické nápoje již nezbude prostor.

MONIKA ŠTEJDÍŘOVÁ

LUŠTĚTE S NÁMI, MŮŽETE VYHRÁT

V listopadovém čísle jste si mohli, pokud jste luštili, přechystat tajenku naší křížovky: „Nezneklidňuj nás události, zneklidňuj nás naše názory na události.“

Poukázku vyhrávají:

- » Jiří Růžička, Pacov
- » Kamila Pivodová, Hulín
- » Jana Fričová, Moravské Budějovice

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. února 2021** na adresu redakce: Energy Czech Republic, a.s. Trojská 39/201, 171 00 Praha 7 e-mail: tajenka@energy.cz

„(TAJENKA).“ – Seneca

	Stupeň na schodišti	Lék proti bolesti a horečce	Nářečně „hle“	Všechno	Elektronická pošta		Závit šroubu	Jedna z krevních skupin	Zadní část hlavy	Trumf v bridži		Přelámat	Opak rubu	Opice (knižně)
Buď zdrav (lat.)						Obvazový materiál Německy „nahlas“					Opak dobra			
1. část TAJENKY					—						Lépe Citoslovce řafnutí			
Označení dánských letadel			Domácky Emanuel Nikoli smutno					Draví ptáci Slavnostní síň						
Římskými číslicemi 555				Automobily Slovensky „trup“					Na tom místě Zapaření				3. část TAJENKY	Sůl kyseliny močové
	Stupeň velikosti tisk. písma Lidské tělo						Kód pro Uzbekistán Samice srnců			Filmová VŠ Nádoza na řezané květiny				
Polní hlodavec						Slovan Věnovat					Označení kamionů Stavebnice modelu lodi			
Jestřábovitý dravec					Lopatovitě čelisti jeřábu Zavření						Zpěvná slabika Značka miliampéru			
2. část TAJENKY								Směrový úhel						
Souhlas				Svalovitě útvary tvořící ústa				Oráč (zast.)						Nápověda: ATUT; KIT; LAUT; OY; SALVE



Není na světě bylina, aby k něčemu nebyla

KÁVA – PRAVÁ CHUŤ TROPŮ

Kdo nikdy neochutnal kávu? Kdo si nedá alespoň šálek denně? Tato společensky přijatelná droga se stala tak samozřejmou součástí našich životů jako čaj, benzín nebo papír. Přesto mnoho z nás rozlišuje nanejvýš turka a instantní, s mlékem či bez. Nahlédneme proto alespoň letmo do tajemství tohoto civilizačního fenoménu a seznámíme se s rostlinou za ním stojící. Zaslouží si to. Káva (nápoj) se připravuje z upražených a rozemletých semen plodů kávovníku. Rod kávovník (*Coffea*) z čeledi mořenovitých zahrnuje na sto druhů stálezelených původně afrických dřevin. K pěstování se však hodí jen dva základní druhy: arabika – kávovník arabský (*Coffea arabica*) a robusta – kávovník statný (*Coffea canephora*).

VZPOMÍNKY NA AFRIKU

Pravlastí kávovníků je tropická Afrika. Přesněji hory jihozápadní Etiopie. Tamní specifické podnebí je pro kávovníky ideální. I dnes se zde, v Súdánu či v Keni můžeme setkat s divoce rostoucími kávovníky. V podrostu horských lesů, 1 200 až 2 000 metrů nad mořem nacházejí skvělé podmínky – vlhko, slunce a přiměřené teplo. Přičemž různé druhy vyhledávají lehce rozdílné podmínky. Zatímco arabika má raději nižší, ale stabilnější teploty kolem 20 °C, robusta upřednostňuje větší teploty do 30 °C, s většími nočními poklesy (max do 4 °C). Plantáže jednotlivých druhů se proto nacházejí v různých nadmořských výškách.

Divoké kávovníky mohou dorůst i do výšky 10 metrů, na plantážích se řezem udržují nižší. Dožívají se i 30 let, plodné jsou až po třech, nejplodnější kolem osmého roku růstu. Postranní větve rostou takřka vodorovně. Ve dvou vstřícných řadách z nich vyrůstají až 13 cm dlouhé řapíkaté listy s tuhou, oválnou, na vrcholu špičatou čepelí. Pod listy vystupují malé trojúhelníkovité palisty. Voňavé, bílé či nažloutlé oboupohlavní květy se po dvou až pěti sdružují do okolíků. Po oplození z nich vznikají kulovité peckovice. Dozrávají postupně – někde jsou ještě květy, jinde již zralé, tedy červené peckovice, připomínající třešně. A ty skrývají dvě zelená, nám už dobře známá, oválná semena s podélnou rýhou.

KÁVOVÝ BYZNYS

Až na výjimky se kávová zrna sklízají několikrát za rok, po usušení a následném pražení pak získávají finální tmavě hnědou barvu i aroma. Jeden kávový keř poskytne až 2,5 kg zelené kávy, ze které po vypražení zbude půl kila. Z celkové produkce tvoří arabika asi 70 %, zbytek robusta. Hlavním dodavatelem kávy je dnes Brazílie, následuje Kolumbie, Mexiko a středoamerické republiky, Etiopie, Indie, Vietnam, Indonésie... Odhaduje se, že na začátku tisíciletí poskytovalo pěstování kávy obživu asi 125 milionům lidí, přičemž se zobchodovala káva za 70 miliard USD. Po ropě druhá nejprodávější komodita. Skoro polovinu celosvětové produkce přitom vypijeme v Evropě, čtvrtinu pak v USA.

STRUČNÁ HISTORIE

Vše začalo asi před 1 500 lety, kdy začali etiopští Arabové kávovníky pěstovat. Zatímco aroma, chuť a oblíbenost tohoto exotického nápoje se po (tehdejších) světě pomalu šířila (zmínky jsou v Homérově *Odyssei* i v biblických spisech), na pěstování a vývoz kávy si její „objevitelé“ drželi monopol až do 18. století, kdy se Holanďanům podařilo propašovat několik sazenic. Brzy nato již proudila káva do evropských hrnčičů nejen z Arábie, ale i z indických, cejlonských či jihoamerických plantáží. Samozřejmě se šlechtilo a hybridizovalo a vznikly tak desítky různých kultivarů a variant (např: *Blue Mountain*, *Kent*, *Mundo Novo*). Obávaným škůdcem je rez kávová, které padly za oběť právě původní plantáže na Cejlonu. Od té doby tam roste čaj. V Británii ochutnali z prvního šálku kávy až v 17. století, nato propukla kávová horečka ve Francii. V Praze vznikla první kavárna až o sto let později. Dnes zažívá pijáctví kávy opět renesanci a její příprava a užívání se stalo vědou. Z hlediska zdravotních účinků je pití kávy převážně doporučováno. Bývá spojováno se sníženým výskytem rakoviny, kardiovaskulárních a jaterních onemocnění, diabetu, depresí, Alzheimerovy i Parkinsonovy choroby. A k tomu ten „nakopávací“ efekt kofeinu! Nedoporučuje se jen těhotným ženám a kardiakům. My ostatní si však připijme na zdraví šálkem tohoto blahodárného nápoje. A při vzpomínkách na Afriku si můžeme poslechnout třeba Bachovu sonátu o kávě.

Mgr. VLADIMÍR VONÁSEK

Zdravá a silná imunita

PREVENCE / PODPORA / REKONVALESCENCE

BALÍČEK PRODUKTŮ	ČLEN ENERGY		
	cena	body	sleva
Imunosan + Flavocel	796 Kč	35	88 Kč
Vironal + Flavocel	703 Kč	31	78 Kč
Drags Imun + Flavocel	759 Kč	33	84 Kč
Cistus complex + Flavocel	725 Kč	32	81 Kč
Grepofit kapsle + Flavocel	631 Kč	27	70 Kč
Grepofit drops + Flavocel	609 Kč	26	68 Kč
Grepofit kapsle + drops + spray	720 Kč	30	80 Kč
Grepofit kapsle + drops + nosol a. + spray	919 Kč	38	102 Kč
Grepofit kapsle + drops + nosol aqua	743 Kč	31	83 Kč
Grepofit kapsle + nosol aqua + spray	658 Kč	27	73 Kč
Grepofit drops + nosol aqua + spray	636 Kč	26	71 Kč



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

Kluby a konzultační centra nabízejí

BLÍŽEJOV

Provozní doba KE Blížejev:

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

Provozní doba KC Domažlice, Srnova 76:

po, st 13–16.30, út 8.30–12 h.,
tel.: 602 389 233 – ochutnávka vybraných čajů a zelených potravin,
každý čtvrtek 9–12 h. – poradna,
nutné tel. objednání

Stálá nabídka:

poradna a prodej produktů Energy,
včetně veterinárních produktů /
bezplatné konzultace / automatická
kresba / zasílání produktů Energy /
testování produktů SPT / poradna pro
bezlepkovou dietu, tel.: 721 728 381 /
dárkové poukazy

Nabídka KC:

- » Veterinární poradna – MVDr. Hynčíková Birnerová L., tel.: 604 489 477
- » Vyšetření páteře, nohou, zhotovení ortopedických vložek, masáže dle výběru – MUDr. Šos, tel.: 379 428 620

» Energy produkty v gynekologii

– MUDr. Budka T., tel.: 603 226 913

» Reflexní terapie, poradenství

– Míčová J., tel.: 723 204 672

» Masážní a regenerační služby

– Birnerová I., tel.: 723 107 663

» Kineziologická poradna

– Ing. Pilátová J., tel.: 737 713 366

» Jógové terapie

– Mgr. Heroldová B., tel.: 605 275 136

» Poradenství, prodej produktů Energy

– Macháčková M., tel.: 604 984 665

» Kosmetické ošetření Beauty Energy

– Myšková V., tel.: 734 495 317

» Poradna TČM, masáže – Mgr. Piták L., tel.: 608 509 060, Kozinova 44, Domažlice

Kontakt:

Bc. Johánková Jitka, Blížejev 124

tel.: 721 384 473

e-mail: johankova@centrum.cz

BOSKOVICE

Provozní doba:

po–čt 9–12, 13–17 h., pá dle tel. dohody

Stálá nabídka:

poradna pro produkty Energy včetně
veterinárních produktů / zasílání zboží
na dobírku / automatická kresba, měření
SPT, rekondiční masáže na objednávku
– Mgr. Eva Kocmanová, tel.: 605 896 184

Poradny a přednášky:

» KE BOSKOVICE – 1., 8., 15. a 22. 2.

– pravidelná produktová poradna

» KC BLANSKO – pí. Ing. Jitka Součková,
tel.: 608 620 059, provozovna Sadová 8,
poradna Energy po tel. domluvě

» KC LHOTA U LYSIC – Studio JM,
manželé Libišovi, tel.: 775 156 278
– pravidelná produktová poradna
– 5. a 19. 2.

Nabídka kosmetických a masážních
služeb. Možnost odborné poradny
zdravé výživy.

Kontakt:

Boskovice,

Krátká 16,

tel.: 516 452 373, 720 529 424,

kocmanovaenergy@seznam.cz

Kluby a konzultační centra nabízejí

BRNO

Provozní doba:

po, st 10–12, 14–18, út 13–18,
čt – ZAVŘENO, pá 9–12 h.

Stálá nabídka:

poradna Energy / zaslání zboží na dobírku /
konzultace a prodej veterinárních
produktů Energy / měření EAV přístrojem
– MUDr. J. Nezvalová, měření
Supertronicem – V. Komoňová,
Z. Erbenová, Ing. K. Hosová / masáže,
Dornova metoda – H. Šobánková /
kineziologické testování vhodnosti
přípravků Energy, zhotovení aurogramu,
poradna regenerace, skenování mapy
zátěže a obj. individuálních ortopedických
vloček, Pedicom – H. Hosová / práce
s přípravky Energy, masáže klasické,
lymfatické, andělské terapie – R. Zavřelová,
zaroma@seznam.cz, členové Energy
sleva 10 % / kosmetické služby a vizážistka
– M. Medřická, tel.: 775 399 114 / manuální
lymfodrenáž, kraniosakrální uvolnění,
reflexní a ayurvédské masáže
– Z. Erbenová, objednávky jen v pátek,
tel.: 530 500 422 / výživové poradenství
– Ing. K. Hosová, tel.: 530 500 422 /
regenerační a relaxační masáže celého
těla krémy Energy – M. Srnská,
tel.: 732 489 948

Mimořádná nabídka KC:

- » BRNO – Husovice, U Zlaté ručičky,
Kaloudova 21, pí. Erbenová,
tel.: 603 596 812 – měření SPT 17. a 18. 2.,
poradna – 11. a 12. 2.
- » JEVÍČKO – Třebovská 839, prodejna
Harmonie, pí. Komoňová,
tel.: 602 347 037 – měření SPT
- » KUŘIM – Studio zdraví Harmonie,
pí. Hrnčířová, tel.: 732 764 533, měření
EAV – každé první pondělí v měsíci
- » NOVÉ MĚSTO NA MORAVĚ
– Hornická 970, Ing. Brettová,
tel.: 606 450 155, 724 037 437
– měření SPT každou středu
- » ŽIDLOCHOVICE – Nám. Míru 155,
pí. Janáčková, tel.: 603 811 428,
poradna út, čt 15–18 h.
– MUDr. Nezvalová, pí. Janáčková

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

ČESKÉ BUDĚJOVICE

Provozní doba:

út–čt 9–12.30, 13.30–17, pá 9–13 h.

Stálá nabídka:

poradna a prodej produktů Energy /
zasílání produktů Energy / diagnostika
Supertronicem / automatická kresba
a Osho Zen Tarot / harmonizace čaker
pomocí aromaterapie, práce a působení
polodrahokamů / měření krevního tlaku,
rehabilitace pulzním magnetickým
polem – magnetoterapie /
e-shop: www.energyuklarky.cz
» ochutnávky zelených potravin
a možnost vyzkoušení kosmetiky Energy
na vlastní kůži

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, A. Heřman,
T. Byrtusová, P. Ammerling
– tel.: 736 284 711 / měření SPT,
rehabilitace, konzultace
– MUDr. B. Rošková / lymfodrenáž pro
zdraví a krásu – pí. Němčíková /
prodej produktů Energy – V. Látková,
tel.: 734 540 156, Havířov / prodej
produktů Energy – B. Gluzová,
tel.: 777 019 050, Třinec

Nabídka KC:

» TŘINEC – 1. Máje 276, tel.: 774 766 213,
Eva Matlochová – měření SPT, prodej
Energy produktů, přírodní kosmetika

Kontakt:

Český Těšín, Mezi Lány 271,
tel.: 777 293 601, e-mail: 21@symbols.cz

HRADEC KRÁLOVÉ

Provozní doba:

po–pá 9–17 h.

Stálá nabídka:

poradna a prodej produktů Energy /
diagnostika SPT na obj. / masáže dle
výběru – tel.: 776 488 848, pí. Slušíková /
kosmetická péče s Beauty Energy – Salon
Alma – pí. Schubertová, tel.: 731 260 690 /
veterinární poradna – certifikovaná
poradkyně MVDr. Martinová,
tel.: 732 512 181 / zaslání zboží na dobírku /
e-shop: www.babkabylinarka.cz

Veterinární poradna:

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

Mimořádná nabídka KC – poradny SPT:

- » KE HRADEC KRÁLOVÉ – 4. a 18. 2.
– 10–17 h., tel.: 736 765 477, 495 534 715
- » CHOCEŇ – každé pondělí nebo dle
dohody – pí. Smrčková, tel.: 775 060 535
- » KOSTELEČ NAD ORLÍČÍ – každé pondělí
– pí. Mlejnková, tel.: 737 178 816
- » OPOČNO – 18. 2. – pí. Králíčková,
tel.: 739 379 435
- » SMÍŘICE – každý čtvrtek nebo dle
dohody – PharmDr. Svobodová,
tel.: 602 141 184
- » VYSOKÉ MÝTO – každou středu nebo dle
dohody – pí. Krejčová, tel. 773 697 042

Kontakt:

Hradec Králové, Letců 1001,
tel.: 495 534 715, 736 765 477,
e-mail: babkabylinarka.cz@seznam.cz

CHEB

Provozní doba – POZOR ZMĚNA:

po 14–18, út 14–17, st 10–12, 14–17,
čt 14–18 h.!, pátek dle dohody,
tel.: 603 486 331

Stálá nabídka:

po a čt – testování vhodných produktů
pro váš organismus SPT – M. Svobodová,
obj. na tel.: 603 486 331 / každé út
– měření SPT, poradenství, detoxikace,
SRT s A. Chmelovou – obj. na
tel.: 724 965 773 / pá – poradna
a testování na přístroji TANITA – tělesný
analýzátor tuku, vody, BMI,
obj. na tel.: 777 227 749 – J. Slanařová

Mimořádná nabídka KE:

- » Po celý měsíc vždy v pracovní době
ochutnávka QI DRINKU

NEPŘEHLÉDNĚTE

KE HRADEC KRÁLOVÉ

Nové KC:

» Nový Bydžov

Masarykovo nám. 508
– Centrum biorezonance
Kateřina Rakouská, tel.: 776 614 046
provozní doba dle tel. dohody

KE PROSTĚJOV

Nové KC:

» Konice

Masarykovo nám. 31
– Tescoma Konice
Mgr. Lenka Dlouhá, tel.: 602 549 603
prodej produktů po–pá 8–16,
so 8–11 h., individuální poradenství
po tel. domluvě

Kluby a konzultační centra nabízejí



(slzovka a kozinec v ideální a chutné kombinaci) a čajů z naší nabídky + posezení u slunečního simulátoru HAPPYLITE pro zlepšení nálady, úzkosti a stresového zatížení

Nabídka KC:

- » CHEB – V. Votrubová, každé po měření SPT na objednávku, poradenství a terapeutické masáže, tel.: 606 242 353
- » CHODOVÁ PLANÁ – měření SPT s A. Chmelovou + poradenství a výživa, obj. na tel.: 724 965 773
- » LITVÍNOV – Zapper centrum – nabídka účinné prevence a postupy pro nastolení rovnováhy organismu na přístroji Zapper + měření SPT s M. Svobodovou, obj. na tel.: 737 261 940, Ing. Sabolová
- » MARIÁNSKÉ LÁZNĚ – pí. Laštovková – testování produktů Energy na přístroji Bicom + harmonizace, obj. na tel.: 721 542 353
- » TRSTĚNICE U MARIÁNSKÝCH LÁZNÍ – Ing. Klára Jandová – konzultant veterinární problematiky se specializací na výživu – termín dle dohody, konzultace osobně, telefonicky či e-mailem, cena individuální, zooiguana@seznam.cz, info na tel.: 775 916 666

Kontakt:

Cheb, Kostelní schody 1,
tel.: 354 422 355, 603 486 331,
www.energy-cheb.cz

KARLOVY VARY

Provozní doba:

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

- » rozvoz po Karlových Varech: objednávky každé pondělí (do 1 000 Kč za 50 Kč, nad 1 000 Kč zdarma)

» NOVÝ e-shop: www.naturbox.cz

Stálá nabídka:

konzultace o vhodném výběru a užívání telefonicky: 775 947 793, skype, whatsapp / dárkové poukazy na masáže a Energy produkty / diagnostika tělesných hodnot na IN BODY / zvýhodněná cena kosmetiky a klasických masáží / masáže proti bolesti – zeštíhlující program, klasické, antioxidační, anticelulitidní / kosmetické ošetření Beauty kosmetikou Energy – tel.: 353 236 605, 775 947 793

Mimořádná nabídka KE:

- » 9. 2. – diagnostika EAV přístrojem, jen obj. na tel.: 353 236 605
- » NOVĚ: poradenství Anety Benediktové – irisdiagnostika, obj. v KE
- » výhodně – masáže, kosmetika, pedikúra při praktickém vyučování studentů
- » rekvalifikační kurzy: sportovní masáž, sanitář, masér pro zdravotnictví, kosmetička, manikérka, pedikérka, chůva pro děti, lektor dalšího vzdělávání
- » odborné kurzy pro maséry

Nabídka KC – poradna a prodej za členské ceny:

- » AŠ – Fitness – relaxační centrum Helena, Pivovarská 8, tel.: 728 450 538 – masáže, konzultace
- » KADAŇ – pí. Bartlová, tel.: 739 490 423 – masáže
- » KRÁSNŮ – MVDr. Cincibusová, tel.: 773 657 288 – veterinární poradna a praxe
- » MARIÁNSKÉ LÁZNĚ – A. Tatarinová, tel.: 702 420 654 – konzultace

Kontakt:

Karlovy Vary, Varšavská 1168/13,
2. patro, agentura RAFAEL, s. r. o.,
tel.: 775 947 793, 353 236 605,
e-mail: regeneracni@centrum.cz,
www.agenturarafael.cz

LIBEREC

Provozní doba:

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

Stálá nabídka:

bezplatná poradna a prodej produktů Energy / měření Supertronicem na obj. / kineziologické testování vhodnosti užití přípravků Energy / individuální konstelace / kineziologie One Brain / EFT / masáže: Raindrop, relaxační, krémy Energy, aroma, motýlí / tělové svíce / výklad Osho Zen Tarot / konzultace s psychologem / arteterapie, mandaly na hedvábí, pískové, enkaustika, jako dárek na objednávku podle datumu narození nebo symptomu / výživový poradce / zaslání zboží na dobírku Podrobnosti k aktuálním akcím najdete na www.centrumzdraviliberec.cz.

Mimořádná nabídka KE:

- » ochutnávka 3 druhů zelených superpotravin Energy, vždy v provozní době
- » každé út – poradna Energy a výběr vhodného produktu – G. Veselá, obj. na tel.: 777 624 569, jiné termíny domluvou
- » dárkové poukazy na produkty Energy, masáže, terapie – G. Veselá

Kontakt:

Liberec 1, 5. května 175/7,
tel.: 777 624 569,
e-mail: inka.vesela@seznam.cz,
www.centrumzdraviliberec.cz,
e-shop: www.pramen-zdravi.cz

LUHAČOVICE

Provozní doba:

po 9–12, 13–17, út, st 9–12, 13–15,
čt 9–12, 13–18 h., pá – po předchozí domluvě, so, ne a svátky zavřeno

Stálá nabídka:

poradna celostní medicíny / měření SPT / prodej produktů Energy / zásilková služba již od 0 Kč / kosmetické ošetření pleti produkty Energy – J. Strušková, obj. na tel.: 604 897 909

Mimořádná nabídka KE:

- » ochutnávka vybraných zelených potravin
- » každé úterý – poradna Energy a výběr vhodného produktu – E. Karská, obj. na tel.: 720 289 092, jiné termíny dohodou

Fyzioterapie:

Mgr. Petra Chromá – DNS dle prof. Pavla Koláře, metoda Ludmily Mojžíšové (neplodnost, sportovní přetížení), Brugerův koncept, kineziotaping, reflexologie dle Patakého a další – tel.: 606 485 333, Slunná 827, Luhačovice

Kluby a konzultační centra nabízejí

Veterinární ordinace a poradna:

MVDr. M. Můčková Uzlová,
tel.: 518 322 880, m.uzlova@seznam.cz,
Radějov 109

Kontakt:

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

OLOMOUČ

Provozní doba:

po, st 9–12.30, 13.30–18,
út, čt 9–12.30, 13.30–17, pá 9–13 h.

Stálá nabídka:

automatická kresba, rodinné konstelace
– L. Zvolánek, tel.: 605 256 327 / poradna
Energyvet – J. Indrychová, tel.: 777 225 517 /
měření SPT, astrologická poradna,
bodyterapie, psychosomatická poradna
– Mgr. M. Maňásková, tel.: 602 583 091 /
spontánní tanec – D. Hubková, čt dle
programu 17.30–19 h. / power jóga
(st 16.30–17.30 h.) a hatha jóga (st 18–19 h.)
– L. Lachnitová, tel.: 608 001 535

Mimořádná nabídka KE:

- » 6. 2. – Systemické konstelace
L. Zvolánka, tel.: 731 692 823
- » 20. 2. – Systemické konstelace
L. Zvolánka, tel.: 731 692 823

Kontakt:

*Olomouc, Dolní náměstí 16,
tel.: 585 224 641, 602 583 091,
e-mail: energy.olomouc@seznam.cz,
www.energycentrum.cz*

OSTRAVA

Provozní doba:

po 9–14, út 9–12 a 13–17, st 12–18,
čt 9–12 a 13–18 h.

Stálá nabídka:

bezplatné konzultace a poradna Energy
včetně veterinárních produktů a možnost
jejich zakoupení / diagnostika přístrojem
SPT, obj. na tel.: 777 804 730 / ošetření
pleti pomocí přípravků Beauty Energy
včetně jejich bezplatného vyzkoušení /
kraniosakrální terapie / psychologická
poradna – PhDr. Sýkora, tel.: 604 603 949,
www.psycholog-sykora.cz / možnost
platby kartou / zaslání zboží na dobírku

Kontakt:

*Ostrava, Československá 15,
tel.: 591 129 258, 777 804 730,
e-mail: vstrachotova@seznam.cz,
www.cestykezdrazi.cz*

PARDUBICE

Provozní doba:

po–čt 9–12 a 13–17 h.

Stálá nabídka – jen na objednávku:

Pedicom – počítačové vyšetření
chodidel – Š. Urbanová, tel.: 607 817 123 /
konstalace, kineziologie, reiki semináře
a terapeutické setkávání – LAYLA centrum
– L. Hajníková, hajnikovalenka@seznam.cz,
tel.: 722 934 746 / zaslání zboží
+ e-shop: www.vitalityinlife.cz

Nabídka KC – poradny SPT:

- » KE PARDUBICE – dle objednávky
– T. Křišťáková, tel.: 777 177 610

Kontakt:

*Pardubice, Tř. 17. listopadu 216,
tel.: 607 817 123,
www.vitalityinlife.cz,
e-mail: sarka.urbanova@energy.cz*

PLZEŇ

Provozní doba:

po a čt 9–12, 13–15, út 9–12, 13–18,
st 13–18 h., pá – pouze pro objednané

Stálá nabídka:

poradna a prodej produktů Energy /
bezplatné konzultace / měření SPT
dle obj. / zprostředkování poradenské
činnosti a terapie v oblasti alternativní
medicíny / zásilková služba / prodej
drahých kamenů a terapeutických svící

Další nabídka jen na objednání:

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

» Homeopatická poradna

– MUDr. Petr S. Gajdoš, tel.: 603 475 528

Kontakt:

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

PRAHA 1

Provozní doba:

po–pá 9–18 h.

Stálá nabídka:

poradna a prodej produktů Energy /
diagnostika Supertronicem na objednání /
EFT / kraniosakrální osteopatie /
regresní terapie – Martina Příbylová,
tel.: 775 358 402, pro členy Energy je
možná konzultace s Martinou zdarma,
zda je pro ně tato metoda vhodná

Mimořádná nabídka KE:

- » út 16. 2. – 14–18 h. – osobní veterinární
poradna, konzultace využití Energyvet
produktů pro zvířecí společníky
– PhDr. L. Arden, obj. + info na
tel.: 777 858 200 nebo
andrea.sulcova@energy.cz, pro členy
Energy zdarma, FB: Energyvetpraha1

Kontakt:

*Praha 1, Řeznická 6,
tel.: 224 934 642, 608 470 002,
www.energyklubpraha.cz,
e-mail: strupova@seznam.cz*



Kluby a konzultační centra nabízejí

PRAHA 3

Provozní doba v únoru:

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

Stálá nabídka:

poradna a prodej produktů Energy / měření krevního tlaku

Stálá nabídka na objednávku:

měření Supertronicem – pí. Mařáková, p. Vít – obj. na tel.: 274 003 141 / výživové poradenství, masáže s krémy Energy, reflexní, lymfatické a harmonizační proti únavě, bolestem a stresu – M. Vít, tel.: 737 0 80 698 / Diacom – frekvenční léčení, M. Šedivá, tel.: 724 254 197 / výklad karet, uvolňování negativních bloků, stresu a strachu z podvědomé mysli – A. Janoušková, tel.: 777 017 498 / veterinární poradce (specialista na koně) A. M. Hamonová, tel.: 775 046 115, e-mail: a.m.hamonova@gmail.com

Kontakt:

Praha 3, Jeseniova 55,

tel.: 274 003 141,

e-mail: energyprodejna@gmail.com,

www.facebook.com/Energyvetpraha3

PRAHA 4

Provozní doba:

po, st 9–19, út, čt, pá 9–17 h.

Stálá nabídka na objednávku:

poradna Energy / měření Supertronicem / veterinární poradna – pí. Šašková, tel.: 606 451 325, www.poradna.mzf.cz / poradenství a praktická pomoc při přechodu na bezlepkovou, bezlaktózovou a jiné diety – M. Popelková, tel.: 724 220 726, e-mail: marketa.popelkova@seznam.cz

Mimořádná nabídka KE:

» 6. 2. – so 10–18 h.

– Duhový systém 24 – Přijetí

» 7. 2. – ne 10–18 h. – Konstalace

» 6. a 7. 2. – so 14–19 h., ne 9–13 h.

– Hormonální jóga pro diabetiky (v Praze)

» 13. a 14. 2. – so, ne 10–18 h.

– Duhový systém 17 – Detoxikace

» 20. a 21. 2. – so, ne 10–18 h.

– Duhový systém 13 – Mutace

Všechny uvedené semináře se konají

v Pikovicích, bližší informace na:

www.duhovyandel.cz.

Lektor – Mistr učitel Životní energie

J. Löbl a P. Padilla Löbl

Kontakt:

Praha 4, Budějovická 601/128

(u metra Kačerov),

tel.: 244 472 762, 775 109 482,

e-mail: energy-praha@centrum.cz,

www.energy-praha.cz

PROSTĚJOV

Provozní doba: POZOR – ZMĚNA!

po 9–12, 13–16, út 12–16,

st 9–12, 13–16, čt 9–13 h.

Stálá nabídka:

poradna a prodej produktů Energy / zasílání produktů / prodej veterinárních produktů / diagnostika přístroji Supertronic, Oberon, Quantum BIO-Electric / poradna, automatická kresba a vytestování vhodnosti produktů Energy – H. Kaplánková, tel.: 603 167 328 / masáže, tejpování – S. Doleželová, tel.: 604 504 386 / numerologický rozbor – A. Hanáková, tel.: 603 844 833, e-mail: hanakova.anna@seznam.cz

Nabídka KC:

» DRŽOVICE – Olomoucká 266 – út 14–17 h.

– poradna a prodej produktů Energy, kineziologie, automatická kresba

– Mgr. V. Leitnerová, tel.: 737 717 385

» KONICE – 9. května 480, Regenerační

centrum Harmonie– diagnostika přístrojem Oberon, poradna a prodej produktů Energy – Mgr. L. Védvodová, dle domluvy na tel.: 731 654 345

» SLAVKOV U BRNA – Salon Ivka, Kolářkovo nám. 727 (budova úřadu práce) – poradna a prodej produktů Energy, péče o ruce a nehty – I. Klučková, dle domluvy na tel.: 607 628 101

» VYŠKOV – Energiel – centrum zdraví, masáže, Komenského 9, každé po, st, čt 17–19 h. – poradenství a prodej produktů Energy, kraniosakrální uvolnění, kineziotaping

– Mgr. P. Nedomová, dle domluvy na

tel.: 724 080 016 / šetrná reponace pohybového aparátu Dornovou metodou – N. Příkrylová, tel.: 604 337 834

» ZLÍN – Arnika – svět masáží, Interhotel Moskva, Nám. Práce 2512, 5 p., dv. č. 532 – poradenství a prodej produktů Energy, masáže, reflexní masáž, automatická kresba, minikonstelace, Genové klíče – R. Lešíkar, tel.: 739 090 147, rade@arnikasvetmasazi.cz, M. Knotková, tel.: 724 553 774

Kontakt:

Prostějov,

Atrium – Hlaváčkovo nám. 1 (2. patro),

tel.: 603 167 328,

e-mail: energyprostejov@email.cz,

www.energyprostejov.cz

www.facebook.com/energyprostejov

PŘÍBRAM

Provozní doba:

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

Stálá nabídka:

poradna a prodej produktů Energy / diagnostika SPT / masáže: klasické, rekondiční, olejová a jiné relaxační metody / kosmetické ošetření Beauty kosmetikou / poradna pro zvířecí miláčky / prodej veterinárních produktů / Feng Shui poradenství / čínská medicína / EAV diagnostika / cesta sebepoznání – fobie, strachy, alergie, hubnutí / výklad run a Osho tarot / Bachova terapie / rodinné konstelace / výživové



Kluby a konzultační centra nabízejí

poradenství / numerologie / životní
a zdravotní koučink

Mimořádná nabídka KE:

- » Kosmetické ošetření Energy
– antistresová masáž celého těla,
antistresové kosmetické ošetření,
hydratační ošetření pleti, dermabraz,
líčení, úprava nehtů na lůžku,
poradenství v rámci produktů Energy
– Renata Plácáková, tel.: 606 904 880

Nabídka KC:

- » DOBŘÍŠ – U Anděla strážce, Pražská 27
– nabídka produktů Energy
+ poradenství, tel.: 602 335 755
- » DOMAŽLICE – Michaela Kotlanová
– nabídka produktů Energy
+ poradenství, tel.: 728 167 002
- » MNÍŠEK POD BRDY – Hladový Vrch 1335,
Magdaléna Boudníková – poradenství,
masáže, tel.: 777 305 308
- » NOVÝ KNÍN-SUDOVICE
– Salon Štěpánka Hampeková
– nabídka produktů Energy
+ poradenství, tel.: 602 229 694
- » SEDLČANY – Ul. 28. října, Iveta Barešová
– nabídka produktů Energy
+ poradenství, masáže, tel.: 603 446 020

Kontakt:

Příbram, Nám. T. G. Masaryka 100/101,
tel.: 731 173 340, 731 173 722, 602 199 220,
e-mail: energypribram@gmail.com,
www.energy-pribram.cz,
www.facebook.com/EnergyPribram

ŠUMPERK

Provozní doba:

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

Provozní doba KC Zábřeh:

po–pá 9–12 a 13–17 h.

Stálá nabídka:

poradna Energy a měření přístrojem
Supertronic / konzultace v oblasti
zdravého životního stylu a prevence /
Pedicom – počítačové vyšetření chodidel /
měření krevního tlaku, krevního cukru,
tělesného tuku / poradna pro terapii
biostimulačním světlem (Biostimul)
a magnetickým polem / poradna
celostní medicíny MUDr. B. Haltmara
– gynekologie, tel.: 731 236 549,
737 015 470 / zášilková služba zboží
a přístrojů (www.prirodniprodukty.cz) /
masáže: Energy, Spinal Touch, krémy,
manuální lymfatická, rekondiční,
regenerační, sportovní, protimigrénová,
reflexní, lávovými kameny, Breussova
masáž, Dornova metoda, reflexologie,
baňkování, kinesiotaping, balneoterapie
a další relaxační metody a masáže



dle aktuální sezonní nabídky, práce
s energetikou těla a harmonizace čaker
– pí. Pleyerová, tel.: 723 913 283 /
Shiatsu – p. Dohnal, tel.: 774 236 191 /
vyšetření stavu autonomního nervového
systému na přístroji Kardivar
– MUDr. J. Haltmarová, tel.: 731 236 549 /
měření na přístroji F-SCANT – terapie
pomocí plazmového generátoru RPZ 14,
tel.: 731 737 545

Kontakt:

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

TÁBOR

Provozní doba:

po, čt 10–15, út, st 13–18 h.,
měření EAV v so dle dohody

Stálá nabídka:

poradna Energy, měření přístrojem SPT
– A. Truhlář – alan.truhlar@seznam.cz /
rodinné konstelace – L. Zvolánek,
www.systemicke-konstelace.info
– info a obj. R. Sekyrová, tel.: 776 214 706 /
mudry / zdravotní cviky Čchi-kung
a edukineziologie / zasílání produktů
Energy

Kontakt:

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

TŘEBÍČ

Provozní doba:

po, čt 9–12, 13–16, út, st 13–17 h.

Stálá nabídka:

diagnostika Supertronicem / poradenství
a prodej produktů Energy / dietetika,
reflexní terapie – Molíkovi, J. Čapek,
obj. na tel.: 568 847 472 / masáže klasické,
lymfatické, reflexní, baňkování
– B. Velebová, tel.: 605 469 884

Ordinace celostní medicíny:

- » MUDr. Alexandra Vosátková,
Vít. Nezvala 11, Třebíč – pulzní
diagnostika, akupunktura, rehabilitace,
fytoterapie, psychoterapie, obj. na
tel.: 725 125 289, po, st 10–14, út 13–17,
pá 11–15 h., pro velký zájem prosíme
o včasné objednání

Nabídka KC – poradny EAV a TČM:

- » BRNO – Eliášová Naďa, Třebízského 5,
Brno, tel.: 734 805 921 – konzultace 2. 2.
- » JIHLAVA – Mgr. P. Drejčková,
– 1. provozovna: Fyton, tel.: 739 049 203,
– 2. provozovna: Dům zdraví,
tel.: 739 040 821 – konzultace 1. 2., 15. 2.
- » MORAVSKÉ BUDĚJOVICE
– Studio Verbena – M. Palová,
tel.: 605 554 456 – konzultace 3. 2.
- » MORAVSKÉ BUDĚJOVICE – L. Žák,
Šafaříkova 1304, tel.: 723 107 158
– konzultace 10. 2.
- » NÁMĚŠŤ NAD OSLAVOU – R. Dufková,
Zdravěnka – Masarykovo nám. 517,
tel.: 739 026 531 – konzultace 4. 2.
- » TASOV – D. Švestková, Tasov 69, poradna
Revité – poradenství a psychoterapie,

Kluby a konzultační centra nabízejí

tel.: 605 938 299, www.revite.cz
– konzultace 10. 2.

» VELKÉ MEZIŘÍČÍ – H. Paulová, Mírová 43,
tel.: 724 763 689 – konzultace 4. 2.

» ZNOJMO – Biocentrum Renata
Režňáková, Zámečnická 13 – poradna
Energy, kosmetika, solární studio,
tel.: 515 224 684 – konzultace 10. 2.

» ŽDÁR NAD SÁZAVOU – H. Bulíčková,
Libušínská 36 (za obchodním domem
Libušín – u Halvy), otevírací doba:
po 10–17, st 12.30–17, pá 10–15 h.,
tel.: 728 141 949 – konzultace 3. 2.

Kontakt:

Třebíč, V. Nezvala 22,
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:

poradna a prodej produktů Energy /
e-shop – zasílání produktů na
dobírku / měření SPT / metoda EFT /
psychowalkman / masáže – lymfatické,
baňkování, medová, relaxační, Breussova,
lávovými kameny / dárkové poukazy na
masáže a služby / prenatální výukový
program Baby plus – konzultace
a možnost zapůjčení / Access Bars – Jana
Novotná – obj. na tel.: 608 564 747

Nabídka KC:

» ČESKÁ LÍPA – J. Novotná, obj. na
tel.: 725 753 651 – masáže, Access
Bars, taneční meditace, EAV měření,
konzultace dle tel. domluvy

» JIČÍN – J. Veselá, obj. na tel.: 732 534 895
– EAV měření, EFT, EEG biofeedback,
konzultace dle tel. domluvy

» MLADÁ BOLESLAV – M. Králová,
obj. na tel.: 777 618 416 – masáže, EFT,
Access Bars, EAV měření, konzultace dle
tel. domluvy.

» MNICHOVO HRADIŠTĚ – E. Rajtrová, obj.
na tel.: 602 626 275, reflexní masáže, EFT,
EAV měření, konzultace dle tel. domluvy

Kontakt:

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

UHERSKÉ HRADIŠTĚ

Provozní doba:

po–čt 9–13, 14–18, pá 9–13 h.

Stálá nabídka:

poradna a prodej produktů Energy /
měření SPT – Š. Čechová,
P. Trčková-Slavíková,
J. Schmuttermeierová, tel.: 605 778 740,
I. Dufková, tel.: 725 711 545, A. Turečková,
tel.: 776 581 715 / EFT – technika emoční
svobody – J. Němcová, tel.: 604 419 585 /
kosmetické ošetření Beauty kosmetikou
– M. Grebeníčková, tel.: 725 284 513 /
terapeutická kosmetika – M. Šťastná,
tel.: 737 213 449

Veterinární ordinace a homeopatická poradna:

Poradenství a prodej produktů Energy
– MVDr. K. Hlačková a MVDr. I. Stiksová,
e-mail: hlačkovak@seznam.cz,
tel.: 723 446 021

Nabídka KC:

» BRNO – Bc. Helena Papežiková,
– poradenství a prodej produktů Energy,
TČM, měření Supertronicem, výživové
poradenství – obj. na tel.: 608 888 453,
Centrum IBC, Příkop 838/6, 4. patro,
zvonek 413

Nabídka v Brně:

MUDr. Linda Švendová – poradna TČM,
akupunktura, produkty Energy
– poliklinika, Horníkova 34, Brno-Líšeň,
tel.: 728 586 133

Kontakt:

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

ÚSTÍ NAD LABEM

Provozní doba:

po–pá 9–17 h. nebo dle dohody

Stálá nabídka:

poradna a prodej produktů Energy /
veterinární poradna / zasílání zboží na
dobírku / měření SPT a KOS, detoxikace
– V. Gazdová, tel.: 475 209 367

Ordinace celostní medicíny:

MUDr. M. Štecharová – poradna
přírodní medicíny, kineziologie
– po, čt, tel.: 724 870 414

Mimořádná nabídka KC:

» LITOMĚŘICE – Krátek U dvou přátel
– každý čtvrtek osobní konzultace
(pouze na obj.) – J. Soukupová,
tel.: 777 402 500; pravidelné ochutnávky
zelených potravin a čajů; měření SPT
a KOS – V. Gazdová, tel.: 777 402 500

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.

Stálá nabídka:

poradna a prodej produktů Energy /
diagnostika přístrojem Supertronic /
individuální a párová psychoterapie /
speciálně pedagogické poradenství /
veterinární poradna / e-shop

Mimořádná nabídka KE:

Diagnostika přístrojem Supertronic
– Mgr. H. Štěpánková, obj.: 739 208 896

Mimořádná nabídka KC:

» NOVÉ: KC STŘÍTEŽ – Marcela Zátorská,
Střítež 197, tel.: 737 628 732, prodej
produktů, poradenství, lymfatické masáže
» FRÝDLANT NAD OSTRAVICÍ
– Snovina 191, Veterinární centrum
přírodní medicíny, MVDr. P. Domesová,
tel.: 776 792 394 – konzultace 17. 2.

» ROŽNOV POD RADHOŠTĚM – Dobešová
Petra, U Vilenky, Bayerova 62,
tel.: 603 225 729, út–pá 10–17, so 9–11 h.,
prodej produktů, poradenství,
diagnostika přístrojem Supertronic

» ZLÍN – Irena Vaňková, Zárámí 4077,
po, út, čt 14.30–18, st – zavřeno
(měření SPT), pá 9–12, 13–17.30 h.,
tel.: 775 234 992, prodej produktů,
poradenství, diagnostika SPT

Kontakt:

Valašské Meziříčí, Polášková 78,
tel.: 571 161 545, 770 640 875, 723 976 814,
e-mail: info@energy-valmez.cz,
www.energy-valmez.cz

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

ZASTAV STRES!

KOMBINACE REVITAE A STIMARALU

- » účinně posiluje duševní i fyzické zdraví
- » snižuje negativní dopad stresu na organismus
- » zvyšuje výkonnost, koncentraci a vnímavost
- » odstraňuje podrážděnost, úzkosti a nespavost

BALÍČEK PRODUKTŮ	ČLEN ENERGY		
	cena	body	sleva
Revitae + Stimaral	664 Kč	29	117 Kč



QI coffee

VÍC, NEŽ JEN KÁVA

Výběrová káva obohacená extrakty z medicínálních hub
terapeutické kvality



- doplnění energie
- efektivní soustředění
- pozvednutí nálady

Extrakt z lesklokorky lesklé
(Ganoderma lucidum)



Rozpustná sušená káva



Extrakt z housenice čínské
(Cordyceps sinensis)



Coffee – Cordyceps & Reishi
doplněk stravy – prášek