



vitae

únor 2022

Ledviny,
a zase ty ledviny!

Inspirujte se,
jak žít v souladu
s energiemi zimy

Co nám přináší
svátek Hromnic?



Produkty měsíce února

Únor vypadá dost suše, významné sněžení ani déšť počasí příliš nechystá. Na přelomu druhé a třetí dekády nejspíš přijde drobné oteplení, ovšem kolem 22. dne se mohou tabulky teplem přetřhnout. Konec února se pak již tváří značně studeně.

Únor je zvláštní měsíc. I když to tak zvenku ještě nevypadá, světem lomcuje dravé jaro a nás to mate. Johann Wolfgang Goethe to popsal v knize „Utrpení mladého Werthera“ – rozháraná mysl nevyrovnaného mladíka spolu s výrazným větrem fénem dožene nešťastného malíře k sebevraždě. My bychom na vyrovnanost měli myslet také. Vítr fén sice ovívá Alpy, ale i na nás občas dopadá více problémů, než je milo. Ke stabilizaci může výrazně pomoci **Vitamarin**. A nejen ke stabilizaci, Vitamarin obsahuje rybí tuk a v něm najdeme vitamin D. Někdy bývá označován jako „slunečný“ vitamin. Vitamarin se tak zasadí o přínos sluníčka, i když bude pod mrakem. Při depresích, stresu a nervových poruchách se o nás postará i **Annona**. Tím ovšem spektrum jejích účinků nekončí. Annona má schopnosti působit proti bakteriálním, plísňovým infekcím i proti vnitřním parazitům, snižuje vysoký krevní tlak. Probouzející se sílu jara můžeme podpořit **Macou**. Maca je v lidovém léčitelství známá jako afrodiziakum pro ženy i muže a jako mocný životabudič. Používá se na dodání vitality, jako prostředek proti stárnutí, při menstruačních obtížích, menopauze, proti depresím a stresu, i na celkové dodání energie a při stavech vyčerpání.

EVA JOACHIMOVÁ

vitae

Magazín pro spotřebitele a dodavatele produktů Energy, číslo 2, únor 2022.

Náklad 22 450 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., Jan Urban, Beata Mitřegová.

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.





Zima má svůj působ

OBSAH

Editorial	04
Vitae si užívám	04
Čtvero ročních období aneb Koloběh našich životů	05
Strach a jeho vliv na člověka	06
Ledviny, a zase ty ledviny!	08
Jak se udržet na akční tvořivé vlně	09
Otevřít se novému	10
O výchově a nevhově	12
Univerzita Energy	13
Do Podhájske se opět ráda vrátím	14
Energetické a harmonizační pomůcky	16
Terapeutické metody	17
Veterinární přípravky Energy	19
Jídelníček z naší rovnoběžky	20
Zeptejte se hvězd	22
Křížovka	22
Není na světě bylina, aby k něčemu nebyla	23
Kluby a konzultační centra nabízejí	24



EDITORIAL

SVĚT BEZ STÍŽNOSTÍ

Tak se jmenuje malá, útlá knížečka, jejíž obsah vám může pomoci žít život s větší lehkostí a radostí. Napsal ji Američan Will Bowen a popisuje v ní jednoduchou metodu, díky které se dá změnit úhel pohledu na život, a tím ho pak i mít lepší. Hlavním nástrojem je – nestěžovat si. Tím je myšleno nejen hubování na poměry (všeho druhu), brblání a lamentování, ale i pomlouvání druhých lidí, jejich kritika a sarkastické poznámky. Pro změnu těchto našich zaběhaných stereotypů

by mělo stačit 21 dní. A aby si je člověk lépe uvědomoval, nosí na zápěstí náramek. Vždy, když si postěžuje, přehodí ho na druhou ruku a jeho 21denní výzva začíná od začátku. Mně se ten nápad moc líbil a předloni jsem ty náramky koupila k Vánocům všem členům rodiny. Manžel k osobnímu růstu přistoupil kupodivu ochotně a zodpovědně. Nicméně po pár dnech pochopil, že to nebude tak snadné a že nic neudělá, protože stále jen přehazuje náramek. Tak vymyslel malý „zlepšovák“. Jakmile se přistihl u stížnosti, postěžoval si hned ještě jednou, aby ho nemusel přendávat. Což tedy bylo poměrně kontraproduktivní, protože negace, kterou šíří, namísto aby klesla na nulu, se čistě zdvojnásobila! To by pan Bowen koukal...

A pak jsme jeli na naši horskou chalupu. Všude byla spousta sněhu, mrzlo, tak jsme si udělali pohodu a zatopili v krbu. Martin se vydal do dřevníku pro další polena, ale na schodech z terasy uklouzl a nepěkně upadl. Naštěstí se zdál být celý a v pořádku. Problém nastal až večer, když si šel lehnout. Točil se s ním celý svět, okna místnosti se ocitla na stropě a dveře na místě těch oken, bylo mu dost nevolno. Takže strávil noc v křesle s otevřenými očima, což jediné pomáhalo. Svoji situaci okomentoval lakonicky: „Je mi jasné, že doteď jsem si opravdu NEMĚL na co stěžovat. Končím s tím!“ A pokorně dodal: „Už se jen modlím, aby mi bylo zase dobře.“ Takže i tak to lze, nicméně mužův postup nikomu nedoporučuji. Lepší bude ten náramek... Opatrujte se všichni – a pozor na náledí!

MUDr. KATEŘINA HIMMELOVÁ

Vitae si užívám

Milá redakce,
vždy, když mi přijde Vitae, tak mám malé Vánoce. Jsme zaregistrovaní oba i s manželem, takže přijdou vlastně vždy Viatečka dvě... Nejdříve jsme si každý četli to „své“. Později jsme si přečetli jedno společně a to druhé, neočtené, jsem chtěla dávat do čekárny pro naše pacienty. Nakonec jsem se ale rozhodla ho každý měsíc, při příležitosti pravidelných nákupů, nosit raději do rukou povolaných, a to do mého milovaného Klubu Energy Brno.

No, a pak se jednou stala taková „náhoda“. Opravdu nechtě, polili jsme ho kávou (vrchol byl, že to ani nebylo QI coffee, anebo to bylo vlastně dobře, uff!). Bylo mi to moc líto, a tak jsem se bleskově jala zachraňovat aspoň ty krásné obrázky, které nebyly zasaženy a poznamenány. Zjistila jsem, jak mě to baví víc a víc a že mě začíná napadat opravdu různorodé využití. Takže v poslední době mám z vašeho Vitae a jeho přenádherných obrázků, fotografií a textů vždy interaktivní tvořivou vlnu. Chytnu nůžky a teď již vědomě a cíleně vystřihnu vše, co se mi líbí. Je to tedy téměř vše, takže nakonec zbyde jen rozstříhaný obal a pár cáčorků... A z těch obrázků pak udělám aktuální nástěnku, na stůl „upomínkovač“ co nakoupit, respektive seznam přání... Nebo takový inspirativní list polepený texty, myšlenkami a citáty k zamyšlení.

Ač se může na první pohled zdát, že je to vůči Vitaečku neucitlivé, právě naopak. Nehoda, která se ze začátku zdála být chybou, dala vzniknout nové dimenzi a úrovni jeho užití, použití a začlenění pokladu v něm ukrytém, do běžného každodenního



života. To druhé Vitae, pečlivě archivované, zůstává ve své původní kráse uchováno. Zůstává se srdečným poděkováním nejen za něj a s přáním, ať se daří!

Mgr. MIROSLAVA ABERLOVÁ, Brno

Čtvero ročních období aneb Koloběh našich životů

Jaro, léto, podzim a zima... Zdánlivě nekonečný koloběh, který má neuvěřitelnou sílu vědomě či nevědomě ovlivňovat naše životy a dění kolem nás. A přestože je tento cyklus jedním z hlavních momentů našeho propojení se samotným vesmírem, mnohdy jej máme tendenci pouze povrchně přehlížet. Jeho důležité změny a jevy, které reprezentuje, marginalizujeme do dílčích nespokojeností s tím, že je zima, moc horko, zataženo nebo zase prší. Vytržení z osobního komfortu a vystavení naší vlastní křehkosti jsme nespokojení a do mysli a někdy i do slov se nám vkrádají myšlenky určitý úsek tohoto časoprostoru tak nějak přeskočit. Dokážeme-li se na však chvíli zastavit a zapřemýšlet, použít informace a vlastní intuici, objevíme úžasnou dokonalost a neuvěřitelnou smyslnost v každém okamžiku každého ročního období. Pochopíme-li jejich význam a nacítíme rytmus, budou jejich projevy a energie pracovat vždy v náš prospěch a vnímání našeho života bude snazší, spokojenější a v konečném důsledku zdravější.

Nový cyklus moderovaných seminářů Čtvero ročních období s MUDr. Alexandrou Vosátkovou a Jaroslavem Duškem nás bude provázet celým příštím rokem. Se začátkem každého ročního období najdete v tomto magazínu článek a poslechnete si na našem YouTube kanálu nadčasový rozhovor plný optimismu, radosti a inspirace.

(RED.)



ZIMA

Jak se v prvním videu dozvíte, zima je obdobím určeným k jistému zklidnění. Zdržujeme se více doma, je to čas meditace, klidu a pohody. Máme příležitost stáhnout se ze zevních aktivit a přidat na těch vnitřních jako je meditace, procitňování svého těla, plánování dalšího života, rozhovory s dětmi, s přáteli...

Je to také období, ve kterém musíme chránit náš jang. Nejíme syrovou zeleninu ani ovoce, vynecháváme mléko a mléčné produkty. Naopak používáme cejlonskou skořici, hřebíček, badyán, zázvor – zkrátka zimní koření. Jíme více tuků než cukrů a snažíme se příliš nezapotit, abychom neplýtvali energií.

Nezapomeňme, že pak bude následovat jaro, a ono se zeptá!! Zeptá se, jestli jsme chodili spát, když byla tma, a vstávali, až když se rozednilo, zeptá se, zda jsme jedli vývary, tepelně upravenou zeleninu a ovoce nebo zda jsme trvali na syrových salátech, jogurtech se syrovým ovocem.

Nejsem natolik idealista, abych se domnívala, že některé z těchto zásad – zejména ty o spaní, když je tma, a bdělosti, když je světlo, lze v naší současné civilizaci dodržet. Už vidím továrnu, která bude z důvodu zimního prodloužení noci a zkrácení dne posouvat lidem nástup do práce. Navíc jsou provozy, kde se jede na tři směny, a co si budeme povídat – ty

noční se v zimě snášejí o dost hůř než v létě... Nicméně v tomto režimu nedochází k obnově našich sil tak, jak by bylo potřeba, a je vhodné si pomoci. Například **Renolem**. Nezapomínejme, že jde o produkt Pentagramu, a tak nám může pomoci i se strachy, kterých je v zimním období obvykle více než jindy. Je známé rčení: „Jen aby tu zimu přežil“... A o to jde. Udržet si teplo uvnitř sebe tak, abychom mohli v plné síle a zdraví vkročit do jara.

O tom všem je naše zimní povídání, na které vás z celého srdce zvů. Přeji nejen příjemné sledování, ale i krásnou jiskrnou zimu a dokonalou obnovu sil.

MUDr. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ



Strach a jeho vliv na člověka

Strach žije s člověkem od nepaměti. Je dobrým sluhou, ale špatným pánem. Motivuje k vyhnutí se nebezpečí, zajišťuje přežití. Když je ho příliš, stává se nepřítelem, protože je velmi silnou, destruktivní a vyčerpávající emocí. Jedná se o nalezení rovnováhy.

Pro nás, lidi, je přirozené a důležité cítit se v bezpečí. Máme-li naplněny základní fyziologické potřeby, dýcháme, přijímáme a vylučujeme potravu, spíme a žijeme ve vyhovujících životních podmínkách, hledáme potřebu jistoty. Jistotu zaměstnání, jistotu příjmu, bezpečí, jistotu rodiny, jistotu zdraví, morální jistoty. Co je však jisté? To, co vidíme kolem sebe a poznáváme na vlastní kůži, nemá s dlouhodobou jistotou nic společného, málokdy se shoduje s tím, co jsme očekávali. Život se tak stává bojištěm, kde naším nepřítelem je strach. Bojíme se, že přijdeme o to, co máme. O život, zdraví, vztahy, majetek, práci... Když se necháme ovládnout strachem, nic nového se nenaučíme a nic nového nezískáme. Strach nám zabrání dozrávat směrem k poznání.

KDYŽ NÁS PŘEPADNE STRACH, POLOŽME SI OTÁZKY

„Co nejhoršího se může stát?“

„Vyřeším něco tím, že se bojím?“

„Budou se lépe cítit ti, o koho se tak bojím?“

„Co můžu udělat, abych se nebál/a?“

Přestaňme se bát, ať se děje cokoliv. Nemusíme mít vždy vše ve vlastních rukou, mějme pozitivní myšlenku, záměr, udělejme s láskou a radostí vše, co je v našich silách, poprosme o ochranu,

poděkujme a nechme s důvěrou něco i na toho, kdo to řídí (Bůh, Zdroj, Vesmír). Když se budeme bát, neochráníme se. Právě naopak. Snižujeme vlastní imunitu, a co je horší, jsme snadno manipulovatelní. Strach je emocí ledvin. Všechno, čeho se obáváme, z čeho máme strach, čemu se neumíme postavit vstříc, ledviny oslabuje. Strach vyvolává napětí, zkostrnatění, zdřevěnění, spazmy a křeče. Negativní emoce, na jejichž pozadí stojí strach, jako například závist, touha po pomstě, arogance a egoismus mohou způsobit onemocnění ledvin.

PROJEVY OSLABENÍ LEDVIN

Čínská medicína učí, že v ledvinách se ukrývá naše esenciální životní energie, náš pramen života. Základ této energie získáváme od obou svých rodičů v momentě početí a můžeme jej dále zvelebovat během celého života, a to pomocí správné stravy a zdravého životního stylu. Síla esence ukryté v ledvinách podmiňuje růst a vývoj těla, má vliv na délku našeho života a funkce jednotlivých orgánů. Neoslabujme ji strachem. Projevy oslabení ledvin jsou poruchy sluchu, pískání a šumění v uších, častý zánět středního ucha, bolesti zad, předčasné šedivění, padání a řidnutí vlasů, problémy s tlakem, neplodnost u mužů i žen, sexuální poruchy, problémy se zuby, časté angíny a pomočování zejména u dětí.

PRODUKTY ENERGY

Ledviny můžeme velmi účinně podpořit přípravky Energy. **Goji** a **Fytomineral** poskytnou ledvinám výživu. **Renol** a **Tribulus terrestris forte** podpoří ledviny na energetické úrovni. **Relaxin**,



Stimaral a Spiron uklidní „vyčistí“ a podpoří psychiku, aby lépe zvládala ataky strachu. Velmi účinná může být na začátek i Bachova krizová esence, která skutečně rychle obnoví energetickou harmonii, klid a vnitřní rovnováhu. Pomůže překonat zátěžová období, která nás psychicky vyčerpávají. Následně však nezapomeňme na stravu.

CO LEDVINÁM PROSPÍVÁ?

Pro ledviny jsou výborná jídla bohatá na kořenovou zeleninu, mořské řasy, černý sezam, jedlé kaštiny, pórek, petrželku, ječmen, jáhly, mořské ryby a vepřové maso, celer, bílou ředkev, brusinky, moruše, maliny, okurky, melouny (přes léto), kmín, fenykl, skořice. Číňané mají jedno pořekadlo, které říká: „Jez to, co chceš posílit“. V případech ledvin by určitě více konzumovali „ledvinky“. Nezapomeňme na dostatek tekutin – zejména teplých. Omezme sůl, cukr, pepř a alkohol.

Ledvinám svědčí saunování, masáže horkými lávovými kameny a stimulace reflexních plošek ledvin na chodidle. Tak, jak se příroda na zimu ztiší, i my bychom měli dostatečně odpočívat, pěstovat své vztahy, neboť odpuštění uleví ledvinám i duši. Na závěr se s vámi ráda podělím o můj oblíbený výstižný výrok Guillaumea Apollinairea: „Pojďte na okraj.“ „Nemůžeme. Bojíme se.“ „Pojďte na okraj.“ „Nemůžeme. Spadneme!“ „Pojďte na okraj.“ A oni šli. A on je postrčil. A oni letěli.

Přeji nám všem odvahu a moudrá rozhodnutí, jak naložíme se svým životem. Protože skutečná svoboda je zodpovědnost za sebe.

DANA HÜBSCHOVÁ, Nová Dubnica



Ledviny, a zase ty ledviny!

Podle čínské medicíny jsou ledviny orgánem prvku Vody, který uschovává veškerý jin i jang těla a hospodaří s nimi. To je už vám, Energy příznivcům, dávno známá věc. Určitě také víte, že je posilujeme i pročišťujeme Renolem. Nicméně máme i dalšího, nesmírně silného a zcela jedinečného pomocníka, a to **Tribulus terrestris**. A přidáme-li Fytomineral, máme pak opravdu silnou partičku.

TRIBULUS TERRESTRIS

Kotvičník zemní – tak je tento název překládán, je pravděpodobně původní v oblasti jižní a východní Asie, ale v současnosti je rozšířen mimo jiné i ve Střední Asii, evropské části Ruska a také na pobřeží Středozemního moře. Zavlčen byl rovněž na jižní Slovensko a údajně až do oblasti Prahy. Je to typický plevelný druh, i když se v mnoha zemích, např. Indii, pěstuje. V přírodě roste na smetištích, nezastavěných pozemcích, na přímořských písčích, pastvinách apod. Typickým prostředím jsou právě suchá místa a písky.

Dle TČM dokáže tato bylina posilovat ledviny, celkově regenerovat, tedy tonizovat organismus. Tribulus je velkým pomocníkem v situacích

oslabeného libida jak u mužů, tak i žen. Dokáže posílit mužské sexuální funkce, stimuluje tvorbu semene, dokonce obnovuje částečně esenci. Už vidíte jeho výjimečnost? A to ještě nic není! Zlepšuje paměť, podporuje kosti a klouby, posiluje krev. Stimuluje sekreci žaludečních šťáv, zlepšuje peristaltiku střev a vylučování žluči, čímž nepřímo snižuje hladinu cholesterolu v krvi, zlepšuje jaterní funkce. Užívá se rovněž při podpůrné léčbě některých nádorových onemocnění.

Bylina má výrazný vliv na kardiovaskulární systém, neboť zpomaluje srdeční činnost, tlumí tachykardii, zlepšuje krevní výměnu, rozšiřuje cévy a zpomaluje srážení krve. Zabraňuje rozvoji aterosklerózy, ischemické choroby srdeční a hypertenze. Posiluje tvorbu testosteronu – tedy hormonu, který zlepšuje nárůst svalové hmoty, a také síly. Proto jej často užívají kulturisté v rámci tréninku. U žen naopak stimuluje tvorbu estrogenu. To je výhodné zejména v přechodu, nebo při předčasném stárnutí. Nicméně právě tvorba těchto dvou hormonů je limitující při některých onemocněních, jako jsou hormonálně závislé nádory u mužů i žen. Tam jej tedy neužíváme.

FYTOMINERAL

Fytomineral také spadá do širšího okruhu systému Vody. A to proto, že jde o koloidní směs minerálů včetně stopových prvků. To se prastarý druhohorní prales rozhodl, že se nestane ropou ani uhlím, ale odumřelé rostliny se rozpustily do vody a vytvořily velmi zvláštní tekutinu. Jedná se o roztok s obrovským množstvím minerálů v tzv. koloidní vazbě. A jak vypadá koloid? Je to shluk částic, jehož popis není úplně jednoduchý, musí mít jisté rozměry a vlastnosti. Nicméně z běžného života jej dobře známe jako paprsky světla prosvítající lesem nebo třeba zmrzlinu... To, co je pro nás nesmírně důležité, je, že koloidní roztoky minerálů jsou pro organismus výrazně lépe vstřebatelné než jiné formy vazeb minerálních látek. A o to jde. Koloidní formy vytěsňují z vazeb ty původní, a tím dochází k mohutné detoxikaci. Vzhledem k obrovskému množství minerálů a stopových prvků, které Fytomineral obsahuje (více než 60), to je NĚJAKÁ detoxikace! Organismus je rád dosadí do míst, kde dosud chyběly. A pak může fungovat optimálněji.

Minerály vyvolávají a udržují rovnováhu elektrolytů v lidském těle, jsou nutné, aby se vytvářely enzymy, které mohou být v těle tvořeny pouze za přítomnosti minerálních látek. Zvyšují také využitelnost vitaminů potřebných pro výživu člověka. Tělo například nemůže přijímat vitamin E bez určité koloidní formy zinku. Minerály dále hrají významnou roli při syntéze DNA, která je základem obnovování a rozmnožování struktur buněk, regulují metabolismus buněk a jsou nezbytné pro udržení našeho zdraví. Regulují hormonální činnost endokrinního systému těla. Urychlují regeneraci slinivky a podporují tvorbu inzulínu. To jsou věci, že? Velmi důležité je proto užívání Fytomineralu jako iontového nápoje. Lidé i zvířata po větší zátěži spojené s pocením tak ocení rychlou obnovu rovnováhy minerálů v těle. Podáváme až 30 kapek denně v alespoň ½ litru vody.

Je pro nás velmi vhodné oba produkty, Tribulus i Fytomineral používat, jejich účinnost je mimořádná.

*Přeji vám krásné dny
a hodně klidu a radosti,
MUDr. ALEXANDRA VOŠÁTKOVÁ*





Jak se udržet na akční tvořivé vlně

KOUPELE V BALNEOLU PRO ROK 2022

Tradiční rozpis koupelí v Balneolu k Vám letos přichází s únorovým číslem Vitae a zároveň počátkem roku Tygra, který je po 60 letech spojen s prvkem Vody. Po dvou „kovových“ letech, a tudíž náporu především na naše plíce (asi netřeba rozepisovat), se potřeba naší zvýšené pozornosti přesune k tomu, co je vodním prvkem nejvíce ovlivňováno. Na fyzické úrovni se jedná především o ledviny, močový měchýř a močové cesty, ale i kosti a lymfatický systém.

PO AKCI – REGENERACI

Aniž bych chtěl astrologům vstupovat do řemesla, mohu říci, že nás čeká rok aktivní, a tudíž i energeticky náročný. Prvek Vody nám bude pomáhat, abychom to tzv. nepřepískli do vyčerpání. Přestože bude pestrost nabídky nového typu příležitostí a přístupů k čemukoliv (ve smyslu způsobu a techniky zvládnutí) inspirující a motivující, bude zároveň náročná. Zvláště po dvouletém „covidovém“ útlumu. Stejně jako základem jakékoliv hudby je tón – pauza, tak v tomto roce bude důležité po akci umět regenerovat, odpočívat, nechat věci plynout. Blahodárná koupel (na rozdíl od sprchy) z podstaty věci na chvíli zklidní i ty, kteří zastavit jinak nedokáží. K tomu zbývá jediné, napustit vanu a vlézt do ní. A když do ní přidáme **Balneol**, může nám to jediné prospět. Jako vždy zmiňuji, že Balneol má své nezastupitelné místo především v zimních a brzkých jarních měsících, v regeneraci a přípravě na nový rok. V únoru k němu klidně přidejte (kdo jste nezačal v lednu) **Renol**. Podpoříte tím ledviny, které jsou spojeny s oblastí našich vztahů, dlouhodobých stresů, zátěže a vyváženosti. Zimní období je navíc vhodné k vyčištění a rozpuštění všech zánětů souvisejících s kostmi. V březnu a dubnu Balneol zase pomůže s očistou od toxinů souvisejících s aktivitou žlučníku a jater, pro niž je ideální **Regalen**.

VHODNÉ DATUM

Balneol prohřeje a pročistí, čímž prokrví pokožku, uvolní svaly a rozproudí lymfu, a ještě odvede část toxinů. Obsažené éterické oleje navíc pomohou zklidnit psychiku.

Jak již víte z minulých let, tento rozpis dle postavení Luny pomáhá využít potenciál koupelí na maximum a zároveň je určitou prevencí pro lidi, kteří mají oběhové či případně ledvinové obtíže (aby se například ten, kdo má problémy se srdcem, „nenaložil“ do vany na úplněk, a ještě s Lunou ve Lvu). Zdravý člověk se může samozřejmě koupat kdykoliv (ať již s Balneolem nebo bez), ale i pro něho jsou dny s Lunou ve vodních znameních doporučovány z hlediska harmoničtějšího účinku. Zvýrazněná data jsou ještě o něco vhodnější, neboť Luna je celý den nebo po jeho převážnou většinu v daném znamení:

Leden: 2–3, 7–8, 12–13, 16–17, 22, 26–27, 30–31

Únor: 3–4, 7–8–9, 13–14, 18–19, 23, 26–27

Březen: 3–4, 7–8, 12–13, 17, 21–22, 26–27, 30–31

Duben: 4–5, 9–10, 14, 18–19, 22–23, 26–27

Květen: 1–2, 6–7, 10–11–12, 15, 19–20, 24, 28–29

Červen: 2–3, 7–8, 12, 15–16–17, 20–21, 25–26, 29–30

Červenec: 1, 5, 9–10, 14, 17–18, 22–23, 27–28

Srpen: 1–2, 5–6, 10, 14, 18–19, 22–23–24, 28–29

Září: 2, 6–7, 11, 15–16, 19–20, 24–25, 29–30

Říjen: 3–4, 7–8, 12–13, 17–18, 22–23, 26–27, 30–31

Listopad: 4–5, 9, 13–14, 18–19, 23, 27–28

Prosinec: 1–2, 5–6, 10–11, 16, 20–21, 24–25, 28–29

Přeji ze srdce nám všem, nechť je tento rok svěží vlnou zdraví, vitality, radosti, tvořivosti, inspirace, příležitostí a harmonie, kterou nepropásneme a na kterou jsme dlouho čekali.

Mgr. MICHAL ŠAMAN

Otevřít se novému

Hromnice, keltsky nazývané Imbolc, jsou svátkem, který už téměř vyprchal z našeho povědomí. Dovolte mi, abych vám osvěžila vaši archetypální paměť a pomohla tak vzkřísit prastarou tradici z polomrtvých. Koneckonců... vždycky je příjemné mít důvod k oslavě, ne?



Hromnice se tradičně slavily, a doufejme, že slavit budou, 2. února, tedy na půli cesty mezi zimním slunovratem a jarní rovnodenností. Jako svátek naděje, že život přes zimu nezanikl, jako příslib toho, že jaro už je pomalu za dveřmi, dny se začínají opět viditelně prodlužovat a příroda se pomalu bude probouzet ze zimního spánku. I v nás se tou dobou přirozeně rodí dětsky optimistická radost a chuť do nových projektů.

RITUÁLNÍ OČISTA

Abychom téhle mladé energii udělali doma místo, vyplatí se čistit, vyhazovat, zbavovat se starého a nepotřebného a větrat, větrat, větrat. Otevřít okna, dveře i šatní skříň a vyměnit starý vzduch za nový. Poté, co rituálně očistíte byt či dům, je dobré pamatovat i na očistu svého těla. Můžete to pojmout kreativně a skočit do ledového rybníka, udělat si bylinkovou koupel nebo jít do sauny, možností se meze nekladou. Po pravdě je 2. únor, svátek Hromnic, den tvořivosti a tvoření nového zasvěcený. Právě ona deroucí se energie z hlubin, která už už chce spatřit světlo světa, je nositelkou nových nápadů a inspirace. Staří Keltové téhle sebevědomé mladé energii dali jméno a tvář a udělali z ní svou nejmladší Bohyni keltského kola roku, kterou pojmenovali Brigit.

ČAS TRANSFORMAČNÍ

Letošní nadcházející Hromnice nabývají v kontextu dnešní doby naprosto zásadního významu. Měli bychom se všichni zamyslet nad tím, co je to staré, těžké, lepkavé, které ve svém životě už nechceme, a vědomě se rozhodnout, že už tomu nebudeme věnovat ani kapičku svojí pozornosti. Kam totiž míří naše pozornost, tam proudí naše energie a je úplně jedno, jestli jsme pro, nebo proti, svojí pozorností ono TO živíme a přidáváme mu na síle. Nepouštějte zlo, manipulaci, obavy a strach do svého zorného pole, zvlášť ne v tomto období, které nakopává jakýkoli záměr impulsem z hlubin! Teď je totiž ten správný čas tvořit nové, zaměřit se na to, co opravdu chcete žít, použít svoji imaginaci pro realizaci pozitivní vize naší společné budoucnosti. Zkuste to, odvažte se odvázat se. Uvědomte si, že realita je relativní, uvěřte už jednou provždy, že jste tvůrce a že máte moc. Buďte si stoprocentně jisti, že vaše vibrace se počítá a že pokud je ve vás naděje, víra a láska, je díky tomu naděje,



víra a láska v celém morfogenetickém poli planety Země. Požádejte tu malou drzou zrzavou Brigit o pomoc a spojte se s její neústupností. Přijměte jako fakt, že po temné zimě přichází světlo jara, časy se mění a vy jste tím generátorem změny. Vytvořte v sobě prostor, do kterého může vstoupit nová realita. S počátkem února, a zvlášť když se kumulují energie Tygra, přichází čas transformační.

STAČÍ SE „JEN“ PROBUDIT

Kdy jindy než teď? Podmínky k duchovnímu probuzení jsou přímo ideální. Nechte se probrat z hypnotického transu smíchem bohyně Brigit, která je bohyní probuzení, regenerace a inspirace. Stačí se zhluboka nadechnout, vědět, jak to chcete, kdo jste a kam jdete, zapálit bílou svíčku, obléknout si bílé šaty a můžete se s ní spojit v čarovném tanci, který zapaluje oheň v srdci. Stačí se jen s důvěrou a nadějí otevřít novému...

*S láskou, nadějí a vírou
Mgr. TEREZA VIKTOROVÁ*

PŘEČETLI JSME ZA VÁS

V lidovém křesťanství se Hromnice staly důležitou oslavou přicházejícího jara, podobně jako keltský předkřesťanský svátek Imbolc. Svátek byl také spojen s ochranou před ohněm, bouří a bleskem, jak napovídá jeho název. Nejznámějším příkladem této víry je svěcení svící, takzvaných hromniček, prováděné v tento den. Hromničky dávali lidé do oken na ochranu domácnosti před bleskem, který způsoboval požár nebo usmrcoval lidi a dobytek. K Hromnicím se v českém prostředí váže nejvíce pranostik, kolem čtyřiceti. Nejznámější pranostika „Na Hromnice o hodinu více“ říká, že den je o hodinu delší než v době zimního slunovratu (zpravidla 21. prosince).

cs.wikipedia.org

O výchově a nevýchově (5)

PROČ DĚTI POTŘEBUJÍ POSLOUCHAT

Často se v dnešní době setkávám s rodiči, kteří ke mně přicházejí s tzv. „nezvladatelným“ dítětem. Děti neposlouchají doma ani ve škole, neuznávají autority, neustále si prosazují svou, nevychází s kamarády, jsou agresivní, vzteklé. Když se rodičů zeptám, jak děti vedou k poslušnosti, vysvětlují mi, že děti vychovávají s úctou, respektují jejich názor, nedávají jim příkazy ani zákazy, netrestají je, vedou je k jejich vlastní volbě a zodpovědnosti. Nechápu, kde by mohl být problém, avšak vidí, že problém tu zkrátka je. Když pak mluvím o potřebě vychovávat dítě k poslušnosti, většina rodičů si představí slepou poslušnost dítěte bez přemýšlení a jsou skeptičtí. Popravdě i ve mně výraz „výchova k poslušnosti“ tuto představu vyvolává, říkáme tomu tedy třeba „potřeba poslouchat“. Proč tedy děti potřebují poslouchat a neměly by se apriori rozhodovat podle sebe?

Dnešní svět je veden heslem: „Říd' se podle sebe.“ A ve stejném duchu jsou i vychovávány naše děti. Vedeme je k samostatnosti, používání vlastního rozumu, klademe důraz na jejich práva a svobody. Čekáme, že se budou samy rozhodovat a učit se z výsledků svých činů. A tak je necháváme volit, zda si po sobě budou v pokojíčku uklízet

(je to přeci jejich pokoj), necháváme je zvolit, co si vezmou na sebe (jim bude přeci zima), necháváme je, aby jedly a spaly, kde chtějí a jak chtějí. Doufáme, že se samy rozhodnou pro správnou volbu na základě své vlastní zkušenosti. Děti se tak ale dostávají do neustálého koloběhu svých vlastních voleb, aniž by ale věděly, co je správné a co špatné. Volí na základě svých omezených zkušeností a svých představ o správnosti, aniž by se mohly opřít o zkušenost druhého. Učení se z vlastní zkušenosti může fungovat ve vzdělávání, nikoli však ve výchově. Úkolem výchovy – alespoň pokud má fungovat – není nechat děti učit ze svých vlastních zkušeností, ale učit je hodnotám, postojům, dovednostem a znalostem platným ve společnosti. Jednoduše proto, aby mohly žít v našem moderním světě a v dospělosti dělat zodpovědné volby. K tomu je ale potřeba položit základy. Ve výchově mluvíme o třech základních pilířích, na kterých výchova stojí a které mají pro jedince zásadní význam.

TŘI ZLATÁ PRAVIDLA

1. Prvním z nich je učení se poslušnosti. Malé děti jsou ze své podstaty impulzivní a sebestředné, mají pocit, že jsou středem vesmíru. Představte si ale, s jakými problémy by se takový člověk v dospělosti potýkal, pokud by se nenaučil uposlechnout instrukce, respektovat autoritu, podrobit se pravidlům a omezením. Nejde o výchovu ke slepé poslušnosti, ale o pochopení řádu, který nám umožňuje žít ve společnosti, dává nám určité jistoty, vytváří pocit bezpečí. Když řídíme auto, také na červenou zastavíme a nerozhodujeme se na základě svého vlastního úsudku. Je to pravidlo. Pokud by se na semaforech lidé rozhodovali na základě vlastního úsudku, těžko by bylo možné jezdit bezpečně.

2. Druhým stavebním kamenem je pak učení se dovednostem. Děti se musí naučit, jak vycházet a hrát si s druhými dětmi, jak řešit konflikty, jak si uspořádat čas a úkoly, jak si stanovit své vlastní cíle. Ale také osvojit si schopnost sebekázně, a to právě proto, aby později dokázaly dělat vlastní zodpovědná rozhodnutí a být svobodné. To je však něco, co se nemůžou naučit ze svých vlastních, dosud omezených zkušeností. Je to úkol nás, vychovatelů, kteří budeme předávat své zkušenosti o tom, jak společnost funguje, a tím dítěti umožníme jeho bezproblémové fungování ve společnosti. Jsme to my, kdo musíme dítě naučit brát ohled na druhé, na jejich práva a potřeby.

3. Třetím pilířem je poté ono samostatné rozhodování. Ano, postupem času je opravdu třeba poskytovat dětem více svobody pro vlastní volby, avšak s ohledem na věk a jeho vývojovou úroveň. Pokud bychom dítě nechali volit, aniž bychom mu pomohli vytvořit „základnu“, nevyroste z něj nezávislý, schopný a samostatný dospělý, ale dospělý, který bude v neustálé nejistotě vlastních voleb, při kterých se nebude mít o co opřít. Zákonitě tak namísto schopného, samostatného a svobodného jedince vychováme sebestředného dospělého, který se bude potýkat s řadou problémů. Jakkoli je slovo „poslušnost“ nepopulární, výchova bez poslušnosti zkrátka není výchovou, ale pouze „managementem výchovy“, který dělá z dětí „nezvladatelné“ a v dospělosti neschopné obstát ve společnosti.

PhDr. PAVLÍNA HLAVÁČOVÁ





Vzdělávejte se online PŘEHLED WEBINÁŘŮ

INTERAKTIVNÍ WEBINÁŘ: OŠETŘENÍ ZRALÉ A POVADLÉ PLETI – AUTOMASÁŽ

Lektor: Marie Bílková

Při tomto webináři si prakticky vyzkoušíme domácí ošetření pleti. Provedeme i jednoduchou automasáž pro unavenou a ochablou pleť. Doporučujeme mít připravené produkty – Visage oil, Visage water nebo Water balance, jeden oblíbený Renove krém, Visage sérum a na masáž olej, např. Argan, Almond nebo Sea berry, vatové tamponky a trochu vlažné vody. Dopřejte své pleti péči produkty, které jsou v harmonii s přírodou!

Termín: 24. 2. 2022

COVIDOVÉ A POSTCOVIDOVÉ STAVY

Lektor: MUDr. Alexandra Vosátková

Jak si můžeme pomoci při potížích spojených s covidem a očkováním? Budeme si povídat o nejrůznějších situacích spojených s tímto onemocněním.

Termín: 3. 3. 2022

PREKONCEPČNÍ PÉČE

Lektor: MUDr. Bohdan Haltmar

V tomto webináři se budeme zabývat možnostmi, jak s metodami přírodní medicíny příznivě ovlivnit kondici budoucího rodičovského páru k početí miminka. Rozebereme rizikové faktory a možnosti, jak je eliminovat s využitím přípravků Energy.

Termín: 17. 3. 2022

EMOCIONÁLNÍ PAMĚŤ A ÚZKOSTNÉ PORUCHY U DĚTÍ

Lektor: Mgr. Stanislava Emmerlingová

U mnoha dětí se i díky dnešní náročné době více rozvíjejí úzkostné poruchy. Stává se to hlavně dětem, které prožily, například už v prenatálním období nebo při narození, stav ohrožení života. Jsou pak hypersenzitivní a reagují na okolnosti, které jiné nechávají v podstatě v klidu.

Termín: 31. 3. 2022

KLINICKÝ WEBINÁŘ PRO TERAPEUTY – TÉMATA PODLE VAŠICH KAZUISTIK

Lektor: MUDr. Alexandra Vosátková

Seminář je určen pro pokročilé terapeutky pracující s produkty Energy. Budete mít možnost konzultovat obtíže svých pacientů s lektorem i mezi sebou. Případy podrobně rozebereme z celostního hlediska a najdeme možné varianty dalšího postupu. Vyjdeme ze základních údajů: pohlaví pacienta, jeho věk, anamnéza a údaje zjištěné při vaší diagnostice. Cílem semináře je procvičit se v praktickém terapeutickém uvažování, zároveň bude vždy podrobně vyložena problematika, již se situace týká.

Termín: 7. 4. 2022

» Vysílání webinářů začíná v 19 hodin, délka trvání je 1 hodina s následnou diskuzí, cena zdarma.

» Nabídku webinářů budeme průběžně doplňovat a rozšiřovat, sledujte proto naše stránky www.energy.cz, sekci Vzdělávání.

» Zaujal Vás některý webinář nebo jste ho nestihli? Poslechněte si záznam! Najdete je na www.energy.cz, v sekci Vzdělávání – archiv.

VÝHERCI SOUTĚŽE!

V listopadovém vydání magazínu Vitae jsme vyhlásili soutěž pro posluchače besedy na YouTube s Jaroslavem Duškem a MUDr. Alexandrou Vosátkovou na téma IMUNITA. Soutěžní otázka zněla: „Který orgán vládne veškeré QI našeho těla?“

Správná odpověď: „Plíce“.

Výherci:

- » Anna Hradilová, Turovice
- » Petra Lamačová, Klenčí pod Čerchovem
- » Olga Lindlová, Havlíčkův Brod

Gratulujeme vylosovaným výhercům, kteří získávají balíček produktů: Vironal, Cistus complex, Drags Imun, Grepofit, Imunosan.

Děkujeme všem za účast!





Do Podhájske se opět ráda vrátím

Termální koupaliště v Podhájske jsem poprvé navštívila v létě roku 2006. V té době ještě nebylo známé a tolik vyhledávané, jako je tomu dnes. Popravdě, já jsem o jeho existenci neměla ani tušení. Prostřednictvím přípravků firmy Energy mě k návštěvě lázní přivedlo tehdejší onemocnění mé dcery – revmatoidní artritida (bylo jí jen 16 let). Hledala jsem jiný způsob terapie, protože negativní účinky konvenční léčby už byly na dceři vidět. Musím poznamenat, že i díky produktům Energy dosáhla dcera po jistém čase krásných výsledků a chemické léky úplně vysadila.



Členkou Energy jsem už nějaký ten čas, od roku 2005. Přiznávám, že o programu Salus jsem dost dlouho nevěděla; zřejmě jsem tomu nevěnovala adekvátní pozornost. A tak, když mi začátkem roku 2018 přišel poukaz na pobyt do Podhájske s 30% slevou (samozřejmě po splnění podmínek), velmi mě potěšil. Jenže dostat se do ubytovacích zařízení Energy I a Energy II nebylo tak jednoduché, jak jsem si myslela. Vyhovující termín se našel až po delší době, na červen. V průběhu času se totiž termální koupaliště stalo díky léčivé vodě velmi známým a vyhledávaným nejen na Slovensku, ale také u našich sousedů z Česka.

Jak se říká, náhody neexistují a věci se dějí v správném čase. I můj pobyt v Podhájske měl pro mě správné načasování. Od poloviny ledna do konce května jsem s menšími přestávkami nepřetržitě trpěla záněty dýchacích cest a dutin provázenými bolestmi v krku, hlavy a závratěmi. O silném zahlenění a ztrátě hlasu ani nemluví. Přípravky **Grepofit**, **Drags Imun**, **Flavocel**, **Vironal**, **Peralgin**, **Imunosan**, **Cistus**, **Cytosan**, **Cytosan Fomentum gel**, krémy **Artrin** a **Droserin** byly úžasnými pomocníky v mém uzdravování se. No a já jsem musela pochopit, že tělo mi tímto způsobem dává najevo, že duše trpí (už pár let se mi v pravidelných cyklech toto onemocnění opakovalo) a nastal čas na změnu.

Takže pobyt v Podhájske vyšel akorát, po poslední třítýdenní „marodce“. Měla jsem rezervovaný penzion Energy I s římskými lázněmi přímo v areálu. Přiznám se, netoužila jsem po klasickém bazénu, potřebovala jsem zregenerovat své psychické síly a odpočinout si, takže jsem termální vodu přímo v místě ubytování velmi přivítala. Personál byl příjemný

a také paní kuchařky usilovaly vyjít mi vstříc bezmasitou stravou. Za to jim patří moje díky. A počasí bylo krásné, letní. Pobyt a léčivé účinky termální vody v Podhájске měly pozitivní účinek nejen na mé dýchací cesty a psychiku, ale i na menší úraz, který jsem si zapříčinila den před odjezdem z domova. Už pár let nekupuji klasický chléb z obchodu, věnuji se pečení kváskového chleba, a tak i nyní jsem pár bočnicků pekla – sobě i blízkým. Svou nepozorností a neopatrností při vyndávání mřížky ze sporáku jsem si způsobila popáleninu. Rána na začátku nevypadala až tak špatně, ale později, když zčervenala a otekla, jsem si v noci užila své. Pohrávala jsem si s myšlenkou, že pobyt odvolám. Nakonec jsem se přece jen rozhodla vycestovat a později jsem byla ráda, že jsem to udělala. Zbytečné byly mé obavy, jak bude teplá voda působit na moje poranění, které bolelo a pálo. K mému velkému překvapení měla voda velmi utišující účinky na bolest od momentu, kdy jsem do ní popálenou ruku vložila. O rychlém a hojivém působení ani nemluví – ze dne na den byla moje ruka viditelně zdravější. Těším se na další bonus v podobě odměny Salus. Tentokrát dám na sebe před odjezdem větší pozor!

Ing. MÁRIA VERBENÍKOVÁ, Slovensko

VÍTE TO?

Areál lázní Podhájсka na Slovensku se nachází na ploše 12 hektarů a kromě 10 různých typů bazénů v něm návštěvníci najdou například i divokou řeku, vodní peklo nebo ledopád. Využívá se zde 1 900 metrů hluboký vrt z ložiska třetihorní termální vody s celosvětově unikátním složením prvků. Díky němu se sem jezdí léčit lidé s řadou zdravotních obtíží:

- » nemoci dýchacích cest, průdušky, astma
- » kožní onemocnění, lupénka a ekzémy (sírany)
- » revmatismus, bolesti kloubů: artróza, artritida, osteoporóza, dna (lithium), doléčování zlomenin (fosforečnany a vápník)
- » bolesti zad/páteře (bromidy tišící bolest)
- » štítná žláza (jodidy)
- » cévní onemocnění
- » kosmetické a dermatologické obtíže (kyselina křemičitá a boritá)
- » sportovci různých odvětví



SALUS

VĚRNOSTNÍ PROGRAM

.....

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

Když budete měsíčně po dobu 1 roku nakupovat produkty Energy v minimální hodnotě 700 Kč, za vaši věrnost vás odměníme **bonusem v hodnotě 1 000 Kč**.

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

.....

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

Energetické a harmonizační pomůcky (2)

TIBETSKÁ MÍSA

Mezi nejznámější a nejpoužívanější pomůcky pro ladění energií patří bezpochyby tibetská mísa. Její původ není jasný, existuje několik studií, které se snaží popsat příběh tohoto pomocníka. Základní tvar je vždy stejný, vyrábí se většinou ze slitiny sedmi planetárních kovů a různí se velikostí, zvukem, vyzařováním a zdobením. Hraje se na ni dřevěnou paličkou, která může být potažena filcem či obalena kůží nebo textilem.

POPIS

Jedna ze studií říká, že pomůcka se vyvinula z žebračkových misek indických mnichů. Druhá vystopovala počátky nástroje v Nepálu a Tibetu. Po čase se rozšířil po celém světě. Lze se potkat s mísou, která má průměr přes jeden metr, i kapesní verzi. Nejvyšší se vyrábějí z planetárních kovů. Je to zlato, stříbro, měď, rtuť, železo, cín a olovo. Zvuk mísy závisí na tvaru, tloušťce stěny, materiálu, velikosti, paličce i samotném hráči. Většina nástrojů bývá zdobena různými ornamenty, symboly a nápisy. Zvuk připomíná zvonek. Základní technikou hraní jsou údery a tzv.

rozezvučení krouživým pohybem. Existují i mísy se speciálními účinky. Jednou z nich je křišťálová mísa. Bývají větších rozměrů a některé není snadné rozezvučit. Jejich energie a vibrace vyzařuje čistotu, nevinnost a zvuk dává pocítit sebe samého na počátku své existence. Povrch křišťálové mísy bývá hrubší a obvykle se na ni hraje potaženou paličkou či prsty. Bílá barva dodává klid a souznění s přítomností.

ENERGETICKÉ ÚČINKY

Mniši v Tibetu věří, že zvuky a vibrace mísy dokážou rozpouštět karmické zátěže. Rozladění našeho organismu může způsobit deprese, nemoci, únavu a nekomfort. Vibracemi mísy se lze dostat opět do rovnováhy a vnitřního klidu. Zvuk nás dokáže pozvednout, restartovat a naladit náš vnitřní orchestr. Pozvedá vibrace a rozezvučuje skryté umění. Některé mísy jsou složitější na rozezvučení, učí nás tím trpělivosti a vnímavosti. Zpočátku může být zvuk nepříjemný. Po určitém čase si sami najdete způsob hraní ladící s vibracemi vašeho energetického pole.

Tibetská mísa může být laděna do frekvencí čaker, dokáže zbavit napětí až v buněčné struktuře. Pravidelným používáním můžete dosáhnout otevření srdce a mysli.

TIPY NA POUŽÍVÁNÍ

Hrajte na mísu chvíli pravou rukou a pak levou. Sami pocítíte, jaké pocity to ve vás vyvolá. Možná vám hned nepůjde hrát oběma rukama, ale časem to určitě zvládnete.

Mísu si přiložte na místo, které potřebujete zharmonizovat, třeba břicho. Poté ji rozezvučte a nechte vibracemi rozpustit blokace a vrátit energii do rovnováhy. Zkuste také práci ve dvojici. Jeden z dvojice se postaví a zavře oči. Druhý drží v ruce mísu, rozezvučuje ji a pomalu objíždí celé tělo. Někde se může zastavit, jinde hrát tišeji či naopak výrazněji.

Zajímavá je také práce s vodou. Nalijte do mísy vodu, její množství záleží na vás. Začněte hrát a vnímejte změnu zvuku a pohyb vody. Kapky vám mohou z mísy vyskakovat, hladina se bude vlnit a vibrace dodají tělu čistotu a plynutí.



MEDITAČNÍ CVIČENÍ

Na toto cvičení budete potřebovat nejen mísu, ale také hráče na ni. Lehněte si na záda, zavřete oči a hráč umístí mísu k vašemu pravému koleni. Rozezvučí ji pomalým krouživým pohybem, vnímejte přicházející energii. Počkejte až mísa dozní. Poté dá hráč mísu k vašemu levému lokti a rozezvučí ji jemným poklepáváním paličkou. Pociťte, jak se vám uvolňují emoce a radost vchází do vašeho těla. Po doznění mísy si chvíli užijte ticho.

Nakonec hráč položí mísu těsně nad vaši hlavu a rozezní ji krouživým pohybem po směru hodinových ručiček. Vaše sedmá čakra nyní zvyšuje své vibrace a napojuje se na vesmírné frekvence. Zvuk ladí celé tělo, mysl i duši, hraje si s vámi a dává pocítit hravost. Napětí mizí, pomalu otevřete oči, zahýbejte všemi prsty a prožijte pocit naladění. Jste tady a teď.

Krásné zážitky s tibetskou mísou Vám přeje
ONDŘEJ VESELÝ



Terapeutické metody (24)

MUDRY: STAČÍ JEN „HNOUT PRSTEM“

V prstech máme naše zdraví. Speciální pohyb rukou, tak zvaná mudra, není jen gesto, ale komunikace s naší životní silou pomocí povzbuzení reflexních zón. Jde o neverbální promlouvání, vnější vyjádření vnitřního odhodlání. Mudry předávají v Indii učitelé, Mistři, svým žákům. Pomáhají tišit bolest, rozjasňovat mysl i přinášet radost.

INDIKÁTOR ŽIVOTNÍ SÍLY

Když pomyslíme na výraz „pohyb“ či „cvičení“, tak je ponejvíce používáme jako spojení se sportovními aktivitami. Už je ale méně známo, že cvičení jsou nutná i k tomu, aby v těle nastala souhra všech energetických systémů a nastartovaly se fyziologické procesy. A tím lze předcházet vzniku pozdějších onemocnění. Ne každý ale rád sportuje, nebo z nějakého důvodu ani nemůže. Existují však cvičení, která zvládne opravdu každý. Jsou to jednoduché cviky pro prsty našich rukou. Nenáročné, nevyžadují žádnou sílu, fyzickou zdatnost ani obratnost, žádné vybavení. Říká se jim **mudry** nebo také **jóga prstů**. Obvykle se mudry cvičí oběma rukama, prsty pravé ruky ovlivňují levou polovinu těla a prsty levé ruky zase pravou polovinu těla. Tento systém se skvěle hodí pro prevenci, můžeme dát svému tělu důvěru, a udržovat ho tím v rovnováze. Mají-li mudry napomoci uzdravení, potřebují k tomu delší dobu. Když při vzniklé nerovnováze použijeme příslušný prstový cvik, zapojíme tím v našem těle proud energie, který bude působit jako lék. Přímou uvnitř nás se utvoří naše vlastní energie, která bude sama sebe držet v rovnováze. Je třeba si ale také uvědomit, že prstová gesta nenahrazují klasické předepsané léky. Pravidelným používáním mudr si disciplínu osvojujeme a také sytíme pocit vlastní spoluzodpovědnosti za zdraví. To, že nejsme nemocní, však rozhodně neznamená, že jsme skutečně zdraví. Pro tento stav je potřeba neustále něco dělat, vyvíjet, přemýšlet a činit. Věřím, že tento náhled na budování zdraví je pro vás příjemnější než „dojít si pro svou nemoc“ a následným hloubáním o sobě se dobrat nápravy.

URČENO PRO VŠECHNY

Všem, kdo mají ruce a prsty, můžou mudry pomoci. Každý prst má v organismu zvláštní moc a funkci. Kdo dovede této moci využít, ten vyhrává. A jaká je výhra? O co hrajeme? No přeci o metu nejvyšší, o sebe a své zdraví. O schopnost radovat se v životě a taky si hrát, s lehkostí život brát. Bez mračen

a tvrdých gest, tak jest. Abychom si obloukem vzato mohli zase hrát, lásku sobě si i jiným dát a zdraví si uchovat.

Prstová vyváženost je vhodná pro starší lidi, co mají málo pohybu, nemocné, aby se rychleji uzdravili, i děti mající potíže s učením. Prostě pro všechny, kteří pečují o své zdraví. Zajímavostí je, že ve zdrojích internetu či knih můžete dohledat i praktikování celotělových mudr.

MINIMUM ČASU, VELKÝ UŽITEK

Jak elegantně vyžrát nad chimérou času a mít ho pro sebe? Cvičení vám zabere 2x denně 5 až 10 minut. Tělocvičnu k tomu rozhodně nepotřebujete. Mudry lze praktikovat, když máte chuť a příležitost. Při jízdě autem jako spolujezdci, v dopravních prostředcích, při sledování televize, čtení si, čekání na někoho atd. Akutně pak při stresových situacích či řešení náročného úkolu. Poměrně jednoduché mudry mohou přinést trvalé účinky našeho záměru.

Přeji Vám radost při ohýbání a kladení prstů, ILONA JANČIOVÁ

PRAKTICKÉ VYUŽITÍ

Ti, kteří praktikují například jógu, se již s mudrami nejspíše setkali. Poskládání prstů pomůže nejen preventivně či na bolesti, ale i při pročišťování organismu, pro snadnost při psaní, přednášení, učení, myšlení, koncentraci, zvládání stresu, schopnosti vybavovat si atd. Jógu prstů uplatníte i tam, kde vaše centimetry a kila hlídá vaše osobní váha.

» Základní je **mudra moudrosti**, džhána. Připojte špičku ukazováčku na špičku palce a ostatní prsty jemně odtahněte. Ruce si položte hřbety na stehna. Poznáváte tuto mudru? Používá se nejen při meditacích, ale zlepšuje paměť, kvalitu spánku a posiluje koncentraci.

» Užitečná je **mudra energie**, která dokáže ulevit od bolestí všeho druhu a harmonizuje celé tělo. Špičky prostředníku a prsteníku přiložte na špičku palce. Ostatní prsty nechte volně vztyčené. Cítíte tu úlevu?

» Vyzkoušejte také **mudru života**, která vyrovnává energii v těle, posiluje imunitu a snižuje pocit hladu: špičku malíčku a prsteníku přiložte na špičku palce, zbylé prsty nechte volně natažené.

PODPORA METABOLISMU A TRÁVENÍ

ČLENSKÁ CENA BALÍČKU:

501 Kč, 22 bodů,
ušetříte 89 Kč



PROBIOVET

OBNOVUJE PŘIROZENOU MIKROFLÓRU
STŘEVA. POSILUJE IMUNITNÍ SYSTÉM.

REGAVET

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



Veterinární přípravky Energy (2)

REGAVET

Dnes bychom vám rádi představili Regavet, nezastupitelný bylinný koncentrát veterinárního Pentagramu. Svým jemným působením přes energetickou dráhu jater, žlučníku a vazivové tkáně harmonizuje činnost orgánů zvířat a pozitivně ovlivňuje metabolismus.

PŘÍKLADY POUŽITÍ

- » Regavet je díky svému zacílení zejména přípravkem první volby při zažívacích problémech, jako jsou průjemy, zvracení, otravy a poruchy činnosti slinivky.
- » Víte, proč doporučujeme Regavet užívat již v únoru? Zima je stále ve své největší síle, organismus už je vyčerpaný, samice se připravují na mateřství a všechna zvířata netrpělivě očekávají příchod jara. Toto je vhodný čas na regeneraci jejich organismu a zvýšení obranyschopnosti.
- » Jaro s sebou přináší také alergie, proto začínáme s předstihem podávat Regavet, abychom zmírnili nežádoucí reakce zvířat na alergen. Jedním z těchto projevů je například úporná svědivost na různých částech těla. Velmi často se k zarudlé kůži přidruží ještě bakterie a kvasinky, a tím se svědění několikanásobně zhorší. U léčby atopií je vhodné přidat ještě **Probiovet** a **Omegavet**.
- » Velmi se mi Regavet osvědčil u hlodavců. Hlodavci mají složitější zažívání než masožravci. Je založeno na činnosti bakterií, které musí být v rovnováze. Pokud se velmi jemná rovnováha poruší, dojde k pomnožení nežádoucích bakterií, které způsobí otravu krve a hlodavec během několika hodin uhne. V této situaci doporučuji podat Regavet společně s **Cytovetem** a **Probiovetem**.
- » Stejně jako se prodlužuje život lidí, prodlužuje se i život zvířat. Orgánem, jehož funkce se s věkem výrazně zhoršuje, jsou ledviny. Pro jejich regeneraci použijeme právě Regavet, hlavně z důvodu úpravy energetického metabolismu, metabolismu bílkovin a aktivace enzymů.
- » Regavet podáváme nejenom zvířatům nemocným, ale i zdravým, abychom stimulovali imunitní systém, srdce, tenké střevo a odstranili z těla odpadní látky. Velmi pozitivně ovlivňuje i psychiku zvířat bázlivých a úzkostných.

Regavet by tedy neměl chybět v lékárnice žádného chovatele zvířat. Neváhejte ho použít při onemocněních zažívacího traktu, jako je průjem, zvracení a otravy, nebo při prevenci i léčbě alergií. Preventivně jej používejte u zvířecích miláčků pro regeneraci a harmonizaci organismu.

MVDr. LUCIE MÍKOVÁ

PŘÍBĚHY Z PRAXE

- » Neron je valach starý 8 let, plemene český teplokrevník. Koník trpí dlouhodobě na problémy s kůží. Na jeho končetinách a trupu se objevují strupy, svědivost, občas má i průhledný výtok z nozder. Nasazen mu byl **Regavet** v obvyklých koňských dávkách, podávaný ve 3 třítýdenních sériích s týdenní pauzou. Nyní je koník bez problémů. Necháme se překvapit na jaře, pokud bude problém, majitelé velmi rádi opět použijí Regavet.
- » Beruška je fenka jorkširského teriéra. Poslední týdny si málo hrála, hodně pila, a dokonce se počůrala i do svého pelíšku. Vyšetřením krve byla zjištěna nedostatečnost ledvin. Beruška byla hospitalizovaná tři dny na klinice na infuzích, podávali jsme jí **Regavet** a **Fytovet** stříkačkou do tlamy. Když začala přijímat potravu, byla propuštěna do domácího ošetření. Po 14 dnech jsme Regavet vysadili a pokračovali v podávání **Kingvetu** a **Fytovetu**, které dostává dlouhodobě. Fenka má naordinovanou nízkoproteinovou dietu a 1x za 3–5 měsíců provádíme kontrolní vyšetření krve. Daří se nám udržovat ji už 15 měsíců v kondici. Když se zjistí zhoršené hodnoty ledvinových parametrů, vysadíme **Kingvet** a začneme podávat **Regavet**. Beruška je statečná, majitelka jí také hodně pomáhá i předáváním vlastní energie.



Čočka v novém roce nejen pro hojnost finanční

Asi každý Čech má spojenou povinnou konzumaci čočky s novoročním obědem, který nám má zajistit finanční hojnost po celý příští rok. Existuje však spousta národů, zejména na východ a jih od nás, pro které je čočka součástí každodenního jídelníčku jako nezastupitelný zdroj bílkovin jejich převážně vegetariánské stravy.

CO JE ČOČKA ZAČ

Čočka jedlá je jednoletá rostlina z čeledi bobovitých, která se pěstuje pro svá semena. Tato luštěnina je součástí lidského jídelníčku s největší pravděpodobností již od neolitu a píše se o ní i v Bibli. Pochází z oblasti Přední Asie. Čočky známe na 50 druhů, liší se od sebe jak velikostí semen, tak barvou – od bílé, žluté a oranžové, přes červenou, hnědou, zelenou až po černou Belugu.

PROČ JÍST ČOČKU?

Její hlavní devizou je obsah bílkovin. Mezi rostlinami hrdě stojí na třetím místě hned za sójovými boby a konopím, co se obsahu bílkovin týče. Obsahuje více bílkovin než většina druhů fazolí. Bohužel se má za to, že jde o neplnohodnotný zdroj bílkovin, jsou v ní sice všechny esenciální aminokyseliny, ale jedné z nich – methioninu – pouze malé množství. Nicméně už nějakou dobu víme, že všechny aminokyseliny nemusíme konzumovat najednou a v jedné surovině, ale tělo si je dokáže „nasbírat“ ze stravy průběžně. Takže pokud čočku doplníte třeba o celozrnnou rýži, rázem máte vystaráno. Kromě bílkovin čočka obsahuje velké procento vlákniny. Dále komplexní a jednoduché cukry, které se uvolňují velmi pomalu, a proto je tzv. nízkoglykemická. Tuku v ní najdete minimum.

V zastoupení minerálů je železo, hořčík, fosfor, draslík, zinek, selen. Železa obsahuje opravdu hodně, ale je hůře vstřebatelné. Pomoci vstřebávání může doplnění čočky o surovinu bohatou na vitamin C. Třeba paprikou, brokolicí, růžičkovou kapustou, citronem, špenátem a podobně. Z vitaminů se v ní nachází hlavně kyselina listová a další vitaminy skupiny B.

PRO KOHO NENÍ VHODNÁ

Čočka jako většina luštěnin obsahuje oligosacharidy, které mohou za to nepříjemné nadýmání, jež může doprovázet jejich konzumaci. Bohužel ani vařením se ho nezbavíme, ale důkladným namáčením a vařením s mořskými řasami, vhodným kořením či bylinkami jej můžeme zmírnit. Ovšem nejlepší cestou je pravidelná konzumace luštěnin, která zajistí, že si na ně naše střevo prostě přivykne. Pokud ale trpíte Crohnovou nemocí nebo jiným postižením střeva, syndromem dráždivého tračníku či dnou, čočku se raději vyhněte.

JAK JI SPRÁVNĚ PŘIPRAVIT

Čočku musíte nejprve pořádně propláchnout pod studenou tekoucí vodou, abyste ji zbavili případného prachu a nečistot, někdy objevíte dokonce i kamínky, pozor na to. Poté ji minimálně 5 hodin, ideálně přes noc, namočit do vody.

Vodu můžete i několikrát během namáčení vyměnit. Vaří se pak 15 až 30 minut v čisté vodě, do které můžete přidat majoránku, tymián, kmín, bobkový list, mořskou řasu, libeček či zázvor, aby byla stravitelnější. Pokud chcete vaření urychlit, přidejte něco kyselého – citron, ocet, rajčata. Lepší stravitelnosti dosáhnete zbavením slupky čili pasírováním. Jinak všem těmto činnostem se vyhněte, pokud použijete již oloupanou čočku červenou, kterou nemusíte ani namáčet a vaří se jen velmi krátce.

CO Z ČOČKY UVAŘÍME?

Čočka má velmi všestranné použití v kuchyni. Zejména červená čočka se hodí na pomazánky, kaše, pyré, krémové polévky. Všechny druhy čočky můžeme použít do dahlí, karí a zeleninových směsí s rýží. Díky své struktuře se hodí zejména klasická hnědá čočka jako náhrada za mleté maso do vegetariánské verze sekané, karbanátků a placiček či burgerů, ale i do lasagní či na špagety. Zelená čočka je skvělá do salátů, černá čočka Beluga podobná kaviáru je úžasná jako příloha k masu a rybám, skvěle doplní také vejce. A myslíme na to, že čočku můžeme konzumovat i zasyrova – pokud ji necháme naklíčit, můžeme klíčky doplnit salát, obložený chlebiček nebo jiný výrobek studené kuchyně. Nezapomeňme ani na mouku z čočky, která se dá použít i při pečení dezertů.

MŮJ POHLED

Když se řekne čočka, většinou si u nás v Čechách představíme klasickou čočkovou polévku nebo čočku na kyselo s párkem či uzeným ve školní jídelně. A to je velká škoda, protože s čočkou se dá v kuchyni kouzlit na mnohem vyšší kulinářské úrovni. Musím se vám ale přiznat, že klasická čočková polévka hezky s česnekem a slaninkou a k ní čerstvý domácí rohlík se u nás doma vyskytuje pravidelně a často. My ji prostě milujeme. Nicméně v naší spíži najdete všechny druhy a barvy čočky, a co z ní vaříme nejčastěji, se dozvíte v receptech za článkem.

Pohodový únor, hodně zdraví i síly a peněz jako čočky v pytlíku vám přeje ZUZANA KOMŮRKOVÁ



CANDÁT/LOSOS S TEPLÝM SALÁTEM Z ČOČKY BELUGA

300 g černé čočky Beluga (nebo zelené čočky), 2 lžíce másla, 1 šalotka, 1 stroužek česneku, 1 mrkev, 1 kořenová petržel, 2 stonky řapíkatého celeru, čerstvý nebo sušený tymián, 500 ml zeleninového vývaru nebo vody, 1 hrst nati hladkolisté petržele, 4 filety candáta/lososa s kůží, sůl, pepř, kmín, 3 lžíce olivového oleje, šťáva z citronu

Čočku propláchneme. Zeleninu nakrájíme nadrobno. Na másle orestujeme nakrájenou šalotku, česnek, nadrobno nakrájenou zeleninu, čočku, přidáme tymián, sůl, pepř a vše zarestujeme. Poté zalijeme vývarem nebo vodou cca 1 cm nad směs a vaříme pozvolna za občasného míchání cca 15–20 minut pod pokličkou. Množství tekutiny kontrolujeme, případně znovu podlijeme. Candáta omyjeme, osušíme, ochutíme kmínem, solí, pepřem a z obou stran opečeme na olivovém oleji, začínáme stranou s kůží. Na talíři dochutíme šťávou z citronu a nasekanou petrželkou.

ČOČKOVÁ SEKANÁ

250 g klasické hnědé čočky, 2 bobkové listy, 3 lžíce řepkového oleje, 1 velká cibule, 2–3 stroužky česneku, 5 žampionů nebo 1–2 hrsti sušených hub předem namočených ve vodě, 2 lžičky sušené majoránky, 1–2 lžičky uzené papriky, 1 lžička drceného kmínu, 1 lžíce plnotučné hořčice, 2 vejce, nat' zelené petrželky, sůl, černý pepř, 100–150 g ovesných vloček, kečup, worcestrová omáčka

Čočku předem namočíme přes noc nebo alespoň na 2 hodiny do vody. Uvaříme doměkka v nové vodě spolu s bobkovými listy. Poté slijeme vodu přes cedník a uvařenou čočku vložíme do misky. Na větší pánvi rozehtáme olej a orestujeme nakrájenou cibuli, česnek, houby a koření. Přidáme k čočce do misky a promícháme. Necháme vychladnout. Doplníme hořčici, vejce, petrželku a přisypáváme vločky na zahuštění. Ochutnáme a případně dochutíme solí a pepřem. Vložíme do formy na chlébík nebo do pekáče vyloženého pečicím papírem, povrch můžeme potřít směsí kečupu a worcestrové omáčky. Pečeme cca 45 minut na 180 °C. Podáváme s bramborovou kaší, kyselou okurkou nebo s chlebem a hořčicí.

SUŠENKY Z ČERVENÉ ČOČKY S ČOKOLÁDOU

350 g mouky z červené čočky nebo nejmenno namleté červené čočky, 150 g třtinového cukru, 100 g kvalitní 70% čokolády, ½ lžičky kypřicího prášku, špetka jedlé sody, 120 g másla, 1 vejce, 1 lžička koření na koláče a keksy bio Sonnentor, špetka soli

Polovinu čokolády rozpustíme ve vodní lázni. Změklé máslo a cukr vymixujeme do pěny, přidáme vejce a krátce mixujeme. Vmícháme rozpuštěnou čokoládu, koření a opět mixujeme. Pak vmícháme mouku, kypřicí prášek, sodu a špetku soli. Nakonec přidáme zbylou polovinu čokolády nasekanou nožem na kousky. Z těsta tvoříme kuličky, které pokládáme na plech vyložený pečicím papírem. Pečeme cca 8 minut na 175 °C.



Zeptejte se hvězd

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

*Je možno řešit nízké libido u muže (40 let)?
Manžel prošel několika vyšetření a vše je
relativně v pořádku.*

MILENA K., Uherčice

Něco nefunguje tak, jak by člověk chtěl. Příčin může být mnoho, ať už stres, únava, někdy jsou na vině léky, antidepresiva, nízké sebevědomí, předchozí špatné sexuální zkušenosti, strach ze selhání, ale také nízká hladina minerálů, vitaminů, bílkovin, pokles pohlavních hormonů apod. Vhodné by bylo zařadit zdravou stravu, dostatek pohybu na čerstvém vzduchu, relaxaci a psychoterapii. Začněte spolu

zase randit, plánovat společné aktivity. Vytvořte si příjemnou atmosféru, najděte si na sebe dostatek času, kdy nebudete směřovat přímo k sexuálnímu aktu, ale jen tak si sebe vzájemně užívat – masáž těla, vědomé doteky, pohled do očí. Důležitý je dostatek klidu, umět si odpočinout, vzájemně komunikovat, být v přítomném okamžiku, zaměření skutečně jen na sebe. Ke zvýšení libida mohou přispět i pomocníci afrodiziakálního charakteru – vonné oleje, masážní oleje, svíčky. Z Energy můžete vyzkoušet **Tribulus, Macu**, přidat lze i **Fytomineral** a **Vitaflorin**.

MONIKA ŠTEJDÍŘOVÁ

LUŠTĚTE S NÁMI, MŮŽETE VYHRÁT

V listopadovém vydání Vitae vyšla těm, kdo správně luštili, tajenka: „Chcete-li vystoupit nahoru do výšin, pak použijte vlastní nohy.“ Poukázku vyhráli:

» **Monika Špidlíková**, Kojetín
» **Mária Vlachová**, Dívčice
» **Zuzana Bernátová**, Králův Dvůr

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 2022** na adresu redakce: Energy Czech Republic, a.s. Trojská 39/201, 171 00 Praha 7
e-mail: tajenka@energy.cz

„Láska a laskavost nejsou nikdy zbytečné. (TAJENKA).“ – Barbara De Angelis

Nápověda: ANAS; ATIKA; KAR; TT	Zoologický název kachny	Anglické hrabství u Lamanš, přelivu	1. část TAJENKY	Iniciály autora Tři mušketýrů	Poděkování	Očistit vodou	Číse	MPZ Trinidadu a Tobagu		Lázeňské město v Belgii	Stolní společenská hra	Starořecká oblast	2. část TAJENKY	Řecký bůh válek
Nadzemní spádový vodovod									Osolená					
Nevymačká- vat vodu z prádla									Vylíhnuté rybky Strojník					
Anglická spojka (a)				Výztuha dna lodi Ledovcový kotel				Matička Šedá barva						
Spojení					Potichu Hltavě pít					Zkosení (tech.) Trumfy				
	Dveřní závěs	Značka kalorie Odvětví				Citoslovce smíchu Kruh					Ínic. meteo. Zárybnické Slovensky „místnost“			Místo vtékání
Vývoj k lepšímu							Čerti Zvuk padající krůpěje					Rímské číslo 1005 Jemný prášek		
Spojka				Kulovitá bakterie Značka hektaru				Nazpátek Značka lithia						
Vzorec oxidu dusnatého			Lovecké fanfáry							Jméno pěvce Blachuta				
MPZ Turecka			Člověk postižený atopií							Jméno psíka				



Není na světě bylina, aby k něčemu nebyla

ELEUTEROKOK ANEB SIBIŘSKÝ VŠEHOJ

Jeho jméno by mohli řečníci či herci používat jako rozcvičku mluvidel. Snad proto je známější jako čertův kořen, sibiřský ženšen nebo botanicky všehojovec. Toto jméno je nejen lehčí na výslovnost, zároveň i výstižně odkazuje na účinky a původ této podivuhodné dřeviny. Eleuterokok a ženšen (česky všehoj) patří oba do stejné čeledi aralkovitých a mají nejen podobná česká jména, ale i využití.

Ze zrušeného rodu *Acanthopanax* byly eleuterokoky přezmeny do rodu *Eleutherococcus*, který nyní popisuje 38 druhů trnitých keřů a stromů. Některé jsou využívány jako okrasné, ale jen jeden má podivuhodné léčivé účinky – eleuterokok ostnitý. Patří sice mezi rostliny tradiční čínské medicíny, v širší známost však vešel až ve druhé polovině minulého století, kdy západní medicína objevila jeho potenciál. Načež se začal používat místo obtížně pěstovatelného, tzn. nedostatkového, a proto drahého ženšenu.

NENÁROČNÝ SIBIŘAN

Eleuterokok ostnitý (*Eleutherococcus senticosus*) se naopak pěstuje velmi snadno. Ve své domovině na Dálném východě – v tajze východního Ruska, severovýchodní Číně, Japonsku a na Korejském poloostrově – vytváří rozsáhlé porosty. Preferuje vlhké a světlejší stanoviště, snese v podstatě jakoukoli půdu i s nižším obsahem živin, snadno a rychle se množí a je odolný proti mrazu i chorobám a škůdcům. V Rusku byl proto používán k „regeneraci“ rozsáhlých ploch vzniklých po vykácení původních pralesů. Dnes si můžeme sibiřský ženšen úspěšně vypěstovat i my Středoevropané.

SÍLA ČERTOVA KOŘENE

Je to opadavý keř, dorůstající většinou do výšky dvou, někdy až čtyř metrů. Má bohatě větvený kořenový systém s tlustými (2 cm) a dlouhými kořeny. Asi dvacet hlavních kmínků se světlou kůrou se ve vrchní části dále větví. Všechno dřevo je hustě pokryté křehkými ostny, podobnými ostružiníkovým. Listy na až 12 cm dlouhých řapících jsou složené ze 3 nebo 5 menších (přesto až 13 cm dlouhých) zubatých lístků s výraznou žilnatinou. V červenci

a v srpnu rozkvétají eleuterokoky drobnými voňavými pětičetnými kvítky uspořádanými v koncových kulovitých okolících. Kvítky jsou oboupohlavné, samčí (nařadovělé) i samičí (nažloutlé). V září a v říjnu dozrávají tmavě fialové, až 1 cm velké nejedlé bobule s několika plochými a žlutými semínky, která vyklíčí až za dva roky. Mezitím se čertův kořen rozmnožuje oddělky svých kořenů. A právě kořeny eleuterokoku skýtají největší koncentraci léčivých látek, kvantitativně i kvalitativně plně srovnatelných s těmi ženšenovými. Zkraje podzimu se kořeny rostlin starších tří let šetrně odřezávají a po omytí se pomalu a opatrně suší. Z obsažených účinných látek jmenujme hlavně glykosidy (eleuterosidy), lipidy, polysacharidy, silice, pryskyřice, flavonoidy a množství minerálů (vápník, draslík, fosfor).

VŠEHOJ PRO VŠECHNY

Eleuterokok (stejně jako ženšen) obsahuje látky označované jako adaptogeny či antistresory. Adaptují organismus na změny a stres jimi vyvolaný. A to nejen stres psychický, ale i ten fyzický, který ovlivňuje činnost prakticky všech buněk každého z našich orgánů. Zejména zmíněné eleuterosidy tak činí z všehoje přírodní „univerzální širokospektrální všelék“, který stabilizuje krevní tlak i hladinu cukru a cholesterolu v krvi, stimuluje detoxikaci, metabolismus (nárůst svalové hmoty), činnost endokrinních žláz (i pohlavních), mozkovou činnost (paměť, náladu). A ještě jedna „třešnička na dortu“. Eleuterokok dokáže vyburcovat imunitu na takovou míru, že vedle obvyklých antibakteriálních a méně obvyklých antivirových má (snad) i antikarcinogenní účinky. To vše ho činí jak skvělou prevencí, tak podpůrnou léčbou cukrovky, infarktu i „obyčejného nachlazení“, spolehlivým prostředkem při rekonvalescenci po nemocech či operacích, i perfektní podporou fyzické kondice (nejen) sportovců, stejně jako mentální aktivity a psychické pohody (nejen) seniorů. Zkrátka všelék pro všechny. Užívat se může s přestávkami celoročně, a to naprosto bezpečně. Můžete si připravit vlastní tinkturu, nebo zakoupit některý z dostupných přípravků, obsahuje ho např. **Imunosan** od Energy. Zvláště v této stresující době by zázračný všehoj neměl chybět v žádné domácnosti.

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

Stálá nabídka:

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

Nabídka KC:

- » Veterinární poradna – MVDr. Hynčíková Birnerová L., tel.: 604 489 477
- » 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

» Poradenství, prodej produktů Energy

– Macháčková M., tel.: 604 984 665

» 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 / zaslání zboží
na dobírku / měření SPT, rekondiční
masáže na objednávku

– Mgr. Eva Kocmanová, tel.: 605 896 184

Poradny a přednášky:

- » KE BOSKOVICE – 7., 14., 21. a 28. 2.
- pravidelná produktová poradna

» KC BLANSKO – pí. Ing. Jitka Součková,

tel.: 608 620 059, provozovna Sadová 8,
poradna Energy po tel. domluvě

» KC LETOVICE – p. Filip Jirout

– masér a chiropraktik, tel.: 739 764 854,
areál Nemocnice Letovice

» KC LHOTA U LYSIC – Studio JM,

manželé Libišovi, tel.: 775 156 278

– Energy poradna – 11. a 25. 2.,
kosmetické a masážní služby, odborná
poradna zdravé výživy

» KC BOSKOVICE – Zdravá výživa „Na cestě“

– p. Václav Stoupal, tel.: 731 543 388

Kontakt:

Boskovice, Krátká 16

tel.: 720 529 424, 605 896 184

e-mail: kocmanovaenergy@seznam.cz

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 /

Kluby a konzultační centra nabízejí

konzultace a prodej veterinárních produktů Energy / měření Supertronicem – V. Komoňová, Z. Erbenová, Ing. K. Hosová / masáže, Dornova metoda – H. Šobánková / kineziologické testování vhodnosti přípravků Energy, zhotovení aurogramu, poradna regenerace – 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, reflexní a ayurvédské masáže – Z. Erbenová, obj. 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
- » 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 – po, čt 13.15–18 h. + Modřice – Nádražní 663, MUDr. Nezvalová, pí. Janáčková, poradna – út 13.15–18 h.

Kontakt:

Brno, Sukova 4

tel.: 530 500 422, 737 479 120

e-mail: info@brnoenergy.cz

www.brnoenergy.cz, www.clenenergy.cz

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

ČESKÁ TŘEBOVÁ

Nový KE od 1. 1. 2022

Provozní doba:

lichý týden po–čt 8–13, sudý týden po–čt 13–18 h., mimo uvedenou dobu po telefonické domluvě

Stálá nabídka:

poradenství a prodej produktů Energy / měření Supertronicem / masáže, baňkování, lymfodrenáž

Mimořádná nabídka KE:

Při příležitosti otevření klubu jsme pro vás přichystali překvapení v podobě hodnotného dárku, zastavte se u nás v období od 1. do 10. 2.

Nabídka KC:

- » ČESKÁ TŘEBOVÁ – Spižirna u Magdalény, Na splavě 56 – poradenství a prodej produktů Energy, bezobalová prodejna s potravinami a ekologickou drogerií, farmářskými a regionálními výrobky – po–pá 9–12.30, 13.30–17, so 9–11 h., tel.: 601 360 458
- » ČESKÁ TŘEBOVÁ – Zdravá výživa, Hýblova 68 – poradenství a prodej produktů Energy, zdravé potraviny – po–pá 9–17, so 9–11 h.
- » NEPOLISY 75 – Masáže s Markétou – poradenství a prodej produktů Energy, masáže a cvičení, provozní doba dle tel. domluvy: 737 703 919
- » POLIČKA – Paprsek, Pálená 123 – poradenství a prodej produktů Energy, Supertronic, čínská medicína, dietetika – út, čt 9–16, pá 13–16 h., tel.: 603 841 051, www.masazepolicka.cz

Kontakt:

Česká Třebová, Moravská 218

tel.: 737 331 071

e-mail: energy.ceskatrebova@seznam.cz

www.avmasaze.cz

ČESKÉ BUDĚJOVICE

Provozní doba:

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

Stálá nabídka:

poradna a prodej produktů Energy / zaslání 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 / prodej produktů Energy, lymfodrenáž pro zdraví a krásu, klasické masáže, lávové kameny – M. Němčíková, tel.: 608 428 332 / prodej produktů Energy – V. Látková, tel.: 734 540 156, Havířov / prodej produktů Energy – B. Gluzová, tel.: 777 019 050, Trinec

Nabídka KC:

- » JABLUNKOV – Velebnovského 164, Byrtusová Terezie, tel.: 608 581 799 – měření SPT, prodej Energy produktů
- » TRINEC – 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

DOLNÍ BŘEŽANY

Nový KE od 1. 1. 2022

Provozní doba:

po 9–12, 13–17, st 9–12, 13–17, čt 9–12 h. út a pá dle tel. dohody, mimo pracovní dobu je možné, po domluvě, vyzvednutí produktů Energy na recepci

Stálá nabídka:

prodej a poradenství produktů Energy / zaslání produktů / kosmetika – A. Škorpil, tel.: 774 070 394 / kosmetika – H. Kubinová, tel.: 777 248 500

- » e-shop: www.vitalityinlife.cz
- » aktuální informace (diagnostika, přednášky apod.) – www.vitalityinlife.cz

Na objednávku:

diagnostika přístroji Supetronic a Pedicom (počítačové vyšetření chodidel) – K. Kochová, tel.: 739 902 134

Mimořádná nabídka KE:

Při příležitosti otevření klubu jsme pro Vás připravili jako překvapení hodnotný dárek, zastavte se u nás od 1. do 10. 2.

- » 2. 2. – 10–16 h. – ukázka měření chodidel přístrojem Pedicom – Šárka Urbanová
- » 2. 2. – 17 h. – Praktické využití produktů Energy – beseda se Šárkou Urbanovou

Nabídka KC:

- » KRALUPY NAD VLTAVOU – Přemyslova 347, Kosmetický salon – H. Kubinová, tel.: 777 248 500
- » PRAHA 10 (Uhřetěves) – Kašovická 870/5, Kosmetický salon – A. Škorpil, tel.: 774 070 394

Nabídka KC – poradny SPT:

- » KE DOLNÍ BŘEŽANY – dle obj. – K. Kochová, tel.: 739 902 134

Kluby a konzultační centra nabízejí



- » KAMENNÝ PŘÍVOZ – J. Vojtěchovská, tel.: 739 602 716
- » PRAHA 2 – Prodejna Farmář říše snů, Rašínovo nábřeží 56 – M. Bystroňová, tel.: 601 011 220
- » PRAHA 8 (Karlín) – Avasa, Křižíkova 308/19 – Mgr. B. Demčáková, tel.: 734 384 673

Kontakt:

Dolní Břežany, Pražská 636
tel.: 739 902 134
e-mail: info@vitalityinlife.cz
www.vitalityinlife.cz
www.facebook.com/energy.cz

HRADEC KRÁLOVÉ

Provozní doba:

po–pá 9–17 h.

Stálá nabídka:

poradna a prodej produktů Energy / diagnostika SPT 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 MVD. Martincová, tel.: 732 512 181 / zaslání zboží na dobírku / e-shop: www.babkabylinarka.cz

Veterinární poradna:

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

Mimořádná nabídka KC – poradny SPT:

- » KE HRADEC KRÁLOVÉ – 10. a 24. 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 ORLICÍ – každé pondělí – pí. Mlejnková, tel.: 737 178 816
- » NOVÝ BYDŽOV – na objednání – pí. Rakouská, tel.: 776 614 046
- » OPOČNO – 24. 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:

po 14–18, út 14–17, st 10–12, 14–17, čt 14–18 h.

Mimořádná nabídka:

Příprava na jaro – ochutnávka zeleného ječmene Barley

Stálá nabídka:

- » po a čt – testování vhodných produktů pro váš organismus SPT – M. Svobodová, obj. na tel.: 603 486 331
- » út – měření SPT s A. Chmelovou + poradenství a výživa, obj. na tel.: 724 965 773
- » testování na přístroji Quantum – M. Svobodová (po, čt), A. Chmelová (út, pá) – vždy na obj., viz tel. čísla výše!

Nabídka KC:

- » AŠ – Okružní 25, Mgr. Rejsková – diagnostika + poradenství, komplexní analýza těla na přístroji Quantum, pouze na obj., tel.: 774 342 903
- » CHEB – V. Votrubová, měření SPT + poradenství, pouze na objednávku, tel.: 606 242 353
- » LITVÍNOV – Zapper centrum – nabídka účinné prevence včetně postupů pro nastolení rovnováhy organismu na přístroji Zapper, obj. na tel.: 737 261 940 – Ing. Sabolová
- » MARIÁNSKÉ LÁZNĚ – pí. Laštovková – testování produktů Energy na přístroji Bicom + harmonizace, nové testování na přístroji Oberon, obj. na tel.: 721 542 353
- » TACHOV – pí. J. Petráková, výdej dle dohody na tel.: 739 464 473; – Pavel Řasa, Rawen s.r.o., Tř. Míru 2201, tel.: 723 571 135, po–pá 7–16 h.
- » TRSTĚNICE U MARIÁNSKÝCH LÁZNÍ – Ing. Klára Jandová – ordinace pro přírodní terapie + poradenství veterinární i humánní! Konzultace, řízená regenerace, prodej produktů,

čištění zubního kamene psům bez sedace, obj. na tel.: 775 916 666, zooiguana@seznam.cz.

Kontakt:

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

KARLOVY VARY

Pracovní doba:

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

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 – zestihlující program, klasické, antioxidační, anticelulitidní / kosmetické ošetření Beauty kosmetikou Energy – tel.: 353 236 605, 775 947 793

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

» e-shop: www.naturbox.cz

Mimořádná nabídka KE:

- » každé DRUHÉ úterý v měsíci – diagnostika EAV přístrojem, objednávka nutná, na tel.: 353 236 605
- » výhodně – masáže, kosmetika, pedikúra při praktickém vyučování studentů
- » přihlášky na rekvalifikační kurzy: sportovní masáž, sanitář, masér pro zdravotnictví, kosmetička, manikérka, pedikérka, chuva pro děti, lektor dalšího vzdělávání
- » odborné kurzy pro maséry

Veterinární poradna:

- » KRÁSKO – MVD. Cincibusová, tel.: 773 657 288 – veterinární poradenství s produkty Energy

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
- » 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

Kluby a konzultační centra nabízejí

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 / ochutnávka 3 druhů zelených superpotravin Energy / dárkové poukazy na produkty Energy, masáže, terapie – G. Veselá / zaslání zboží na dobírku

Mimořádná nabídka KE:

- » každé út – poradna Energy a výběr vhodného produktu – G. Veselá, obj. na tel.: 777 624 569, jiné termíny domluvou
- » NOVÉ: Biorezonance – Bicom II. generace – MUDr. Zuzana Baumannová, info na tel.: 777 624 569

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. Stružková, 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

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.energyluha.cz

www.facebook.com/energy.luh

OLOMOUC

Provozní doba:

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

Stálá nabídka:

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

Mimořádná nabídka KE:

- » 5. 2. – 8–14 h. – Bylinná poradna Jiřího Čerklá, tel.: 732 256 115

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 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

– L. Hajníková, hajnikovalenka@seznam.cz,

tel.: 722 934 746 / zaslání zboží

+ e-shop: www.vitalityinlife.cz

Nabídka KC – poradny SPT:

» CHRAST – dle obj.

– L. Slavíková, tel.: 605 469 754

» CHRUDIM – dle obj.

– J. Turková, tel.: 720 128 269

» CHRUDIM – dle obj.

I. Jonášová, tel.: 774 273 454

» KE PARDUBICE – dle obj.

– T. Křišťáková, tel.: 777 177 610

» VRCHLABÍ – dle obj.

D. Dobešová, tel.: 737 333 020

Kontakt:

Pardubice, Tř. 17. listopadu 216

tel.: 607 817 123

e-mail: sarka.urbanova@energy.cz

www.vitalityinlife.cz

PLZEŇ

Provozní doba:

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

Stálá nabídka:

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

Další nabídka jen na objednání:

» Kraniosakrální terapie

– MUDr. L. Sobotková, tel.: 737 220 488

NEPŘEHLÉDNĚTE

KE PARDUBICE

Nové KC:

» Rybitví

Rybitví 294, Eliška Petříčková
tel.: 604 174 498
provozní doba: dle tel. dohody
e-mail: petrickova.eli@seznam.cz

KE TŘEBÍČ

Nové KC:

» Ostrava

Vítkovická 3276/2a
Ing. Petra Kovalská, tel.: 604 741 725
diagnostika TČM (z pulzu, jazyka, anamnéza), akupunktura, dietetika, psychoterapie
www.petrakovalska.cz

Kluby a konzultační centra nabízejí

» 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 9–17 h.

Stálá nabídka:

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

» Máme pro vás on-line veterinární
poradnu, své dotazy pište na:
energyvetpraha1@seznam.cz.

» Produkty si můžete zakoupit osobně
nebo je zasíláme PPL nebo Zásilkovnou.

Kontakt:

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

PRAHA 3

Provozní doba:

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.: 737 080 698 / Diacom – frekvenční
léčení – R. Skrčená, tel.: 723 932 640 /
výklad karet, uvolňování negativních
bloků, stresu a strachu z podvědomé
mysli – A. Janoušková, tel.: 777 017 498 /
veterinární poradce (specialista na koně)
A. M. Hamoňová, 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.energypraha.cz
www.facebook.com/Energyvetpraha3
e-shop: www.eshop-csp.cz

PRAHA 4

Provozní doba:

po, st 9–19, út, čt, pá 9–17 h.

Stálá nabídka na objednávku:

poradna Energy / měření Supertronicem
– M. Bednářová, tel.: 777 797 012,
I. Jandová Bendová, tel.: 774 700 005 /
veterinární poradna – V. 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:

- » 5. a 6. 2. – so, ne 10–18 h. – Duhový
systém 1 (v Pikovicích)
 - » 12. a 13. 2. – so, ne 10–18 h. – Duhový
systém 14 (v Pikovicích)
 - » 18. a 19. 2. – pá, so 10–18 h. – Praktická
práce s DS (v Pikovicích)
 - » 20. 2. – ne 10–17 h. – Konstalace
(v Pikovicích)
- Bližší informace na: www.duhovyandel.cz.

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:

po 9–16, út 12–16, st 9–16 h., čt a pá dle obj.

Stálá nabídka:

poradenství a prodej produktů Energy /
zasílání produktů / prodej a poradenství
k veterinárním produktům / diagnostika
přístroji Supertronic, Oberon / 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

Mimořádná nabídka KE:

» Každé pondělí a středu ochutnávka
nápoje z řady zelených potravin
(pokud situace dovolí)

» Aktuální informace (diagnostika,
přednáška apod.) na webu
www.energyprostejov.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. Vévodová,
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. Přikrylová, 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, minikonstalace, Genové klíče
– R. Lešíkar, tel.: 739 090 147,
rade@arnikasvetmasazi.cz, M. Knotková,
tel.: 724 553 774

Kontakt:

Prostějov, Atrium – Hlaváčkovo nám. 1 (2. p.)
tel.: 603 167 328
e-mail: energyprostejov@email.cz
www.energyprostejov.cz
www.facebook.com/energyprostejov

Kluby a konzultační centra nabízejí

PŘÍBRAM

Provozní doba:

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

Stálá nabídka:

poradna a prodej produktů Energy / 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 poradenství / numerologie / životní a zdravotní koučink

Mimořádná nabídka KE:

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

Nabídka KC:

- » DOBRŠÍ – 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-SUDOVCE – 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 / 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 / záskoková 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 / zaslání produktů Energy

Kontakt:

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

TŘEBÍČ

Provozní doba:

po, čt 9–12, 13–16, 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

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

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 1. 2.
- » JIHLAVA – Mgr. P. Drejková,
 - 1. provozovna: Fyton, Mršítkova 1, tel.: 739 049 203
 - 2. provozovna: Dům zdraví, Vrchlického 57, tel.: 739 040 821
 - terapeut TČM, Supertronic
 - konzultace 7., 21. 2.
- » MORAVSKÉ BUDĚJOVICE
 - POZOR, ZMĚNA: Studio Verbena – M. Palová, Janáčkova 1497, tel.: 605 554 456 – konzultace 2. 2. Děkujeme za dlouholetou příjemnou spolupráci Marii a Lubomíru Žákovým v KC Moravské Budějovice a do dalších let jim přejeme zaslouženou pohodu, hodně zdraví a sil.
- » NÁMĚŠŤ NAD OSLAVOU – R. Dufková, Zdravěnka – Masarykovo nám. 517, tel.: 739 026 531 – konzultace 10. 2.
- » TASOV – D. Švestková, Tasov 69, poradna Revité – poradenství a psychoterapie, tel.: 605 938 299, www.revite.cz – konzultace 9. 2.
- » VELKÉ MEZÍŘÍČÍ – H. Paulová, Mírová 43, tel.: 724 763 689 – konzultace 3. 2.
- » ZNOJMO – Biocentrum Renata Režňáková, Zámečnická 13 – poradna Energy, kosmetika, solární studio, tel.: 515 224 684 – konzultace 9. 2.

Kluby a konzultační centra nabízejí

» ŽDÁR NAD SÁZAVOU – H. Bulíčková, Libušinská 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 9. 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 – zaslání produktů na dobírku / měření SPT / metoda EFT / psychowalkman / masáže – lymfatické, baňkování, medová, relaxační, Breussova, lávovými kameny, novinka: thajská masáž / dárkové poukazy na masáže a služby / prenatalní výukový program Baby plus – konzultace a možnost zapůjčení / Access Bars – Jana Novotná, obj. na tel.: 608 564 747

Mimořádná nabídka KE:

» Každé pondělí ochutnávka vybraných zelených potravin, QI drinků a čajů.

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
- » JIČÍN – M. Pozsonyi, obj. na tel.: 774 155 635, EAV měření, poradna, masáže
- » MLADÁ BOLESLAV – M. Králová, obj. na tel.: 777 618 416 – masáže, EFT, Access Bars, EAV měření, konzultace dle tel. domluvy
- » MNICHOVO HRADIŠTĚ – E. Rajtrová, st 12.30–17 h. + dle tel. dohody, 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 Supertronicem – 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. Hlačíková a MVDr. I. Stiksová, e-mail: hlacikovak@seznam.cz, tel.: 723 446 021

Nabídka KC:

- » BRNO – Bc. Helena Papežíková – 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
- MUDr. Linda Švendová – poradna TČM, akupunktura, produkty Energy
- poliklinika, Horníková 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 / zaslání zboží na dobírku / měření SPT a KOS, detoxikace – V. Gazdová, tel.: 475 209 367

Ordinace celostní medicíny:

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

Nová nabídka KE:

- » DĚČÍN – poradenství a měření SPT – Lenka Pavlíková, salon Rose, Pohraniční 16, tel.: 704 766 133, e-mail: poradenstvilenska@seznam.cz
- » LOUNY – bylinkový obchůdek Mateřídouška, Beneše z Loun 39 – poradna a prodej produktů Energy

Nabídka KC:

- » TEPLICE – Energyvita, OC Galerie – poradna a prodej produktů Energy

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 / diagnostika z pulzu a jazyka / automatická kresba / individuální a párová psychoterapie / speciálně pedagogické poradenství / veterinární poradna / e-shop

Mimořádná nabídka KE:

- » NOVĚ: poradna automatické kresby L. Zvolánka – zobrazení aktuálního energetického stavu, výběr vhodných přípravků – 17. 2. – 14–17 h., 100 Kč/30 min., nutno objednat přes tel. či e-mail klubu
- » NOVĚ: diagnostika z pulzu a jazyka, měření přístrojem Supertronic – M. Svobodová, obj.: 721 731 735
- » měření přístrojem Supertronic, speciálně pedagogické poradenství – Mgr. H. Štěpánková, obj.: 739 208 896

Mimořádná nabídka KC:

- » NOVĚ: HALENKOVICE – Andělský úsměv, Halenkovice 570 – dentální hygiena, Hana Vlachynská, DiS., tel.: 736 430 173
- » FRÝDLANT NAD OSTRAVICÍ – Snozina 191, Veterinární centrum přírodní medicíny, MVDr. P. Domesová, tel.: 776 792 394 – konzultace 15. 2.
- » ROŽNOV POD RADHOŠTĚM – Petra Dobešová, U Vílenky, Bayerova 62, tel.: 603 225 729, út–pá 10–17, so 9–11 h., prodej produktů, poradenství
- » STŘÍTEŽ – Marcela Zátorská, Střítež 197, tel.: 737 628 732, prodej produktů, poradenství, lymfatické masáže
- » ZLÍN – Irena Vaňková, Zárámí 4077, 8. patro, tel.: 775 234 992, po, st – měření SPT, út 14.30–17.30, čt 14.30–17.30 h., prodej produktů, poradenství

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

Obnovte hnací motor svého těla!

- ✓ *navýšení tělesné energie*
- ✓ *posílení oslabeného libida*
- ✓ *hormonální stimulace u žen v menopauze*
- ✓ *podpora sportovních výkonů a nárůst svalové hmoty*
- ✓ *regenerace buněk po fyzické zátěži*



BALÍČEK PRODUKTŮ	ČLEN ENERGY		
	cena	body	sleva
Tribulus terrestris + Fytomineral	734 Kč	32	130 Kč

Akce je platná 1.–28. 2. 2022 do vyprodání zásob. Doplňky stravy.

INSPIRUJTE SE, JAK BÝT V SOULADU S ENERGIÍ ZIMY



Pro chvíle pohody vám přinášíme na YouTube
1. díl z cyklu Čtvero ročních období: ZIMA

**Jaroslav Dušek
a MUDr. Alexandra Vosátková**

ODEBÍRAT

