



vitae

únor 2025

Novinka Ocusan
uleví unaveným očím

Jak pracovat
se sociálním strachem?

O slizniční imunitě



Produkty měsíce února

V únoru sice stále ještě vládne paní zima, ale příroda se už v tichosti začíná připravovat na jaro. A stejně tak i my bychom měli žít v souladu s těmito nepsanými zákony a podle toho věnovat péči sobě i svému tělu. Zdravé tělo je totiž alfa a omega kvality našeho šťastného bytí.

Vhodná, biorytmická strava, jež zohledňuje náš momentální stav i roční období, je pro organismus ten nejlepší motor. V únoru stále potřebujeme zahřátí, a to zejména po ránu. Kaše **Buddha essence** je pro to jak stvořená! Nejenže jemně zahřívá celý trávicí systém, ale ještě k tomu podporuje imunitu. Tradiční čínská medicína to vysvětluje tak, že posiluje tzv. obrannou čchi v povrchové vrstvě organismu, která je pomyslnou první linií tělesné ochrany vůči vnějším škodlivinám. Osvědčuje se i v případech, kdy už na člověka „něco leze“ – velmi často tahle dobrá snídaně pomůže nemoc zastavit. Proti nachlazení se také můžeme chránit zvenčí. A to přes kůži. Na všemožné nemoci horních cest dýchacích je skvělý krém **Droserin**. Aplikujte jej na hrudník, dutiny a kdekoli je třeba něco zklidnit či uvolnit. Speciálně pro muže tu ještě máme na celkové prohřátí a regeneraci ledvin i močového měchýře čaj **Tribulus terrestris**. Není žádným tajemstvím, že kotvičnik zvyšuje libido a potenci nebo pomáhá při potížích se zvětšenou prostatou. Proslavil se také jako „lék“ na neplodnost. Věříme, že právě s těmito produkty prosvítíte hladce posledními zimními dny až k těm prvním jarním.

Přejeme vám tedy únor hlavně v teple, pohodě, plné síle a s těšením se na jaro. Ing. ŠTĚPÁNKA GRUBEROVÁ

vitae

Magazín pro spotřebitele a dodavatele produktů Energy, číslo 2, únor 2025.

Náklad 25 450 ks. Vychází 10x ročně, evidenční číslo MK ČR E 15476.

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

Obrazový editor: Jana Kuntová.

Foto: Shutterstock, Energy Czech Republic a.s.

Jazyková úprava: Mgr. Renáta Pražáková Pekařová.

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

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



Potřebujeme
se zahřát!

OBSAH

Editorial	04
Novinka: Ocusan pro jasný zrak	04
Iridologie jako obraz stavu těla a duše	07
Terapeutické metody	08
Vaše zdraví začíná uvnitř	09
Hyperurikémie a dna – rozdíly, prevence, léčba	10
K čemu nám je slizniční imunita	12
Vaše zkušenosti s našimi produkty	13
Sociální strach	14
Seriál pro ženy	16
Univerzita Energy	17
Pentagram ve světě zvířat	19
Jídelníček z naší rovnoběžky	20
Zeptejte se hvězd	22
Křížovka	22
Není na světě bylina, aby k něčemu nebyla	23
Kluby a konzultační centra nabízejí	24





EDITORIAL

PEKLO

Cestování je dnes běžné a snadno dostupné, asi stěží potkáte někoho, kdo „nikde nebyl“. Já ale pamatuji doby, kdy dovolená v zahraničí byla nadstandard, na západ od nás luxus. Takže když se před 35 lety otevřely hranice, využívali jsme s přáteli nabytou svobodu a putovali do zemí, o jakých se nám dříve ani nesnilo. Navzájem jsme pak pořádali večery spojené s promítáním diapoziivů a vyprávěním o svých dobrodružstvích. Vždy jsme se na to moc těšili. My jsme s mužem navštívili Mexiko a setkání jsme pak zpestřili i gurmánskými specialitami. Recepty jsme měli, ale

sehnat suroviny, například kukuřičnou mouku na tortilly, byl tehdy docela oříšek... Zamazali jsme při vaření úplně všechno nádobí, které jsme ve finále myli ve vaně. Ale stálo to za to. Příště jsme byli na oplátku pozváni ke kamarádovi Standovi, který byl na Islandu, a tudíž se jako večere podávaly ryby. Nejlépe propracovanou atmosféru pro nás připravili další přátelé, Táňa s Liborem. Byl zrovna studený únor a oni se vrátili z Venezuely. Ráno před promítáním doma pustili topení naplno a k tomu zvlhčovač vzduchu. Takže když jsme k nim večer dorazili, připadali jsme si jako v amazonském deštném pralese. Vedro a vlhkost na padnutí...

Pak se nám ale začaly rodit děti a dlouho nikdo takového výpravy nepodnikal. Až nedávno nás pozvali na promítání dovolené ve Vietnamu kamarádi, které jsme snad 15 let neviděli. Nadšeně jsme s mužem souhlasili, je to zajímavá země. Večere byla stylová, vše vypadalo dobře. Až do chvíle, než začali promítat a vyprávět. Brali to den po dni, poctivě, nevynechali vůbec nic. Potíž byla hlavně ta, že na fotkách byli většinou oni a jejich děti, jak jedí. A těch snímků bylo dva tisíce, opravdu. Zkrátka digitální věk, žádné diapoziivy v rámečku, kterých vyberete pár. Když jsem se zcela zemdlená jukla tajně na hodinky, byly dvě ráno. „Mno,“ povšiml si mě zaraženě kamarád, „asi jsme to měli trochu vytřídit, že jo...?“ Smáli jsme se tomu s mužem celou cestu autem domů. Vzpomněli jsme si přitom na Terryho Pratchetta, našeho oblíbeného britského spisovatele fantasy, který popisoval scénu v pekle, kde jedna rodina sedí přikovaná ke kameni a druhá jí ukazuje fotografie z dovolené. Příště si tedy dám hoodně velký pozor, až mě zase někdo pozve!

MUDr. KATEŘINA HIMMELOVÁ

Novinka: Ocusan pro jasný zrak

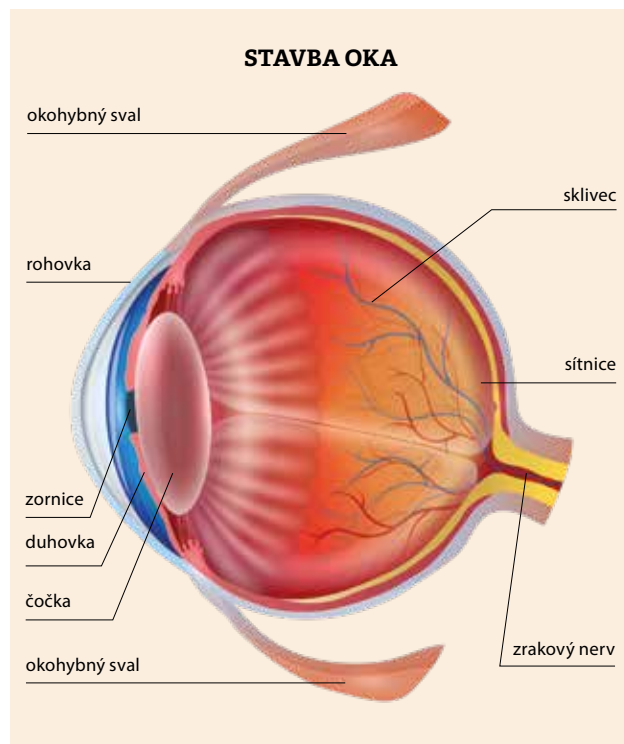
Zrak je jedním z našich nejdůležitějších smyslů a oči pomyslným oknem do světa, který vnímáme kolem sebe. Fyziologická stavba tohoto možná nejdokonalejšího orgánu byla geneticky přizpůsobena tomu, co jsme byli kdysi dávno jako homo sapiens zvyklí dělat. Pohledům do krajiny, sledování kořisti nebo vyhlížení nepřítele. Postupně se však zrak stal nezbytným i pro vyrábění nástrojů, šití oblečení, kreativní tvorbu a čím dál více byl využíván k zaostřování na blízké předměty.

Zrak je zkrátka naším nepostradatelným společníkem. A přestože si život bez něj dokážeme jen těžko představit, zejména v dnešní době jej denně vystavujeme násobně větší zátěži, než kterou je schopen bez újmy zvládnout.

NOVODOBÁ EPIDEMIE

Za posledních 10 let zaznamenali lékaři po celém světě prudký nárůst v širokém spektru očních potíží, od lehkého syndromu unaveného oka až po závažné stavy makulární degenerace, a to napříč všemi věkovými kategoriemi.

Asi nejvýmluvnějším údajem jsou poslední data Ústavu zdravotnických informací a statistiky, který upozorňuje na vysoké počty dětí trpících krátkozrakostí. Za poslední roky se jejich počet zvýšil o téměř 30 %, a oční lékaři tak začínají mluvit o plíživé epidemii. Varovná jsou i čísla z Americké oftalmologické asociace, podle nichž v roce 2050, kdy se ze současných dětí stanou dospělí, bude v Evropě včetně Česka trpět krátkozrakostí





více než polovina lidí. V Japonsku a Jižní Koreji to bude dokonce bezmála 70 %. Neméně početné jsou obtíže jako unavené a podrážděné oči, šeroslepost, nadměrné slzení nebo naopak suché oko... Jednoduše – naše oči dostávají zabrat.

SYNDROM UNAVENÉHO OKA

Důvodů tohoto neutěšeného stavu je samozřejmě celá řada. Znečištěné životní prostředí, špatná výživa, nedostatek spánku, genetika, nadměrná UV záření. Jeden z nich však hraje roli zcela dominantní. Možná jej zatím neznáte jménem, přestože společnost vám dělá pravděpodobně několik hodin denně. Seznamte se: modré světlo digitálních obrazovek. Častá expozice našich očí tomuto světlu vyvolává soubor příznaků, které se v zahraniční literatuře označují jako DES – Digital Eye Strain, CVS – Computer Vision Syndrome nebo CES – Computer Eye Strain. Tento poměrně nový fenomén je spojený s naším moderním digitálním věkem. V českých publikacích se setkáváme s pojmy „syndrom počítačového vidění“ nebo „syndrom unaveného oka“. Ve zkratce se jedná o přetížení svalů, které zajišťují vidění na blízko, a nadměrnou zátěž až poškození jednotlivých zrakových partií vlivem vysokoenergetického modrého světla.

JDEME SKUTEČNĚ S DOBOU?

Před sto lety byla průměrná zaostřovací vzdálenost větší než 20 metrů. Na tuto vzdálenost oko odpočívá, soubor ciliárních a okohybných svalů je v rovnováze se svaly duhovky. Nejčastější zátěží byl pravděpodobně nedostatek světla způsobený nedostatečnou elektrifikací. Prostě – při olejové lampě se špatně čte.

Doba pokročila, nastoupilo 20. století. Ve velkém se četly noviny a knihy. Z domény intelektuálů se stal mainstream. Obvyklá čtecí vzdálenost u tištěného textu byla u většiny lidí 40 cm. Oči dostávaly sice zabrat, situace však byla únosná.

S počátkem 21. století přichází digitální věk. Časy, kdy jsme se dívali jen na psaný text, jsou pryč. Všude kolem sebe máme digitální obrazovky. Často přeskakujeme očima z monitoru počítače na mobil, psaný text nebo tablet. Každé z těchto médií má jinou čtecí vzdálenost a častá a rychlá změna naše oči neúměrně zatěžuje. Ostřívací vzdálenost u digitálních zařízení je navíc velmi krátká, v případě tabletů přibližně 30 cm a u mobilů 25 cm. Tímto způsobem naše oči doslova „trápíme“ několik hodin denně.

NENÍ SVĚTLO JAKO SVĚTLO

Vlivu modrého světla na naše oči se v posledních letech věnuje stále větší pozornost. Jedná se o vysokoenergetické viditelné světlo (HEV) s krátkou vlnovou délkou a vysokou frekvencí v rozmezí 380 až 500 nm, které je součástí přirozeného denního světla. Intenzivně jej ale vyzařují hlavně elektronická zařízení jako chytré telefony, tablety a displeje počítačů.

Bylo prokázáno, že opakované a dlouhodobé vystavování zraku modrému světlu má na něj časem negativní dopad. Toto světlo bez ochrany proniká rohovkou až na sítnici, jejíž fotoreceptory na tuto zátěž nejsou připraveny. Následkem mohou být obtíže jako suché oči, pálení, rozmazané vidění, citlivost na světlo nebo bolesti hlavy. Modré světlo může narušit spánkový režim, protože potlačuje hormon melatonin, zodpovědný za regulaci našeho cyklu spánku a bdění. Časem se také může zvýšit riziko věkem podmíněné makulární degenerace, což je progresivní oční onemocnění, které může způsobit nevratné poškození sítnice.



» CO S TÍM?

Zkuste čtyři jednoduché věci, které mohou změnit, zpomalit nebo zmírnit dopady všech popsaných procesů a obtíží.

1. Malá změna návyků

Jedním z nejjednodušších způsobů je omezit čas strávený u obrazovky. Což se jednoduše řekne, ale hůře udělá. Zkuste tedy alespoň pravidelné přestávky. Doporučuje se pravidlo 20–20–20, které spočívá v tom, že si každých 20 minut uděláte 20sekundovou přestávku a díváte se na něco vzdáleného 20 metrů.

2. Krátké cvičení

Zařaďte jednou denně nebo kdykoliv cítíte potřebu. Oční jóga je lety prověřené a skutečně funkční cvičení, které spolehlivě uleví znavenému zraku. Tři minuty, které dokáží změnit mnohé. Aby byl váš nový rituál co nejjednodušší, v rámečku u tohoto článku najdete odkaz a QR kód na krátké video, které jsme s naší lektorkou sestavili pouze pro vás.

3. Nutriční opatření

Vaše oči stejně jako každý jiný orgán potřebují výživu. Jako Středoevropané bychom měli pro správnou podporu zraku zvýšit v naší stravě podíl čerstvých ryb, listové zeleniny, citrusových plodů, oranžového ovoce a zeleniny.

4. Nový Ocusan

Jako třešničku na dortu můžete vyzkoušet nový **Ocusan**, velmi komplexní produkt, který byl vyvinut právě na podporu dobré funkce zraku a na naše oči působí hned v několika rovinách.

OKO A OCUSAN

Oko je při bližším zaměření i z pohledu tradiční čínské medicíny složitým systémem. Za sítnici odpovídají ledviny, za duhovku játra, oční koutky má na starosti srdce, bělmo pak plíce a víčka slezina. A co říká západní věda? Pro dobrý zrak je toho zapotřebí mnoho. V pořádku musí být zrakové centrum v mozku i oční nervy. Sítnice by měla být plná světločivých buněk, které po podráždění světlem vytvoří impulz, jenž pak cestou očního nervu běží až do mozku. Aby světlo dopadalo na to nejcitlivější místo na sítnici, musíme mít perfektně čirou rohovku a také

VIDEO: JÓGA PRO UNAVENÉ OČI



Můžete hned začít! Vyfoťte QR kód mobilním telefonem a rovnou se Vám načte video s doporučenými cviky oční jógy. Nebo do internetového vyhledávače zadejte adresu: www.energy.cz/ocusanvideo.



čočku, která se protáhne nebo vyboolí podle toho, zda hledíme do dálky, nebo na blízko. A v neposlední řadě okohybné svaly, které nasměrují naše oko žádaným směrem a provedou synchronizaci práce obou očních bulvů, či slzy pro zvlhčení rohovky vystavené vlivům externího prostředí.

Je jasné, že takto komplikovaný systém bude vyžadovat celou řadu důležitých látek a rovněž silný imunitní aparát, který bude schopen kontinuálně provádět údržbu. Je třeba oko vyživit ve všech úrovních, ale také posílit mozkové centrum zraku, zrakový nerv a pročistit části oka, které mají být dokonale průhledné. K tomu navíc podpořit orgány, jež s okem souvisejí.

V **Ocusanu** proto najdete řadu více či méně známých přírodních látek, které spolu tvoří synergicky fungující složení zaměřené na komplexní péči o naše oči a zrak. Květ chrpy modré snižuje únavu očí, projasňuje zamžené vidění a léčí oční záněty. Rosolovka řasotvará zvlhčuje oko, podporuje tvorbu hyaluronové kyseliny a posiluje jin ledvin. Nám všem známá brusnice borůvka podporuje tvorbu očního kolagenu a obsahuje pro zrak důležité vitaminy A a K, snižuje světloplachost a šeroslepost. Chryzantéma morušolistá zlepšuje cirkulaci krve a pomáhá při zarudnutí, suchosti a bolesti očí. Najdete zde dále pupečník asijský, světlík lékařský, klanoprašku čínskou, plod camu camu, jírovec maďal, mochny peruánskou nebo bělotrn kulatohlavý, snižující riziko předráždění očního nervu a podporující funkci okohybných svalů. Aby se účinek **Ocusanu** na všechny cílové tkáně mohl plně projevit, bude někdy třeba delší doba užívání (cca 3 měsíce). Proto je balený do lahvičky o objemu 100 ml.

UPOZORNĚNÍ: Ocusan je bylinný koncentrát určený pouze k vnitřnímu užívání, neaplikujte jej zevně do oka!!! K dostání bude produkt v průběhu února 2025.

Přestože v čase slábnoucí zrak je přirozeným jevem, který nelze nikdy zcela zvrátit, některé projevy můžeme s dnešními vědomostmi a dovednostmi načas pozastavit, zpomalit nebo zmírnit. A co víc si přát, protože jak praví klasik: „Krása života tkví v oku pozorovatele.“

(RED.)





Iridologie jako obraz stavu těla a duše

Nauka známá ve světě jako iridologie zkoumá a posléze i využívá informací, které nabízejí naše oči. Tyto zprávy, otištěné do duhovky (latinsky *iris*), panenky i bělma, skutečně mají přímou souvislost s metabolickými pochody v našem těle a stavem nervového systému, který tělo ovládá. Ač to pro některé jedince může být obtížně pochopitelné a tuto vědu bez mrknutí oka zařazují mezi šarlatánské praktiky, je pro většinu lidí tato skutečnost logicky opodstatněná, a tudíž i důvěryhodná.

TAJEMNÉ OKO

Je více než zřejmé, že o kvalitě metabolických schopností a aktivit našich organismů ví každá naše buňka. Zcela neomylně si buňka všimne, kolik má kyslíku, má-li výživu, kterou potřebuje, či kolik je v ní obsaženo odpadu, jenž naopak nepotřebuje. Naše oči jsou fascinující orgán. Díky svojí průhlednosti a transparentně vystupujícím nervovým zakončením na povrch tkáně nám umožňují odpozorovat, jak se jim daří, potažmo jak se daří celému zbytku našeho těla. Pozoruhodná hra nervových vláken se různě proplétá, kříží či vytváří zajímavé laguny, aby poukázala na nerovnováhu v určité oblasti. Kromě chování nervových vláken iridolog také odečítá informace z barevných projevů oční duhovky, z čistoty bělma a kvality hranice linie ohraničující naši panenku. Každá barva pak má svůj význam a původ.

OD ČÍNY PO DNEŠEK

Historie tohoto umění sahá až do raných období vzniku čínské medicíny, která si jako první všimla, že lidské potíže lze odpozorovat jak v očích, tak i na kůži či jazyku. Zabývali se jím také staří Egypťané, lékaři v Mezopotámii a dalších starých civilizacích. Současné označení nauky dostalo svoji podobu až na počátku 19. století, kdy začaly vznikat první iridologické mapy a spolu s nimi i první terapeuti, kteří metodu využívali. V současné

době se už iridologii učí studenti na vysokých školách v Austrálii, Spojených státech či Německu. Velká základna iridologů je i v Rusku, kde se metodě stále velmi dobře daří a je využívána jak lékaři, tak léčiteli. V naší republice ji používali a šířili pánové Wojnar a Zentrich. Po roce 2000 se v Čechách objevil vystudovaný iridolog a naturopat Frank Navrátil, BSc., N.D. Ten v Praze otevřel školu iridologie a s ní i ordinaci, kde přijímal pacienty.

CO V OKU MŮŽEME UVIDĚT

Diagnostická metoda vycházející z této nauky se nazývá irisdiagnostika a slouží k pochopení příčin potíží a onemocnění. Nejde, prosím, o diagnostickou metodu určující nemoc samotnou. Nemoci, jak je známe z běžné praxe, jsou jen názvy důsledků poruch metabolismu mnohdy s velmi vtipnými a zajímavými jmény, která nevypovídají zhora nic o tom, odkud se vzaly a co je způsobilo (například syndrom neklidných nohou apod.). Irisdiagnostika zjišťuje skutečnou příčinu konkrétního problému a mapuje jeho původ. Odhaluje chronicky zapouzdřené potíže a důvod jejich vzniku. Vypovídá pravdivě o stavu tkání jednotlivých orgánů a jejich vazbě k našemu myšlení a k ostatním orgánům. Je zde krásné vidět, jak vše souvisí se vším. Na vnějším okraji duhovky se dozvíme, jak je na tom naše kůže, další vrstva vypovídá o komfortu lymfatických cest a krve a hlouběji směrem do středu oka pak jsou rozestavěny jednotlivé orgány. Pravé a levé oko jsou proto logicky odlišné a lze z nich odečíst odchylky od harmonie v pravé či levé polovině našeho těla. Typově pak existují pouze dva druhy očních duhovek. Hnědá a modrá. Ostatní barevné odlišnosti jsou už nánosy na původním zbarvení, tudíž zajímavé informace pro iridologa. Jsem osobně přesvědčen, že by bylo velmi prospěšné, kdyby se tato metoda stala neoddělitelným pomocníkem každého praktického lékaře.

KAMIL DURAJ

Terapeutické metody (54)

POZITIVNÍ INTELIGENCE

Každý z nás má vnitřní hlas, který k němu promlouvá. Jeho poznání nám může dát možnost zjistit, „kdo to na nás vlastně mluví“. Pozitivní inteligence (PQ) ukazuje, jak se naše mysl má tendenci chovat, jestli jako přítel, nebo kritik. Pochopení mechanismu vzniku reakcí na každodenní situace dává možnost dosadit si místo nich jiné.

KREATIVITA VS. PŘEŽITÍ

Metoda Pozitivní inteligence, založená na knize od Shirzad Chamine, dává důraz na náš vnitřní hlas, který hodnotí každodenní situace. Díky tomu se buď cítíme tvůrčí a kreativní, nebo máme strach a nejistotu. Kreativní mysl si říká Mudrc a negativní Soudce. Podle míry jejich vlivu se chováme buď jako tvůrce, nebo se snažíme v dané situaci přežít. Soudce má k sobě devět pomocníků, Sabotérů, kteří nás motivují k emocím, jako je strach, hněv, vina, stud, nejistota atd.

OD PROBLÉMŮ K MOŽNOSTEM

Většina vzorců chování vzniká mezi šestým a dvacátým rokem našeho života. Jsou výsledkem názorů okolí, vytvořených zkušeností a hodnocení získaného od druhých.

Sabotéři tak začali svoji pouť v hlavě jako strážci, kteří nás chránili před hrozbami v sociálním světě. V dospělosti se stávají obyvateli mysli, kteří nás limitují. Pocit, myšlenka, tělesná reakce a následné chování jsou ovlivněny vzorci, které dříve byly užitečné a dnes jsou spíše přítěží. Vnitřní Soudce nám pak rád omlátí o hlavu jakoukoliv chybu, omyl, snahu o cokoliv, upozorňuje nás, že nebezpečí a problémy číhají všude.

Mudrc naopak místo problémů hledá možnosti, vede nás k experimentům, k tvoření si vlastní přítomnosti. Jeho trénováním si dokážeme vytvořit nové vzorce chování, což nám otevře možnosti, o kterých se nám dříve ani nesnilo.

CVIČENÍ DĚLÁ MISTRA

Pokud v životě vnímáte silný vliv svého vnitřního kritika, vytváříte si scénáře, které stejně nikdy nenastanou, a jako první vás napadá, proč něco nejde, zkuste začít trénovat tři důležité „svaly“.

1) Sabotérský sval

Začněte si všímat, kdy jdou myšlenky proti vám, kritizují vás, hodnotí a soudí. Označte si nejdůležitější emoci

a myšlenku, kterou vnímáte. Prostudujte ji a uvědomte si, jaké je to omezující přesvědčení o vás samotných.

2) Sval seberegulace

Trvá to deset sekund, při kterých trénujete posun ze Soudce na Mudrce. Když zaznamenáte reakci, která vám nedělá dobře, utište na deset sekund svoji mysl, prodýchejte se a uvědomte si, jak chcete, abyste vy, vaše tělo, mysl a emoce, zareagovali na tuto situaci.

3) Sval Mudrce

To je ta naše část, co má ráda výzvy a dobrodružství. Pokud se ve vašem životě objeví výzva, třeba poprvé mluvit na veřejnosti, dovolte pochybnostem, aby přišly a ukázaly se, a prozkoumejte svoje primární reakce. Následně si nacíťte, jakou inovaci do života vám může výzva přinést, nechte se navigovat zvědavostí, a nakonec aktivujte novou část sebe sama.

Pomocí PQ můžete mozek také trénovat jednoduchými úkony. Čistit si zuby druhou rukou, jít domů jinou cestou, udělat něco jinak než obvykle. Tím lze postupně aktivovat chuť objevovat nové

věci a nesetrvávat v něčem, co už nám neslouží, ale jsme na to zvyklí. Rozvíjením kreativního myšlení dáváme prostor chybám jako přirozené součásti učení, zkoumání a objevování.

PRO ŽIVOT I PODNIKÁNÍ

Rozvíjení pozitivní inteligence může vylepšit osobní i pracovní život. Díky ztišení a přeprogramování vnitřního hlasu získáme větší klid pro práci i zábavu, více energie, uvolněnosti a prostoru k naslouchání a vnímání druhých lidí. Lépe si uvědomíme vliv nepříjemných situací z minulosti a přerámuje je tak, aby nám vytvořená zkušenost byla přínosem a ne limitem. Snadněji si vybudujeme silné návyky, které nás baví a obohacují. Přínosem může být i lepší spánek, rychlejší zotavení z nepříjemných situací, lepší vztahy či pracovní výsledky dosažené s větší lehkostí, jasností a dopadem.

Pokud by vás práce s pozitivní inteligencí zajímala více a chtěli byste znát své Sabotéry, jejich test naleznete na internetu.

ONDŘEJ VESELÝ



Vaše zdraví začíná uvnitř

V současnosti vidím dva krajní typy lidí. Jedni, kteří se o sebe příliš nestarají, mají věci tak trochu „na háku“, a druzí, kteří neustále bombardují své tělo nejrůznějšími pomocnými látkami. Takových přípravků! Takových výdajů! Jako odraz toho trendu vznikl parodující termín „drahá moč“. Poukazuje na neustálé užívání stravních doplňků, i když nejsou potřeba. Jestliže se cítíte zdraví, plní energie, máte pružné šlachy a dobře pohyblivé klouby, srdce jako zvon, pevnou psychiku a ne příliš náročnou životní situaci, stačí, pokud budete i nadále dodržovat kvalitní sezonní stravování, režim práce a odpočinku a dostatek spánku. Kdo má jakékoli jiné okolnosti, potřebuje pomoci.

Někdy stačí doplnit vitaminy nebo minerály, jindy se musíme zamyslet nad cílenou léčbou. A když už budeme něco užívat, zvolme produkty, které jsou z čistých surovin, které jsou vyráběny se znalostí věci, produkty, o jejichž účinku nemusíme pochybovat. Nejčastěji volenými doplňky jsou v současnosti vitaminy a probiotika. Co v tomto ohledu nabízí Energy?

VITAFLOLIN

Základ kompozice Vitaflorinu tvoří přírodní extrakty z bylin a plodů, které jsou nejen nabitě vitaminy, ale mají i celkový účinek. Klanopraška čínská (schizandra) působí zejména jako adaptogen, podporuje funkci jater a zlepšuje duševní i fyzickou výkonnost. Najdeme v ní vitamin C, E, betakaroten a trochu vitamínu K. Vitaminová bomba rakytník řešetlákový roste i u nás, proto je nám velmi blízký. Jako mocný zdroj vitamínu C má příznivý vliv na imunitu a stav pojivových tkání, což se propisuje do celého těla a ovlivňuje jeho biologický věk. Aloe vera je známé jako součást kosmetických přípravků, ale kromě hojivých účinků na pokožku i pročišťuje organismus, působí protizánětlivě a ochraňuje srdce a cévy. Bájné jablko – granátovník obecný – konzumují s oblibou lidé ve Středomoří. A dobře vědí proč. Přijímají s ním vitaminy C, B, A. Kdoulovec čínský je zatím dost podceňovanou rostlinou. To si ale nezaslouží. Podporuje trávení, působí proti křečím a má protizánětlivé účinky. Superpotravinou nejvyšší úrovně pak je mateří kašička. Vedle celé řady vitamínů (A, C, D a B) v ní najdeme také železo, draslík, chróm, mangan, 20 aminokyselin či kyselinu nukleovou, která podporuje buněčnou regeneraci. Je to vážně mimořádná záležitost!

Jak vidíme, vitaminy přinášejí širokou škálu benefitů pro naše celkové zdraví. Zásadní přitom je si uvědomit, že se v rostlinách a plodech nevyskytují osamocené, ale vždy v komplexech bohatých na další podpůrné a účinné látky, které zvyšují jejich vstřebávání a účinek. Rozhodně se nám tedy vyplatí vybírat si pro své tělo jejich kvalitní, čisté přírodní zdroje.

PROBIOSAN INOVUM

Je dokázáno, že mikrobiom našeho těla je víc než jen „takové nějaké“ bakterie. Je to nesmírně důležitý systém plný vnitřně provázaných dějů, které nám zajistí trávení potravy, ale i výrobu mnoha důležitých látek, podpoří imunitu a vytvoří prostředí pro práci dalších orgánů. Dokonce může ovlivnit činnost mozku! (Kdo by to řekl, že bakterie, ty malé jednobuněčné potvůrky, mi umožňují třeba psát tento článek, že...)

Přípravek s výmluvným názvem **Probiosan Inovum** dodává kmeny bakterií, které jsou hlavní součástí mikrobiotického koktejlu v našem organismu. Ale to není všechno. Je v něm i kolostrum. První mléko, kterého se mládě po narození napije,



mléko, které má zajistit jeho přežití ve vnějším světě plném bakterií, virů i plísni. Je doslova nabitě látkami schopnými okamžitě fungovat v nezralém imunitním systému mláděte a ochránit ho, navíc umí oslabovat ty nesprávné, nepřátelské bakterie. A tak i naše nejrůznějšími vlivy poškozená obranyschopnost může s kolostrum daleko lépe fungovat. Jeho vliv na sliznici je neoddiskutovatelný, synergickým působením jej navíc posilují betaglukany z hlívy ústříčné. Tím se zabrání rozvoji tzv. propustného střeva.

Kolostrum mě naprosto fascinuje. Vídám jeho účinek vždy, když se některému z koní v našich stájích narodí hříbě. Zkouší vstát, pavoučí nožky je ještě neposlouchají, a když se mu to často po desítkách pokusů konečně podaří, je na něm vidět únava. Ale jakmile se napije kolostra, a stačí opravdu jen trošičku, stane se zázrak. Okamžitě začne běhat a má obrovskou radost ze života.

Jen jedno malé upozornění na závěr – mikrobiom se regeneruje dlouho. Proto je třeba Probiosan Inovum užívat několik měsíců, klidně půl roku. Kdybychom měli popsat, co všechno umí, vydalo by to na zvláštní článek. Necháme to ale na někdy jindy...

Takže vám předkládáme dva produkty, které dohromady tvoří synergii. Podporují život jako takový, v jeho základu. Dají se použít po vážnějších nemocech, po velkém vyčerpání, při těžkých životních situacích a také vždy, kdy je toho života v nás tak trochu nedostatek.

Přeji Vám, abyste šli dál s úsměvem na tváři a důvěrou ve věci budoucí, MUDr. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ

Hyperurikémie a dna – rozdíly, prevence, léčba



Hyperurikémie neboli zvýšená hladina kyseliny močové v krvi (přesněji v krevním séru) nad normální hodnoty je příznak, symptom, který ještě neznamená nemoc. Nemusíme o ní vůbec vědět, protože se klinicky nijak neprojevuje. Z preventivního hlediska je však dobré zjistit, jakou máme hladinu kyseliny močové, protože je-li její hodnota dlouhodobě zvýšena, začne se ukládat do kloubů a postupně je poškozuje. Normální hodnota kyseliny močové v krvi je u mužů do 420 $\mu\text{mol/l}$ a u žen do 360 $\mu\text{mol/l}$ (mikromolů na litr).

Názvem dna pak označujeme onemocnění způsobené dlouhodobě (zpravidla roky) zvýšenou hladinou kyseliny močové, která se nepříznivě „podepsala“ na zdravotním stavu. Z jejich projevů je dominantní zejména postižení kloubů, proto i název arthritida uratica neboli uratická artritida.

KDYŽ KRYSTALKY DĚLAJÍ „PASEKU“

Zvýšená hladina kyseliny močové může mít několik příčin. Mezi časté patří nadměrný příjem potravin bohatých na tzv. puriny. Nacházejí se zejména ve vnitřnostech, červeném mase, luštěninách nebo červeném víně. Z nich se pak v organismu při poruše metabolismu purinů nadměrně tvoří kyselina močová a ukládá se do kloubů. Dalšími rizikovými faktory hyperurikémie jsou genetika, některá onemocnění ledvin, štítné žlázy, metabolický syndrom, onkologické choroby a užívání některých léků. Nejčastější příčinou vysoké hladiny kyseliny močové je však to, že ji ledviny nedostatečně vylučují. Přetrvává-li její velmi vysoká hladina, tj. nad 550 $\mu\text{mol/l}$, riziko krystalizace se výrazně zvyšuje. V krvi se tvoří drobné mikrokrystalky a ukládají se do kloubů, šlach a okolních tkání. Tam vyvolávají zánětlivou reakci s následnou destrukcí, především kloubů. Zánětlivý proces je již projevem onemocnění – dny. Typický je pro ni dnavý záchvat. Přihlásí se náhle, prudkou, až nesnesitelnou bolestí, zánětem a zarudnutím postiženého kloubu, nejčastěji záprstního kloubu palce na noze. Je zanícený, oteklý a velmi citlivý už na jemný dotek, například i lehké přikrývky. Dále bývají postiženy drobné klouby prstů rukou, někdy lokty, kotníky, také kolena.

PŘÍČINY BOLESTI

Bezprostředním spouštěčem záchvatu bývá alkohol nebo nadměrný nárazový příjem kalorické stravy, zejména vnitřností,

jater nebo luštěnin. V období mezi dvěma záchvaty nemusí být přítomny výraznější obtíže. Pokud se však záchvaty často opakují, klouby se stále vážněji poškozuji, až se mohou zničit. Potíže pak bývají trvalé – je to projev chronické dny. Usazeniny urátových krystalků tvořené solemi kyseliny močové, tzv. tofy, jsou v postižených kloubech typickým nálezem. Postupně rozkládají chrupavku, drážděním okolní kosti nastává její reaktivní novotvorba a vznikají nežádoucí osteofyty neboli výrůstky. Vše doprovází chronický zánět a bolest. Tofy se postupně mohou tvořit i mimo klouby, ve šlachách, podkoží, v oblasti ušních boltců, dokonce i v srdci – na chlopních, také v trávicím traktu. Dále v ledvinách, kde tvoří konkrementy, tzn. kameny (nefrolitiáza), které postupně vedou k poškození funkce ledvin a mohou vyvolávat velmi bolestivé ledvinové koliky.

CO POMÁHÁ?

Nezbytným základem prevence a léčby dny je trvalé dodržování nízkopurinové diety. Nekonzumují se žádné vnitřnosti, hovězí vývary, žádné destiláty, červené víno, luštěniny jen omezeně. Léčebně se předepisují antiflogistika a antirevmatika. V případě akutního dnavého záchvatu s otokem, zánětem a prudkou bolestí kloubu se podává kolchicin. Po ústupu akutní bolesti nebo při projevech toxicity léku (průjem) se přechází na alopurinol. Ten se užívá dlouhodobě. Dávka se upravuje podle hladiny kyseliny močové, která se v krvi pravidelně kontroluje s cílem udržet ji dlouhodobě v normě. Velmi důležité je pít denně alespoň 2 litry vody, což podporuje vylučování kyseliny močové z organismu a zároveň je prevencí tvorby urátových kamenů v ledvinách.

PŘÍRODNÍ DOPLŇKY ENERGY

Především při prevenci vzniku onemocnění, a tím i dnavých záchvatů, je vhodný bylinný koncentrát **Renol**. Podporuje vylučování kyseliny močové z organismu přes ledviny, jejich očistu a regeneraci. Velmi prospěšný je také párový krém **Artrin**. Při akutním dnavém záchvatu se jemně aplikuje na postižený kloub, který bývá velmi citlivý na dotek. V klidovém stadiu onemocnění pomáhá zlepšit stav postižených kloubů a je vhodné používat jej dlouhodobě. Po několika cyklech podávání Renolu uděláme alespoň týdenní přestávku a podobným způsobem užíváme bylinný koncentrát **Regalen**. Pomůže zlepšit detoxikační funkce jater a celkově podporuje metabolismus. Neužíváme jej současně s Renolem!

V chronickém stadiu onemocnění, kdy jsou dnou již více postiženy klouby, případně i ledviny a jiné orgány, je prospěšný produkt **Mycoren**. Ten lze brát i souběžně s Renolem či Regalenem. Vhodné jsou detoxikační kúry, jednou až dvakrát ročně, s pomocí humátového přípravku **Cytosan** spolu s dostatečným příjmem vody a podporou **Fytomineralem**. Zevně můžeme doplnit léčbu koupelí s přísadami **Balneolu** a **Biotermalu**. Prospěšné je přidat si do ní i malé množství **Artrinu**. Jeho účinné látky se vstřebávají přes kožní póry i ve vodním prostředí. V případě akutního dnavého záchvatu nesmí být koupele horké, ale jen vlažné, protože aplikace tepla by akutní zánět zhoršila. Z bylinných čajů Energy doporučuji **Chanca Piedra**, který pomáhá vylučovat z těla kyselinu močovou, působí protizánětlivě a svým spazmolytickým účinkem usnadňuje vyloučení ledvinových kamenů z močových cest.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ



K čemu nám je slizniční imunita

Slyšeli jste už termín „slizniční imunita“? Naše sliznice jsou důležitou součástí imunitního systému organismu. Každou chvíli se přes ně snaží proniknout bakterie, virus či škodlivina, jako je chlad nebo vítr. Dostat se dovnitř mohou přes sliznici trávicích, dýchacích, močových či pohlavních orgánů. Sliznice tvoří vrstva buněk a vystýlá všechny duté orgány a tělesné otvory, které mají kontakt s vnějším prostředím. Jednoduše, zdravé sliznice chrání tělo před škodlivými vlivy zvenčí.

FYZIKÁLNÍ I CHEMICKÁ BARIÉRA

Povrch našeho těla – kůže a sliznice – jsou neustále osidlovány množstvím různých mikroorganismů. Imunitní systém je musí rozpoznat, zlikvidovat ty, které škodí, a tolerovat ty prospěšné. Dlouho se předpokládalo, že kůže i sliznice působí jen jako jakási mechanická bariéra. To znamená, že dokážou zabránit infekcím prostřednictvím vrstvy vytvořené z tuku, hleny a buněk výstelky. Ale není to celá pravda. Výzkumem se postupně potvrdilo, že kůže společně se sliznicemi slouží nejen jako fyzikální bariéra, ale musejí mít i chemický obranný systém, pomocí kterého kontrolují osídlení a průnik škodlivin do organismu. Díky tomu množství mikroorganismů, žijících například v dýchacím systému, zůstává na zdravých sliznicích poměrně stejné, a to i přes ideální podmínky pro jejich rozmnožování v podobě vlhkosti, tepla, přítomnosti cukrů, bílkovin, elektrolytů a podobně. Právě této obranyschopnosti těla vázané na sliznice se říká slizniční imunita.

FUNKCE A REAKCE SLEZINY

Z pohledu čínské medicíny je za všechny sliznice zodpovědná slezina. Ano, přesně ta, která se považuje za hlavní orgán imunity, včetně imunity buněčné. Slezina zabezpečuje, aby sliznice byly zdravé a průběžně se regenerovaly, aby byly pokryté fyziologickým hlenem. Ten je zvlhčuje a chrání. Slezina dokáže zachytit informace, které vysílají receptory na sliznici, upozorňující na přítomnost patogenu, respektive na pokus patogenu proniknout do organismu. Následně slezina spustí nejefektivnější obranný mechanismus pro eliminaci a vyloučení škodliviny. Ideální je, pokud se to podaří stále na úrovni sliznice. Její zduření, zvýšená produkce hleny a případný zánět, dále zvýšení hladiny histaminu a bílých krvinek v krvi – to vše je reakce organismu, kterou vyvolává slezina.

ZDRAVÍ OD A DO Z

TUNICA MUCOSA (MUKÓZA) – sliznice, vnitřní výstelka dutých nebo trubcových vnitřních orgánů: celého zažívacího traktu od dutiny ústní až po konečník, močového a pohlavního systému, dýchacího ústrojí. Je tvořena povrchovým epitelem a slizničním vazivem. Od podslizniční vrstvy (submukózy) bývá oddělena slabou vrstvou hladké svaloviny. Povrch sliznice je zvlhčován sekrety tvořenými drobnými i většími žlázami (hlen v průduškách, sliny v dutině ústní).

EPITEL – krycí tkáň, výstelka. Pokrývá zevní povrch těla (součást kůže) a vystýlá vnitřní povrch dutých orgánů (součást sliznice zažívacího, močového, pohlavního, dýchacího ústrojí), s výjimkou cév a mozkových komor. Je tvořen buňkami, které na sebe těsně přisedají. Někdy jsou v jedné vrstvě (například ve střevě), jindy tvoří vrstev více (v kůži, dutině ústní, pochvě aj.). Epitel chrání orgány a plní i speciální funkce – například vstřebávání ve střevě. Z epitelu jsou odvozeny žlázy. Zhoubné nádory epitelu, karcinomy, jsou nejčastějšími zhoubnými nádory u lidí.

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

Pokud chceme pomoci svému tělu a slezině v její práci, určitě není vhodné vysoušet hlen, ani snižovat hladinu histaminu či zvýšenou teplotu. Hlen zajišťuje vylučování patogenu ven z těla, on se totiž do toho hleny zabalí. Histamin ukazuje bílým krvinkám cestu k zánětu, respektive ke škodlivině, díky které zánět vznikl. Zvýšená teplota, tzn. horkost, může být vyvolána škodlivinou, nebo ji může vytvořit tělo jako obrannou reakci k vypuzení patogenu, který je citlivý právě na horkost.

PŘÍPRAVKY ENERGY

Jaká pomoc je vítaná? Jednoznačně podpora orgánu nebo tkáně, které jsou postiženy patogenem. Na to umíme použít příslušný koncentrát z Pentagramu®. Následně je vždy zapotřebí posílit imunitní funkci sleziny, například **Mycopanem**, **Vironalem** či **Drags Imunem**. V případě silné škodliviny je vhodné použít přípravek cílící na její zničení – třeba již zmiňovaný **Drags Imun**, ale také **Cistus**, **Cytosan**, **Annonu** či **Grepofit**. Velmi záleží na tom, jaké místo je postiženo a jakým typem škodliviny. Takto umíme zareagovat na akutní problém. V případě chronických potíží na úrovni sliznic je jedním z nejlepších produktů na jejich regeneraci a posílení **Imunosan**. Jeho regenerační schopnost je neuvěřitelná, a přitom má i protizánětlivý účinek. Kromě něj je efektivní **Himalayan Apricot oil**, hlavně na sliznici trávicího traktu, vliv má i na dýchací systém. **Mycopulm** podporuje sliznice dýchacích cest, včetně sliznic tlustého střeva a konečníku, **Mycoren** a **Flavocel** jsou vhodné pro ozdravení sliznic urogenitálního systému.

Regenerace sliznic je velmi důležitou součástí prevence a je vhodná v jakémkoli ročním období. Posílíte si tím nejen povrchovou obranu svého organismu, ale zároveň zlepšíte množství funkcí ostatních orgánů a zabezpečíte plnohodnotné vstřebávání výživných látek ze stravy. Regenerace sliznic patří do základní péče o sebe. Stačí si jen vybrat nejvhodnější kombinaci produktů.

S úctou ZUZANA KRAJČÍKOVÁ-MIKULOVÁ



Následky covidu vyřešeny

Ráda bych se s vámi podělila o svou zkušenost s léčbou následků koronavirové infekce. Na podzim jsme celá rodina podruhé onemocněli virózou způsobenou koronavirem. Děti zvládly projít nemocí lehce s podporou **Vironalu**. Mně a manželovi jsem navíc přidala doporučený **Grepofit**, doznívající zánět v těle jsem poté doléčila pomocí **Drags Imunu**. Na několikátýdenní potíže s kašlem a dušností se mi i tentokrát osvědčil **Mycopulm**. Novým projevem postcovidové infekce však byla silně svědící vyrážka na ramenou a lopatkách provázená úporným svěděním celé hlavy a uší. Zkoušela jsem antihistaminika a různé masti předepsané kožním lékařem. Nic nezabíralo a ani po několika týdnech obtíže neustupovaly. Nakonec jsem se rozhodla místa s vyrážkou potřítk krémem **Protektin**, i když jsem se trochu obávala reverzní reakce. Říkala jsem si ale, že už jsem zkusila snad všechno, takže nemám co ztratit. Byla jsem mile překvapená, jak **Protektin** rychle zklidnil svědící kůži. Vyrážka také pomalu zmizela. Někdy je řešení až překvapivě jednoduché.

RNDr. LENKA LACHNITOVÁ, Ph.D., Olomouc



Bolavé ucho

Dobrý den,
rád bych potvrdil, že **Audiron** jako kapky do uší je vynikající! Dlouho mě trápily horní zuby na pravé straně, ale při prohlídce na zubním byly v pořádku. Potom mě začalo bolet v uchu, pod uchem i za ním, v čelistním kloubu a pod pravou bradou. Sehnal jsem si tedy **Audiron** a kapal jej 2x denně do ucha. Za 14 dní postupně pomalu bolest přestávala, až zcela zmizela! Co víc si mohu přát? Děkuju vám za tento lék bez receptu od lékaře...
Je mi 74 let.

MILAN S., Praha

Raději než léky

Vážená redakce,
zasílám Vám svůj příspěvek o **Energy** přípravcích, co nám vrátilo zdraví. Musím pochválit **Audiron**, který pomáhá nejen mně, ale ulevil i vnučce, která ho díky mému doporučení použila. A to v době, kdy k nám přijela na krátkou dovolenou s počínajícím aftem v ústech a bolavou dásní od klubající se stoličky. Nezabralo jí kloktání šalvějí ze zahrádky ani výluh z hřebíčku, tak jsem jí nabídla **Audiron** k potírání dásně i aftu na vnitřní straně tváře. Protože jsem již neměla krém **Artrin**, dala jsem jí na vnější aplikaci **Ruticelit**. Můj oblíbený krém jak pro podpurné mazání tváře při bolestech zubů, dásní, tak i na žíly a bolest hlavy – stačí mi s ním potřítk spánky nebo čelo a pocítím hned úlevu. Už po třech dnech měla vnučka dáseň i aft v klidu, bez bolesti a zarudnutí. Byla moc ráda, že nemusí k zubní lékařce, a mě potěšilo, že se jí ulevilo a pobyt u nás si užila. Sama více než léky užívám raději **Energy** – kapky i masti, podle doporučení a své zkušenosti. Děkuji za podnětné články, rady i přehledy přípravků **Energy** v časopisu **Vitae** a přeji celé redakci krásné zimní dny prožité ve zdraví a v pohodě.

S pozdravem MARIE FIALOVÁ, Karlovy Vary

NAPIŠTE NÁM TAKÉ

VAŠE DOPISY NA TÉMA:

- » **přípravky Energy** mi vrátilo zdraví
- » **můj nejoblíbenější výrobek Energy**
- » **zkušenost z praxe**

zasílejte na adresu: katerina.himmelova@energy.cz.

Veškeré příspěvky zveřejněné v magazínu **Vitae** odměňujeme poukázkou na produkty. S touto poukázkou si ve svém Klubu nebo Konzultačním centru **Energy** můžete vyzvednout **1 koncentrát a 1 krém (50 ml) z Pentagramu®** podle vlastního výběru.



Sociální strach

Běžnou součástí lidského života, bez které se neobejdeme, je sociální interakce. Potkáváme se s ní v obchodě, na úřadě, v našich domovech, v práci atd. Je pro náš život velmi důležitá a nese s sebou přirozený strach, obavy, pochybnosti a nejistotu. Někdy však míra strachu funguje jako ruční brzda v autě. Jaké jsou možnosti „odbrzdění“?

MECHANISMY VZNIKU

Strach je přirozenou a důležitou součástí života, díky němu dokážeme přežít. Pokud se však stává omezujícím, bývá to tvorbou vzorců chování, které následně opakujeme. Na jejich vznik existuje mnoho různých názorů, pojďme se podívat na tři nejčastěji skloňované.

1) Potřeba přináležení

Přináležení je pocit, že patříme někam, kde mě přijímají, kde se mohu rozvíjet a pomáhat druhým. Že tvořím v komunitě nejen pro sebe, ale také pro své potomky. Podle tohoto přístupu vychází sociální strach z obavy být vyčleněn ze společenství. V dřívějších dobách to mohlo znamenat i jistou smrt, nemít zázemí komunity. A právě touha zapadat a být v bezpečí své „smečky“ vytváří obavu interagovat se svým sociálním prostředím. „Co když řeknu něco nevhodného? Co když mě nepřijmou? Co když mě vyloučí?“

Možná si někdo z vás vzpomene na ten pocit ze školky či školy, kdy jste byli součástí „party“ a táhli za jeden provaz. Pak se ale stalo cosi a najednou vaši kamarádi už vás mezi sebou nechtěli a radši se bavili s někým jiným. Bylo pak snadné dostat se do skupiny „outsiderů“ a být na posměch. Podle přístupu přináležení se aktivoval pocit ohrožení, protože smečka vás zavrhla. To pak v dospělosti může vyvolat buď uzavřenost a strach vyjít do společnosti, či naopak touhu zavděčit se všem, uspokojovat potřeby druhých a vytvoření si přesvědčení, že přízeň druhých si musím zasloužit.

2) Potřeba být v bezpečí

Druhý přístup vychází ze zkušeností, které jsme si vytvořili během života, nejčastěji mezi šestým a dvacátým rokem. V této době jsme se potkávali se situacemi, kterým jsme nerozuměli, a vyvolávaly v nás určitý pocit. Následná interpretace tohoto pocitu vytvořila vzorec chování, který nás chránil, a přesvědčení o sobě a druhých, jež tehdy bylo užitečné. Tento přístup je také založený na tom, že strach chrání naši unikátní vlastnost, kterou projevit bylo dříve nebezpečné a dostalo nás do nepříjemné situace. Ilustrací může být žák, kterého bavila domácí příprava a úkoly. To, že je měl vždy rádně hotové, vyvolalo nevoli u některých

dětí, které se mu začaly posmívat. U někoho to nic nevyvolá, ale u tohoto žáka ano. Bylo mu to nepříjemné, protože přicházel o kamarády. Nevěděl, proč se mu smějí, a postupně ho začalo bolet břicho, když měl jít do školy. Druzí po něm také začali chtít, aby jim dával úkoly opsat. To se však znelíbilo učiteli, který mu vynadal, že opisuje úkoly, i když to bylo obráceně. Vytvořil se vzorec „když něco umíš, nedávej to najevo“ a přesvědčení o sobě „nejsem dost dobrý, dělám něco špatně“.

A to si neseme klidně i celý život. Když pak zacítíme, že něco umíme, vyjeví se podvědomě TEN POCIT, který je uložený pravděpodobně ve formě informace a energie. Signál řekne: „Pozor, radši se tvař, že nic neumíš.“ Druzí nás pak vnímají jako neschopného, což je v pořádku, protože přeci „nejsem dost dobrý“. Neplníme své úkoly, protože to není bezpečné. Avšak jsme to my, kdo dokážeme být skvělí, dokážeme se hodně naučit a vynikat. Nalezení, oslovení a pochopení toho, proč něco neděláme, je v tomto případě často život měnící.

3) Pohled východního světa

I tradiční čínská medicína a východní filozofie má svůj přístup k sociálnímu strachu, který je běžnou součástí života. Podle jejich pohledu sociální strach má kořeny v přilnutí k egu, nedostatku



sebereflexe a nepřijetí nejistoty. **Přilnutí k egu** pramení v přílišném upnutí se na představu, kdo jsme, a případné odmítnutí nám ji může nabourat. To vyvolává strach interagovat s druhými, kteří mohou pochybovat o nás samotných. **Nedostatek sebereflexe** je spojen s nepochopením a nepřijetím sebe sama a strachem z toho, jak nás vidí druzí. **Nepřijetí nejistoty** ve východní filozofii souvisí se strachem ze změny, která je však nezbytnou součástí života. Změna vytváří neznámo, jež může vyvolat strach a sociální úzkost. Čínská medicína bere jako počátek sociálního strachu nerovnováhu v energii čchi a její blokádu v orgánech, především v srdci, ledvinách a slezině. Srdce je spojováno se strachem, ledviny s úzkostí a slezina s přemýšlením. Pokud jsme se v určitém životním období potkali se silnou emocí, které jsme nerozuměli, oslabilo to příslušný orgán. Následná interpretace toho „co se to vlastně se mnou děje“ vede ke strachu prožívat to opakovaně. Přichází blokace čchi v srdci. Následně, pokud se podobná situace opakuje, se oslabují ledviny a začneme cítit úzkost, že „někam se už nevejdeme, jsme stlačeni sami do sebe“. Následně je pro nás bezpečnější emoce a pocity ignorovat a soustředit se jen na přemýšlení a racionálně. To oslabí slezinu. Podle TČM může právě v tomto momentu

začít vznikat deprese, což ve východním pojetí není jednotná diagnóza, ale projev velké nerovnováhy v těle. Silné přemýšlení, pocit plnosti a „porucha“ duše Hun může vést k uzavřenosti, pocitům beznaděje, osamělosti a ztrátě zájmu o cokoli.

CESTA K NOVÉMU JÁ

Každý přístup má i svoji cestu, jak se svým sociálním strachem pracovat. Jedno však má většina metod společné, a to uvědomění, že i když strach máme, není třeba nic opravovat. Nejsme porouchaní, nemocní ani divní. Strach je základní lidská emoce a je důležité umět jej interpretovat tak, aby nás na cestě podporoval.

Síla prostředí

V přístupu přináležení se nejvíce osvědčuje zaměřit svoji pozornost na svá prostředí. Základem metody je odpověď na otázku: „Jak by se měla proměnit má okolí, abych do nich lépe zapadal?“ To znamená, jaké bych chtěl mít myšlenky, čemu chci věřit o penězích, jakými lidmi se chci obklopit atd. Dalším pilířem je sebepoznání neboli tvorba self prostředí. „Jaké mám hodnoty? Čemu věřím? Čemu chci věřit? Čemu věřím o sobě? Kdo jsem? Kým chci být?“ Na základě toho je pak možné upravovat svá prostředí a následně se na ně adaptovat.

Poznání vnitřního rádce

Druhý přístup dbá na poznání těch, kdo na nás v naší hlavě promlouvají, a zpochybnění svých vlastních myšlenek. Zažité vzorce, které nám dříve byly prospěšné, nás dnes mohou brzdit. A my máme možnost si „autopilota“ přeprogramovat. Použit lze například metodu vnitřní svobody, neurolingvistické programování (NLP), pozitivní inteligenci (PQ) či další. Základem všech těchto metod je změnit, jak naše tělo reaguje na pocity, emoce a myšlenky, a pochopit, jak ovlivňují naše fascie, které jsou považovány za smyslový orgán.

Meditace a rovnováha

Ve východní filozofii se doporučuje pravidelně meditovat a učit se zklidňovat mysl a soustředit se především na přítomnost. Využívá se také akupunktury, baňkování či moxování. To má přispět k posílení srdce, ledvin a sleziny, rozproudit energii čchi a dostat celý organismus do rovnováhy. Dalším přístupem je očista střev, která údajně mají klíčový vliv na náš způsob myšlení a uvažování. Čínská medicína také dává důraz na kultivaci emocí a vyhýbání se jakýmkoliv extrémům, kdy silný strach či enormní nadšení může způsobit nerovnováhu.

ONDŘEJ VESELÝ

Seriál pro ženy (15)

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

ŽENA JE PRALES

Téma tohoto článku je poněkud delikátní. Není to úplně tabu, ale většinou se tyto věci probírají jen a pouze za dveřmi gynekologických ordinací. Ačkoli by se vám podle názvu mohlo zdát, že se chci zabývat tematikou ženského ochlupení, není tomu tak, budeme se bavit o vaginální mikroflóře, což je opravdu pestré společenství organismů žijících ve vlhkém prostředí, ne nepodobném tropickému deštivému lesu. Vítejte na místě, kde to žije.

KYSELÁ JE DOBRÁ

Aby byly spřátelené mikroorganismy v naší pochvě a zevních genitáliích spokojené, je pro ně zásadně důležité to správné pH. Normální pH těchto intimních míst je přirozeně ještě kyselejší než přirozené pH naší kůže a pohybuje se v rozmezí 3,8–4,5. Pokud dojde k rozkolísání a vychýlení tohoto intervalu z jakéhokoli důvodu, je velmi vysoké

riziko, že se na těchto místech rozmnoží kvasinky, plísně nebo bakterie, které způsobují jen obtíže, jako je výtok, svědění a v horších případech nepříjemný zápach. Mírnějšímu projevu nerovnováhy vaginálního prostředí se říká vaginální diskomfort a ten je nutné řešit dříve, než se celý prales ocitne v plamenech závažnějších nepříjemností.

RIZIKA VŠEDNÍHO DNE

Bezpečné kyselé prostředí našich genitálií je pod soustavným nátlakem. Při každé menstruaci se vlivem neutrálního pH krve kyselost sníží, což se ale dá zvládnout, a pH se většinou upraví samo. Zato takové těhotenství může (ale nemusí) způsobit vaginální dysbiózu vlivem hormonálních změn a diskomfort, nebo dokonce vaginóza (zánět pochvy) může některé nastávající maminky doprovázet opravdu celých devět měsíců. Že se to po porodu upraví samo, pro ně bude jen slabou útěchou.

Každodenně můžeme ovlivnit poševní kyselost výběrem správné intimní hygieny. Když si změříte pH většiny mýdel a sprchových gelů, je často velmi vysoké, tedy zásadité. Není divu, mýdlo se vyrábí ze silné zásady – hydroxidu sodného, a proto jsou tyto prostředky pro intimní hygienu nevhodné. Intimní mycí gel tedy

není žádný nadstandardní luxus, je to základní ženská potřeba. Za skvělou volbu považují hydrofilní nepěňivé mycí oleje s éterickými oleji.

Zdaleka největším rizikem všedního dne pro rovnováhu v našem pralesu je ovšem sex, a to především sex nechráněný, protože pH mužského spermatu je zásadité (až 8). Je tomu tak proto, že spermie by v kyselém prostředí moc dlouho nepřežily a nedostaly by se ani za bránu děložního čípku, natožpak až k vajíčku. Spermie se proto obklopují zásaditým pH, které je prostě chrání před přirozeně kyselým poševním pH, jež je pro ně nepřátelské. Nojo, to je od nich hezké, ale nám to dost často způsobuje problémy. Pokud je navíc nechráněný partner nositelem nějaké kvasinky nebo bakterie, která jemu problém ani dělat nemusí, může to pro nás představovat zbytečné starosti. Minimálně tedy z počátku, než si náš systém zvykne na ten jeho. Pokud žádné zvykání nemáte v plánu, je použití kondomu ta nejlepší strategie.

DOMÁCÍ ŘEŠENÍ

Pokud pociťujete nepříjemné pocity v místech, kam slunce nesvítí, nečekejte, až se to rojdede, a budete tam muset pozvat gynekologa. Nic proti němu, ale já osobně jsem vždycky raději, když si umím poradit bez něj. Nejjednodušším domácím prostředkem je kvalitní bílý jogurt, kterým zabijete hned dvě mouchy jednou ranou. Doplníte stavy laktobacilů, které zajišťují rovnováhu, a rovnou upravíte své pH do kysela. Bílý jogurt jednoduše nanasete na oblast svých genitálií a chvíli to tak prostě necháte. Další domácí vynález je jablečný ocet, který si přilijete do sedací lázně (cca jeden hrnek na vaničku). Když si to chcete udělat jó příjemné, přidáte i odvar z heřmánku, řebříčku nebo **Lapacha**, které má opravdu fenomenální antimikrobiální účinky. Vylepšit stav nejen své střevní, ale i vaginální mikroflóry můžete užíváním **Probiosanu**, **Probiosanu Inovum** a pravidelným požíváním **Chlorelly**. Mým tajným tipem je aplikovat pár kapek éterického oleje **Geranium** přímo na kalhotky. Geranium totiž působí proti kvasinkovým i bakteriálním infekcím, zmírňuje podráždění, zánět a ke všemu velice krásně voní. Přesně tak by to mělo vonět v pralesu...

Mgr. TEREZA VAR VIKTOROVÁ



kvasinky



Semináře plné inspirace

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

PRODUKTY ENERGY A JEJICH MÍSTO V SYSTÉMU PĚTI PRVKŮ

Lektor: MUDr. Alexandra Vosátková

Cílem semináře je utřídění poznatků TČM a zkušeností s produkty Energy. Jako základní kostru, o kterou se budeme opírat, použijeme pentagram prvků, ke kterému budeme přiřazovat jednotlivé produkty včetně těch, jež nepatří do základních pentagramových řad. Budeme rozebírat situace, ve kterých se dají použít, a jakým způsobem. Dále se naučíme sestavovat kombinace přípravků tak, aby se navzájem podporovaly a posilovaly nebo korigovaly svoji účinnost ve prospěch našeho zdraví. K účasti je třeba orientovat se základním způsobem v pentagramu a pojmech jin a jang. Součástí semináře bude také diskuze o příkladech z praxe.

Termín a místo konání: 29. 3. 2025, Praha

PRINCIPY TČM UPLATŇOVANÉ PŘI TVORBĚ A VÝBĚRU PRODUKTŮ ENERGY

Lektor: MUDr. Alexandra Vosátková

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

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

ANATOMIE A FYZIOLOGIE ČLOVĚKA

Lektor: MUDr. Bohdan Haltmar

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

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

VIDEA SUPERTRONIC

Pro inspiraci a názornost jsme natočili krátká videa, najdete je na www.energy.cz v menu Supertronic.

- » Diagnostika: klíč k lepšímu zdraví a péči
- » Příprava na diagnostiku: co byste měli vědět
- » Technika měření: jak probíhá diagnostika krok za krokem



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

Lektor: MUDr. Alexandra Vosátková

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

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

SUPERTRONIC PRO ZAČÁTEČNÍKY – STUPEŇ C

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

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

- » představení metody EAV a jejího místa v diagnostice a terapii
- » akupunkturní bod a jeho význam
- » terapeut EAV – příprava, pracovní, dokumentace
- » získání základních dovedností při práci s klientem a jeho příprava k vyšetření
- » porozumění souvislostí mezi Pentagramem® Energy a metodou EAV
- » Vollovy dráhy
- » seznámení s přístrojem Supertronic
- » praktický nácvik dovedností (vyhledání bodu, správná technika měření, testování přípravků Energy)

Termín a místo konání: 29.– 30. 3. 2025, Hradec Králové

SUPERTRONIC PRO POKROČILÉ – STUPEŇ B

Lektor: MUDr. Bohdan Haltmar

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

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



PODPORA METABOLISMU A TRÁVENÍ

Členská cena balíčku: 566 Kč
25 bodů, 100 Kč ušetříte

REGAVET

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

PROBIOVET

OBNOVUJE PŘIROZENOU
MIKROFLÓRU STŘEVA. POSILUJE
IMUNITNÍ SYSTÉM.



Akce je určena pouze pro členy Energy.

Platnost od 1. do 28. 2. 2025 nebo do vyprodání zásob.

Pentagram ve světě zvířat (5)

KDO PATŘÍ K PRVKU VODA

U každého zvířecího jedince převažuje jeden element nad ostatními, ale prakticky neexistuje zvíře, které by mělo znaky pouze jednoho elementu. K prvku Voda lze typologicky přiřadit kočky, zejména plemena s krátkou lebkou (tzv. brachycefalická). Po přečtení článku věřím, že mnoho majitelů ve svých miláčcích element Voda objeví.

Kočky patří mezi nejdříve domestikovaná zvířata, důkazy o tom pocházejí z Číny a jsou staré 5 300 let. Odtud se rozšířily na Kypr a do Egypta. Kočky chránily lidská obydlí a úrodu před hlodavci, v Egyptě je lidé spojovali s bohy. Ve staré Anglii a Německu se staly váženým a ceněným dárkem. Sláva koček bohužel opadla ve středověku, kdy se jim připisovalo spojení s čarodějnictvím. V moderní době vzniklo velké množství plemen, která zařazujeme do čtyř skupin.

Vlastnosti zvířat v elementu Voda:

- » volnost, vlastní rozhodování
- » nechtějí být omezována
- » empatie
- » svého pánička milují, ale velmi často se rozhodují podle vlastního uvážení
- » nesnášejí zimu
- » vyrovnanost, klid až flegmaticčnost
- » vynalézavost, mají ráda akci
- » plachost, nedůvěřivost
- » někdy potřebují podpořit

CHARAKTERISTIKA KOČEK

Kočka je lovec, šelma. Ve volné přírodě si udržuje striktně své teritorium, samci žijí samostatně. Tato zvířata mají výborný orientační smysl, jsou schopná vrátit se domů i z velkých vzdáleností. Udržují sociální vazby s ostatními kočkami i s člověkem. Na lov vyrážejí vždy jednotlivě. Matky přinesou koťatům myš jako potravu, ale ta si s ní nejdříve hraje. Odtud

vzniklo přirovnání „hraje si s ním jako kočka s myší“. Kdo to někdy viděl, příjemná podívaná to pro něj asi nebyla. Své nálady kočky prozrazují hrou těla. Spokojenost dávají najevo předěním, obavy a vztek mrskáním ocasu. Když mají strach nebo jdou do útoku, celé se nahrbí a naježí chlupy.

U koček najdeme různé povahy: jsou mazlivé, zákeřné, agresivní, přítulné, nepřístupné, samotářské nebo bojácné. Ty chované v bytě jsou majiteli nakloněny daleko více než kočky venkovní. Povaha se liší u jednotlivých plemen. Britské kočky mají moresy aristokratů a velmi často ostatními opovrhují. Exotické druhy se projevují střídavě jako den a noc – někdy mile a jindy zákeřně a nepřístupně. Štíhlé a elegantní orientální kočky plují „nad věcí“. Ragdoll se chová jako pes, majitele bezmezně miluje. Bengálské kočky jsou krásné divošky. Pro alergiky jsou vhodná „nahatá“ plemena, mají ráda lidi.

Povaha koček souvisí i s barvou srsti. Bílé kočky v sobě mají eleganci. Mohou trpět vrozenou hluchotou a díky této vadě nereagují na zvuky a jsou bázlivé. Zrzavé kočky se chovají nevyzpytatelně, ráno se mazlí a večer vás ignorují. Ale i přesto u nich převažuje přátelská nátura. Černá kočka je pro mnohé symbolem smůly – pokud přeběhne přes cestu, může prý dotyčný očekávat v životě neštěstí. Přitom jsou to mazlivá, věrná, nekonfliktní zvířata a výborní lovci myši. U „obyčejných“ mourovatých koček můžeme očekávat skromnost, zároveň také chytrost a vynalézavost. Velmi zajímavě vybarvený kožíšek mají tříbarevné kočky. Jde většinou o samice, kocouři se vyskytují jen zřídka a z důvodu mutace chromozomů jsou neplodní.

Kočky jsou osobnosti. Milují své pány, ale rozhodují se podle vlastního uvážení. Jejich denní aktivity odpovídají přesnému časovému harmonogramu. Na univerzitě nás učili: „kočka není malý pes“. Srovnávat je spolu nelze ani z hlediska chování, struktury těla či veterinární péče. Mnoho chovatelů psů dnes přechází na chov koček, které jim přirostou k srdci, a za psa by je nevyměnili.

Přeji všem, ať si užívají jejich nezávislosti, oddanosti a chytrosti.

MVDr. LUCIE MÍKOVÁ



A photograph showing several garlic bulbs and sliced garlic pieces on a wooden cutting board. A small white bowl contains more sliced garlic. A knife is visible in the foreground. The background is a rustic wooden surface.

Česnek – ochranitel

Česnek je oceňován nejen v kulinářském světě jako nezbytná součást mnohých jídel, ale také mezi přírodními léčiteli jako zázračný dar přírody. Říká se, že když si ho zavěsíte kolem krku, ochrání vás před upíry. A to i těmi v podobě virů a bakterií. Ačkoliv je česnek pro své výrazné aroma budto milován, nebo nenáviděn, jeho zdravotní přínosy jsou nepopíratelné.

CO JE ZAČ

Česnek je cibulovitá rostlina z čeledi amarylkovitých, kam patří také cibule nebo pažitka. Existuje několik druhů, neznámější je česnek setý (kuchyňský). Dále se rozlišují odrůdy tvrdého česneku, který je obvykle odolnější proti chladu a má silnější chuť, a měkkého, běžně využívaného v kuchyních při vaření. Botanikové rozeznávají snad tisíc různých variet lišících se chutí, velikostí i barvou.

Česnek pochází ze Střední Asie, kde se začal pěstovat již před více než pěti tisíci lety. Jeho popularita se rychle rozšířila do Egypta, Řecka a Říma, kde byl ceněn nejen jako potravina, ale už také jako lék. Ve starověkém Egyptě byl považován za symbol síly, a proto jej jedli otroci, kteří stavěli pyramidy, aby měli více energie a odolnosti. Po Evropě se rozšířil ve středověku, kdy byl používán jako ochrana proti morovým epidemiím.

PROČ HO JÍST?

Česnek je považován za přírodní antibiotikum se širokou škálou zdravotních přínosů. Má antibakteriální, antivirové a protiplísňové účinky. Najdeme v něm mnohé minerály, jako je draslík, vápník, hořčík, železo, fosfor a síra, vitamin C, E a vitaminy skupiny B, i řadu antioxidantů podporujících imunitní systém. Obsahuje také těkavé oleje, například štiplavý alicin, který působí dezinfekčně a antiparaziticky. Výzkumy ukazují, že pravidelná konzumace česneku může snižovat hladinu cholesterolu, krevního tlaku, podporovat zdraví srdce, cév, kostí, ústní dutiny a pomáhá léčit i záněty kůže, opary nebo bradavice.

NA CO SI DÁT POZOR

Ačkoliv je česnek zdravý, jeho nadměrná konzumace (obzvláště před spaním) může způsobit žaludeční potíže, hlavně lidem

s citlivým trávením. U některých osob vyvolává pálení žáhy, nadýmání, nebo dokonce průjem. Kdo je citlivý na síru, měl by se česneku vyhýbat nebo ho jíst v menším množství. Dále je třeba opatrnosti při jeho užívání spolu s některými léky, například na ředění krve, protože česnek může jejich účinky zesílit.

ČERNÝ ČESNEK

V Asii je to běžná ingredience, u nás však málo známá rarita: černý česnek. Vzniká vystavením klasického česneku kuchyňského po dobu minimálně 40 dnů velmi specifické teplotě a vlhkosti. V tomto prostředí probíhá tzv. Maillardova reakce, při níž získá uhlenně černou barvu. Chuť černého česneku je velice osobitá a mění se podle procesu výroby. Obecně je nasládlá s lehkými česnekovými podtóny, ovšem bez štiplavého zápachu a ostré chuti.

POUŽITÍ V KUCHYNI

Česnek je jednou z nejpoužívanějších kulinářských ingrediencí po celém světě. Díky své univerzálnosti se hodí jak do tradičních, tak moderních receptů. V asijské kuchyni je často kombinován se zázvorem a je nepostradatelný do mnoha omáček a marinád. Ze Středomoří známe jeho využití například při přípravě oblíbeného pesta nebo tzatziki. U nás na něm stojí a padá klasická polévka česnečka, je základem různých pomazánek a omáček, ale také pro ochucení masa nebo zeleniny. V některých receptech se praží dozlatova, což mu dodá výrazně jemnější chuť.

MŮJ POHLED

Patřím k jedincům, kterým přemíra česneku v jídle působí kapku trávicí problém. Jeho chuť je úžasná a v mnohých jídlech nezastupitelná, ale co naplat, když je vám po něm těžko? Pokud jste na tom podobně jako já, doporučuji vždy vyjmout ze stroužku česneku klíček, kde jsou dráždivé silice koncentrovány. V teplých jídlech jej pořádně povařte, a pokud vám vadí hodně, nahradte ho sušeným medvědíím česnekem.

*Pohodový únor a zdraví silně jako palice česneku vám přeje
ZUZANA KOMŮRKOVÁ*

POMAZÁNKA SE SÝREM

4 stroužky česneku, 100 g tvrdého sýra, 3 nakládané okurky, 100 g tvarohu ve vaničce, 80 g majonézy, sůl a pepř

Česnek a okurky nakrájíme najemno, sýr nastrouháme a vše vložíme do mísy. Přidáme tvaroh, majonézu a promícháme, dochutíme solí a černým pepřem. Necháme odležet.

HOVĚZÍ MASO NA ČESNEKU

800 g hovězího masa (krk, karabáček nebo plec), 1–2 lžičky sušeného česneku, 1 cibule, 1–2 lžice sádla, sůl, pepř, 1 lžice hladké mouky, 1 lžička rajského protlaku, 1 l hovězího vývaru, 4 stroužky česneku

Maso nakrájíme na větší kousky, posypeme sušeným česnekem a necháme odležet alespoň hodinu. Pak ho osolíme, opepříme a zaprášíme hladkou moukou. Do pekáčku nebo hrnce vhodného do trouby dáme rozpustit sádlo a na něm maso zatáhneme ze všech stran. Po orestování je vytáhneme, do nádoby přidáme nakrájenou cibuli, orestujeme a zalijeme troškou vody, odvaříme přípečky a přidáme rajský protlak. Promícháme. Přidáme zpět maso, zalijeme vývarem tak, aby bylo ponořené, do šťávy přidáme nakrájený česnek a vložíme do trouby vyhřáté na 150 °C na 2–3 hodiny pomalu upéct doměkka. Hotové maso vyndáme a omáčku rozmixujeme a zredukujeme, pokud je potřeba, dochutíme solí a pepřem. Podáváme se štouchanými brambory nebo špenátem a bramborovými knedlíky.

ŠPAGETY AGLIO OLIO

špagety na 4 porce, 5 lžic olivového oleje, 6–7 stroužků česneku, 2 chilli papričky nebo sušené chilli, 2 hrsti listové petrželky, sůl, pepř, sýr grana padano nebo parmezán

Špagety uvaříme podle návodu na obalu. Mezitím na olivovém oleji asi minutu zvolna opečeme česnek nakrájený na plátky dozlatova (pozor, nepřipálit!) a nakrájené chilli papričky. Přidáme nasekanou petrželku, promícháme. Přidáme 1 naběračku vody z vaření špaget, povaříme a potom ihned promícháme se scezenými špagetami. Na talíři osolíme, opepříme, zakápneme olivovým olejem a posypeme strouhaným sýrem.



KLASICKÁ ČESNEČKA

250 g brambor varného typu B, 1 l hovězího nebo kuřecího vývaru, 8 stroužků česneku, 1 lžice sádla, 1 lžička sušené majoránky, 2 bobkové listy, sůl, pepř, chlebové krutony

Brambory oloupeme a nakrájíme na kostičky. Česnek oloupeme a nakrájíme na plátky. V hrnci rozpustíme sádlo, přidáme brambory a orestujeme je za častého míchání dozlatova, poté česnek a bobkové listy, a ještě minutu restujeme. Česnek nesmí zhnědnout! Zalijeme vývarem a přivedeme k varu. Osolíme, opepříme, přidáme majoránku, kterou nejdříve promneme mezi prsty, a na mírném ohni vaříme 20 minut. Navrch posypeme krutony.

KRÉMOVÁ POLÉVKA

1 palice česneku vcelku, 2 větší brambory, 2 lžice olivového oleje, 1 větší cibule, 1 pórek – jen bílá část, 1 lžice másla, 1 l vývaru zeleninového nebo kuřecího, 1 smetana ke šlehání 33%, sůl, pepř, 1 světlá bageta na krutony

Neoloupanou palici česneku a brambory rozkrojené na čtvrtky vložíme do pekáčku, zakápneme olejem a pečeme 30 minut v troubě vyhřáté na 180 °C horkovzduch. Mezitím nakrájíme bagetu na kostičky a orestujeme je na pánvi na oleji. Odložíme stranou do misky. V hrnci na másle důkladně osmahneme nakrájenou cibuli a pórek. Přidáme stroužky pečeného česneku vymáčkuté ze slupky a oloupané upečené brambory. Zalijeme vývarem a 10 minut povaříme. Rozmixujeme dohladka a přidáme smetanu, dochutíme a vaříme 5 minut. Podáváme s krutony.

ČESNEKOVO-MEDOVÁ IMUNITNÍ VZPRUHA

12 stroužků česneku, 300 gramů medu

Stroužky česneku prolisujeme do vysterilizované nádoby, přidáme med a dobře promícháme. Nádoby zavřeme a uchováme týden na tmavém místě. Užíváme 1 polévkovou lžici každý den.

Zepete se hvězd

Monika Štejdřiová (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 přihlednutím 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.

Cítím, že můj vnitřní kompas ztratil směr a stále hledám, co by mi dávalo smysl. Netrápí mě zdravotní problémy, ale rád bych byl opět v rovnováze. Mám vše, co bych si mohl přát, ale život mi nyní připadá jako prázdný list papíru. Chybí mi kuráž.

JAN V., Přeštice

Prázdnota a otázky jsou počátkem otevírání sebe sama, prázdný list je dobrý základ – můžete si tam namalovat, co chcete. Často máme představu, že za smyslem existence musí být něco velkého, ale co když smyslem je život sám? Zkuste změnit myšlení a hledat to dobré

v detailech. Odrazovým můstkem může být vděčnost za to, co máte. Vaše slova naznačují vnitřní zátěž, která často vzniká, když jsme odříznuti od svého pravého já, od schopnosti komunikovat a stát si za svým. Tento stav může souviset s nerovnováhou v oblasti krční čakry, která je spojená s elementem Kovu a naším sebevyjádřením. Doporučuji krém **Droserin**, který harmonizuje tuto oblast, uvolní a pomůže znovu se nadechnout, dodá sílu vyjádřit se s jemností, ale i odhodláním. Pro celkovou regeneraci je vhodná **Maca**, která zvyšuje vitalitu a vrací sílu do života.

MONIKA ŠTEJDŘIOVÁ

LUŠTĚTE S NÁMI, MŮŽETE VYHRÁT




„Nesnažte se žít věčně, to se vám nepodaří,“ upozorňoval lidi moudře G. B. Shaw, a určitě s ním nelze polemizovat. Poukázku za správně vylouštěnou tajenku vyhráli:

- » Gabriela Lovecká, Uherský Brod
- » Adéla Smrčková, Hřebeč
- » Lucie Chudá, Sezemice

Vylosování 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. 2. 2025** na adresu redakce: Energy Czech Republic, a.s. Trojská 39/201, 171 00 Praha 7 nebo e-mail: tajenka@energy.cz.

„Člověk bude především tím,... (TAJENKA).“ – Jean Paul Sartre

KARB; REMARK; SKOTOM; TOA	Koruna česko- slovenská	Opak rubu	Míhat se		Šumivé víno	Předložka se 4. pádem	Samec tura	Jihoevropan		Porážka	Drak	Nejhlubší vrstva osobnosti	Nula	Nápadník
Chuchvalec				Severští převýkavci Možná					Legrace					
1. část TAJENKY									Mužské jméno (25. 8.) Lépe					
Drobný africký ještěr						Býložravý příbuzný netopyra Malé oko						Zkr. cirka Tm. skvrna v zorném poli		
	Usnášení- schopná minima účastníků	Tahle Ukončení kabátu u krku					Etanol Kód islandské koruny				Inic. bás. Neumanna Svazek listin			
Opak záporu					Nebo Cukrářský výrobek			Sršet jiskrami Hasnice						
Plést (věneček)				Atletovo náčiní Titul muže					Pobídka Řeka na Kubě				Japonský výrobce elektro- techniky	Domácky Olga
Meditační slabika			Vyčkat Značka molybdenu						Jm. vědce Wichterleho Inic. hereč, Hadíbolcové					
Značka na okraji grafické desky							2. část TAJENKY							
Na účet (ital.)							Obyvatelka Baham							

Není na světě bylina, aby k něčemu nebyla



PÓRNATKA KOKOSOVÁ

STAŘEC A PÓRNATKA

Odvážný mladý muž se vydal na průzkum části lesa, kam jeho společenství ještě nevniklo. Ztratil se však a nemohl najít cestu ven. Byl zde již několik dní, vyčerpaný, navíc ještě onemocněl. Jeho život byl skoro u konce, když narazil na záhadného starce. Ten mu dal kousek jakési bílé houby. Mladému muži se ihned vrátilo zdraví i síla, stal se moudrým a vlivným. Zázračnou houbou byla pórnatka kokosová, která se tak stala symbolem uzdravení a moudrosti. V jiných příbězích je houba popsána jako dar bohů k prodloužení lidského života, díky svým dlouhověkým podzemním plodům je symbolem věčného mládí a nesmrtelnosti. Je také spojována s ochranou před zlými duchy a s duchovním růstem, někteří mudrcové ji považovali za posvátnou.

PORIA COCOS

Pórnatka kokosová (*Poria cocos*, *Fu Ling*, *Bukuryou*, *Hoelen*, *indický chléb*) je houba patřící do řádu chorošotvarých. Její zvláštností je, že má podzemní plodnice, které tvarem a vzhledem připomínají větší bramboru či kokosový ořech. Barva plodnice bývá uvnitř bílá až nažloutlá s konzistencí podobnou korku a vnějšek je tvrdší, tmavě hnědý s vrásčitou strukturou. Houba může dosáhnout rozměru až 30 cm s hmotností kolem 1 kg a přežít po mnoho let.

Roste saprofytický (živí se odumřelou organickou hmotou) na kořenech jehličnanů, většinou borovic. Podhoubí pórnatky je tvořeno vlákny, zvanými hyfy. Ty se větví a vytvářejí síťovou strukturu. Mikroskopické spory, sloužící k rozmnožování, bývají hladké a bezbarvé. Pro růst preferuje pórnatka vlhká a stinná stanoviště. Roste především v Číně a Japonsku, nalézt se dá také v jižní části USA či v severní Africe. Pěstuje se i průmyslovým způsobem.

TAJNÁ ZBRAŇ ČÍNSKÉ MEDICÍNY

V Číně je houba známá již z období roku 400 př. n. l. jako součást plátek fu-ling, které pomáhaly proti příznakům stárnutí. Jeden z nejstarších čínských lékopisů, Shen Nong Ben Cao Jing, ji řadí mezi léky vyrovnávající a posilující slezinu

a ledviny a vylepšující celkovou vitalitu organismu. Postupem času se rozšiřovala oblast použití pórnatky v TČM. V klasických textech je detailně popsána její chuť, vůně, konzistence i indikace. V Číně je součástí mnoha směsí a elixírů věčného mládí a nesmrtelnosti. Je zařazena mezi léky ovlivňující element Země a vyrovnávající vlhkost v těle. Používá se při otocích, pocitu těžkých nohou, bolestech kloubů, zažívacích obtížích, nespavosti, úzkostech, nadměrné stresové zátěži, kožních problémech. Pomáhá harmonizovat činnost všech vnitřních orgánů, posílit imunitu, zmírnit průběh zánětlivých onemocnění a také podpořit tvorbu krve. I v dnešní době se její spektrum působení stále doplňuje.

DO EVROPY SKRZE HEDVÁBÍ

Kontakty s Asií umožňovaly přenos zboží do Evropy. Pórnatka se do našich končin dostala pravděpodobně slavnou Hedvábnou stezkou. Evropští alchymisté o ni projevovali zvýšený zájem při hledání univerzálního léku a elixíru mládí. Velkou roli v šíření znalostí o léčivých houbách a rostlinách, včetně pórnatky, hráli misionáři působící v Číně. Všimli si, že půda, kde roste pórnatka, byla úrodnější a rostliny na ní pěstované zdravější. To vedlo ke zkoumání houby zemědělci a botanickými zahradami. Současný výzkum pórnatku nejčastěji zařazuje mezi zdroje adaptogenů – obsahuje totiž složky, které pomáhají organismu přizpůsobit se stresu a zlepšují jeho odolnost vůči nemoci. Účinnými látkami jsou především polysacharidy, steroly, aminokyseliny, draslík, vápník či železo. Přesný mechanismus účinků není objasněn, ale výzkumy predikují velký potenciál houby. Prozatím se studie zaměřují na působení protinádorové, antioxidační, neuroprotektivní (vliv na nervovou soustavu) a imunomodulační (především zvýšení odolnosti proti infekcím). Pórnatka je také oblíbenou součástí kosmetických přípravků, krémů, sér, masek i šamponů. Pomáhá hydratovat a zjemňovat pokožku, zvyšovat její elasticitu a regenerovat podráždění či zmírňovat svědění. Vlasová kosmetika s pórnatkou má podporovat zdravý růst vlasů, zvýšit jejich objem a lesk či je chránit proti poškození UV zářením, snížit svědivost pokožky hlavy při lupech. Z produktů Energy pórnatku obsahuje **Mycoren**.

ONDŘEJ VESELÝ

Zdravá a silná imunita

PREVENCE / PODPORA / REKONVALESCENCE

BALÍČEK PRODUKTŮ	ČLEN ENERGY		
	cena	body	sleva
Imunosan + Flavocel	850 Kč	37	95 Kč
Vironal + Flavocel	791 Kč	34	88 Kč
Drags Imun + Flavocel	832 Kč	36	93 Kč
Cistus complex + Flavocel	778 Kč	34	87 Kč
Grepofit kapsle + Flavocel	717 Kč	31	80 Kč
Grepofit drops + Flavocel	684 Kč	29	76 Kč
Grepofit kapsle + drops + spray	838 Kč	35	92 Kč
Grepofit kapsle + drops + nosol a. + spray	1 057 Kč	44	116 Kč
Grepofit kapsle + drops + nosol aqua	854 Kč	36	94 Kč
Grepofit kapsle + nosol aqua + spray	756 Kč	32	83 Kč
Grepofit drops + nosol aqua + spray	723 Kč	29	79 Kč



Jedná se o doplňky stravy. Akce platí do vyčerpání zásob!
Ceny platné dle aktuálního ceníku. U Grepofitu spray a nosol aqua došlo od 1. 1. 2025 ke změně ceny!

Cenná doporučení MUDr. Alexandry Vosátkové si přečtěte v brožuru "Zdravá a silná imunita".

Kluby a konzultační centra nabízejí

BLÍŽEJOV

Provozní doba KE Blížejev:

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

Provozní doba KC Domažlice, Srnova 76:

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

Stálá nabídka:

bezplatná poradna, prodej produktů Energy vč. veterinárních / automatická kresba / zasílání produktů Energy / měření SPT / dárkové poukazy / poradna pro bezpečnou dietu / kraniosakrální terapie, kineziologie

– Ing. J. Johánek, tel.: 721 728 381

Nabídka KC – poradna, Energy produkty:

» DOMAŽLICE

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

» DOMAŽLICE – MUDr. Budka T.,

tel.: 603 226 913

(Energy produkty v gynekologii)

» RASPEŇAVA (Liberecko)

– Mgr. Vondráčková D.,

tel.: 792 305 336 (Supertronic),

e-mail: supertronic@dagmarcentrum.cz

» SUŠICE – Ing. Adamcová J.,

tel.: 605 128 207 (konzultace)

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

(masáže)

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

(reflexní terapie, poradenství)

Kontakt:

Bc. Johánková Jitka

Blížejev 124

tel.: 721 384 473

e-mail: johankova@centrum.cz

www.energyprodukty.cz

BOSKOVICE

Provozní doba:

po–pá 8.08–18.18, so 8.08–11.11 h.

Stálá nabídka:

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

Nabídka KC – poradenství a prodej produktů Energy:

» KC BLANSKO – Sladkovského 2a

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

Kontakt:

Boskovice, Jiráskova 8

Zdravá výživa Na Cestě

tel.: 731 543 388

e-mail: na-ceste@seznam.cz

BRNO

Provozní doba:

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

Stálá nabídka:

poradna, prodej a zasílání produktů Energy, vč. veterinárních / měření SPT

– V. Komoňová, Z. Erbenová,

Ing. K. Karmazínová / masáže, Dornova

metoda – H. Šobáňová / kineziologické

testování vhodnosti přípravků Energy,

zhotovení aurogramu, poradna

– H. Hosová / masáže klasické, lymfatické,

andělské terapie – R. Zavřelová,

zaroma@seznam.cz, členové Energy

sleva 10 % / Access Bars – tel.: 723 726 230,

miri.aberlova@seznam.cz / měření SPT

– Z. Erbenová, tel.: 603 596 812 / výživové

Kluby a konzultační centra nabízejí

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

Nabídka KC – měření SPT:

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

Kontakt:

Brno, Sukova 4

tel.: 530 500 422, 737 479 120

e-mail: info@brnoenergy.cz

www.brnoenergy.cz, www.clenenergy.cz

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

ČESKÁ TŘEBOVÁ

Provozní doba:

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

Stálá nabídka:

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

Nabídka KC – poradenství a prodej produktů Energy včetně veterinárních:

- » ČESKÁ TŘEBOVÁ
– Spížirna u Magdaleny, Na splavě 56
- » ČESKÁ TŘEBOVÁ – Centrum zdravého
životního stylu, Hýblova 67
- » DLOUHÁ TŘEBOVÁ – Hašková Ilona,
tel.: 733 586 758 – kosmetika
- » FRÝDEK MÍSTEK – Balírna Můj Svět,
Malé náměstí 518, Michnová Lenka,
tel.: 777 157 027
- » LITOMYŠL – J. E. Purkyně 1218,
Lustyková Pavlína, tel.: 778 154 810,
Pavlasová Martina tel.: 732 238 668
– kineziologie, biorezonance Bicom

- » LITOMYŠL – Salon Martina,
Smetanovo nám. 15 (2. p.)
– Jiřelová Martina, tel.: 793 068 820
– kosmetika, měření SPT, dle obj.
- » LITOMYŠL – Smetanovo nám. 123,
Koření a bylinky u Haničky, tel.: 733 115 270
- » LUBNÁ 31 – Blažková Lenka,
tel.: 725 907 191 – masáže
- » NEPOLISY 75 – Masáže s Markétou,
tel.: 737 703 919 – měření SPT,
masáže a cvičení
- » NYMBURK – U Moničky, Jičínská 1240,
tel.: 723 307 318 – měření SPT, kosmetika
- » POLIČKA – Keramika Paprsek, Pálená 123
– Ostatková Dagmar, tel.: 603 841 051

Kontakt:

Česká Třebová, Moravská 218

tel.: 737 331 071

e-mail: energy.ceskatrebova@seznam.cz

www.avmasaze.cz

ČESKÉ BUDĚJOVICE

Provozní doba:

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

Stálá nabídka:

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

Nabídka KC – měření SPT,

prodej produktů:

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

Kontakt:

České Budějovice, Na Mlýnské stoce 6

tel.: 776 454 874

e-mail: energycb@seznam.cz

www.energyuklarky.cz

ČESKÝ TĚŠÍN

Provozní doba:

po 16–20 h. a dle dohody

Stálá nabídka:

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

Nabídka KC – měření SPT, prodej Energy produktů:

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

Kontakt:

Český Těšín, Mezi Lány 271

tel.: 777 293 601

e-mail: 21@symbols.cz

DOLNÍ BŘEŽANY

Provozní doba:

po–st 9–12, 13–16, čt 9–12 h.

pá dle tel. dohody,

mimo pracovní dobu vyzvednutí
produktů na recepci 24/7

Stálá nabídka:

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



Kluby a konzultační centra nabízejí

Nabídka KC (poradny SPT):

- » JESENICE U PRAHY – BB-Studio, Říčanská 16 – kosmetické ošetření Energy, M. Baloušová, tel.: 603 589 497
- » KRALUPY NAD VLTAVOU – Přemyslova 347, Kosmetický salon – kosmetické ošetření produkty Energy, H. Kubinová, tel.: 777 248 500
- » MNÍŠEK POD BRDY – Zrození k pohybu, Ke škole 1389, M. Engelová, tel.: 724 508 314
- » PRAHA 3 – Ateliér Pod Schody, Biskupcova 74 – J. Koldová, tel.: 730 553 298
- » PRAHA 10 (Uhřetěves), Kašovická 870/5, Kosmetický salon – A. Škorpil, tel.: 774 070 394

Kontakt:

Dolní Břežany, Pražská 636

tel.: 739 902 134

e-mail: info@vitalityinlife.cz

www.vitalityinlife.cz

www.facebook.com/energy.cz

HRADEC KRÁLOVÉ

Provozní doba:

po–pá 9–17 h.

Stálá nabídka:

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

Veterinární poradna:

- » každé pondělí – MVDr. Hořejší, tel.: 605 581 731, e-mail: hana.horejsi@seznam.cz
- Mimořádná nabídka KC – poradny SPT:**
- » KE HRADEC KRÁLOVÉ – 6. a 20. 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 – 20. 2. – pí. Králíčková, tel.: 739 379 435
- » SMÍŘICE – každý čtvrtek nebo dle dohody – PharmDr. Svobodová, tel.: 602 141 184
- » TRUTNOV – pí. Blahovská, tel.: 605 283 465 a pí. Pokorná, tel.: 603 576 457
- » ZDICE – Nad Cihelnou 943, Ing. Eva Zápotočná, tel.: 723 919 338, e-mail: eva@zapotocna.cz

Kontakt:

Hradec Králové, Letců 1001

tel.: 495 534 715, 736 765 477

e-mail: babkabylinarka.cz@seznam.cz

CHEB

Provozní doba:

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

Stálá nabídka:

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

Mimořádná nabídka KE:

» čt 13. 2. – 10–18 h. – Den otevřených dveří – poradenství, ochutnávky, vzorky, rychlost na Supertronicu, výživa a další s J. Slanařovou a M. Svobodovou

Nabídka KC + poradny Energy:

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

- » TRSTĚNICE U MARIÁNSKÝCH LÁZNÍ – Ing. K. Jandová, tel.: 775 916 666, zooiguana@seznam.cz – poradenství veterinární i humánní

Kontakt:

Cheb, Kostelní schody 1

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

www.energy-cheb.cz

KARLOVY VARY

Provozní doba:

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

Stálá nabídka:

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

Veterinární poradna s produkty Energy:

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

Nabídka KC – poradna a prodej za členské ceny:

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

Kontakt:

Karlovy Vary, Varšavská 1168/13

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

tel.: 775 947 793, 606 020 012

e-mail: info@agenturarafael.cz

www.energykv.cz

LIBEREC

Provozní doba:

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

Stálá nabídka:

bezplatná poradna, produkty Energy – měření SPT, kineziologické testování / individuální konstelace / kineziologie One Brain / EFT / tělové svíce / arteterapie, mandaly, enkaustika / ochutnávka 3 druhů zelených superpotravin Energy /



Kluby a konzultační centra nabízejí

dárkové poukazy na produkty / masáže, terapie – Galina Veselá / zaslání zboží na dobírku / kosmetické ošetření pomocí Beauty Energy a dalších produktů – Blanka Chlumská, nutno obj. na tel.: 725 515 068 / nutriční terapeut Jana Janská, pouze čtvrtky, tel.: 777 624 569

Mimořádná nabídka KE:

- » st 12. 2. – 17–19 h. – Kombinace produktů Energyvet s chiropraxi u zvířat – beseda s Mgr. Pavlou Kúsovou
- » so 22. 2. – 9–18 h. – Seminář transcendentního dýchání – RNDr. Jiřina Macháčková, Ph.D., informace na vyžádání na e-mailu: inka.vesela@seznam.cz
- » st 26. 2. – 17.30–20 h. – Dýchánek s esenciálními oleji – G. Veselá a P. Klaban
- » Biorezonance – Bicom II. generace – MUDr. Zuzana Baumannová, info na tel.: 777 624 569

Kontakt:

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

LUHAČOVICE

Provozní doba:

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

Stálá nabídka:

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

Další nabídka na objednání:

- » E. Karská – měření SPT, poradna – tel.: 720 289 092, Klub Energy

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

Kontakt:

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

OLOMOUČ

Provozní doba:

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

Stálá nabídka:

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

Mimořádná nabídka KE:

- » 15. 2. – Bylinná poradna Jiřího Čerkl, tel.: 732 256 115

Kontakt:

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

OSTRAVA

Provozní doba:

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

Stálá nabídka:

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

Nabídka KC – poradna,

Energy produkty:

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



Kontakt:

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

PARDUBICE

Provozní doba:

po–čt 9–12, 13–17 h.

Stálá nabídka – jen na objednávku:

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

Nabídka KC – poradny SPT:

- » KOLÍN – Karlovo nám. – E. Petříčková, tel.: 604 174 498
- » KUTNÁ HORA – D. Kuželová, tel.: 724 324 071
- » KUTNÁ HORA – L. Živnůstková, tel.: 739 840 336
- » KE PARDUBICE – T. Křišťůvková, tel.: 777 177 610
- » VRCHLABÍ – 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

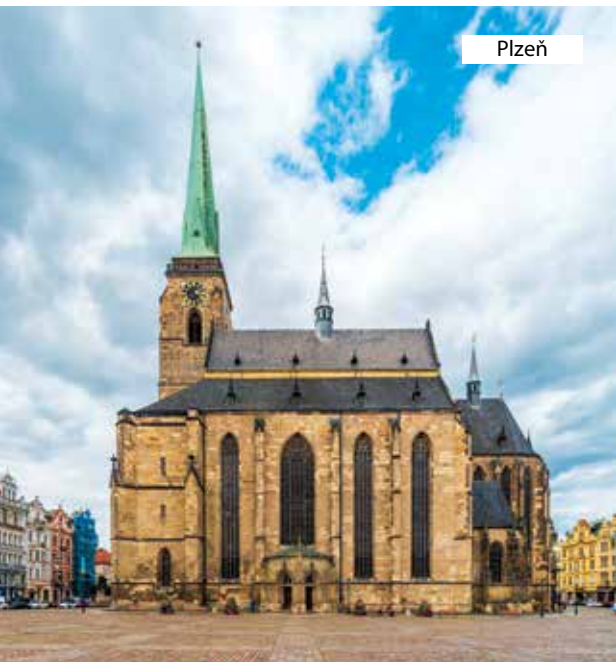
VYUŽÍVÁTE SVOJI PRACOVNU?

PRACOVNA NA WEBU

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

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

Kluby a konzultační centra nabízejí



Plzeň

PLZEŇ

Provozní doba:

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

Stálá nabídka:

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

Na objednání:

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

Kontakt:

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

PRAHA 2

Provozní doba:

po, út, čt, pá 9–17, st 8–19 h.

Stálá nabídka:

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

Další aktuální program:

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

Kontakt:

Praha 2, Mánesova 11
tel.: 224 934 642, 737 403 334
e-mail: regina@energy-manesova.cz
www.energy-manesova.cz

PRAHA 4

Provozní doba: POZOR – ZMĚNA!

po 9–19, út, st, čt, pá 9–17 h.

Stálá nabídka na objednávku:

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

Nabídka KC – poradenství

a prodej produktů Energy:

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

Kontakt:

Praha 4, Budějovická 601/128
(u metra Kačerov)
tel.: 244 472 762, 776 009 733
e-mail: energy-praha@centrum.cz
www.energy-praha.cz

PRAHA 7

Provozní doba:

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

Stálá nabídka:

poradna a prodej produktů Energy / měření krevního tlaku / testy Beauty kosmetiky / ochutnávka zelených potravin, čajů, kaší, smoothie
Stálá nabídka na objednávku:
měření SPT (Supertronicem)
– H. Garguláková, T. Jišová, tel.: 705 635 255 / Diacom – R. Skrčená, tel.: 723 932 640 / veterinární poradce – A. M. Tůmová, tel.: 775 046 115, a.m.tumova@gmail.com / masáže – J. Trejbalová, tel.: 728 680 326 / Access Bars – K. Stránská, tel.: 605 258 810 / reflexní terapie – E. Benešová, tel.: 607 914 831

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

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

Kontakt:

Praha 7, Dělnická 1633
– vstup do pasáže; roh ulice V Háji
(obchodní pasáž mezi drogerií Teta a prodejnou Lidl)
tel.: 705 635 255
e-mail: energypzlen@gmail.com
www.energypzlen.cz
www.facebook.com/Energypzlen3
e-shop: www.eshop-csp.cz

PROSTĚJOV

Provozní doba: POZOR – ZMĚNA!

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

Stálá nabídka:

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

Nabídka KC – prodej produktů,

poradenství:

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

Kontakt:

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

Kluby a konzultační centra nabízejí

PŘÍBRAM

Provozní doba:

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

Stálá nabídka:

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

Nabídka KC – produkty Energy, poradenství:

- » DOBŘÍŠ – U Anděla strážce, Pražská 27, tel.: 602 335 755
- » NOVÝ KNÍN-SUDOVICE – Salon Štěpánka Hampeková, tel.: 602 229 694
- » PŘÍBRAM – Renata Placáková – kosmetika Energy, masáže, tel.: 606 904 880
- » ROKYCANÝ – Studio Floow, Klostermannova 635/III, tel.: 604 271 895
- » SEDLČANY – Ul. 28. října, Iveta Barešová – masáže, tel.: 603 446 020

Kontakt:

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

ŠUMPERK

Provozní doba:

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

Provozní doba KC Zábřeh:

po–pá 9–12, 13–17 h.

Stálá nabídka:

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

Kontakt:

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

TÁBOR

Provozní doba:

po, čt 10–15, út, st 13–18 h.,

Stálá nabídka:

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

Nabídka KC – poradna a prodej produktů Energy:

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

Kontakt:

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

TŘEBÍČ

Provozní doba:

po–čt 9–12, 13–17 h.

Stálá nabídka:

poradna a prodej produktů Energy / měření SPT / dietetika / reflexní terapie, masáže, baňkování / e-shop pro členy Energy – www.energytcm.cz / ordinace celostní medicíny – MUDr. Alexandra Vosátková, tel.: 725 125 289

Nabídka KC – poradny EAV a TČM:

- » BRNO-MEDLÁNKY – M. Pavlíčková, Salon Víska, Hudcova 72, tel.: 728 276 629 – konzultace 4. 2.
- » JIHLAVA – Mgr. P. Drejšková – TČM, SPT – Fyton – Dům zdraví, Vrchlického 57,

tel. objednání: 603 891 078

– konzultace 3. 2.

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

- » MORAVSKÉ BUDĚJOVICE – M. Palová, Janáčkova 1497, tel.: 605 554 456 – konzultace 4. 2.
- » NÁMĚŠŤ NAD OSLAVOU – R. Dufková, Zdravěnka, Masarykovo nám. 517, tel.: 739 026 531 – konzultace 6. 2.
- » OSTRAVA – Ing. P. Kovalská, Vítkovická 3276/2a, tel.: 604 741 725, www.petrakovalska.cz – konzultace 5. 2. – 12.30–15.30 h.
- » PELHŘIMOV – I. E. Razimová, Vegetariánská jídelna, Svatovítské nám. 159, tel.: 776 766 971 – konzultace 5. 2.
- » TASOV – D. Švestková, Tasov 69, www.revite.cz, tel.: 605 938 299 – konzultace 6. 2.
- » VELKÉ MEZIŘÍČÍ – H. Paulová, Mírová 43, tel.: 724 763 689 – konzultace 7. 2.
- » ZNOJMO – Biocentrum – R. Režňáková, Zámečnická 13, tel.: 515 224 684 – konzultace 5. 2.
- » ŽDÁR NAD SÁZAVOU – H. Bulíčková, Libušínská 36, tel.: 728 141 949 – konzultace 5. 2.

Kontakt:

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



Kluby a konzultační centra nabízejí



TURNOV

Provozní doba:

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

Stálá nabídka:

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

Nabídka KC – poradny EAV, produkty Energy:

- » ČESKÁ LÍPA 2 – I. Brožová, tel.: 606 176 983 (masáže, EFT, poradna pro úspěšné učení)
- » JIČÍN – J. Veselá, tel.: 732 534 895 (poradna pro úspěšné učení, EFT, Biofeedback)
- » JILEMNICE – L. Riegerová, tel.: 603 533 013 (masáže, TČM)
- » MLADÁ BOLESLAV – M. Králová – tel.: 777 618 416, masáže
- » MNICHOVO HRADIŠTĚ – E. Rajtrová, tel.: 602 626 275 (reflexní masáže, EFT), st 12.30–17 h. + dle tel. domluvy

Kontakt:

Turnov, Čsl. dobrovolců 1713

tel.: 733 760 522

e-mail: energyturnov@seznam.cz

www.energyturnov.cz

UHERSKÉ HRADIŠTĚ

Provozní doba:

po–čt 9–17 h.

Stálá nabídka:

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

Veterinární a homeopatická poradna:

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

Nabídka KC – poradna, produkty Energy:

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

Kontakt:

Uherské Hradiště, Zelný trh 1249

tel.: 605 778 740

e-mail: mila.energy@seznam.cz

www.uh-energy.cz

ÚSTÍ NAD LABEM

Provozní doba:

po–pá 9–17 h. nebo dle dohody

Stálá nabídka:

poradna a prodej produktů Energy / veterinární poradna / zaslání zboží

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

Nabídka KC:

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

Kontakt:

Ústí nad Labem

Pařížská 14

tel.: 475 209 367, 602 345 999

e-mail: energyclub-usti@seznam.cz

www.klubenergyusti.cz

VALAŠSKÉ MEZIŘÍČÍ

Provozní doba:

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

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

Stálá nabídka:

poradenství a obchodní spolupráce – Eva Macíčková, DiS., tel.: 723 976 814 / diagnostika SPT, Bicom poradenství pro zvířata – Katarína Bestr, tel.: 723 976 814 / párová a individuální psychoterapie, kurzy Mindfulness – Mgr. Miroslava Jančová, tel.: 732 114 491

Mimořádná nabídka KE:

» víkendový kurz Motýlí masáže – lektorka K. Bestr, únorový termín a přihlášení budou zveřejněny na webu KE

Nabídka KC:

- » FRENŠTÁT POD RADHOŠTĚM – Zdravá výživa Šafrán, F. Palackého 1870 – Anna Holubová, tel.: 607 916 400
- » ODRY – salón Slunečnice, Potoční 39 – Marie Jůnová, tel.: 739 693 753 (masáže)
- » ROŽNOV POD RADHOŠTĚM – Petra Dobešová, U Vílenky, Palackého 195, tel.: 603 225 729
- » ROŽNOV POD RADHOŠTĚM – diagnostika SPT, speciálně pedagogické poradenství – Mgr. Hana Štěpánková, tel.: 739 208 896

Kontakt:

Valašské Meziříčí, Poláškovna 78

tel.: 571 161 545, 723 976 814

e-mail: info@energy-valmez.cz

www.energy-valmez.cz

Vaše zdraví začíná uvnitř

- podpora centra zdraví – obnova prospěšné střevní mikroflóry
- posílení imunity biologicky aktivními látkami
- vysvobození z únavy

BALÍČEK PRODUKTŮ	ČLEN ENERGY		
	cena	body	sleva
Vitaflorin + Probiosan Inovum	662 Kč	30	117 Kč

Doplňky stravy. Akce je platná 1.–28. 2. 2025 do vyprodání zásob!



Jasný pohled bez námahy!

Řešení pro unavené oči — Zlepšení očních potíží
Podpora souvisejících orgánů



Ocusan je určený pouze k vnitřnímu užití.
Neaplikujte jej do oka! Doplněk stravy.