

vitae

březen 2021

Jarní detoxikace
udělá prostor novému

Za co všechno
mohou játra?

Jak se rodí probiotika





Produkty měsíce března

Březen si pro nás připravil jako minulý rok pouze výkyvy počasí. Potíž je, že musíme být už řadu měsíců zalezlí a všichni – staří, mladí, děti – jsme z toho celí jurodiví.

A když se k tomu všemu připočítá jarní únava, náš slovník občas postrádá uhlazenost a nonšalanci.

Abychom se dostali do formy, pozveme **Regalen**. Jeho působení nám sice nepřinese vytříbenost chování, ale rýpne do otráveného nicnedělání a pomůže nastartovat jarní aktivity. Skvělý k tomu bude i **Probiosan**, vhodný v těle k jarnímu úklidu. O ten se ale postará hlavně **Cytosan**. Pokud pro nás zima představovala lenošeni a navíc hýření, pak bude mít s očistou našeho organismu docela dost práce a bude super, když to stihne do léta. Nás teď zatím čeká vytoužené jaro a s ním i nádhera rozkvetlých stromů a luk. Část lidí z nich ale asi moc nadšená nebude, alergje není nic příjemného. Pokud se s ní potýkají, měli by sáhnout po **Peralginu**, parádně dokáže tělo na jarní pyly připravit. A na závěr si neodpustím **Balneol**. Ať sluníčko sebevíc láká ven, večerní „bahenní“ koupel v Balneolu každého dokonale uvolní a napomůže k rannímu restartu.

EVA JOACHIMOVÁ

vitae

Magazín pro spotřebitele a dodavatele produktů Energy, číslo 3, březen 2021.

Náklad 20 000 ks. Vychází 10x ročně, evidenční číslo MK ČR E 15476.

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

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

Obrazový editor: Jana Kuntová.

Foto: Shutterstock, Energy Czech Republic a.s.

Jazyková úprava: Mgr. Renáta Pražáková Pekařová.

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

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



Přichází
probuzení

OBSAH

Editorial	04
Puštěme do svého života jarní energii	04
Vaše zkušenosti s našimi produkty	06
Jak se rodí produkty Energy	07
Za to všechno mohou játra	08
Přivoňte si k životu!	10
Peralgin je spojenec, který stojí při nás	13
Vstávej z mrtvých, člověče, je jaro!	14
Terapeutické metody	16
Jídelníček z naší rovnoběžky	18
Univerzita Energy	21
Zeptejte se hvězd	22
Křížovka	22
Není na světě bylina, aby k něčemu nebyla	23
Kluby a konzultační centra nabízejí	24



EDITORIAL

JIDÁŠŮV PENÍZEK

Tak říkala moje babička rostlině, kterou pěstovala na svoji zahrádce ve Svijanech u Turnova, kam jsem jako malá každé léto jezdila na prázdniny. Kytička měla jemné fialové květy a z nich vznikaly plody – kulaté ploché šešulky, které uvnitř skrývaly křehké stříbřitě-lesklé přepážky, vypadaly jako penízky. Babička dávala usušené větvičky do vázy a mě nejvíc bavilo vyloupávat „penízky“ z nahnědlých obalů, které je ochraňovaly, aby semínka přilepená k přepážkám nevypadla do hlíny předčasně. Když jsme získali u chalupy v Krušných horách po manželově mamince také zahrádku, začala jsem se na ni postupně ladit, koukala, kde co roste, a přemýšlela, co do ní ještě zasadit. Vzpomněla jsem si mimo jiné na tuto rostlinku svého dětství. Hned jsem začala hledat na internetu, jak se ve skutečnosti jmenuje, protože od té doby jsem ji už nikdy nikde neviděla. Zjistila jsem, že je to měsíčnice roční. Bylo zrovna jaro a my chtěli jet s mužem na výlet někam dál, kde jsme nikdy nebyli, za Litvínov, což bylo tak 50 km. A – taková „náhoda“ – na internetu jsem se dále dočetla, že měsíčnice roste ve velkém množství v Domaslavickém údolí v Krušných horách, kousek od Litvínova! Zajásala jsem. Ale ne na dlouho... Článek končil informací, že se rostlinka nesmí ve volné přírodě sbírat, je chráněná. „Zkusím ji tedy získat jinak,“ pomyslela jsem si. Cestou přes Litvínov jsme, opět zcela „náhodou“, zabloudili a jeli okolo zahradnictví. Správně tušíte, že semínka



měsíčnice tam měli. Tak jsem si je radostně koupila a s láskou zasela v polostínu u malé vodní nádrže na našem pozemku. Vše skončilo šťastně, jak už to v pohádkách bývá. Ale ne proto, že by ta semínka vzešla. Kdepak, mršky, ani jedno... Stalo se něco jiného. Za dva týdny, pár metrů od místa, kam jsem je zasela, nám pod modřínem v lese vykvetly samy od sebe dvě krásné fialové měsíčnice, které tam nikdy nebyly. „To jsi dostala dárek za to, že jsi je nevzala v tom údolí,“ řekla mi kamarádka, když jsem jí to nadšeně vyprávěla. Asi ano... děkuji za něj... dojalo mě to.

Přeji krásné jaro i Vám, MUDr. KATEŘINA HIMMELOVÁ

Pustíme do svého života jarní energii

Hurááá! Jaro se blíží! S každým slunečným dnem cítíme víc a víc jarních vůní, místo zimy se vkrádá teplo, místo bílé zelená. A za chvíli to začne. Udeří kladivo jarní síly a budou se rodit mláďata, ze země vylezou lístky, pak stonky a květy, mnohé budou ještě bojovat se zbytky sněhu, mnohé podlehnou pozdním mrazíkům. Stejně tak, jak se jaro probouzí kolem nás, probouzí se i v nás. Jsme nedílnou součástí přírody, reagujeme na její cykly, na všechno, co se v ní děje. Prostě – „leze na nás jaro“.



PROPOJENÍ S MATKOU ZEMÍ

Naši předkové si byli plně vědomi této provázanosti. Žili v souladu s přírodními cykly a ani by je nenapadlo se jim protivit. To je výtvarník až moderní civilizace, až v posledních letech jsme natolik pyšní, že si myslíme, že příroda musí poslouchat nás, a ne my ji. Nyní vidíme, že když se opravdu naštve, nezmůžeme příliš. Dobré poučení. Dříve lidé posílili, obětovali Zemi části své úrody, dobytek, snažili se ukonejšit její síly a byli si plně vědomi, že to není žádná chudinka, ale že oplývá silami, které nás jako lidstvo mohou zahubit během velmi krátké doby. A tak s ní mluvili, tančili jí, zpívali, prostě snažili se tomu zabránit. A hlavně – naslouchali. Tomu se přizpůsobil život v jeho celé rozmanitosti. Od jídla, přes aktivity – tedy co se dělalo kdy, až po individuální režim – v zimě více spánku, méně pobytu venku atd. A na jaře?

NOVÁ ENERGIE POTŘEBUJE PROSTOR

Předkové věděli, že po zimních jídlech zaměřených na přísun zdrojů pro zahřívání a udržení vnitřního tepla je třeba se očistit, jakoby obnovit něco v nás. Představuji si to asi tak, jako když ze stromů oškrábete starou kůru. Spolu s ní se tak odstraní škůdci, i odumřelá tkáň.

A tak na jaře odlehčíme stravu, jíme to, co vykukne ze země. Lístky pampelišky, fialek, řebříčku – toho jen trochu, první lístky salátů, pažitku... Můžeme si dopřávat vejce, ale ubereme masa na minimum a – v teplých dnech – začínáme pomalu jíst syrové ovoce a zeleninu. Postupně. Nechceme trávení překvapit a přetížít, ale pozvolna převést na jiný druh potravy. S tím souvisí spousta dalších věcí, jako pozvolná změna střevní

mikroflóry. Zejména tehdy, pokud jsme v zimě museli použít chemické léky, a u antibiotik zcela jednoznačně, potřebujeme obnovit mikrobiom, tedy ty takzvané „hodné“ bakterie. Říká se, že bakterie bez člověka přežijí, ale člověk bez nich ne. Pomáhají nám trávit, odstraňovat zbytky všeho možného, včetně odumřelých buněk našeho těla.

Období jara odpovídá v pentagramu prvku Dřeva. Odkazuje to na růst, a to růst všemi směry, růst, který je spojen s děláním místa pro kořeny, tedy z pohledu našeho těla – s odstraněním starého, nefunkčního, s detoxikací. Tak se vytvoří místo, které v ideálním případě zaplní nová, svěží Qi (čchi) jara.

Co je přesně po zimě třeba pročistit? Je to zejména střevo, dýchací cesty a trávení jako takové. Je také třeba se zbavit hlenu, který čínská medicína vnímá o dost jinak než my. Vidí jej jako substanci, která se v těle tvoří, pokud svoje trávení zahltneme mastným jídlem nebo stravou odporující režimu, který právě máme, nebo když ho vyčerpáme „trávením“ psychicky náročných situací. Hlen se může nacházet kdekoli, a zanášet tak naše cévy, klouby, akupunkturní dráhy nebo třeba průdušky. Zbavit se jej není úplně jednoduché, ale odlehčíme-li stravu od mléka, mléčných produktů a lepku, a současně se „hodíme do klidu“, můžeme to s pomocí bylin dokázat. V následujících řádcích se dozvíte, jak na to.

JAKÉ PRODUKTY ENERGY POUŽIJEME?

Zejména vhodný bude **Regalen**, pentagramový produkt odpovídající Dřevu. Nejen že pročistí játra, ale pomůže při nastupujících alergiích nebo bolestech hlavy z nafoukání

větrm, u bolestí šlach, suchosti či naopak slzení očí... Je vhodné jej kombinovat s **Cytosanem**, který je pro detoxikaci produktem z nejučinnějších. Dá se ale potom, nebo rovnou místo Cytosanu, použít některý z **Probiosanů**, pomůže rychle zregenerovat náš mikrobiom. A bude hotovo!

Pro lepší orientaci si uveďme příklady:

- » Pocity plnosti po jídle, problémy se žlučníkem, alergie, nesnášenlivost některých potravin, vyrážky, průjemy do hodiny po jídle, období velkého stresu nebo po něm. Tady bude vhodná kombinace **Regalenu** – u dospělého 2x denně 5 kapek a **Cytosanu** 3x denně 1 kapsle.
- » Po užívání chemických léků, zejména antibiotik, u zácpy nebo naopak řídké stolice, při nadýmání nebo u chronických kvasinkových infekcí – kdekoli, je vhodný **Regalen** v dávce 5–5 kapek kombinovat s **Probiosanem** 3x denně 1 kapsle.

CO SE STANE

Organismus bude díky působení zmíněných produktů očištěn především od látek rozpustných v tucích, které by jej jinak zatěžovaly nebo mu přímo škodily. Obnoví se mikrobiom nejen ve střevě, ale v celém našem těle. Pročistí se střevo a nastartuje trávení, podpoří energie jater, slinivky a srovná se vztah mezi nimi. To všechno by mělo vést k lepšímu využití živin z potravy, a tím doplnění životní síly, čímž by nás mohla minout jarní únava. Ta však je také závislá na tom, co se v našem životě dělo v zimě, ale o tom třeba zase někdy jindy.

MUDr. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ



Oddechla jsem si

Maminka mého zetě ráda cestuje. Delší dobu měla naplánovaný poznávací zájezd do Paříže, jenže – stalo se – a ozval se její žlučník. Se záchvatem skončila v nemocnici, lékař doporučil operaci. Stav jsme zklidňovaly **Regalenem**, na operaci nešla a do Francie jela. Je to až neskutečné. Přiznávám se, že jsem měla strach, aby se jí během týdenního pobytu žlučník neozval. Byla jsem ráda, že přijela domů v pořádku. Na operaci ještě nebyla. Žlučníku dál domlouvá **Regalenem** (pravidelným užíváním), jsou z nich dobří kamarádi již několik roků.

(leit.)

Těším se na další produkty

Pracuji jako servírka v sanatoriu. Všimla jsem si, že na jednom stole kromě jídla ležela i malá lahvička s **NĚČÍM**. Patientky mi ten malý zázrak, který užívaly, ukázaly. Byl to **Regalen**. A protože mi zrovna ten den bylo všelijak, hned jsem si ho také odzkoušela. A nezůstalo jen u **Regalenu**. Teď už jen jedním dechem dodávám: úžasný **QI drink**, skvělý detox **Cytosanem**, **Visage oil** i **water** na odličení nemají chybu – pleť je po nich heboučká, se **Spiroem** je krásný spánek a nové **aromaterapeutické esence** zklidní mysl. Těším se, jak vyzkouším další produkty, protože už nyní na ně nedám dopustit.

*S pozdravem a přáním pevného zdraví všem,
RŮŽENA PODEŠVOVÁ, Rapotín*



NAPIŠTE NÁM TAKÉ

VAŠE DOPISY NA TÉMA:

- » **přípravky Energy mi vrátily 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.**



Záchrana!

V poslední době se u „nových“ typů viróz často prezentuje i úporná bolest hlavy. Co je však horší, na tuto bolest, která přetrvává i několik dní, v podstatě nic nezabírá. Moje lékařka mne po telefonické konzultaci rovnou odeslala na koronavirový test a doporučila, ať užívám to, na co jsem u chřipky zvyklá, že mi běžně pomáhá. Užívala jsem **Drags Imun**, který velmi příznivě působí při chřipkových a horečnatých onemocněních, střídavě s **Cistus complex** – bojovníkem číslo 1 při virózách, a k tomu i **Organic Sacha Inchi**, jenž má protizánětlivé účinky. Bolest hlavy byla však i nadále intenzivní, vystřelující v nepříjemných salvách a pouze po užití Cistu polevila alespoň trochu. Čtvrtý den zoufalství mne napadlo zkusit si do uší kápnout **Audiron** (protizánětlivé, antiseptické, antibakteriální a antivirové účinky). Tak rychlou a efektivní úlevu jsem nečekala! **Audironem** jsem si natřela i oblast mízních uzlin na krku a druhý den ráno zjistila, že se bolest hlavy ozývá již zhruba v 10 % své původní intenzity. Zopakovala jsem proces s **Audironem** a během jednoho dne byla bolest zcela pryč. Můj test na covid-19 vyšel negativní, ale toto prostě nebyla klasická chřipka, jak ji známe. Když jsem se posléze dotazovala lidí, kteří onemocněli covidem-19 prodělali, co jim pomohlo od té úporné bolesti hlavy, všichni mi odpověděli stejně: „Nic na to nezabralo...“ Je tedy dobré vědět, že pomoc existuje.

MARTA NOSKOVÁ, Praha

Jak se rodí produkty Energy (5)

PROBIOTIKA

Výraz probiotikum je odvozen z latinské předložky „pro“ stejného českého významu a řeckého slova „biotic“, které znamená „bios“ nebo „život“. Moderní historie probiotik se datuje k počátku 20. století průkopnickými studiemi budoucího laureáta Nobelovy ceny Élie Metchnikoffa, ruského vědce působícího v Pasteurově institutu v Paříži. Nicméně první dochované zmínky o výrobě probiotik jsou staré téměř jako lidstvo samo a úzce souvisejí s používáním fermentované stravy.

ZAČALO TO KOŽENÝM VAKEM...

Již během neolitického věku se používaly procesy, které umožňovaly nejen prodloužit trvanlivost mléčných výrobků, ale zároveň docílit jejich léčebného účinku. Egypťané a Feničané uchovávali mléko od krav, ovcí, koz, koní a velbloudů v lahvičkách vyrobených z kůže nebo žaludků, kde mléko přišlo do kontaktu s bakteriemi, jež byly s největší pravděpodobností předchůdcem dnešních kmenů *Lactobacillus acidophilus* a *bulgaricus*. Legenda říká, že pastýř, cestující na horkém slunci turecké pouště, na nějakou dobu zapomněl na mléko v kozím vaku. Posléze zjistil, že se proměnilo v hustý, krémový a chutný pokrm. Tento nový produkt byl tehdy pojmenován nám známým slovem „jogurt“. O několik set let později Louis Pasteur identifikoval mikroorganismy odpovědné za proces fermentace, a položil tak základy odvětví, které v mnohém změnilo svět.

VÝVOJ SOFISTIKOVANÉ TECHNOLOGIE

Výroba fermentovaných, probiotických produktů zaznamenala v posledních třiceti letech obrovský vývoj. Ze zapomenutých kožených vaků na poušti se rychle stal vysoce sofistikovaný obor. Byly identifikovány a popsány stovky probiotických bakteriálních kmenů a provedeny klinické studie jejich působení na lidský organismus. Klíčovými se staly dva parametry. Složení a množství použitých kmenů a také způsob, jak je v rámci trávicího traktu efektivně dopravit na potřebné místo. První probiotické přípravky trpěly svými porodními bolestmi. Téměř 90 % obsahu bylo zničeno již v prostředí žaludku působením jeho agresivních trávicích šťáv, a jejich efekt tak zůstal

velmi diskutabilní. Do střevního biomu se dostalo naprosté minimum bakterií, které tím pádem nedokázaly čelit přesile a na změnu mikrobiomu neměly sílu. Prvním krokem k nápravě bylo balení do želatinových kapslí, které svůj obsah částečně chránily, a úspěšnost dopravy skrze žaludek se násobně zvýšila. Radikální změnu však přinesla až metoda „obalení“ samotných bakterií ochranným filmem, zpravidla na bázi přírodních materiálů.

PROBIOTIKA ENERGY

Věříme, že naše probiotika jdou ještě o krok dále... Jsou velmi komplexní a dle svého zaměření rozdělená na dva produkty, které od sebe snadno a intuitivně rozeznáte. Oba shodně používají stejný komplex deseti vybraných bakteriálních kmenů, u kterých se prokázala nejvyšší účinnost. Jsou chráněny nejen rostlinnou kapslí vhodnou pro vegetariány, ale jednotlivé klástry bakterií jsou uzavřeny do mikrokapsulí, tvořených čtyřmi vrstvami obalu na bázi glukózy, lipidů a chitosanu. Jednotlivé vrstvy jsou nanášeny střídavě. Tato nepravdivost znamená mírně odlišnou odolnost a umožňuje postupné vstřebávání obsahu v celé délce střevních cest.

Probiosan – „zelené“ probiotikum – je obohaceno navíc o prebiotikum inulin a *Chlorellu pyrenoidosu* v organické

kvalitě. Ta dodává přípravku detoxikační a nutriční účinek.

Probiosan Inovum – „fialové“ probiotikum – obsahuje prebiotikum inulin, kravské kolostrum a extrakt z hlívy ústříčné. Jejich účinek prohlubuje imunitní efekt, a protože imunita sídlí ve střevech, působí tak dvojnásobně a velmi důkladným způsobem.

Přestože samotný probiotický komplex vyrábíme v Anglii, finální produkt vzniká u nás, na Moravě. Všechny účinné ingredience zde jsou pečlivě homogenizovány, aby bylo dosaženo jejich přesných poměrů. Zvláštní pozornost musí být věnována probiotikům. Přes všechna opatření a ochranné vrstvy se jedná o živý materiál, který přirozeně stárne. Pro každé z nich existuje přesný algoritmus přirozeného úbytku. Jejich obsah se proto pečlivě počítá tak, aby garantované množství bylo ve výrobku obsaženo s rezervou pro poslední den záruční lhůty...

Hippokrates před více než 2 000 lety prohlásil, že „smrt sedí v útrobach“ a že „špatné trávení je kořenem všeho zla“. Živá a vyvážená strava a co nejméně stresu je tak receptem na dlouhý život. Pokud tomu však chcete trochu pomoci, nyní víte, kde můžete hledat.

(RED.)



Za to všechno mohou játra

Žiješ tady a teď. Průvodce ti dělá strach, stres, úzkost, deprese, panika, osamělost a frustrace. Mnohé věci řešíš za pochodu. Před sebou máš blikající obrazovku, zaměstnávají tě e-maily, sms, mms nebo sociální sítě. Vytvoříš si systém, vše funguje. Přesto ti něco chybí. Pomalu, ale jistě se ozývají zdravotní problémy. Nikdy jsi nebyla nemocná. Kde se stala chyba, jak, proč? Kde je celková pohoda organismu, tělesná a duševní? Kdo se o ni stará? Játra.

Kdesi hluboko ve tvém nitru pracují 24 hodin bez přestávky a nepozorovaně. Jsou tvým nejlepším přítelem. Provádějí více než dva tisíce funkcí. Třídí, uchovávají, filtrují, zneškodňují, uklízejí, chrání, předcházejí vnitřním katastrofám. Jsou jako velká šatní skříň s nekonečným množstvím zásuvek, kde má vše své místo. Tam platí zákon a pořádek. Zároveň mají ráda volnost. Řídí pohyb krve, energie a emocí, udávají tempo. Díky nim se dorozumívají jednotlivé orgány navzájem. Všechno vždy funguje jako švýcarské hodinky. Až jednou... Nevysvětlitelná únava, přibývání na hmotnosti, otoky, ekzém, cukrovka, onemocnění štítné žlázy, virové infekce, dna, oslabená imunita, neplodnost, celulitida. Postupně se tyto příznaky střídají a zhoršují. Všechno jsou to varovné signály. Je na čase starat se i o sebe.

ZKOUŠKA ORGANISMU

Kde začít? Podívej se do minulosti. Tvá játra si všechno pamatují a zároveň předvídají, jak v určitých situacích zareaguješ. Výčitky ti nepomohou. Kolikrát jsi přechodila „banální“ virózu? Viry se potichu šklebí. Jednou jsou jako balvany, které zůstanou bez povšimnutí, jindy nastoupí do boje celá jejich armáda. Dokážou měnit formy a oklamat imunitní systém. Mají své spojení, nejčastěji jsou to streptokoky a stafylokoky – upoutají na sebe pozornost imunity. Začíná boj na dvou frontách, imunita rozdělí své síly. Je více rozptýlená a nepozorná. K tomu se přidruží výrazné emoční vypětí (ztráta milované osoby, zaměstnání, bankrot, nemoc apod.). Tvá imunita se dostává do mikrospánku. Právě tehdy z úkrytu vylezou viry a jiné mikroorganismy (herpetické viry, EBV, respirační viry, Helicobacter pylori, chlamydie, mykoplasmata, borelie apod.) Kdo

jim poskytl azyl? Játra. Ve snaze zabránit šíření infekce je „odložila a zneškodnila“. Podařilo se jim však játra oklamat. Přišel čas útoku. Obyčejná chřipka se komplikuje bojem o přežití. Jsi vyčerpaná – fyzicky i psychicky. Usínáš vyčerpaná. Blouzníš. Po antibiotikách, antihistaminikách, kortikoidech se jakž takž posbíráš. Vše zanechalo šrám na tvých játrech. Do toho tikají biologické hodiny. Toužíš po miminku. S jistotou se to přeneše z generace na generaci.

NOVOROZENEC A REGALEN?

Jsi máma. Dokázala jsi to! Tvá touha po miminku se naplnila. Těšíš se na své první dítě. Bojíš se, přece už nejsi nejmladší. Moderní vyšetřovací metody tě znejistily, pochmurné myšlenky se točí dokola. Není divu, že strach a nejistotu vyháníš jídlem. Přibíráš. To není všechno, opět jsi onemocněla. Viróza, candida a nakonec streptokoková angína. Nevyhnula ses antibiotikům. Těhotenství je prý nejkrásnější období ženy. Tolik nepříjemných překvapení jsi za devět měsíců nezažila!

Konečně vidíš svého Tobiáše. Co tomu ale předcházelo? Nestupující porod, rozložená plodová voda, novorozenecká infekce, žloutenka, fototerapie, antibiotika, inkubátor, příkrmování. Malý človíček přišel na tento svět do chaosu. Křičí. Prvním nádechem začínají pracovat plíce. Srdíčko bije jako zvon. Přisaje se k prsu a papá mateřské mléko. Žaludek a střeva se dají do pohybu. Otevře očka a svou mámu poznává podle hlasu a vůně. „Tobiáši, vítěj na světě!“ Otevře oči, podívá se na tebe a všechno trápení s jeho příchodem na svět je pryč. Jeho orgány jsou vyvinuté, ale zároveň velmi křehké a zranitelné. Během života postupně zesílí a dozrají. Vše se dostává do pohybu. A játra? Právě ona bdí, aby vše fungovalo. Zároveň chrání srdíčko a mozek. Pracují s velkou jistotou a nepozorovaně. Vstupují do života s čistým štítem, ale nesou si s sebou mnohé z minulosti. V děloze začala „dědit záškodníky“ jater rodičů, jejich rodičů a po rodové linii. Procházeli pomalu a postupně přes pupeční šňůru spolu ruku v ruce s kyslíkem a ostatními živinami. Uhnzdili se v játrech a čekají na svoji příležitost.

Tobiáš má méně mateřského mléka, více umělé kojenecké výživy. Jeho

kůže si všimneš hned. Kde je ta jemná, růžová a voňavá pokožka? Co vidíš? Žloutenku. Tobiáš je žlutý jako pomeranč, oči jako vaječné žlutky. Proč? Malá, nezralá játra jsou v šoku. Od první minuty musejí nastartovat přes dva tisíce chemických funkcí. Do toho fototerapie, další rána. První překážky postupně překonají a najdou svoji rovnováhu. Pracují nejlépe, jak umí. Žloutenka je na ústupu. Myslíš, že už bude klid. Co zase? Kůže je červená a zanícená, samá vyrážka. Nedotýkej se jí, bolí. Přes kůži si Tobiáš čistí své nitro. Vždyť za těch pár dní toho tolik prožil! Jak mu pomoci? Hlavně jemně a šetrně.

Doporučuji ti **Droserin**. Vykoupej ho a namasíruj. Vymáčkní do vody malé množství krému a nech tam Tobiáše odpočívat. Všechny děti milují vodu, jsou s ní kamarádi. Uvidíš tu změnu. Kůže malého Tobiáše se mění před očima, čistí se, vyrážka mizí. Droserin je malý zázrak. Přidej ještě masáže Droserinem, hýčkej ho. Máminky doteky léčí. Kůže je jemňounká, taková miminkovská. Ale... Z nosíku vytékají soplíky, hlenů se tvoří nepočítaně. Nestíháš odsávat. Do toho tvůj synek odmítá jíst. Co vypije, vyblinká. Trvá to příliš dlouho, jsi nespokojená. Navštívíš lékaře, diagnóza reflux tě vystraší. Jak bude přibírat a růst, když málo papá a zvrací? Tobiáš není kojený a umělé mléko, jakkoliv přizpůsobené mateřskému, má více tuků a bílkovin. Je hůře stravitelné. Žluč dokáže trávit tuky. Tuky olepené bílkoviny nechá tak. Poprosí žaludek o pomoc. Žaludek se snaží, ale i tak neoddělí tuky od bílkovin dokonale. Proč? Má málo kyseliny chlorovodíkové. Její hlavní úkol je „přetrhávat“ vazby a pouta a umožňovat dokonalé trávení. Tobiáš blinká, je neklidný. Má oslabená játra, málo žluči a kyseliny chlorovodíkové, nafouknuté a bolavé břicho. Reflux přetrvává a dráždí jeho dýchací cesty, přidruží se kašel. Množství hlenů dusí tvého synka. Doprovázejí tě probdělé noci a mrzutá, nedospalá rána.

Nabízím **Regalen**. Jednu kapku denně rozpustit na lžičce v malém množství vody. „Regalen? Je hořký, jak ho přesvědčím, aby ho vypil? Všechno vyblinká.“ První lžička byla milým překvapením. Malý chlapeček ji vypil a nic nevyblinkal. Olízl – a mňam, mňam. Po týdnu užívání nastala milá změna, soplíky ustoupily, nic nedráždí



nosík. Ublinkávání je už jen ojedinělé, postupně vymizelo. A kolika, vyrážka? Už jen sem tam.

Nepodceňujeme dětské instinkty. Ukáží nám, co je nevhodnější, když se všichni trápíme a hledáme příčinu, proč děti pláčou. Tobiáš se do koupele v Droserinu přímo zamiloval. A Regalen? Když ho spatří, ukáže prstíkem a zatleská. Divíš se? V dnešní době se přece rodí moudré a inteligentní děti. Dělalí radost svým rodičům.

NA ZÁVĚR

Během prvních pár týdnů života chlapečka prošla celá rodina

zatěžkávací zkouškou. Jak a proč se to všechno seběhlo? Maminka prodělala během těhotenství virózu a streptokokovou infekci, v minulosti opakovaně překonala herpetické infekce. A prošla érou DDT a těžkých kovů v zemědělství. Její játra dobře ukryla herpetické viry, a k tomu se zatoulaly i DDT a těžké kovy, které jsou pro viry „lahůdkou“. Dodávají jim sílu, aby přežily. Streptokoky upoutaly pozornost imunitního systému, nebylo jednoduché bojovat na dvou frontách. Imunitní systém se unavil a viry přešly do protiútoky. Začaly se nekontrolovaně množit a vypouštět

své toxiny, které působí jako těkavé látky a proniknou kdekoliv, do krevního oběhu. Následně daly o sobě vědět přes změny na kůži (dermatotoxiny) a útokem na nervový systém (neurotoxin).

Nepodceňujte překonaná onemocnění. I když jste na ně zapomněli, játra si všechno pamatují a uchovávají. Předávají to dál a zajistí šíření z generace na generaci. Nezapomínejte, že vaše játra a játra vašeho miminka jsou vzácné drahokamy, které vás ochraňují po celý život.

MUDr. RENÁTA GEROVÁ

Přivoňte si k životu! (4)

MÁTA: POZORNOST – TOLERANCE – VIZE

Máta peprná (*Mentha piperita*) je od nepaměti ceněna pro své pozitivní účinky na trávení. Mátový čaj, který se najde snad v každé domácnosti, s chutí popijíme s vidinou úlevy od nafouklého břicha či podrážděného žaludku. Silice z máty se získává destilací listů této pronikavě mentolově vonící rostlinky. Podle legendy byla Mintha vodní nymfa, do které byl zamilován řecký bůh podsvětí Hádes, a tak ji jeho žárlivá manželka Persefone zaklela v tuto púvabnou, až omamně vonící bylinu.



PESTROST RODU

Rod máta má mnoho druhů, poddruhů a hybridů. Nejvíce využívaná máta peprná je křížencem máty vodní (*Mentha aquatica*) a máty klasnaté (*Mentha spicata*) zvané též spearmint – tento druh máty se také využívá v aromaterapii. V porovnání s mátou peprnou má své specifické účinky a více se používá v kosmetickém odvětví pro svůj nižší obsah chladivého mentolu. V jemnějších rovinách rezonuje s krční čakrou a pomáhá člověku vyjadřovat vlastní pravdu.

PŘÍZPŮSOIVÁ MÁTA

Velký přínos má máta peprná pro zažívací systém, což vidíme i z jejího působení z pohledu čínské medicíny. Příchichnutí k mátovému esenciálnímu oleji, který náleží elementu Země a Dřeva, dynamizuje a rozproudí tok čchi především v žaludku a střevech. Kromě toho se inhalece máty využívá při horečnatých nachlazeních, infekcích krku, obtížích při dýchání či ucpaném nosu. Uvádí se, že mátový olej obsahuje velké množství aktivních sloučenin, které mají v konečném důsledku adaptogenní povahu, mohou působit chladivě nebo naopak hřejivě, a díky tomu se tak olej přizpůsobí tomu, co tělo právě potřebuje. Významnou schopností mátové silice je i anestetické a spazmolytické (protikřečové) působení. Účinná složka mentol na buněčné úrovni blokuje vyplavování kontrakčních signálních iontů do svalové tkáně, a tím se dosáhne relaxačního, uvolňujícího účinku. Naředěný mátový olej můžeme vetřít do oblasti spánků, a utlumit tak nepříjemnou bolest hlavy, nebo jej nanést na unavené svaly.

JASNOST MYSLI

Esence máty stimuluje mozkovou činnost. Povzbuzuje, rozproudí myšlení a koncentraci a ulevuje při pocitech

JARNÍ VZPRUHA

Jaro již začíná pomalu přebírat žezlo od zimy. Je symbolem znovuzrození, nové naděje, probuzení a radosti. Ještě však, dle pořekadla ...březen, za kamna vlezem... stále vane studený vítr, který může potrápít dýchací soustavu. Očistěme se před jarem svěží mátou a nadechněme se života.

ENERGETICKÉ PŮSOBNÍ

Máta je ideální jarní pomocník na probuzení intuice, sebedůvěry a naděje. Díky mátě se nám nabízí možnost začít přijímat nové myšlenky a dojmy, které přes zimu považujeme za těžko akceptovatelné. Silná a motivující vůně uvolňuje emoční přetlaky, tím zmírňuje bolesti břicha a hlavy a povzbuzuje k jarnímu rozpuku celé naší existence.

Máta také pozitivně působí na zmírnění jarní únavy a vyčerpání po dlouhé zimě. Navrací do přítomnosti při mdlobách, šoku, úleku či ztrátě sebevědomí. Pomáhá být „tady a teď“.

Peprná vůně máty uvolňuje a dodává očistný vánek do 3. čakry, která se nachází v oblasti solaru. Tato čakra je spojena s 5. čakrou, související s komunikací a vyjadřováním.

Provoněním čakry se otevírá průchod informací do čakry 6. čili třetího oka. Intuice se osvobozuje, otevírá se v nás nový, bezpečný prostor. Radost ze života a s tím spojené zdravé dýchání se stane naší přirozenou součástí.

PŘEDJARNÍ OČISTNÝ RITUÁL S MÁTOU PEPRNOU

Březen je měsíc příprav na jaro a s ním je spojené období tvorby všeho nového. Dny jsou více prosvětleny, příroda se začíná

tíhy a zahlcenosti, ať už pocházejí z přemíry jídla či nezpracovaných emocí. Výrazné nasládlé, osvěžující aroma máty peprné působí jako doušek čerstvého vzduchu, povzbuzuje ducha i mysl, dodává jasnost a soustředěnost a působí proti únavě. Máta je také skvělým pomocníkem při studiu, kdy se příchichnutím k ní pěkně zažijí a uloží nové poznatky.

ZPRACOVÁNÍ EMOCÍ A INFORMACÍ

Na emocionální úrovni funguje máta jako jakýsi zpracovatel a zakončovatel emocí a informací, které se během dne nashromáždily, pomáhá nám nově nabyté dojmy a zážitky absorbovat a vstřebat, působí jako jakýsi psychologický žaludek. Například i po masáži, kdy tělo přijímá nové léčebné impulsy, je vhodné zakončit masírování nanesením zředěného mátového a pomerančového oleje pro lepší dokončení léčivých procesů a propojení do celistvosti.

U přínosů máty pro naše emocionální těla nesmíme opomenout její mimořádnou schopnost navodit toleranci a nadhled. Je spojená se srdeční čakrou, přináší porozumění srdci a umí je rozjásat a osvobodit od emocionální bolesti. Mátovému oleji se také přezdívá „olej radostného srdce“.

BYLINA VIZÍ

Z jemnohmotného hlediska je máta bylinou vizí a v dávných dobách se používala na vyvolání prorockých snů a při věštění. Světily se s ní svatyně, magické nástroje a obřadní roucha duchovních mistrů. Zeus, pán všech bohů, který je vševidoucí a vševědoucí a vládne silou a jasností, tak symbolicky vystihuje podstatu energie vizionářské máty.

Ing. NELA DAŇKOVÁ

rozkoukávat a energie se nesou ve znamení blížícího se období rození a tvorby nových květů, větví, listů, mláďátek... Očistěte se s mátou, ať jste připraveni se probudit do jarního života. Začněte tím, že si dáte do dlaně jednu kapku esence. Pokud máte citlivou kůži, zkombinujte esenci s vaším oblíbeným krémem nebo olejíčkem. Poté si dejte ruce před obličej a zhluboka dýchejte. S hlubokým nádechem přijímejte očistnou esenci máty a s dlouhým výdechem pošlete z těla ven vše, co by vás už jen a jen tížilo.

Následně dejte pár kapek esence do krému **Cytovital**. Levou rukou si jím masírujte břicho a pravou rukou hrudník. Posilte účinek vizualizací, představujte si, jak máta uvolňuje zaseklé emoce ze střev a zároveň provzdušňuje všechny plicní sklípky. Poté ruce vyměňte, levou rukou si masírujte hrudník a pravou břicho. Tím podpoříte tok energie mezi párovými orgány – tlustým střevem a plícemi.

Na závěr rituálu si udělejte očistnou koupel, kde nasajete esenci každým kouskem vaší kůže a zároveň ze sebe vypustíte toxické látky. Rozmíchejte tři kapky máty s jednou lžící terapeutického krému. Směs přidejte do teplé vody a poté již jen přidejte celé vaše tělo. Přejí příjemný zážitek.

CITÁT

„Snažte se, aby rituály sloužily vám, a ne vy jim.“ – R. Fulghum



» KOMBINACE S PRODUKTY ENERGY

Přidáním pár kapek mátové esence do terapeutického krému prohloubíte jeho účinky a navíc budete krásně vonět. V kombinaci s **Regalenem** je máta ideální na uvolnění a zklidnění trávení, nadýmání, pálení žáhy a bolesti žaludku. S **Gynexem** vám pomůže snížit chuť k jídlu a na sladké. Kombinací esence s **Protektinem** si můžete pomoci od svrbící pokožky nebo od plísňových infekcí. Postupujte však opatrně, dejte si do krému jen jednu kapku či méně, aby pokožka nepálila a nezčervenala.

Pokud vás často bolí hlava, dejte si jednu kapku do **Ruticelitu** a natřete si zátylek a spánky. Jen pozor na oči! Tato kombinace při aplikaci na končetiny a páteř pomáhá snižovat horečku. Při užívání **Stimaralu** vám inhalace máty posílí duševní bdělost, zlepší pozornost, omezí únavu, posílí paměť a pozvedne náladu. A také si můžete jednu kapku máty dát na roušku. Bude se vám lépe dýchat a snášet život pod rouškou.

OSOBNÍ ZKUŠENOST

Éterický olej **Mint** má svěží, příjemnou vůni. Není tak silný jako jiné, které znám, takže je vhodný i pro citlivé osoby. Velmi rychle se rozvoní a pronikne do dýchacích cest, kde zahájí svoji práci – uvolnění dechu.

Jeho vůně je dlouhotrvající a zklidňující, velmi dobře se inhaluje a nepálí oči ani při vyšších koncentracích. Doporučuji všem mít mátu vždy při sobě a použít ji, když se potřebujete naladit, probudit, dodat energii, zmírnit únavu a zlepšit si náladu. Vůně máty od Energy příjemně „zabalí“ celé tělo do zklidňující, ale zároveň probouzející energie.

*Krásný březen a mátovou náladu vám přeje
ONDŘEJ VESELÝ*

NAPSALI JSTE NÁM

Dobrý den, chtěla jsem poděkovat za novinku aromaterapii. Léta jsem pracovala s jinými produkty, esence Energy jsou velice zajímavé, mohu srovnávat. Jejich vůně je příjemnější, není tak štiplavá.

Aromaterapeutické esence je možné využít při koupelích, dávám maximálně 3 kapky do dcl mléka, poté vyleju do napuštěné vany. V koupeli je dobré pobýt 20 minut, jelikož po tento čas je pokožka schopná přijímat a vstřebávat. Snažím se odhadnout psychické rozpoložení zákazníka a podle toho nabízím aromaterapii buď do aromalampy (při vdechování funguje použití esence v uzavřené místnosti po 15 minutách), do koupele, nebo ji nabídnu ke kosmetické masáži. Pro tuto dobu – s covidem-19, tedy v psychické zátěži, doporučuji levanduli, mátu peprnou nebo geranium, podle stavu a věku zákazníka.

Při kosmetických masážích stačí 1 kapka esence do masážního oleje. Volím bylinku podle stavu pleti. Pokud potřebuji pleť zklidnit, použiji levanduli, na podrážděnou pleť dám u mladé mátu, u starší a suché pleti ylang, na popraskané žilky geranium, pro normální a smíšenou pleť volím sweet orange. Zrovna tak je možné použít aromaterapeutické esence Energy pro celkové masáže těla a doporučovala bych je pro provozovatele saun, protože dýchání je nedílnou součástí pobytu v sauně. Nadchly mě letáky k esencím, které jsou zpracovány podrobně, takže pochopí i laik. Úžasné.

LENKA VODIČKOVÁ, Karlovy Vary



SALUS

VĚRNOSTNÍ PROGRAM

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

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

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

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

Peralgin je spojenec, který stojí při nás



Hlavní složkou Peralginu, od které je odvozen i jeho název, je perila křovitá (*Perilla frutescens*) – bylina v tradiční čínské medicíně využívaná hlavně při kašli, zahlnění a astmatu. Vědecké studie však u ní uvádějí nejen nejnámější antialergenní a protizánětlivé, ale dokonce i antikancerogenní a antioxidační vlastnosti.

Velkým přínosem je olej ze semen perily, který je bohatý na kyselinu alfa-linolenovou mající řadu zdravotních výhod. Například japonská praktická studie porovnávala účinky podávání perilového oleje a placebo u zdravých dospělých dobrovolníků* (viz odkaz níže). Na začátku a po ukončení léčby, která trvala jeden rok, byl stav duševního zdraví všech účastníků studie hodnocen pomocí standardně používané stupnice a k tomu byly stanovovány i biochemické parametry. U lidí ve skupině s podáváním perilového oleje významně klesla jak hladina pocitově vnímané deprese, tak i skóre apatie a zároveň se zlepšily měřené biochemické hodnoty na plazmatických membránách erytrocytů (červených krvinek).

SYNDROM VYHOŘENÍ, EXTRASYSTOLY, LYMFYA

Mám s Peralginem taktéž velmi dobré zkušenosti v případech, kdy je zapotřebí navodit stabilní psychickou rovnováhu. Osvědčil se mým klientům u stavů vyhoření a vyčerpání, především tam, kde byl organismus již ve fázi únavy nadledvin – zde se ukázala jako ideální kombinace Peralgin, **Relaxin** a **Fytomineral**. Dále pak u opakujících se extrasystol, tj. nepravidelných stahů srdečního svalu (poznámka: závažnost extrasystol posoudí a rozliší vždy váš specialista kardiolog na základě EKG záznamu) – zde je Peralgin pomocníkem, který dodá úlevu okamžitě, lze k němu však i vhodně doplnit **Relaxin**. Při „zahlněném“ lymfatickém systému odpadními látkami je prospěšná kombinace Peralgin, **Grepofit** a **Cistus complex**.

DALŠÍ KOMBINACE

Díky svému složení Peralgin krásně doplňuje energii, a tím také velmi dobře posiluje imunitní systém. Nejdůležitějším orgánem

imunity v našem těle je brzlík, následují ho játra, poté slinivka, lymfatický a hormonální systém. S cílem podpořit funkci těchto orgánů můžeme Peralgin prospěšně kombinovat s dalšími Energy produkty: **Regalenem**, **King Kongem** a **Renolem**. Nastartujeme tak mnoho ozdravných procesů. Užitečné kombinace v propojení na Peralgin jsou také například: **Flavocel** (případně i **Drags Imun**) a Peralgin pro komplexní ozdravení plic nebo **Vitamarin**, **Cytosan** a Peralgin k vyladění činnosti hormonálního systému.

VLIV NA PSYCHIKU

Když se na působení produktu podíváme z pohledu obecné psychosomatiky, dotýká se Peralgin především našeho uvědomění si sebe sama, nalezení vlastního středu, podvědomých strachů ze smrti, dále i toho, jak umíme věci pouštět (zbytečně na nich nelpět), správně nastavovat hranice interakcí a soudržností našeho vnitřního světa, jak si myslíme, že dokážeme být silní a odolní. A také v neposlední řadě, jak umíme přijímat lásku a zda na nevědomé úrovni věříme, že jsme láskyplně péče opravdu hodni. Toto vše je velmi podstatné v rámci kvality našeho zdraví.

MARTA NOSKOVÁ

*Twelve-month Studies on Perilla Oil Intake in Japanese Adults – Possible Supplement for Mental Health, www.researchgate.net/publication/340865612

MŮŽETE VĚDĚT

Peralgin obsahuje extrakt a olej z perily křovité, výtažek z medicínální cizopasně houby cordyceps, semen vinných hroznů, brutnáku a kozlíku lékařského. Přípravek je obohacen hořčíkem. Komplex těchto účinných složek harmonizuje energetickou dráhu řídící, dráhu plic, tlustého střeva, močového měchýře, sleziny a i slinivky.

Vstávej z mrtvých, člověče, je jaro!

Jaro je přímým důkazem toho, že přirozenou podstatou věcí je soustavná obnova a že všechno, co zemře, bude opět přivedeno k životu. To příroda každý rok vstává z mrtvých, a musíte uznat, že je to úchvatná podívaná! Život se opět vrátil, nezatoulal se v hlubinách podsvětí, naopak to vypadá, že období zimní smrti mu vysloveně prospělo. Život se totiž zjara vrací opravdu v plné síle. A stejná nespoutaná energie se rodí i v nás... Pokud jsme si tedy dovolili přes zimu aspoň trochu zemřít...

PRVNÍ JARNÍ DEN

Tradiční návrat života lidé vždy nadšeně vítali oslavami prvního jarního dne, který byl v mnoha kulturách považován dokonce za pravý začátek nového roku. Astronomické jaro letos nastane 20. 3. 2021 v 10:38, kdy Slunce vstoupí do znamení Berana. Je to den, kdy světlo konečně začne přemáhat tmou. Dny se od tohoto okamžiku oproti noci prodlužují, euforie stoupá a život v žilách planety Země nezadržitelně tepe.

PŘÍRODA MÁ VLASTNÍ KALENDÁŘ

Já ale k určení prvního jarního dne nepotřebuji ani kalendář, ani astronomické výpočty. Dívám se pozorně a vím, že jarní Bohyně Vesna se probudí přesně v ten den, kdy začnou kvést trnky. Ano, trnky vykvétají při jarní rovnodennosti! Trnka je v magii považována za velmi mocný keř, jehož energie se ale těžko usměrňuje. Černou trnkovou hůl nosily u sebe jen čarodějnice, a i těm mohla přinést jejich vlastní zkázu, pokud s její mocí zacházely nerozvážně a bez soucitu. V keltské tradici je trnkový keř zasvěcen smrti. Modročerné trnky jsou těmi opravdu posledními jedlými poklady, které se sbírají až pozdě na podzim. Tradičně se z nich vyrábělo těžké víno, které se popijelo a nabízelo jako oběť při oslavách zimního slunovratu mocným silám podsvětí s prosbou, aby se život na jaře opět navrátil. Zjara je tedy květy obsypaný trnkový keř považovaný za projev milosti veliké Bohyně, která se znovu vynořila z hlubin. Kruh života a smrti je tak symbolicky spjat s trnkovým keřem, upoutávajícím naši pozornost jako ta poslední a první věc v cyklu přírody.

Vím, že jaro přijde i bez obětí, bez proseb a modlení. Stejně tak jako trnka, i naše hluboké mystické spojení s přírodou bylo vytlačeno na periferii jako něco, co v dnešní racionální době nepřináší valný užitek. Já do těch konců ale často chodím, toulám se sama v houštinách mezi světy, vyhlížím rohatého Boha, který na sebe brává podobu jelena, odpovídám havranům, kteří nosí zprávy samotnému Ódinovi, a lesní víly mě učí o moudrosti skryté v houbách a divokých rostlinách. To ony mi řekly, že trnkové květy jsou, jako všechny květy růžovitých rostlin, jedlé. Ochutnejte, třeba vám to všechno začne dávat větší smysl.

OCHUTNAT ŽIVOT, PŘIJMOUT ŽIVOT

Spojit se se silami přírody můžeme všichni jednoduchým způsobem. Zkrátka být u toho. Pozorovat, jak se život vrací, všimnout si, co kdy raší, a pravidelně sbírat všechny drobné lístečky jedlých divokých rostlin. Ty nám totiž jako jediné mohou kvalitně doplnit zásoby vitaminů a minerálů, které jsme přes zimu vyčerpali. Nedostatek těchto látek je hlavním důvodem tzv. jarní únavy, což je stav, který se dá snadno vyřešit pobytem na slunci a spásáním rašících výhonků. Nejde jen o měřitelný obsah vitaminů a minerálů, který je mimochodem v divoce rostoucích rostlinách prokazatelně mnohonásobně větší než v pěstované zelenině, jde o fytochemikálie, látky ještě nezměřené a nestudované, jde o energii jara, kterou nenajdete v žádném koupitelném balení.

JARNÍ DEVÍTKA

Za účelem celkové energetické obnovy, spojení se s přírodou a podporou zdraví mé rodiny, ale hlavně proto, že prostě miluju jaro,

sbíráme divoké rostliny. Chodíme si pro ně k lesu, na louku a do remízku, zkrátka na odlehlá, divokosti zasvěcená místa. Připravujeme z nich salát, spařujeme je na špenát, zapékáme do nádivek nebo z nich dokola vaříme zelené polévky.

1. Pampeliška – to je naše milovaná salátová rostlina! Mladé lístky nejsou vůbec hořké, nebo jen opravdu velmi málo, ale pokud chcete, aby byly opravdu sladké a křehké, domluvíte se s nějakou pampeliškou a přikryjte ji kýblem. Ve tmě rašící listy mají jemnější chuť. Můžete sbírat s klidem i kořen a používat ho jako kteroukoli jinou kořenovou zeleninu. Pampeliška podporuje čisticí schopnost jater.

2. Bršlice kozí noha – velice chutná a vděčná rostlina, která je díky vysokému obsahu vitamínu C skvělým životabudičem. Čistí krev a odstraňuje usazeniny z kloubů.

3. Kopriva – opravdová královna divokých rostlin, která svým obsahem minerálních látek strčí do kapsy celé zeleninové záhony. Tolik vápníku vážně nikde jinde nenajdete.

4. Popenec – tuto velmi aromatickou bylinku jen okusujeme, když ji potkáme. Ve velkém se moc do jídla nehodí, ale velmi dobře spojuje se Zemí.

5. Jitrocel – legendární léčivka je skvělá nejen do salátových směsí a do čaje. Naše oblíbené zpracování je sirup za studena: listy jitrocele pokrájíme, vložíme do sklenice a prospeme cukrem. Hodně to klesá, takže je potřeba sbírat, krájet a péchovat stále dokola, aby byla sklenice vždy plná povrch. Jitrocelový sirup za studena je hotový zázrak a největší sílu má právě z jarních listů.

6. Ptačinec – drobná rostlinka chutná jako mladé kukuřičky a má velké hojivé schopnosti. Používáme ho syrový, do karbanátků i na výrobu másti.

7. Sedmikráska – zdálo by se, že sedmikráska je jen na okrasu, ale právě ona je spojená se světem skřítků a učí nás nacházet krásu v obyčejných věcech.

8. Podběl – velmi zásadní, brzce jarní rostlina, jejíž květy rozkvétají na nepravděpodobných místech považovaných za úhor. Když ho nestihnete, nemáte ho, když ho stihnete, můžete si z něj udělat těžce ilegální sirup proti kašli, který opravdu funguje, a zřejmě proto je jeho prodej zakázaný...

9. Řebříček – typické husté zpeřené listy řebříčku rašící z hustého hnízda jsou dobré nejen pro housátka, ale poslouží skvěle člověku jako zdroj všech biologicky významných látek. Kromě toho řebříček hojí choroby od A do Z a především propojuje naši bytost jak s Nebem, tak se Zemí, napojuje nás na proud veškerého Bytí.

*Překrásné jaro plné inspirace Vám přeje
Mgr. TEREZA VIKTOROVÁ*



Terapeutické metody (15)

REFLEXNÍ TERAPIE

Reflexní terapie (RT) je založená na holistických principech a předpokladu, že na zakončeních lidského těla existují reflexní plošky, odpovídající příslušným orgánům a oblastem těla. Jemným tlakem nebo hlazením těchto bodů můžeme cíleně posílit nebo naopak uklidnit příslušný orgán nebo část těla. Cílem RT je obnova rovnováhy v těle, navození hlubokého uvolnění a aktivace samoléčebných schopností organismu. Je škoda, že mnoho lidí zatím věnuje tak málo pozornosti a péče svým nohám. Přitom nás nosí po celý život!

PROČ PRÁVĚ CHODIDLA A DLANĚ?

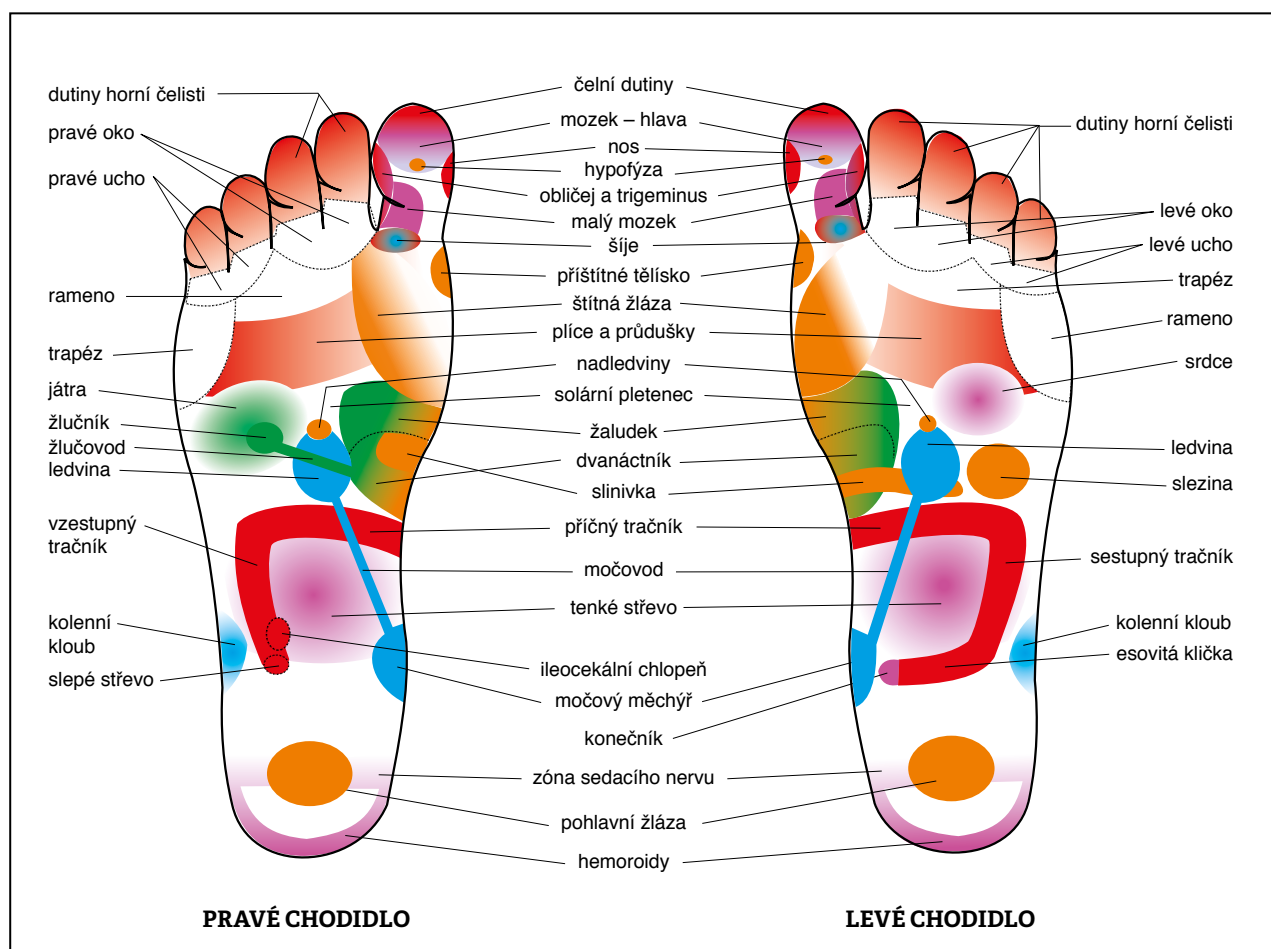
Staří Číňané věděli, že se naše orgány promítají na různých částech těla – na obličeji, uších, jazyku, oční duhovce, dlaních a také na nohou. RT se nejčastěji provádí na nohou a rukou, reflexní plošky jsou tu snadno přístupné a velmi citlivé, protože do nich ústí mnoho

nervových zakončení. Na prstech rukou a nohou také končí většina meridiánů (energetických drah), proto stimulací těchto bodů můžeme harmonizovat průtok energie v těle. Navíc chodidla mají v mnoha kulturách symbolický význam, protože nás spojují s Matkou Zemí. Díky našemu propojení se zemí se můžeme uzemnit a načerpat energii. Nejpřirozenější formou RT je chůze naboso v přírodním terénu. Kromě toho, že chodidlo není deformované obuví, je adekvátně stimulované nerovnostmi povrchu. Bolestivá citlivost chodidel na každý kamínek se postupně ztratí. Není to dané ani tak tím, že si noha „zvykne“, jako tím, že masáží bolavých reflexních plošek harmonizujeme činnost jednotlivých orgánů. Plošky zdravých orgánů bolestivé nejsou. Oblázkovou masáží chodidel si můžete dopřát i doma. Stačí do nádoby nasypat vrstvu říčních oblázků různé velikosti.

Na této „masážní“ podložce pak můžete přešlapovat při osobní hygieně nebo u vaření. Sledování televize zase můžete využít jako čas k příjemné automasáži chodidel.

ÚČINKY REFLEXNÍ MASÁŽE

Na reflexních zónách se dá provést velmi přesná diagnostika stavu jednotlivých orgánů podle charakteru změn na kůži a v podkoží a podle bolestivosti reflexních plošek. Plošky orgánů, které jsou oslabené, reagují při masáži bolestivě a míra bolestivosti udává stupeň narušení orgánu. Tlakem můžeme daný orgán stimulovat, pokud pracuje nedostatečně a potřebuje dodat energii, nebo ho hlazením uklidnit, je-li ve stavu akutního zánětu nebo bolesti. Masáží chodidla navíc dochází i ke stimulaci oběhu krve a lymfy, harmonizuje se nervový systém, zlepšuje trávení a posiluje imunita. RT také urychluje



hojení a rekonvalescenci. Napomáhá tělu k hluboké relaxaci, která se s opakujícími se sezeními dále prohlubuje. Uvolnění palce a vnitřní hrany nožní klenby se používá ke zmírnění bolesti zad a k odstranění blokády krční páteře. Masáž chodidla příznivě ovlivňuje i psychiku, pomáhá jak při nespavosti, tak únavě.

KDY NENÍ VHODNÁ

Kontraindikací jsou vážná srdeční a cévní onemocnění, poruchy srážlivosti krve, onemocnění ledvin, velmi vysoký krevní tlak, rakovina v průběhu léčby a křečové žíly v oblasti nártů. Nedoporučuje se ani při těhotenství po umělému oplodnění. Nohy se většinou neošetřují, pokud jsou na nich otevřené ranky nebo kožní onemocnění.

NÁVŠTĚVA U TERAPEUTA

Na začátku si s vámi terapeut stručně popovídá o vašich zdravotních problémech, aby se ujistil, že je pro vás reflexologie ta správná volba. Pak prozkoumá vaše chodidla a začne se věnovat jednotlivým reflexním bodům. Terapeut na plošky vyvíjí mírný tlak palcem ruky a vy hodnotíte míru citlivosti tohoto bodu ve škále od 1 do 10. Cílem je objevit nejoslabenější orgán v těle a začít ho posilovat a regenerovat. Nejčastěji bývají oslabená játra, slinivka a ledviny. Pokud jste přišli s konkrétním problémem, reflexolog se patrně zaměří na oblast, která s ním souvisí. Přesto se postupně věnuje i všem ostatním bodům, protože v RT jde o nastolení



harmonie celého těla. Pokud terapeut objeví bolestivé místo, snaží se pomocí cíleného tlaku uvést tělo znovu do rovnováhy. Na konci sezení se k němu může vrátit, aby zjistil, jestli se bolest skutečně uvolnila. Většina reflexních terapeutů má vlastní uklidňující způsob, jak sezení zakončit (např. jemné pohlazení nohy). Po RT je třeba odpočívat a hodně pít, protože dochází k detoxikaci těla.

JAK ČASTO?

Počet sezení závisí na tom, jak příznivě a rychle klient na tuto metodu zareaguje. Někdy je výrazný efekt vidět již napoprvé,

jindy je to až po několika ošetřeních.

Terapii lze zaměřit i na jednotlivé orgány, klouby apod. Pokud se klient podrobí této terapii preventivně, může se dozvědět o varovných signálech těla ještě před vypuknutím nemoci.

AUTOMASÁŽ

Tato jednoduchá masáž chodidel pomáhá osvěžit unavené nohy, posílit orgány a rychle obnovit vitalitu. Pohodlně se posadte a položte si kotník pravé dolní končetiny na levé koleno tak, abyste na chodidlo dobře viděli. Vezměte nohu do obou dlaní (levou dlaň na chodidlo a pravou na nárt) a nalaďte se na své tělo. Poté špičkami palců na rukou promačkejte spodní stranu všech prstů. Postupně promasírujte celé chodidlo místo vedle místa. Nejjednodušší je postupovat ve vodorovném směru zleva doprava a zprava doleva postupně směrem od prstů k patě. Máte tak jistotu, že jste nevynechali žádný bod. Pokud narazíte na citlivé místo, věnujte mu víc pozornosti. Několikrát je palcem jemně zmáčkněte. Tím daný orgán zaktivujete, podpoříte jeho činnost. Pokud určité místo hodně bolí, většinou to znamená, že je příslušný orgán podrážděný. V tom případě tuto plošku pouze hladte. K orientaci, kde se jednotlivé reflexní body nacházejí, můžete použít obrázek s nákresem orgánů a částí těla.

Přeji Vám mnoho příjemných a přínosných chvil strávených péčí o Vaše chodidla, ať už při automasáži, nebo pokud se svěříte do péče zkušeného terapeuta RT.

RNDr. LENKA LACHNITOVÁ, Ph.D.

BUDE VÁS ZAJÍMAT

PODPORA ŽLUČNÍKU A JATER

Na jaře je prospěšné věnovat péči žlučníku a játrům.

Žlučník se nachází se pod jaterním lalokem v pravém podžebří a slouží jako zásobník žluči. Jeho reflexní bod najdete na pravém chodidle mezi 3. a 4. nártní kostí (viz obrázek). Leží vlastně na spodním okraji plošky jater. Činnost žlučníku můžete ovlivnit i pomocí akupunkturního bodu na nártní straně nohy. Leží opět mezi nártními kůstky, tentokrát mezi 4. a 5. nártní kůstkou na obou nártích. Tento bod snadno najdete tak, že si budete palcem opačné ruky postupně mačkat „rýhu“, nacházející se mezi 4. a 5. prstem z nártové strany nohy. Rýha se bude postupně zužovat až do místa, kde se setkávají nártní

kůstky. Tam se nachází hledaný bod 43 dráhy žlučníku. Většinou bývá hodně citlivý, masírujte ho proto zpočátku jen jemně. Stačí 10 zmáčknutí, opakujte však vícekrát během dne. Při prudkých bolestech žlučníku body jen hladíme, abychom orgán zklidnili!

Játra jsou největší žláza v těle. Jejich nejdůležitější funkcí je zpracování a ukládání živin z krve, tvorba žluči a detoxikace. Proto jsou jarní měsíce vhodnou dobou k očistě těla. Játra jsou uložena na pravé straně břišní dutiny, jejich reflexní plošku tedy najdeme jen na pravém chodidle, a to po celé délce nártních kostí pod třetím až pátým prstem (viz obrázek). Špičkou palce pravé ruky postupně promačkáváme celou plochu.



Úplně obyčejná mrkev

Mrkev je jedním z nejběžněji používaných druhů zeleniny vůbec. Asi neznám nikoho, kdo by ji občas v kuchyni nepoužil. Je základem spousty tradičních českých jídel, ale s obyčejnou mrkví můžete vytvořit tolik skvělých a zajímavých pokrmů, že i srdce velkého gurmána zaplesá.

CO JE MRKEV ZAČ?

Mrkev je kořenová zelenina z čeledi miřkovitých, jejím nejbližším příbuzným je pastináček. Původně pochází z jižní Asie z oblasti Afghánistánu, Íránu a Pákistánu. Předpokládá se, že do Evropy se rozšířila ve 12. století. Zajímavé je, že původní odrůda byla černá. Oranžová mrkev, jak ji známe dnes, byla vyšlechtěna až v 17. století v Holandsku. Další odrůdy mohou být bílé, žluté, červené a fialové. Liší se obsahem barviva.

PROSPĚŠNÉ LÁTKY

Jak napovídá sytě oranžová barva mrkve, obsahuje velké množství antioxidantu beta-karotenu. Kromě toho je v ní i dost vlákniny. Dále obsahuje vitaminy B, C, D, E, draslík, sodík, vápník, hořčík, jód, fosfor, železo, měď, mangan, selen.

PROČ JÍST MRKEV

Každé batole ví, že mrkev je zdravá na oči. Je tomu tak díky zmíněnému beta-karotenu, který se v těle mění na vitamin A, jenž vyživuje sítnici oka, pomáhá při šerosleposti a snižuje riziko šedého zákalu. Beta-karoten z mrkve byl rovněž součástí několika studií, kdy vědci zkoumali jeho vliv při léčbě rakoviny, a to s velice dobrými výsledky. Prospěje naší pleti, i v ochraně před slunečním zářením. Vysoké množství vlákniny obsažené v mrkvi napomáhá vylučování, hubnutí, snižování cholesterolu. Obsažený pektin pak údajně dobře váže a odvádí těžké kovy. Vitaminy a minerály z mrkve zlepšují imunitu a pomáhají udržet duševní svěžest.

JAK JI SKLADOVAT

Kupovat byste měli jen mrkev na pohled hezkou, na pohmat tvrdou, bez viditelných skvrn a známek napadení škůdci či plísněmi. Skladovat ji je dobré bez natě, v lednici. Pokud máte mrkev starší a scvrklou, můžete ji před přípravou osvěžit namočením ve studené vodě.

MRKEV V KUCHYNI – CO S NÍ?

S mrkví uděláte v kuchyni divy, bez přehánění! Můžete ji použít za syrova odšťavněnou ve freshi, do salátů, pomazánek, chroupat jen tak s dipem jako svačinku. Ale mnohem více zdraví prospěšných látek dodáte vašemu tělu, pokud mrkev tepelně upravíte. Což není u zeleniny až tak obvyklé, ale je to tak. Mrkev můžete blanširovat, vařit, dusit, smažit, vařit v páře, péct, grilovat a vykouzlit z ní nepřeborné množství jídel od předkrmu až po dezert. Vždy pamatujte, že obsahuje vitaminy rozpustné v tucích, a proto k ní nějaký kvalitní tuk přidejte. Nemusí jít jen o máslo nebo olej, ale třeba ořechy, tučnější ryбку nebo avokádo. Několik skvělých receptů vám přináším v závěru článku.

MŮJ POHLED

Mrkev je úžasná! U mě v kuchyni je stejně nezastupitelná jako cibule. Za pár korun vám skvěle obohatí jídelníček nejen chutí, vitaminy, ale i svěží barvou. Nejčastěji ji používám do polévek od vývarů po krémové, do salátů, jakýchkoli luštěninových pláček, jako přílohu v podobě pyré nebo pečené mrkve, ale i v dezertech, jako jsou muffinky, bábovka nebo klasický mrkvový dort.

*Svěží vstup do jara a spoustu energie vám přeje
ZUZANA KOMŮRKOVÁ*

SLANÝ KOLÁČ S MRKVÍ, CUKETOU A SÝREM

Těsto: 180 g hladké pšeničné nebo špaldové mouky, 80 g másla, 2 polévkové lžíce studené vody, 1 čajová lžička soli

Náplň: 3 větší mrkve, 2 cukety (ideálně jedna zelená a jedna žlutá), 1 červená cibule, 3 lžíce olivového oleje, 4–5 vajec, 100 g fety nebo čerstvého kozího sýra, 1 hrst piniových oříšků, 1 hrst čerstvého tymiánu nebo bazalky, sůl, černý pepř

Ze surovin vypracujeme těsto, které zabalíme do fólie a necháme alespoň hodinu uležet v lednici. Mezitím si očistíme zeleninu a mrkev s cuketou nakrájíme na tenké proužky. Cibuli nakrájíme nadrobno a orestujeme ji na olivovém oleji. Těsto rozválíme a vyložíme jím koláčovou formu vymazanou tukem nebo vyloženou pečicím papírem tak, aby těsto lehce přesahovalo přes okraj. Dno těsta propícháme vidličkou. Pečeme v troubě vyhřáté na 180 °C asi 10–15 minut. Formu s těstem vyndáme z trouby, směrem od středu na ně začneme stáčet jednotlivé proužky zeleniny. Cibuli s olejem rovnoměrně rozložíme mezi ně. Vejce vyšleháme metličkou, osolíme, opepříme a doplníme nasekanými čerstvými bylinkami. Opatrně jimi zalijeme plátky zeleniny a ve finále rovnoměrně rozdrobíme na koláč sýr. Pečeme dalších asi 25 minut na 170 °C.



PEČENÁ MRKEV S MEDEM A OŘECHY

4 mrkve, 2 lžíce olivového oleje, sůl, pepř, 2 hrsti vlašských ořechů, 3 lžíce medu nebo javorového sirupu

Mrkve oloupeme, nakrájíme podélně na delší „hranolky“. Položíme na plech vyložený pečicím papírem, promícháme s olejem, osolíme, opepříme a pečeme na 190 °C 10 minut, obrátíme a po 5 minutách posypeme nasekanými ořechy, zakápneme medem nebo javorovým sirupem a dalších 15–20 minut do zkaramelizovaného vzhledu ořechů. Ke konci pečení můžeme krátce přidat shora gril. Vhodné jako samostatné jídlo, nebo příloha k masu, například z lososa.



MRKVOVÝ FRESH S RAKYTNÍKEM A MERUŇKOVÝM OLEJEM

3 velké mrkve, 1 jablko, ½ lžičky Organic Sea Berry powder, 10 kapek Himalayan Apricot oil

Mrkev a jablko odšťavníme na výkonném odšťavňovači, ideálně šnekovém. Vlijeme do shakeru, přidáme rakytníkový prášek a meruňkový olej, důkladně protřepeme a ihned podáváme. Pro děti je skvělá varianta, kdy mrkev i jablko nastrouháme a zakápneme 5–7 kapkami meruňkového oleje.

CELOZRNNÝ MRKVOVÝ CHLEBÍČEK S MÁKEM A MANDLEMI

100 g mletého máku, 50 g mletých mandlí, 230 g nejmenso nastrouhané mrkve, 180 g bílého tučného jogurtu, 35 g slunečnicového oleje (nebo kokosového), šťáva z půlky pomeranče, 3 vejce, 100 g třtinového cukru (fajn bude i med), ½ čajové lžičky skořice, 1 kypřicí prášek do perníku, 200 g celozrnné špaldové mouky (lze dát rýžovou, jahelnou nebo pohankovou), špetka soli, 3 polévkové lžíce rozinek naložených v rumu, mandlové lupínky

Do mísy vložíme jogurt, pomerančovou šťávu, olej a 3 vejce a dobře promícháme nebo vyšleháme v mixéru. Přidáme cukr, skořici, mouku, kypřicí prášek, špetku soli, opět promícháme. Nakonec přisypeme mák, mandle, nastrouhanou mrkev a rozinky. Vlijeme do chlebičkové formy vyložené pečicím papírem, posypeme mandlovými lupínky a pečeme na 175 °C 50–55 minut.



PODPOŘTE VITALITU A PSYCHICKOU ROVNOVÁHU ZVÍŘETE

ČLENSKÁ
CENA BALÍČKU

535 Kč, 23 bodů
94 Kč ušetříte

SLEVA
15%



KOROVET

POVZBUZUJE CELKOVOU VITALITU
ZVÍŘETE A OVLÁDÁ VEŠKERÉ
TRANSPORTNÍ FUNKCE TĚLA.

ETOVET

ZLEPŠUJE VYUŽITÍ ENERGIE V ORGANISMU,
STIMULUJE ČINNOST NERVOVÝCH BUNĚK
A HARMONIZUJE CHOVÁNÍ.





Vzdělávejte se online z pohodlí vašeho domova SLEDUJTE DVA NOVÉ ONLINE WEBINÁŘE

Jsme rádi, že Váš zájem o vzdělávání online stále narůstá. Připravili jsme proto pro Vás další nové webináře s MUDr. Alexandrou Vosátkovou: „Jak používat produkty Energy pro děti“, který proběhne 4. března, a „Jak používat produkty u seniorů“ na 18. března.

Paní doktorko, produkty Energy ve své ordinaci celostní medicíny doporučujete pacientům všech věkových skupin. Každý jsme individualita, ale u dětí a starších lidí jsou jistě rozdíly v jejich užívání daleko větší. Jak vnímáte jejich specifika?

Děti jsou velmi specifická skupina lidí. Čím menší jsou, tím více mají jangu. Znáte jistě tvrzení, že udělat dospělý tolik pohybů jako mimino, tak země vyčerpáním... Právě zahřívající, jangová energie umožňuje takovou nezdolnost. Nemoci dětí jsou obvykle prudké, doprovázené vyššími horečkami, děti také jsou velmi dlouho v pohodě, i když

jim něco je, a pak se náhle zhorší. To všechno znamená dost odlišný přístup i pro jejich léčbu.

Navíc musíme brát v potaz stadium vývoje, ve kterém se dítě nachází. Jinak léčíme kojence a jinak pubertální dítě, to je jasné, ale i děti kojené a nekojené, děti s nadváhou a děti hubené atd. Je zde také natolik důležitá atmosféra v rodině a ve vztazích s dítětem i kolem něj, že často musíme podat lék také některému z rodičů. Prostě dětská problematika je velmi speciální. A to je důvod, proč je potřeba ji alespoň v základech představit veřejnosti, aby i děti mohly z produktů Energy mít co nejlépe.

Senioři jsou lidé, kteří mívají celou řadu nemocí i léků. V průběhu života zažili mnoho událostí, které vyvolaly spoustu emocí... Každý silný prožitek zanechá maličké nebo i velké změny v organismu, přinejmenším v proudění energie.

Formují nás den za dnem. A naše tělo se přidá. Orgány se mění, proudění energie se deformuje nebo napravuje, podle intenzity, charakteru a síly situací. A to



vše probíhá již mnoho let. Staří lidé jsou většinou velmi silní vnitřně, i když třeba ne příliš fyzicky. Nemysleme si, že starý člověk je nebohý. Ani náhodou! A ty trable, které má, se často dají upravit. Jen náš zásah musí být přesný, někdy je potřeba větší razance. Právě proto jsme zařadili i tento webinář.

Děkujeme za rozhovor

VZDĚLÁVACÍ PŘEDNÁŠKY NA YOUTUBE MODERUJE JAROSLAV DUŠEK

Regenerace v Pentagramu® I. a II. Základní principy tradiční čínské medicíny, systém pěti prvků (Voda, Dřevo, Oheň, Země, Kov), toky energie Qi a síly jin a jang. Představení Regenerace v Pentagramu® stojící na těchto principech celostního přístupu k harmonizaci lidského těla a mysli.

Produkty Energy
Filozofie produktů Energy, jejich vnitřní provázanost a současně rozmanitost. Po zhlédnutí semináře se budete orientovat v hlavních skupinách produktů a budete moci začít využívat jejich účinky v praxi.

Imunita
Imunita je tím, co nás chrání. Dokonalý obranný mechanismus našeho organismu. Zjistěte, jak funguje a jak o ni můžete pečovat. Na imunitu nahlédneme skrz celostní přístup. Přestože tradiční čínská medicína nezná viry a bakterie, její principy fungují více než 5 000 let. Probereme také, jak je možné, že dva různí lidé s identickou diagnózou mohou nemocí procházet diametrálně jinak.

Alergie
Alergie jako nemoc dnešní doby... Jak ji řešit? Jak se na alergii dívá klasická medicína, jak tradiční čínská medicína

a jak homeopatie? Zjistěte příčiny své alergie, pátrejte po jejím zdroji a pomozte si osvobodit se od alergie pomocí psychosomatiky či s podporou bylin. Zazní i několik pozoruhodných příkladů z praxe.

Aromaterapie
Čich jako jeden z našich základních pěti smyslů nám umožňuje vnímání vůní kolem sebe. Povídání o aromaterapii odhalí tajemství esenciálních olejů, jejich účinky a použití v běžném životě. Přivoníme si k esencím ylang ylang, geranium, levandule, máta a pomeranč.

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 přihlédnutím do mapy narození klienta, v případě neznalosti času narození pak s pomocí numerologie. Dotazy s datem narození, u dotazu pro astrologii také s časem a místem narození, posílejte na e-mail: centrumarael@seznam.cz.

Téměř rok řeším bolest paty, na rentgenu byla zjištěna patní ostruha. Mám za sebou léčbu ultrazvukem, obštriky s analgetikem, ale bez výsledku. Na krátký čas mi pomohlo jen ošetření rázovou vlnou. Nyní mi byly nabídnuty obštriky s kortikoidy, ale rád bych prvně zkusil nějakou alternativu.

MIROSLAV Z., Potštejn

Patní ostruha je výzvou kráčet životem lehčeji. Hovoří o energetickém vyčerpání, dlouhodobém přepínání sil (fyzických i psychických). Je třeba uvědomit si své slabé místo a přiznat si je, nezaobírat se

zbytečně ostatními, nezlobit se – i hněv vyvolává bolest, neodsuzovat, naopak si uvědomit, že každý žijeme svůj originální příběh. Zaměřte se tedy hlavně na sebe, dávejte si dostatek pozornosti a lásky. Podívejte se, zda nemáte nějaké nenaplněné touhy a plány, které tíží Vaši duši. Pokud je tomu tak, začněte na tom pracovat. Z přípravek můžete nasadit **Regalen**, bolestivé místo potřete krémem **Artrin**, masírujte a protahujte Achillovu šlachu, chodte často naboso. Na internetu lze najít i cviky na patní ostruhu.

MONIKA ŠTEJDŘIOVÁ

LUŠTĚTE S NÁMI, MŮŽETE VYHRÁT



Pro luštitelce naší křížovky jsme v posledním vydání Vitae loňského roku vybrali tajenku: „**Vánoce, děti, to není jen datum, je to stav mysli.**“ Kdo vyhrál tentokrát?

- » **Bc. František Petřík**, Uherský Brod
- » **Monika Vintrová**, Strání
- » **Marie Chrudinová**, Uničov

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

„Když změníš způsob, jakým se díváš na věci, věci... (TAJENKA).“ – Dr. Wayne Dyer

ODR; OS; REKURS; UVULA; TREE	Počítačová klávesa k potvrzení informace	Bakterie tyfu	Zkratka tlaku krve	Oddělení technické kontroly	Jméno herečky Boudové	Roubená stavení	Nechť	Latinsky „ústa“		Podpůrná konstrukce na révu	Tlouci	Čípek měkkého patra	Bojovnice	Domácká podoba jména František
Severoevropský stát									Boty (pl.) Obyvatelé Evropy (hovor.)					
1. část TAJENKY														
Chemická značka thallia			Rumunské město Pohodlné křeslo					Část helikoptéry Soubory buněk						
Australský stepní nelétavý pták				Krevní skupina Sdružení podniků			MPZ Turecka Povzdech		Domácky Ilja Provést setbu					
Spodní část topeniště					Aljašská řeka Anglicky „strom“					Třebaže Vybidnutí k přijetí něčeho				Rod velkých stepních ptáků
 Hřbet chodidla Ženské jm. hebrej. pův.						Jihoamerická opice Stát. závěr. zkouška					Váhavé přitakání Doporučená denní dávka			
Stížnost proti rozhodnutí soudu							Nastrčit na něco Starší SPZ Mělnika							
Část včelina			2. část TAJENKY								Římské číslo 601			
Tahle			Tvrzení					Zkratka pro informační technologie			Tón o půltón nižší než tón d			



Není na světě bylina, aby k něčemu nebyla

LOMIKÁMEN ANEB NENÍ KÁMEN JAKO KÁMEN

Jméno této bylinky perfektně vystihuje její erozivní vliv, kterým působí na své oblíbené stanoviště. Lomikameny mají rády skalnaté podloží, které svými kořeny dokáží postupně rozrušovat. Latinský název rodu lomikamenovitých *Saxifraga*, doslova „skálolamač“ (*saxum* – „skála“ a *frago* – „lámat“), je tentokrát přesně a elegantně přeložen do češtiny. V horách Evropy, Severní Ameriky, Asie, severní Afriky či v Andách se můžeme setkat až s asi 450 druhy těchto odolných trvalek. Zajímavé je, že většina jich je endemicky vázána na určitou oblast, někdy dokonce jen na jediné pohoří. Většina lomikamenů sice vyhledává vysoké nadmořské výšky hor či skálu někde v Arktidě, pět z našich šesti druhů lomikamenů má naopak rádo teplejší oblasti naší vlasti.

SKALNIČKA I LÉČIVKA

Ačkoli mnoho z nás zná lomikameny jen jako dekorativní skalničky, přičemž si je často pleteme s rozchodníky (lomikameny mají 2 pestíky, rozchodníky 5), jeden u nás v přírodě rozšířený druh je i dávno uznávanou léčivkou. Je to lomikámen zrnatý, *Saxifraga granulata*. Jméno tohoto druhu odkazuje možná i na jeho léčivé účinky – dokáže totiž lámat kameny v našem těle.

Roste takřka v celé Evropě (v té jižní méně) a v severní Africe v Maroku. U nás ho poměrně běžně potkáme na světlých loukách, pastvinách, stráních, příkopech

a mezích, kde vyhledává úrodnou písčitou půdu. Díky své kyselé chuti se nemusí bát okusu divou zvěří či dobytkem. Není chráněný, takže se může lehce stát vaší oblíbenou skalničkou.

ELEGÁN V BÍLÉM

Lomikámen zrnatý je až půl metru dorůstající trvalka. Má krátký plazivý oddenek s kořínky a rozmnožovacími cibulkami, který zakrývá poměrně chudá listová růžice s chlupatými okrouhlými lístky, jejichž řapíky jsou i dvakrát delší než čepele. Vzpřímená, málo větvená, často načervenalá lodyha, taktéž chlupatá, nese pouze několik postupně se zmenšujících lístků na krátkých řapících. Rostlinka kvete od května do října 3 až 10květými vrcholíky s bílými, až 2 cm velkými květy složenými z pěti korunních plátků, ze kterých vykukuje deset tyčinek. Poměrně velké a jasně bílé květy působí na vysoké a takřka neolistěné lodyze opravdu výrazným dojmem. Za vhodných podmínek dokáže někde na louce vykouzlit bylina rozlehlý bílý koberec. Plodí kulovité tobolky. Rozmnožuje se pohlavně semeny i nepohlavně, pomocí cibulek. Pro léčitelské využití lomikamenu se během léta sbírá jeho kvetoucí lodyha (bez oddenku, cibulek a spodních listů). Suší se v průvanu, ve stínu (do 40 °C) a uchovává v suchu v uzavřené nádobě. Z nejdůležitějších léčivých látek stojí za zmínku glykosid bergenin (s účinky podobnými jako salicin), dále třísloviny, silice, hořčiny,...

LÉČÍ KÁMEN

Přestože škála léčivých účinků této bylinky je dost široká, upadá dnes lomikámen pomalu v zapomnění. Zmínky o „kameníkovi“ či „skálolomci“, jak se této bylince kdysi říkalo, se nacházejí již ve středověkých herbářích, které ho doporučovaly na kašel, hadí uštknutí i jako močopudný prostředek. S vylučovací soustavou snad souvisí i druhý význam jména lomikámen – dokáže si totiž poradit s močovými a ledvinovými kameny, potažmo i s ostatními „kameny“ zatěžujícími náš organismus. Celkově podporuje detoxikační orgány: ledviny, močové cesty, močový měchýř, prostatu, játra, žlučník, slezinu i plíce, a dá se tak použít při jakémkoli problému s některým nich, ať už jde o zmíněné močové cesty, průjem, žaludeční potíže, žloutenku, zahlnění plic apod. Při vnitřním užívání (nálev, tinktura) se pro zvýšení účinku doporučuje ve směsích s navzájem se podporujícími bylinkami, jako jsou řebříček, ostropestřec, vlaštovičník, máta, vřes či přeslička. Chcete-li vyzkoušet očistné účinky lomikamenu na vlastních „kamenech“ bezpracně, zkuste **Regalen** od Energy. Zajímavé je vnější použití lomikamenu, kdy se vymačkaná šťáva z čerstvé natě v obkladu aplikuje na vlasy k podpoře jejich růstu a proti vypadávání, nebo na uši proti nedoslýchavosti a bolesti. Při rozvážném užívání nehrozí žádné vedlejší účinky. Tato léčivka by zkrátka neměla chybět v žádné očistné kúře. Zvláště pak letos.

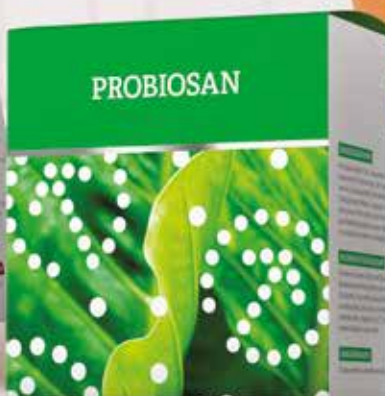
*Krásné jaro, pevné zdraví i nervy
a co nejméně kamenů na lámání,
Mgr. VLADIMÍR VONÁSEK*

Nový začátek, svěží energie!

JARO VYBÍZÍ K DETOXIKACI A OZDRAVENÍ

BALÍČEK PRODUKTŮ	ČLEN ENERGY		
	cena	body	sleva
Regalen + Cytosan	871 Kč	38	290 Kč
Regalen + Probiosan	522 Kč	23	174 Kč

EXKLUZIVNÍ
SLEVA | 25 %



Jedná se o doplňky stravy. Akce je platná 1.–31. 3. 2021 do vyprodání zásob. V rámci EXKLUZIVNÍ SLEVY je možno zakoupit od každé kombinace 1 slevový balíček na registrační číslo.

Kluby a konzultační centra nabízejí

BLÍŽEJOV

Provozní doba KE Blížejov:

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

Provozní doba KC Domažlice, Srnova 76:

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

Stálá nabídka:

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

Nabídka KC:

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

» Vyšetření páteře, nohou, zhotovení ortopedických vložek, masáže dle výběru – MUDr. Šos, tel.: 379 428 620

- » Energy produkty v gynekologii – MUDr. Budka T., tel.: 603 226 913
- » Reflexní terapie, poradenství – Mířková J., tel.: 723 204 672
- » Masážní a regenerační služby – Birnerová L., tel.: 723 107 663
- » Kineziologická poradna – Ing. Pilátová J., tel.: 737 713 366
- » Jógové terapie – Mgr. Heroldová B., tel.: 605 275 136
- » Poradenství, prodej produktů Energy – Macháčková M., tel.: 604 984 665
- » Kosmetické ošetření Beauty Energy – Myšková V., tel.: 734 495 317
- » Poradna TČM, masáže – Mgr. Piták L., tel.: 608 509 060, Kozinova 44, Domažlice

Kontakt:

Bc. Johánková Jitka, Blížejov 124

tel.: 721 384 473

e-mail: johankova@centrum.cz

BOSKOVICE

Provozní doba:

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

Stálá nabídka:

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

Poradny a přednášky:

- » KE BOSKOVICE – 1., 8., 15., 22. a 29. 3. – pravidelná produktová poradna
- » KC BLANSKO – pí. Ing. Jitka Součková, tel.: 608 620 059, provozovna Sadová 8, poradna Energy po tel. domluvě
- » KC LHOTA U LYSIC – Studio JM, manželé Libišovi, tel.: 775 156 278 – pravidelná produktová poradna – 5. a 19. 3.

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

Kontakt:

Boskovice,

Krátká 16,

tel.: 516 452 373, 720 529 424,

kocmanovaenergy@seznam.cz

Kluby a konzultační centra nabízejí

BRNO

Provozní doba:

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

Stálá nabídka:

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

Mimořádná nabídka KC:

- » BRNO – Husovice, U Zlaté ručičky, Kaloudova 21, pí. Erbenová, tel.: 603 596 812 – měření SPT – 15. 3., poradna – 29. a 30. 3.
- » JEVÍČKO – Třebovská 839, prodejna Harmonie, pí. Komoňová, tel.: 602 347 037 – měření SPT
- » KUŘIM – Studio zdraví Harmonie, pí. Hrnčířová, tel.: 732 764 533, měření EAV – každé první pondělí v měsíci
- » NOVÉ MĚSTO NA MORAVĚ – Hornická 970, Ing. Brettová, tel.: 606 450 155, 724 037 437 – měření SPT každou středu
- » ŽIDLOCHOVICE – Nám. Míru 155, pí. Janáčková, tel.: 603 811 428, poradna út, čt 15–18 h. – MUDr. Nezvalová, pí. Janáčková

Kontakt:

Brno, Sukova 4,
tel.: 530 500 422, 737 479 120
e-mail: info@brnoenergy.cz,
www.brnoenergy.cz, www.clenenergy.cz,
FB – Energy Czech Republic a.s., klub BRNO

ČESKÉ BUDĚJOVICE

Provozní doba:

út–čt 9–12.30, 13.30–17, pá 9–13 h.

Stálá nabídka:

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

Kontakt:

České Budějovice, Na Mlýnské stoce 6,
tel.: 776 454 874,
e-mail: energycb@seznam.cz,
www.energyuklarky.cz

ČESKÝ TĚŠÍN

Provozní doba:

po 16–20 h. a dle dohody

Stálá nabídka:

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

Nabídka KC:

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

Kontakt:

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

HRADEC KRÁLOVÉ

Provozní doba:

po–pá 9–17 h.

Stálá nabídka:

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

Veterinární poradna:

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

Mimořádná nabídka KC – poradny SPT:

- » KE HRADEC KRÁLOVÉ – 4. a 18. 3. – 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 – 18. 3. – pí. Králíčková, tel.: 739 379 435
- » SMIŘICE – každý čtvrtek nebo dle dohody – PharmDr. Svobodová, tel.: 602 141 184
- » VYSOKÉ MÝTO – každou středu nebo dle dohody – pí. Krejčová, tel. 773 697 042

Kontakt:

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

CHEB

Provozní doba:

po 14–18, út 14–17, st 10–12, 14–17,
čt 14–18 h., pátek dle dohody,
tel.: 603 486 331, 354 432 771

Stálá nabídka:

po a čt – testování vhodných produktů pro váš organismus SPT – M. Svobodová, obj. na tel.: 603 486 331 /

NEPŘEHLÉDNĚTE

KE CHEB

Zrušené KC:

- » Tachov
Solarium a wellness

Nové KC:

- » Tachov
RAWEN Tachov s.r.o., Tř. Míru 2201
Pavel Řasa – tel.: 723 571 135,
Marie Ulrichová – tel.: 777 010 514
provozní doba: po–pá 7–16 h.

KE TURNOV

Nové KC:

- » Jičín
Studio Pohoda – Tyršova 246
Milena Pozsonyi, tel.: 774 155 635
masáže, měření EAV, prodej
produktů Energy dle tel. dohody

Změna provozní doby KC:

» Mnichovo Hradiště

- Eva Rajtřová, st 12.30–17 h.,
ostatní dny dle tel. dohody

Kluby a konzultační centra nabízejí

každé út – měření SPT, poradenství, detoxikace, SRT s A. Chmelovou – obj. na tel.: 724 965 773

Mimořádná nabídka KE:

» Po celý měsíc vždy v pracovní době
OCHUTNÁVKA NOVINKY QI COFFEE!

Nabídka KC:

- » CHEB – V. Votrubová, měření SPT + poradenství, pouze na objednávku tel.: 606 242 353
- » CHODOVÁ PLANÁ – měření SPT s A. Chmelovou + poradenství a výživa, obj. na tel.: 724 965 773
- » LITVÍNŮV – Zapper centrum – nabídka účinné prevence a postupy pro nastolení rovnováhy organismu na přístroji Zapper + měření SPT s M. Svobodovou, obj. na tel.: 737 261 940, Ing. Sabolová
- » MARIÁNSKÉ LÁZNĚ – pí. Laštovková – testování produktů Energy na přístroji Bicom + harmonizace, obj. na tel.: 721 542 353
- » TRSTĚNICE U MARIÁNSKÝCH LÁZNÍ – Ing. Klára Jandová – nově otevřená ordinace pro přírodní terapie a poradenství veterinární i humánní! Konzultace, řízená regenerace, prodej produktů, čištění zubního kamene psům bez sedace, obj. na tel.: 775 916 666, zooiguana@seznam.cz.

Kontakt:

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

KARLOVY VARY

Provozní doba:

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

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

» NOVÝ e-shop: www.naturbox.cz

Stálá nabídka:

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

Mimořádná nabídka KE:

- » 9. 3. – diagnostika EAV přístrojem, jen obj. na tel.: 353 236 605
- » NOVĚ: poradenství Anety Benediktové – irisdiagnostika, obj. v KE



- » výhodně – masáže, kosmetika, pedikúra při praktickém vyučování studentů
 - » rekvalifikační kurzy: sportovní masáže, sanitář, masér pro zdravotnictví, kosmetička, manikérka, pedikérka, chuva pro děti, lektor dalšího vzdělávání
 - » odborné kurzy pro maséry
- ### Nabídka KC – poradna a prodej za členské ceny:

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

Kontakt:

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

LIBEREC

Provozní doba:

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

Stálá nabídka:

bezplatná poradna a prodej produktů Energy / měření Supertronicem na obj. /

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

Mimořádná nabídka KE:

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

Kontakt:

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

LUHAČOVICE

Provozní doba:

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

Kluby a konzultační centra nabízejí

Stálá nabídka:

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

Mimořádná nabídka KE:

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

Fyzioterapie:

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

Veterinární ordinace a poradna:

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

Kontakt:

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

OLOMOUČ

Provozní doba:

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

Stálá nabídka:

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

Kontakt:

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

OSTRAVA

Provozní doba:

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

Stálá nabídka:

bezplatné konzultace a poradna Energy včetně veterinárních produktů a možnost jejich zakoupení / diagnostika SPT,

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

Kontakt:

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

PARDUBICE

Provozní doba:

po–čt 9–12 a 13–17 h.

Stálá nabídka – jen na objednávku:

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

Mimořádná nabídka KE:

- » 24. 3. – 17 h. – Praktické využití výrobků Energy – beseda – Š. Urbanová, tel.: 607 817 123
- » 24. 3. – 10–16 h. – Ukázka měření vašich chodidel na přístroji Pedicom – Š. Urbanová, tel.: 607 817 123

Nabídka KC – poradny SPT:

- » CHRAST – 5. a 17. 3. – L. Slavíková, tel.: 605 469 754
- » CHRUDIM – 6. a 20. 3. – J. Turková, tel.: 720 128 269
- » KE PARDUBICE – dle objednávek – T. Křišťůvková, tel.: 777 177 610

Kontakt:

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

PLZEŇ

Provozní doba:

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

Stálá nabídka:

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

Další nabídka jen na objednání:

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

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

Kontakt:

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

PRAHA 1

Provozní doba – POZOR – ZMĚNA:
po–pá 9–17 h.

Stálá nabídka:

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

- » Máme pro vás ON-LINE veterinární poradnu, své dotazy pište na: energyvetpraha1@seznam.cz.
- » Produkty si u nás můžete zakoupit osobně nebo je zasíláme PPL nebo Zásilkovnou.

Mimořádná nabídka KE:

- » út 9. 3. – 14–18 h. – osobní veterinární poradna, konzultace využití Energyvet produktů pro zvířecí společníky – PhDr. L. Arden, obj. + info na tel.: 777 858 200 nebo andrea.sulcova@energy.cz, pro členy Energy zdarma, FB: Energyvetpraha1

Kontakt:

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

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

PRAHA 3

Provozní doba:

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

Stálá nabídka:

poradna a prodej produktů Energy / měření krevního tlaku

Stálá nabídka na objednávku:

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

Kontakt:

Praha 3, Jeseniova 55,
tel.: 274 003 141,
e-mail: energyprodejna@gmail.com,
www.facebook.com/Energyvetpraha3

PRAHA 4

Provozní doba:

po, st 9–19, út, čt, pá 9–17 h.

Stálá nabídka na objednávku:

poradna Energy / měření Supertronicem / veterinární poradna – pí. Šašková, tel.: 606 451 325, www.poradna.mzf.cz / poradenství a praktická pomoc při přechodu na bezlepkovou, bezlaktózovou

a jiné diety – M. Popelková, tel.: 724 220 726, e-mail: marketa.popelkova@seznam.cz

Kontakt:

Praha 4, Budějovická 601/128
(u metra Kačеров),
tel.: 244 472 762, 775 109 482,
e-mail: energy-praha@centrum.cz,
www.energy-praha.cz

PROSTĚJOV

Provozní doba – POZOR – ZMĚNA:

po 9–12, 13–16, út 12–16,
st 9–12, 13–16, čt 9–13 h.

Stálá nabídka:

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

Nabídka KC:

- » DRŽOVICE – Olomoucká 266 – út 14–17 h. – poradna a prodej produktů Energy, kineziologie, automatická kresba – Mgr. V. Leitnerová, tel.: 737 717 385
- » KONICE – 9. května 480, Regenerační centrum Harmonie– diagnostika přístrojem Oberon, poradna a prodej produktů Energy – Mgr. L. Vévodová, dle domluvy na tel.: 731 654 345

» SLAVKOV U BRNA – Salon Ivka, Koláčkovo nám. 727 (budova úřadu práce)

– poradna a prodej produktů Energy, péče o ruce a nehty – I. Klučková, dle domluvy na tel.: 607 628 101

» VYŠKOV – Energiel – centrum zdraví, masáže, Komenského 9, každé po, st, čt 17–19 h. – poradenství a prodej produktů Energy, kraniosakrální uvolnění, kineziotaping – Mgr. P. Nedomová, dle domluvy na tel.: 724 080 016 / šetrná reponace pohybového aparátu Dornovou metodou – N. Příkrylová, tel.: 604 337 834

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

Kontakt:

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

PŘÍBRAM

Provozní doba:

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

Stálá nabídka:

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

Mimořádná nabídka KE:

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

Nabídka KC:

- » DOBŘÍŠ – U Anděla strážce, Pražská 27 – nabídka produktů Energy + poradenství, tel.: 602 335 755



Kluby a konzultační centra nabízejí

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

Kontakt:

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



ŠUMPERK

Provozní doba:

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

Provozní doba KC Zábřeh:

po–pá 9–12 a 13–17 h.

Stálá nabídka:

poradna Energy a měření přístrojem Supertronic / konzultace v oblasti zdravého životního stylu a prevence / měření krevního tlaku, krevního cukru, tělesného tuku / poradna pro terapii biostimulačním světlem (Biostimul) a magnetickým polem / poradna celostní medicíny MUDr. B. Haltmara – gynekologie, tel.: 731 236 549, 737 015 470 / zásilková služba zboží a přístrojů (www.prirodniprodukty.cz) / masáže: Energy, Spinal Touch, krémy, manuální lymfatická, rekondiční, regenerační, sportovní, protimigrénová, reflexní, lávovými kameny, Breussova masáž, Dornova metoda, reflexologie, baňkování, kinesiopaping, balneoterapie a další relaxační metody a masáže dle aktuální sezonní nabídky, práce s energetikou těla a harmonizace čaker – pí. Pleyerová, tel.: 723 913 283 / Shiatsu – p. Dohnal, tel.: 774 236 191 / vyšetření stavu autonomního nervového systému na přístroji Kardivar – MUDr. J. Haltmarová, tel.: 731 236 549 / měření na přístroji F-SCANT – terapie pomocí plazmového generátoru RPZ 14, tel.: 731 737 545

Kontakt:

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

TÁBOR

Provozní doba:

po, čt 10–15, út, st 13–18 h.,

měření EAV v so dle dohody

Stálá nabídka:

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

Kontakt:

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

TŘEBÍČ

Provozní doba:

po, čt 9–12, 13–16, út, st 13–17 h.

Stálá nabídka:

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

Ordinace celostní medicíny:

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

Nabídka KC – poradny EAV a TČM:

- » BRNO – Eliášová Naďa, Třebízského 5, Brno, tel.: 734 805 921 – konzultace 2. 3.
- » JIHLAVA – Mgr. P. Drejšková,
– 1. provozovna: Fyton, tel.: 739 049 203,
– 2. provozovna: Dům zdraví, tel.: 739 040 821 – konzultace 1. a 15. 3.
- » MORAVSKÉ BUDĚJOVICE
– Studio Verbena – M. Palová, tel.: 605 554 456 – konzultace 3. 3.
- » MORAVSKÉ BUDĚJOVICE – L. Žák, Šafaříkova 1304, tel.: 723 107 158 – konzultace 10. 3.
- » NÁMĚŠŤ NAD OSLAVOU – R. Dufková, Zdravěnka – Masarykovo nám. 517, tel.: 739 026 531 – konzultace 4. 3.
- » TASOV – D. Švestková, Tasov 69, poradna Revitě – poradenství a psychoterapie, tel.: 605 938 299, www.revite.cz – konzultace 10. 3.
- » VELKÉ MEZIŘÍČÍ – H. Paulová, Mírová 43, tel.: 724 763 689 – konzultace 4. 3.
- » ZNOJMO – Biocentrum Renata Režňáková, Zámečnická 13 – poradna Energy, kosmetika, solární studio, tel.: 515 224 684 – konzultace 10. 3.
- » ŽDÁR NAD SÁZAVOU – H. Bulíčková, Libušínská 36 (za obchodním domem Libušín – u Halvy), otevírací doba: po 10–17, st 12.30–17, pá 10–15 h., tel.: 728 141 949 – konzultace 3. 3.

Kontakt:

Třebíč, V. Nezvala 22,
tel.: 568 847 472, 731 166 137,
603 844 505,
e-mail: info@energy-tcm.cz,
www.energy-tcm.cz

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

Mimořádná nabídka KE:

» Po celý březen ochutnávka QI coffee a vybraných zelených potravin.

Nabídka KC:

- » ČESKÁ LÍPA – J. Novotná, obj. na tel.: 725 753 651 – masáže, Access Bars, taneční meditace, EAV měření, konzultace dle tel. domluvy
- » JIČÍN – J. Veselá, obj. na tel.: 732 534 895 – EAV měření, EFT, EEG biofeedback, konzultace dle tel. domluvy
- » MLADÁ BOLESLAV – M. Králová, obj. na tel.: 777 618 416 – masáže, EFT, Access Bars, EAV měření, konzultace dle tel. domluvy
- » MNICHOVO HRADIŠTĚ – E. Rajtrová, obj. na tel.: 602 626 275, reflexní masáže, EFT, EAV měření, konzultace dle tel. domluvy

Kontakt:

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

UHERSKÉ HRADIŠTĚ

Provozní doba:

po–čt 9–13, 14–18, pá 9–13 h.

Stálá nabídka:

poradna a prodej produktů Energy /

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

Veterinární ordinace a homeopatická poradna:

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

Nabídka KC:

- » BRNO – Bc. Helena Papežiková, – poradenství a prodej produktů Energy, TČM, měření Supertronicem, výživové poradenství – obj. na tel.: 608 888 453, Centrum IBC, Příkop 838/6, 4. patro, zvonek 413; MUDr. Linda Švendová – poradna TČM, akupunktura, produkty Energy – poliklinika, Horníkova 34, Brno-Líšeň, tel.: 728 586 133

Kontakt:

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

ÚSTÍ NAD LABEM

Provozní doba:

po–pá 9–17 h. nebo dle dohody

Stálá nabídka:

poradna a prodej produktů Energy / veterinární poradna / zaslání zboží na dobírku / měření SPT a KOS, detoxikace – V. Gazdová, tel.: 475 209 367
Ordinace celostní medicíny:
MUDr. M. Štecherová – poradna přírodní medicíny, kineziologie – po, čt, tel.: 724 870 414

Mimořádná nabídka KC:

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

Kontakt:

Ústí nad Labem, Pařížská 14,
tel.: 475 209 367, 602 345 999,
e-mail: energyclub-usti@seznam.cz,
www.klubenergyusti.cz

VALAŠSKÉ MEZIŘÍČÍ

Provozní doba:

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

Stálá nabídka:

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

Mimořádná nabídka KE:

- » NOVÉ: diagnostika přístrojem Supertronic – Mgr. H. Štěpánková, tel.: 739 208 896

Mimořádná nabídka KC:

- » NOVÉ: KC STRÍTEŽ – Marcela Zátorská, Strítež 197, tel.: 737 628 732 – prodej produktů, poradenství, lymfatické masáže
- » BRNO – Manna – zdravá výživa, Křížová 8 – 10. 3. – 15–17 h. – poradna Energy – J. Kocmanová, tel.: 776 714 705
- » KROMĚŘÍŽ – Zenový korálek, Riegrovo nám. 151 – každý čt 15–17 h. – poradna Energy – K. Horová, tel.: 776 141 627
- » VALAŠSKÉ MEZIŘÍČÍ – Veterinární ordinace – MVDr. E. Vratníková, Sklářská 604/2, Valašské Meziříčí, tel.: 724 970 066
- » VSETÍN – Zelená lékárna, Smetanova 1462 – poradna Energy každou st 9–17 h. – L. Tylalíková, tel.: 725 116 009
- » ZLÍN – Zarámí 4077, po, út, čt 14.30–18, st – zavřeno (měření SPT), pá 9–12, 13–17.30 h., so – zavřeno (telefonicky) – prodej produktů, poradenství, diagnostika přístrojem SPT – Vaňková Irena, tel.: 775 234 992

Kontakt:

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



ZDRAVÍ A KRÁSA JAKO HLAVNÍ CHOD

výživa / prevence / regenerace

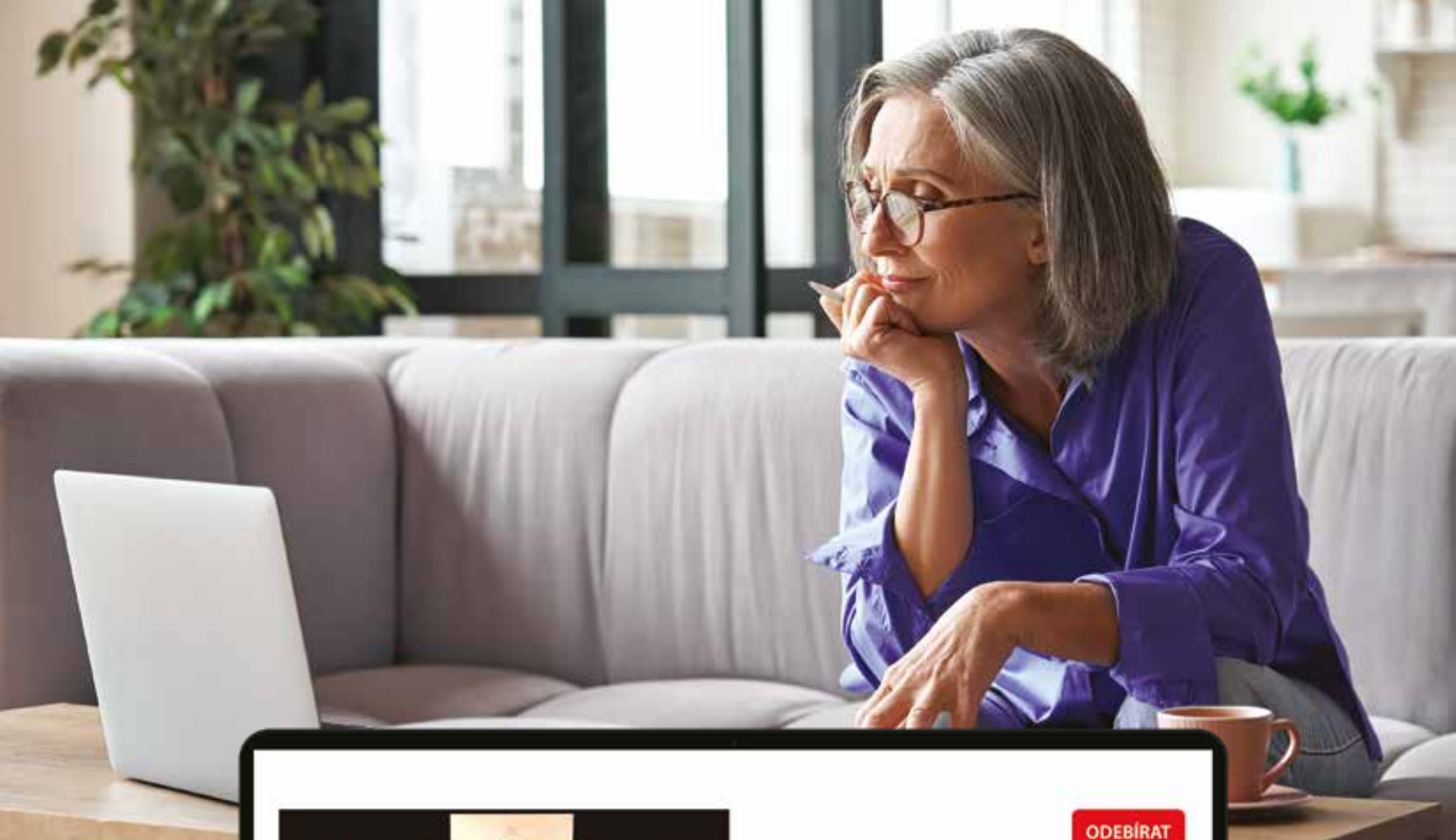
Při nákupu 2 produktů sleva 20 %

BALÍČEK PRODUKTŮ	ČLEN ENERGY		
	cena	body	sleva
2set olejů*	400 Kč	17	100 Kč
Sea Berry oil + další olej*	472 Kč	21	118 Kč
Cranberry oil + další olej*	472 Kč	21	118 Kč
Cranberry oil 2set	544 Kč	24	136 Kč
Sea Berry oil 2set	544 Kč	24	136 Kč

* kombinace bez Sea Berry oil/Cranberry oil
Akce od 1. do 31. 3. 2021. Platí do vyprodání zásob. Jedná se o doplňky stravy.

20%
sleva





Energy

Alergie s Jaroslavem Duškem a MUDr. Alexandrou Vosátkovou

Alergie jako nemoc dnešní doby... Jak ji řešit? Jak se na alergii dívá klasická medicína, jak tradiční čínská medicína a jak homeopatie?

Základní vzdělávací semináře ▶ PŘEHRÁT VŠE

Regenerace v Pentagramu I.	Regenerace v Pentagramu II.	Produkty Energy	Imunita
 1:14:27	 1:09:18	 58:46	 58:35
Regenerace v Pentagramu I.	Regenerace v Pentagramu II.	Produkty Energy	Imunita
Energy 41 tis. zhlédnutí před 1 měsícem	Energy 21 tis. zhlédnutí před 1 měsícem	Energy 16 tis. zhlédnutí před 1 měsícem	Energy 39 tis. zhlédnutí před 1 měsícem

Odborné přednášky Energy

na 

a www.energy.cz

Vzdělávejte se s námi!