



vitae

duben 2020

Dejte jaru zelenou

Gynex je hvězda stálice

Jóga a hormonální rovnováha

Příloha magazínu

KORONAVIRUS

Jak se účinně chránit a bránit?

„ZELENÉ POTRAVINY“

Akce 1.–30. 4. 2020



Produkty měsíce dubna

Dubnové počasí nevypadá nic moc. Asi se budeme muset naučit říkat: „Jo jaro, to přece bylo v úterý.“ Výraznější teplo by nám měla přinést třetí dekáda, ale vzápětí nás duben zase nasměruje do tepla našich domovů.

Takhle si tedy jaro nepředstavujeme my, ani náš organismus. Úpí psychika, imunita, darmo mluvit. A jaro volá po aktivitě. Nezbyvá, než tělu pomoci, a čím jiným, než ZELENÝMI POTRAVINAMI. V současné době jich máme tolik, že si vybere opravdu každý. **Chlorella** se doporučuje jako decentní doplněk po celý rok. **Spirulina Barley** a **Hawaii Spirulina** zaručují trochu razantnější působení a úder do vazů únavě a malátnosti připravuje **Barley**. Bombu aktivity nám dodá **Acai**, **Goji**, **Ambrosie** či **Aguaje**, k jarnímu pročistění významně přispívá **Beta**. Báječné a zdravé pití si vytvoříme z nové brusinky **Cranberry**, jež je k dispozici i jako olejíček. Z dalších produktů nedám dopustit na **Revitae**. Posiluje a obnovuje činnost jater, která na jaře dostávají docela zabrat – a to nemluvíme o rychlejším odbourání alkoholu z krve, když se někde večer zapomeneme. Podobně působí **Maytenus ilicifolia**. Zlepšuje paměť, posiluje obranyschopnost, detoxikuje játra a ledviny. Jeho specifickým účinkem je i cílení na hormonální systém, což se nám v dubnovém mezidobí Země hodí. Čaj harmonizuje zejména oblast nadledvin, posiluje organismus a jeho ochranný systém. A když jsme už u toho mezidobí Země, určitě stojí za to požádat **Cytovital**, aby ze zimní vyschlé kůže vytvořil měkkou a kyprou pokožku připravenou na letní sluníčko.

EVA JOACHIMOVÁ

vitae

Magazín pro spotřebitele a dodavatele produktů Energy, číslo 4, duben 2020.

Náklad 19 200 ks. Vychází 10x ročně, evidenční číslo MK ČR E 15476.

Vydává: Energy Czech Republic a.s., Trojská 39/201, Praha 7, PSČ 171 00, IČ: 037 37 195,

tel. 283 853 853, fax 283 853 854, e-mail: info@energy.cz; www.energy.cz.

Adresa redakce: Energy Czech Republic a.s., Trojská 39/201, Praha 7, PSČ 171 00;

tel.: 283 853 853, fax: 283 853 854, e-mail: katerina.himmelova@energy.cz.

Šéfredaktorka: MUDr. Kateřina Himmelová. 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.





Je čas
obarvit
vajíčka

OBSAH

Editorial	04
Dejte jaru zelenou	04
Vaše zkušenosti s našimi produkty	06, 14
Brusinka z Kanady	07
Biochemické okénko	08
Menopauza – mé krásné období	09
Gynex je hvězda stálíce	10
Terapeutické metody	15
Nemyslete, hýbejte se!	16
Čakry – energetická centra našeho těla	17
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

POSTAREJME SE O SEBE!

Milí přátelé, naši čtenáři, ráda bych Vás dnes všechny podpořila v tvorbě DOBRÝCH MYŠLENEK. Protože jak víme, hmota, realita, je odrazem našich myšlenek. A jen na nás záleží, jaké si vybereme. Kterým dovolíme být v naší hlavě a kterým ne. To je věc našeho ROZHODNUTÍ. O nic jiného nejde. Pracuji s tím každý den. V poslední době jsem se naučila hluboce si vážit svého těla, povídat si s ním, dát mu to najevo. Povzbuzuji svůj imunitní systém, aby mě chránil. Naše tělo je tak moudré... Ví, co má dělat, aby bylo zdravé. Stačí, když ve své hlavě přenastavíme všechny kódy přesvědčení, které jsme kde za celý život posbírali, na plné zdraví. Prostě si ho vybrat. A tělo se pak podle toho zachová. Důvěřujeme mu. Věřme sobě. Přijmeme svoji moc nad svým životem a radujeme se z ní. Nenechme si ji nikým vzít.

Jak známo, stres imunitu oslabuje nejvíce. Takže – než se bát u zpráv, je lepší jít do přírody, napojit se na energii naší Matky Země, cvičit cviky na posílení imunity, meditovat, používat pozitivní afirmace. Pokud chcete, můžete si vzít Vironal s vědomím, že podporujete svoji obranyschopnost a plíce. Nebo si každý den ráno natřít a masírovat body plic



na zápestí Droserinem... Každá minuta, kterou věnujete sobě a zdraví, se počítá. To, čemu dáte pozornost, naroste. Také máme nyní většinou více volného času – vnímejme ho jako dar a využijme jej smysluplně. Je tolik možností, co můžeme udělat! Stačí se rozhodnout postarat se o sebe.

V příštím čísle Vám nabídneme ucelený blok informací na toto téma.

BUĎTE ZDŘÁVÍ!

MUDr. KATEŘINA HIMMELOVÁ



Dejte jaru zelenou

Jaro je v plném proudu, příroda začíná kvést a zelenat se. V dubnu nás čekají Velikonoce, využijte jejich regenerační energie a nechte „zazelenat“ celou svoji existenci.

UKLIDŇUJÍCÍ BARVA

Zelená barva se nachází přibližně uprostřed barevného spektra, které začíná červenou a končí fialovou. Lidské oko je nejcitlivější na záření o vlnové délce 555 nm čili na zelenou barvu.

Spojujeme si ji hlavně s přírodou (protože většina rostlin má zelenou barvu díky chlorofylu), ekologii a s environmentalistikou.

Zelená barva je symbolem pro mír, bezpečí. Na semaforu signalizuje volno, u letadel označuje pravou stranu a zelená vlajka se používá pro upozornění na konec nebezpečí.

Zelená barva přísluší spolu s růžovou ke čtvrté, srdeční čakře.

JARO A POSÍLENÍ ČTVRTÉ ČAKRY

K srdeční čakře patří radost ze života, harmonie a srdečnost (vše o ní se dočtete na straně 17). Jaro je vhodné období k čištění této čakry, neboť zrod patřící k jaru přináší radost a otevírá hluboké a nejniternější city schované uvnitř nás. Skrze zelenou barvu můžeme regenerovat ochranný obal čakry a tím si posílit zdraví, vitalitu a harmonii. Využijte k tomu vše, co jaro nabízí.

Začněte regeneraci procházkou v lese či parku a nasajte atmosféru všemi smysly. Jelikož ke čtvrté čakře patří hmat, sahejte na vše, co je zelené – květiny, trávu, listy. Podpořte očistný proces zeleným oblečením a doplňky. Můžete si také pořídit některý ze zelených drahých kamenů, například malachit, aragonit, avanturin či fluorit.



Doma si uvařte zelený čaj, energii vám dodá i zelené jídlo. Dopřejte si okurku, salát, papriku či fazolky. Pro zklidnění a uvolnění si nakreslete obrázek zelenou pastelkou. I oči mají rády zelenou – pokud vás pobolívají, koukejte se do dálky do zelené barvy, můžete tím předejít zarudnutí očí z dlouhodobého koukání do monitoru. Svoje tělo podpořte i přípravky Energy z řady zelených potravin.

ZELENÉ POTRAVINY

Pocházejí z čisté přírody a díky nim můžete být čistí i vy, využijte jejich možnosti!

Povolejte k sobě sílu až z ostrova Tchaj-wan. Přípravek **Organic Chlorella** pročistí tělo od jedů a chemikálií. Posiluje vitalitu a krev, zlepšuje obranyschopnost organismu, vytváří energetické zásoby v játrech. Nástup účinku je velmi pozvolný, jemný a dlouhotrvající.

Z brazilské džungle k nám přicházejí plody s názvem **Acai**. Při svých cestách po Brazílii jsem se s těmito fialovými bobulkami potkával velmi často. Vyrábí se z nich koktejly, zmrzliny, dezerty a využívají se při prevenci onemocnění. Acai zlepšuje pokožku, pomáhá při stresu a zpomaluje tvorbu vrásek. Vhodný je také při podávání výkonů, ať již sportovních, či pracovních.

Mým oblíbeným nápojem je **Maca**. Pochází z And a je po staletí používána v léčitelství. Navrací sílu a vitalitu, podporuje

mozek a sexuální aktivitu. Pomáhá i při chronické únavě a stavech vyčerpání.

Rád si také dopřávám čaj **Matcha**, který má příjemnou zelenou barvu a zemitou chuť. Tradičně se připravuje v malých čajových pohárcích rozmícháním bambusovou metličkou. Já osobně si ho připravuji pomocí speciálního šejkru, který je určen přímo na čaj Matcha a dá se koupit v čajovnách – jeho součástí je kulička, která nápoj hezky našlehá. Matcha dodává energii, udržuje svěžest duševní (mozek a jeho poznávací funkce) i duchovní (zájem o sebe a svět okolo nás). Zlepšuje náladu a dá se pít jak teplý, tak studený. K přímé konzumaci i na pečení používám kustovnici čínskou, v Energy ji seženete pod názvem **Organic Goji**. Tato výjimečná plodina chrání játra, oživuje mysl, urychluje metabolismus a podporuje červené krvinky. Upečte si například muffiny z kustovnice, kterou použijete místo čokolády.

Jako poslední zmíním **Organic Barley Juice**, který jsem užíval v období zvýšené únavy a při problémech se žaludkem. Připravuji si ho v šejkru přímo od Energy. Zelený ječmen zlepšuje trávení, působí proti zánětům a celkově osvěžuje celý organismus. Dá se také koupit ve formě tablet.

Výčet přípravků samozřejmě není kompletní, dohromady jich je více než 10. Věřím tedy, že si každý vybere a doplní svému tělu látky zlepšující kvalitu života.

*Přeji vám krásné jaro a spoustu zelených zážitků v přírodě,
ONDŘEJ VESELÝ*

Ráda se podělím

V listopadovém Vitae mě zaujal článek „Podělte se s ostatními“. Myslím, že čtenáři to i dělají a je moc zajímavé sledovat, jak co a na co komu zabírá, jak jsou lidé kreativní v používání výrobků Energy. Kromě léčení akutních nemocí má Energy velký význam i v prevenci.

My jsme ZDRAVÍ, občas nějaká rýmička, ale je rychle pryč. Určitě i díky tomu, že užíváme produkty Energy. Některé si vybírám intuitivně dle situace, některé léty prověřené bereme pravidelně. Například na jaro a podzim zelené potraviny, zejména **Organic Beta** nám s dcerou moc chutná, a další favorit je **Spirulina Barley**. Také si obvykle na jaře doplňujeme minerály **Fytomineralem**, je u nás oblíbený **Vitamarin** a **Cytosan**. Žádná dovolená se neobejde bez **Drags Imunu**. Tento produkt je opravdu výjimečný, nahradí spoustu dalších léků. Je výborný na odřeny a jako dezinfekce, na angínu i virózu, střevní potíže. Jak ho mám v batohu, vím, že vše zvládneme...

Pravidelně si dopřávám **Korolen**, **Regalen** a **Renol**, ty mi svědčí. **Artrin** je skvělý na modřiny, masáž očí, používám ho i jako noční krém. **Cytovital** aplikuji při denní péči o pleť, **Protektin** na partie okolo očí či na štípance. Mamince jsem naordinovala **Ruticelit** na křečové žíly. Další oblíbený produkt



je **Revitae**, **Grepofit**, **mýdla Pentagramu®** – ta používáme na mytí místo shower gelu... a takhle bych mohla pokračovat. Teď mě zaujal **Organic Cranberry**, tak se těším, až ho vyzkouším. A také vyhlížím další číslo Vitae!

*S přáním krásných dnů
Ing. LUDMILA BROKLOVÁ, Pardubice*

Moje „slunce“

Vloni u nás v práci byl přes letní prázdniny tzv. „omezený provoz“. V realu to vypadá tak, že stejná práce se odvede s polovičním počtem zaměstnanců, protože ta druhá půlka si vybírá dovolenou. Já tu svoji měla až v půli srpna. Již v červenci jsem si ale sáhla na dno svých sil. Když jsem si přišla pro pomoc do Klubu Energy, řekli mi: „Vy potřebujete oranžovou!

Ten rakytník. Zkoušela jste ho?“ Pokroutila jsem hlavou, že ještě ne. Dostala jsem pak rakytník v hrníčku rozpuštěný ve vodě. Už ta barva mi udělala dobře. Vypila jsem ho skoro na ex. Cítila jsem, jak se do mne vysloveně vsákl a já okamžitě pookřála. Vše se najednou rozjasnilo, jako když se rozsvítí slunce. Pila jsem pak **Organic Sea Berry** 3x denně až do odjezdu na dovolenou, kam jsem si své „slunce“ vzala sebou.

*S poděkováním – a to nejen za něj
Mgr. MIROSLAVA ABERLOVÁ, Dis., Brno*

Stálý přístav

Zní to poněkud oposlouchaně, ale tak to cítím, a proto nevymýšlím originální přirovnání. S výrobky Energy mám dlouholeté zkušenosti.

Na počátku byl **Regalen** (byl mi doporučen kvůli pokročilé borelióze) a **Protektin** (vynikající na rychlou úlevu od bolesti



malých kloubů). Více než sedm let mají u mne oba tyto produkty svůj domov a postupně k nim přibýly další. Budu jmenovat jen ty, bez kterých si domov, tedy místo, kam se ráda vracím, neumím představit. Samozřejmě mne také občas napadlo vyzkoušet něco jiného: jiný čistící olej, jiný mladý ječmen, jiné acai... Ale dříve či později jsem si řekla: proč, když to od Energy je tak vynikající, proč ztrácím čas s něčím novým?

Naprostým základem vnější péče je pro mne **Visage oil**. Spolu s růžovou a nyní i zelenou pleťovou vodou neslouží jen mně. Dále nesmí chybět **Korolen**. Svým cíleným, ale zároveň širokým záběrem spolehlivě upraví náladu. Příjemně mne překvapil rychlý účinek **Artrin balmu** (bolení v krku) a jsem ráda, že se vrátil do prodeje. Konečně, zelené potraviny. Jde však i o ty červené! Z nich u mě téměř závislost vyvolala chuť **Barley Juice** a nově **Organic Cranberry** v prášku a jako olej. Nejen tyto posledně jmenované výrobky, ale i acai, goji, maca, červená řepa a rakytník prošly mým srovnáním s těmi odjinud. Například výrobci bio ječmene jsem již vyzkoušela asi pět. Nyní se těším, až dopotřebuji mladý ječmen, který mám, a opět si koupím ten chuťově nejlepší – od Energy. Novým a nepostradatelným průvodcem na cestách se mi stal **Droserin balm** – vystřídal a nahradil všechny mé dosavadní balzámy na rty. Neopomenu zmínit fantastickou vůni **Protektinu deo**. Takže již sázím na jistotu, neexperimentuji a vracím se do domovského přístavu.

Mgr. LUCIE KLEMPÍŘOVÁ, Vysoká Pec



Brusinka z Kanady

Nejprve je třeba říci, že s brusinkou to není úplně lehké. Naše česká brusnice brusinka je malý keřík, který zřídka roste v kyselých lesích, na rašelinném podloží – například na Šumavě. Její listy se přidávají do čajových bylinných směsí určených k dezinfekci močových cest. Má červené plody, které jsou pro průmyslové zpracování příliš malé. Proto se pod pojmem brusinka všeobecně přijímá klikva velkoplodá. Ta, kterou máte možnost využít z nabídky Energy pod názvem Organic Cranberry juice powder, se získává z plodů pěstovaných v panensky čisté kanadské přírodě. Tato rostlina preferuje úplně stejné půdní podmínky jako její česká „kolegyně“, plody má ale výrazně větší. Účinky jsou prakticky totožné.

PŮSOBENÍ BRUSINKY

Tradičně se jak listy, tak plody brusinek podávají při močových potížích. V indiánských kulturách Severní Ameriky se užívaly také na problémy s trávením, při horečkách a otocích. Brusinka výrazně zlepšovala chuť masa v zimě a tehdy také dodávala (nejčastěji v sušené podobě) tolik potřebné vitaminy. Ukazuje se, že brusinka napomáhá v boji proti infekcím v dutině ústní, spolupůsobí proti kardiovaskulárním problémům.

JAK TO DĚLÁ?

Obsahuje celou řadu důležitých látek. Například polyfenoly. To jsou sloučeniny, které se v těle rychle metabolizují na protizánětlivé, antioxidační i antibakteriální látky. Triterpeny zase fungují jako látky, ze kterých si tělo vytváří důležité hormony. A flavonoidy působí detoxikačně, antioxidačně a podporují správnou funkci cévního systému. Mimochodem, říká se jim vitamin P.

V laboratorních podmínkách zpomaluje brusinka růst rakovinných buněk (u rakoviny jater a prsu), také oslabuje bakterii *Helicobacter pylori*.

Svým obsahem vitaminů A, E, C a minerálů železa, vápníku a draslíku přispívá k doplnění těchto důležitých prvků. Tím se

spolupodílí na udržení dobrého zraku – s pomocí vitaminu A, působí výrazně antioxidačně – díky vitaminu E, s C vitamínem podporuje vstřebávání železa, kvalitu chrupavek, vývoj kostí a zubů a také tvorbu bílých krvinek. Úloha železa a vápníku je jistě dostatečně známá, tak se zmíním jen o draslíku. Jeho nedostatkem trpí zejména lidé s průjmy nebo sportovci, vylučují jej také z těla některé léky na odvodnění. Jeho nedostatek se projevuje únavou, neschopností spát, zhoršením paměti a horším vstřebáváním cukru do buněk – tedy zvýšením glykémie.

Kyselost brusinky dle TČM reguluje činnost jater a žlučníku, a tím nastavuje daleko lepší proudění energie i krve, což je v souladu s funkcí jater. Díky tomu dochází k regeneraci prakticky všech meridiánů. Nejvíce asi ovlivňuje dráhy srdce, perikardu a tří ohnišť. Ty se podílejí na udržení stability našeho nervového systému ve stresu.

ORGANIC CRANBERRY V PRAXI

Vzhledem k výše řečenému budeme Cranberry nasazovat nejčastěji s Renolem na dezinfekci močových cest, používat ji s Regalenem na podporu trávení a Korolenem při podpoře krevního oběhu i psychiky. Napadá mě ale ještě jedno použití, a to u nádorových onemocnění trávicího traktu. Sama by to brusinka nezvládla, ale v kombinaci s Annonou muricata by její účinek mohl být velmi zajímavý.

Jen jedno upozornění na závěr. Brusnicovité rostliny se nemají používat dlouhodobě. Jejich účinné látky se při řadu měsíců trvajícím užívání hromadí v organismu a mění se na méně příznivé sloučeniny. Proto si Organic Cranberry vychutnejme v období, kdy ji potřebujeme, tehdy nám také maximálně pomůže. Nezapomínejme, že co je silné, má se užívat s mírou.

Tak ať vám tato krásná rostlinka přinese zdraví a radost ze života!
MUDr. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ

Biochemické okénko (6)

CHLOROFYL – ZELENÝ KOUZELNÍK

český název: zelené (listové) barvivo

Genialita matky přírody je dnes obecně známým faktem, ale vynálezem zelené barvy se vážně překonala. Molekula rostlinného pigmentu chlorofylu umožňuje fotosyntézu a je tak pro drtivou většinu všeho živého na Zemi naprosto klíčová. Na tomto biochemickém „zázraku přeměny světla na hmotu a energii“, jsou totiž existenčně závislé jak rostliny, tak následně i všechna zvířátka, včetně (a především) nás, lidí.

CHLOROFYL MÁ NOBELOVKU

Rozeznáváme dvě skupiny rostlinných fotosyntetizujících pigmentů: zelené chlorofyly a žluté, oranžové a červené karotenoidy. Molekulu chlorofylu popsal na počátku 20. století německý chemik Richard Willstätter a dostal za to Nobelovu cenu. Zjednodušeně jde o uhlíkatý řetězec obklopující centrální atom hořčíku. Dle drobných změn v řetězci rozlišujeme několik forem chlorofylů (v zelených rostlinách jsou to chlorofyly a a b, v každém kilogramu zeleně 600 až 1 500 mg). Pro fotosyntézu je nejdůležitější „áčko“. Zelené se nám jeví proto, že ze slunečního světla absorbuje hlavně modrou a červenou složku a ostatní odráží. Při stárnutí či zrání se chlorofyl rozkládá a rostlina většinou hnědne.

ZELENÁ KREV

Vysoce zajímavá je podobnost molekuly chlorofylu s jiným barvivem. Krevním. Říká se mu hemoglobin. Zelená

„krev“ rostlin se od té naší červené liší jen oním centrálním atomem hořčíku – u lidského hemoglobinu je to železo. Tím se objasňuje přímá prospěšnost chlorofylu pro naše zdraví – organismus z chlorofylu získá hořčík, nahradí ho železem a má novou molekulu krevního barviva. Takže konzumací zelených rostlin podporujeme oksylovení (energizování) každé buňky našeho těla. Indikace použití chlorofylu je proto nekonečná. Chlorofyl výrazně urychluje hojení a zároveň je bakteriostatický – brání infekcím a zánětům, takže odřete-li si na trávníku koleno, máte ho zároveň ošetřené. Dezinfekční účinky chlorofylu jsou ověřené i při léčbě chronických hnisavých až nekrotických ran, vředů, ale také při zánětech dýchacích cest. Chlorofyl eliminuje volné radikály, čímž zpomaluje stárnutí buněk a významně podporuje jejich imunitu. A to i proti rakovinnému bujení. Navíc tu máme onen atom hořčíku – minerálu důležitého pro svaly (i srdeční) a nervy. A tak dále a tak dále: nadměrné pocení, zápach, krevní tlak, zažívání, chudokrevnost, oční problémy, gynekologické obtíže, astma, detoxikace...

LISTY NA TALÍŘI

Největším požitelným zdrojem chlorofylu jsou řasy chlorella a spirulina. Dále zelený ječmen a „divoké“ bylinky jako pampeliška, kopřiva či konopí. A samozřejmě zelená zelenina: špenát, salát, brokolice, kapusta, petržel, zelí, řepička atd. V podstatě vše zelené a nejedovaté. Esenciální je příprava takového pokrmu – jako ostatní přírodní barviva i chlorofyl velmi

BUDE VÁS ZAJÍMAT

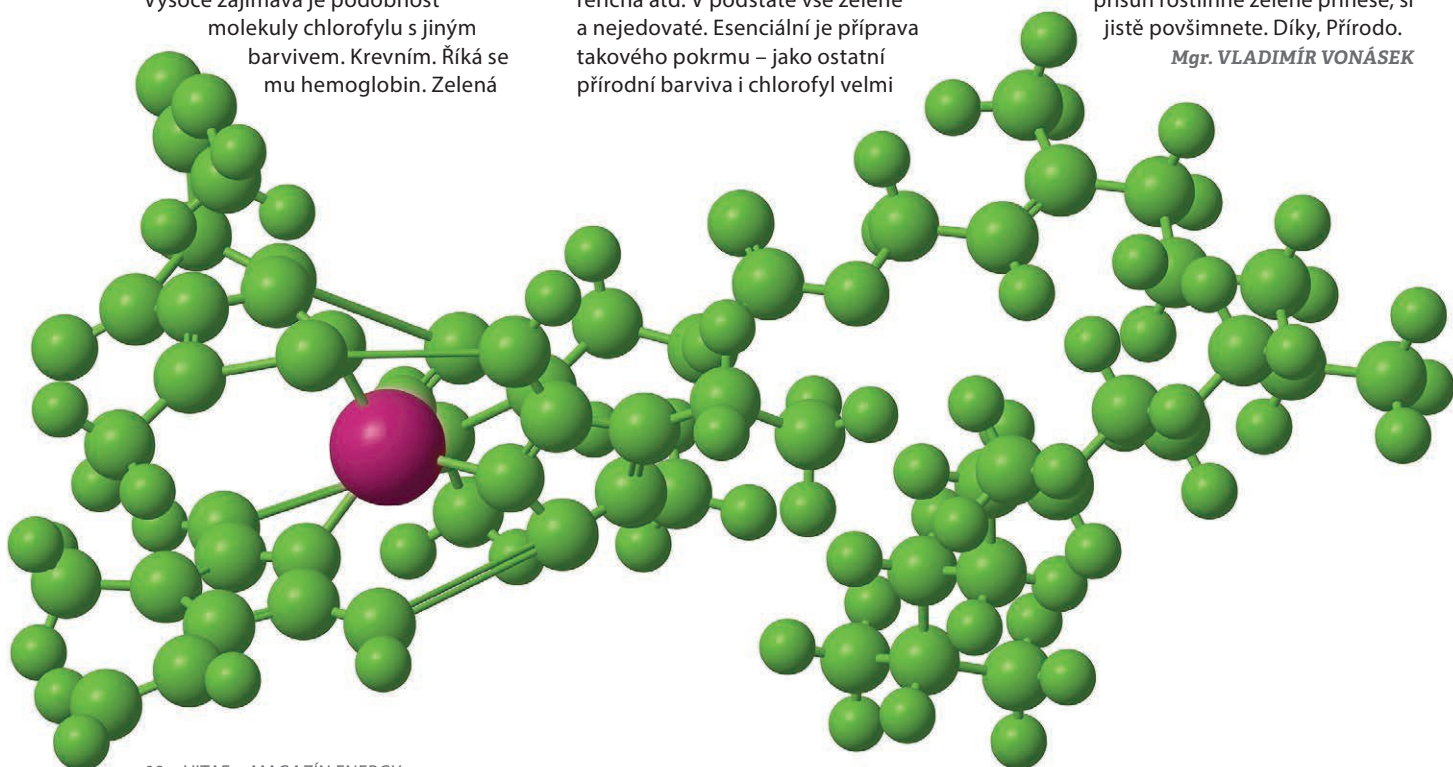
ZÁKLAD ŽIVOTA

Fotosyntéza (z řeckého *fós*, *fótos* – „světlo“ a *synthesis* – „shrnutí“, „skládání“) je složitý biochemický proces, při kterém se za stěžejního působení chlorofylu mění přijatá energie světelného záření na energii chemických vazeb. Využívá světelného, např. slunečního záření k tvorbě (syntéze) energeticky bohatých organických sloučenin – cukrů – z jednoduchých anorganických látek – oxidu uhličitého a vody. Fotosyntéza má zásadní význam pro život na Zemi. Mezi organismy, které zajišťují tvorbu energeticky bohatých organických látek pomocí fotosyntézy patří především zelené rostliny, některé druhy bakteri včetně sinic, mnohé ruduchy, obrněnky, skryténky, hnědé řasy, krásnoočka a zelené řasy. Fotosyntézy jsou schopni i někteří mořští plži, ale ti si vezmou chlorofyl a sekvence genů od řas.

cs.wikipedia.org

snadno degraduje. Proto je nejlepší jíst vše čerstvé a tepelně neupravené, není-li zbytky, ohřívát co nejméně a skladovat v chladu bez přístupu vzduchu a světla. Zdraví a harmonie, které vám zvýšený přísun rostlinné zeleně přinese, si jistě povšimnete. Díky, Přírodo.

Mgr. VLADIMÍR VONÁSEK



Menopauza – mé krásné období



Když přijde ve společnosti žen na řadu toto téma a já se zmíním o tom, že menopauza patří mezi jedno z mých nejhezčích období v životě, vždy to vzbudí patřičnou zvědavost. A je to tak, trvám na tom i po roce a půl!

Menopauza se u mne dostavila dříve, než bývá obvyklé, a tak si říkám, že to mělo určitě svůj důvod. Že mi přišla „pomocí“. Před ní jsem trpěla nesnesitelnými a především častými migrénami několikrát do týdne, ohromnou a pro okolí viditelnou únavou, kterou se mi nedařilo zresetovat, ať jsem se snažila sebevíc.

Propuknutí menopauzy bylo rychlé, téměř ze dne na den. Projevovalo se extrémním střídáním zimnice a nesnesitelného vedra, tedy typickými „návaly“. Toto vše se měnilo přibližně po 15 minutách. K tomu se přidružilo celonoční pocení. A samozřejmě výkyvy nálad. Můj osvětlený pan doktor gynekolog mi řekl: „Andrejko, obstarejte si ty nejlepší přírodní estrogény, Vy nejlépe víte kde. A přidejte k tomu hormonální jógu.“ Samozřejmě, že vím kde. Jen na tu hormonální jógu jsem bohužel doteď nenašla čas.

Jako první jsem nasadila **Gynex**, 3x denně po 7 kapkách, plus – a to je, prosím, velmi zásadní – 3x denně 2 kapsle **Peralginu**. Do tří dnů bylo po „návalech“. Nádhera. Jak úlevné! Po 3 týdnech užívání se vždy

v týdenní pauze příznaky opět začaly objevovat. Je to tak, menopauza je dlouhé období a není možné si myslet, že po měsíci užívání produktů vše jako mávnutím ustane. Je to proces.

Energy přípravky se velice snadno aplikují, jejich užívání nezabírá čas. Pravidelnost, ještě jednou opakuji – pravidelnost!, přináší našemu tělu vynikající ovoce, jak po tělesné, tak psychické stránce.

Po několika cyklech Gynexu (tři lahvičky) jsem nasadila **Korolen** a později **Tribulus terrestris**, vždy v kombinaci s Peralginem – již stačily 2x denně 2 kapsle. Zajímavé bylo, že kdykoliv jsem Peralgin vysadila na delší dobu, ihned se začaly dostavovat návaly, zimnice i se začaly objevovat migrény! Jakmile jsem se vrátila k pravidelnému užívání Peralginu (a to i bez kombinace s koncentrátem), ihned tyto obtíže ustaly. Peralgin je vynikající na bolesti hlavy či migrény, které mají původ v hormonální nerovnováze, a to nejen v období menopauzy. Mám tu možnost, že jsem u zdroje skvělých produktů a mohu tak přímo na sobě pozorovat jejich účinky. Dalším vynikajícím pomocníkem je **Raw Aguaje**! I u ní jsem vyzorovala, že sama umí potlačit návaly. Důležitá je opět pravidelnost užívání. Teprve pak můžeme očekávat vynikající účinky. Připravuji si teď takový mix: Raw Aguaje na krásu, **Organic Cranberry** na zdraví a **Organic Matchu** na inteligenci.

VÍTE TO?

ÚČINKY PERALGINU

- » má protialergenní působení
- » tlumí substance, které v organismu působí bolest a zánět
- » jeho kombinace s Gynexem je úspěšná u premenstruačního syndromu (Peralgin ve druhé fázi cyklu)
- » pomáhá u klimakterických potíží – návalů a bolestí hlavy
- » příznivě ovlivňuje některé typy migrén
- » uvolňuje křeče

V průběhu menopauzy jsem začala užívat i další produkty, které jsou důležité: například **Skeletin**, **Fytomineral**, **Organic Sea Berry** apod. A mohu říci, že jsem rozkvetla, usmívám se na svět. Zmizela únava, náladovost, má imunita nabrala na razanci. Přátelé i kolegové říkají, že jsem omládlá... A co více si žena může přát? Proto říkám, že menopauza je mé skvělé období a její brzký příchod mi velmi pomohl – naučila mě s radostí a pravidelností pochutnávat si na dobrotách Energy, díky nimž mám úsměv na tváři jak pro sebe, tak pro lidi okolo.

ANDREA ŠULCOVÁ, KE Praha 1

Gynex je hvězda stálice

O Gynexu, který dlouhou dobu představuje nejpobulárnější a nejprodávanější produkt Energy, toho bylo napsáno již hodně. Dostal se do povědomí nejen členů Energy, tedy lidí se zájmem o své zdraví a zdravý životní styl, ale díky internetu také mezi obecnou populaci těch, kteří chtějí řešit nějaký svůj konkrétní zdravotní problém, aniž by měli sebemenší znalosti o regenerační medicíně či principech tradiční čínské medicíny. Proto na tento přípravek ze skupiny Pentagramu® cílí většina dotazů internetové poradny gynekologa na webových stránkách Energy.



I pro mě, ženského lékaře s celostním pohledem na zdraví, představuje Gynex zásadní produkt, který používám ve své praxi téměř každodenně již 20 let. Byl totiž tím prvním koncentrátem, který mě přivedl v roce 1998 k firmě Energy, jejíž výrobky a jejich použití jsou založeny na filozofických principech TČM. Naroubování této systematické fytotherapie na akupunkturu, kterou jsem již prováděl, významně rozšířilo indikační spektrum nemocí a zvýšilo úspěšnost léčby. Vzhledem k tak dlouhodobé klinické pozitivní zkušenosti cítím potřebu podělit se o své poznatky se čtenáři Vitae.

POHLED TČM

Gynex patří k prvku Země, která symbolizuje Střed. Země je Matkou, zajišťuje nám obživu, bezpečí, jistotu. V dnešní hektické době, plné nepřeborných možností, ale také falešných idejí, relativity pravd a ohromných nejistot, jsou to atributy, které nutně potřebujeme, ale které nám stále více chybí.

Z lidských orgánů je k tomuto prvku přiřazena slezina (z pohledu západní medicíny slezina i slinivka

břišní) a žaludek, tedy orgány trávicí i ovlivňující krevní funkce. Barvou podporující tyto orgány je žlutá, kterou používáme při chromoterapii. Z chutí je to sladká – myšleno přirozeně sladké potraviny, nikoli zákusky. Cítem sleziny je přemítání. Nadměrná psychická zátěž centrální nervové soustavy vzdálenou a virtuální realitou, která je typická pro současnou společnost, spolu se stále zhoršující se biologickou kvalitou potravy, vedou k chronickému oslabování těchto orgánů. To se projevuje zvýšenou únavností, poruchami trávení, nespavostí, snižováním imunity a rozvojem civilizačních nemocí.

Hlavní funkce sleziny (slinivky) spočívá v přeměně potravy na tělu potřebné a energeticky využitelné esenciální látky. Ovlivňuje také hospodaření s tekutinami a má podstatný vliv na kvalitu a funkčnost svalstva a tukové tkáně. Při oslabení funkcí sleziny pak vznikají různorodé syndromy. Od trávicích poruch, průjmů, hubnutí, slabosti svalové a únavnosti, až po otoky, krvácení, chudokrevnost, pokles vnitřních orgánů a mnoho dalších. Slezina a žaludek mají také funkční a vzájemně propojené

vztahy s dalšími orgány pentagramu. Jejich výčet, jakož i další funkce z hlediska TČM spadají nad rámec tohoto článku. Těmito závislostmi lze vysvětlit některé léčebné neúspěchy přímého zacílení Gynexem na logicky odpovídající potíže. Pro zvědavé čtenáře doporučuji k získání validních informací sérii knih Vladimíra Anda „Klasická čínská medicína“. Kondici sleziny sledujeme na rtech a dotazováním na chuť, nechutenství a tvorbu slin. Pro oslabení sleziny je typická chuť na sladké. U žaludku bych zmínil výrazný dopad jeho kondice na celkový pocit zdraví a velmi silný obousměrný psychosomatický podtext. Z hlediska akupunkturálních meridiánů lze využít body na drahách obou výše zmíněných orgánů, ale také dráhu tří ohňů a dráhu početí. Velmi se mi v praxi osvědčilo edukovat pacientky ohledně polohy některých důležitých bodů a používat při jejich akupresuře krém Cytovital. Ten lze využít i na reflexní zóny. Užitečné informace k tomuto tématu se dají nalézt na DVD „Body zdraví – odkaz akupresury“ od Evy Joachimové. Pokud někdo inklinuje k použití léčebných kamenů, lze doporučit jantar, tygří oko a topaz.



» Gynex obsahuje 15 bylin, jejichž extrakty jsou namíchány v harmonickém poměru tak, aby léčebný účinek byl bioinformační, jemný a širokospektrální. Mezi ně patří například kontryhel, hluchavka, lékořice, měsíček lékařský a jetel (v gynekologické fytoterapii často používané). Součástí přípravku je i informační složka minerálů malachitu, fluoritu a granátu. Poměrně často se ženy ptají, zda je dobré ke Gynexu pít i čaje, nejčastěji zmiňují kontryhelový. Vyloženě to nezakazují, ale myslím si, že tím může dojít k porušení harmonického poměru bylin v produktu a zároveň ovlivnění jeho účinnosti.

U KTERÝCH CHOROB A PATOLOGICKÝCH STAVŮ LZE GYNEX VYUŽÍT?

Z širšího pohledu

- » poruchy tvorby a působení reprodukčních hormonů a hormonů štítné žlázy, pravděpodobně i hormonů trávicího traktu (o kterých toho stále moc nevíme)
- » trávicí potíže z nedostatku dle TČM
- » emocionální stres
- » oslabená imunita v kontextu poruch vegetativní nervové soustavy a hormonálních systémů

- » psychické funkční a organické poruchy nevyžadující trvalou psychiatrickou léčbu
- » poruchy krevní

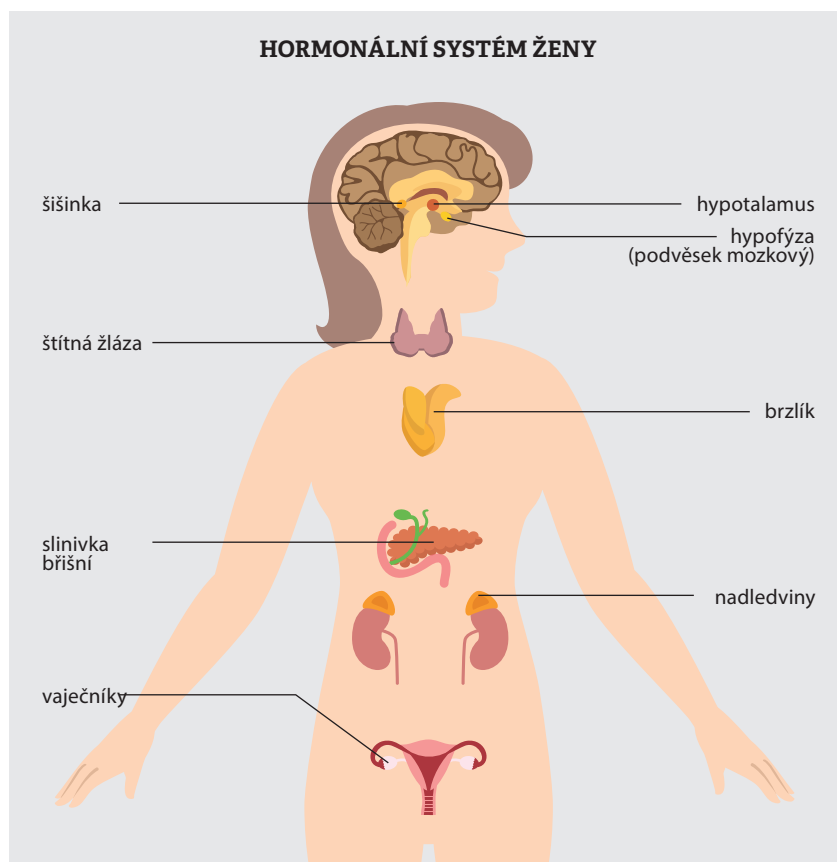
V gynekologii

- » nepravidelná menstruace obzvláště v období dospívání a kolem přechodu
- » vaječnickové cysty (funkčního typu)
- » klimakterické potíže – nejmarkantněji působí na dysforickou složku (rozlady)

- » premenstruační syndrom
 - » neplodnost z hormonálně-funkčních příčin a psychogenní neplodnost
 - » prevence hyperestrismu (vysoké hladiny estrogenů) jako rizika pro rakovinu dělohy, vaječníků a prsou
 - » fibrocystická mastopatie a mastodynie (zhrubění a bolestivost prsní žlázy s tvorbou cyst) – společně s **Cytovitem**
 - » gynekologické kvasinkové záněty
 - » rekonvalescence po gynekologických operacích
 - » rekonvalescence po potratech
- Tyto indikace jsou ověřeny dlouholetou klinickou praxí. Suverénní je účinek na nepravidelný menstruační cyklus. Mnoho žen má problém s poměrně častými nežádoucími účinky hormonální léčby, případně léčbu hormony nepreferují či přímo odmítají. Vynikající efekt je i na spontánní vymizení tzv. funkčních vaječnickových cyst a nepříjemných příznaků, které způsobují. Důkazem pozitivního vlivu na funkční neplodnost jsou minimálně stovky, možná už tisíce narozených „gynexových dětí“.

Další indikace

- » poruchy hormonální sekrece štítné žlázy (s **Vitamarinem** a **Cytovitem**)
- » diabetes mellitus II. typu (cukrovka nezávislá na inzulinu)
- » obezita a nadváha
- » sklon k pastózním (těstovitým) otokům
- » žaludeční neuróza a prevence peptických vředů
- » ochrana cévní stěny, sliznic a kostí před degenerativními změnami – fytoestrogeny



MĚLI BYSTE ZNÁT

JAK GYNEX UŽÍVAT?

Pro zvýšení terapeutického efektu se doporučuje nejprve dynamizovat všechny složky přípravku protřepáním lahvičky (21x). Gynex je vhodné užívat ½ hodiny před jídlem, nakapat jej přímo do sklenice s čistou vodou nebo jej s ní zapít. Přípravek se užívá tři týdny a potom následuje týden pauza. Cyklus lze podle potřeby zopakovat, i několikrát.

Dávkování

- » při akutních stavech (krvácení, cysty, náhlý stres) 3x denně 7 kapek
- » u chronických potíží 3x denně 5 kapek (2x denně 7)
- » u vyčerpaných osob a preventivně 1–3x denně 1–3 kapky

Gynex a menstruační cyklus (MC)

- » Gynex lze začít užívat od kteréhokoliv dne MC
- » při očekávaném regeneračním účinku vždy užívat systémem 3 týdny/1 týden pauza
- » brát jej od 1. dne MC do ovulace je nesmysl, není to hormon
- » nepoškozuje embryo (častá dezinformace na internetu)
- » nenasazovat u pravidelně menstrující a ovulující ženy, pokud nebude vytestován Supertronicem či jinak (může způsobit nepravidelnost cyklu rozkrytím do té doby se neprojevujících patologií z pohledu orgánových interakcí dle TČM)

Výjimky

U premenstruačního syndromu a bolestivé menstruace je vhodné neplánovat týdenní pauzu na toto období. Při klimakterickém syndromu, pokud se v pauze objeví znovu potíže, je vhodné tuto pauzu nedělat.

- » zlepšení regulace krvetvorby a snížení krvácivosti
- » psychická labilita a lehčí formy deprese
- » vegetativní instabilita s orgánovými projevy (nervový původ orgánových poruch)
- » adaptogen na změnu životních podmínek a situací

Výborné je působení na lehké formy snížené funkce štítné žlázy (subklinická hypotyreóza) doložené normalizací



laboratorních hodnot. Toto onemocnění nabývá v současné době téměř epidemických rozměrů, naplňuje čekárny endokrinologických ambulancí a činí z jinak zdravých lidí doživotní pacienty. Pokud jde o obsah fytoestrogenů v přípravku, v poslední době vnímám zvyšující se obavy z jejich hormonálních nežádoucích účinků. Hlavně z možného vzniku rakovin či urychlení jejich průběhu. Je třeba zdůraznit, že množství fytoestrogenů je v Gynexu malé a má na estrogenní receptory spíše informační než přímý účinek. Jde tedy o naprostou dezinformaci, obavy nejsou namístě. Problematické mohou být pouze velmi vysoké a dlouhodobě podávané dávky extraktů s fytoestrogeny (nejčastěji monokomponentní).

REVERZNÍ REAKCE

Reverzní reakce při podávání Gynexu jsou jen vzácné. Nejčastěji jsou to bolesti žaludku, nauzea (pocit na zvracení), někdo pociťuje „odpornou chuť“ nebo se výjimečně objeví psychické problémy. Dále to může být „rozhození“ pravidelného MC při špatné indikaci, bolesti hlavy.

I když ve své praxi doporučuji většinou několik Gynexů denně, setkávám se s potížemi při jeho užívání enormně vzácně. V naprosté většině těchto případů stačí snížit dávku, většinou na polovinu až jednu třetinu. Velmi výhodnou formou, výrazně omezující

možnost reverzí a zároveň zvyšující a zrychlující terapeutický efekt je testování přípravků metodou EAV přístrojem Supertronic. Lze tak vytvořit léčbu přímo „šitou na míru“.

GYNEX A VIRTUÁLNÍ REALITA INTERNETU

Internet je jistě nejvýznamnějším a nejdostupnějším zdrojem získávání informací, a také rychlým komunikačním kanálem. Má však i svá úskalí. Uživatel se musí naučit rozlišovat zdroje, které podávají informace cenné a pravdivé, od těch, které jsou jen povrchní, nebo dokonce falešné a klamavé – fake. Již několik let, zatím marně, bojuji s naprosto scestnými informacemi o Gynexu, které se šíří diskusními fóry. Proto jednoznačně doporučuji v otázce tak důležité a citlivé, jako je lidské zdraví, obracet se k erudovaným poradcům na Klubech a Konzultačních centrech Energy.

Závěrem bych chtěl dodat, že účinnost přípravků mimo jiné záleží i na období, kdy jsou podávány. Nyní, v dubnu, nás čeká tzv. mezidobí Země, kdy Gynex bude mít ještě větší pozitivní účinky než obvykle. Nechť svým uživatelům přinese pevné zakotvení, radost ze života a hodně pozitivní energie do právě probíhajícího jara.

P. S.: I když název Gynex cílí na ženy, přípravek výborně působí také na muže.

MUDr. BOHDAN HALTMAR

Gynex ve vyšším věku? Vřele doporučuji, bez obav!



Bylinný koncentrát **Gynex** se v oblibě a prodejnosti střídá na první příčce s neméně účinným **Regalenem**. Gynex mají v oblibě především ženy a troufám si napsat, že bohužel ne ženy po menopauze... Užívají jej mladé dívky, pak ženy, které touží po rodině, a také hodně těch, které se potýkají s nastupujícím klimakteriem. A ve všech těchto případech se setkávám se slušným výsledkem. Ale po tomto období, u žen ve věku 60 a 70+ panuje názor, že již pro ně není Gynex vhodný! Někteří terapeuti, či samy tyto ženy tvrdí, že nemá smysl jej užívat a znovu probouzet hormonální činnost! Z mé vlastní zkušenosti mohu směle napsat, že užívání přípravku právě v tomto věku nenásilně podpoří stárnoucí organismus. Díky svému složení nabídne tělu „náhradu“ ve formě bylin, které podpoří a zregenerují především veškeré sliznice v těle, což se projeví i na dalších orgánech, jež podle laika zdánlivě se sliznicemi nesouvisejí. Mimo jiné velmi lahodí žaludeční sliznici. Dále pak v součinnosti s terapeutickým **Cytovitelem**, či kosmetickým **Cytovitelem renove** dostane do kůže výživu, která je díky tomu kvalitnější, pružnější a vypadá zdravě. Po pravidelných kúrách Gynexem, který je navíc velmi chutný, dojde i ke zlepšení kvality vlasů a nehtů. A jako bonus na závěr – psychika si přijde na své díky obsaženým bylinám, které používaly již naše babičky. Já osobně tak nenásilně podporuji organismus i 3x ročně a vždy se na to moc těším!

MARIE SVOBODOVÁ, KE Cheb

Šťastný návrat

Poprvé jsem **Gynex** vyzkoušela před lety, ale bolel mě žaludek a necítila jsem se dobře. Asi jsem jej v té době nepotřebovala. Vrátila jsem se k němu až o 3 roky později, jelikož jsem si moc přála být už maminkou a lékaři mi sdělili, že mé přání se mi nesplní, a pokud ano, tak že to bude velký zázrak. Neváhala jsem ani vteřinu a objednala si Gynex, protože jsem chtěla pročistit své tělo a udělat co nejvíce pro splnění svého snu. Kapky jsem užívala 3 měsíce a na konci léta, když jsem slavila své narozeniny, tak jsem cítila, že jsem už připravená do toho jít. A v září jsem se opravdu mohla těšit, že další rok budu maminkou.

Proto jsou pro mě tyto kapky velký zázrak a nedám na ně dopustit ani dnes. Velmi mi pomohly po porodu, když se mi zase vrátila menstruace. Měla jsem silné bolesti a nepravidelný cyklus, tak jsem Gynex opět několik měsíců užívala. Dnes mám své dny pravidelně jak podle švýcarských hodin a velké bolesti, které jsem zažívala první den, odezněly. Hlavně nemám skoro žádný předmenstruační syndrom, což je pro mě velká úleva! Gynex doporučuji všude, kde mohu. Díky němu se také několik kamarádek a známých stalo šťastnými maminkami nebo jim pomohl od menstruačních problémů. Moc děkuji za tak úžasný produkt a věřím, že pomůže nejedné ženě, aby se mohla stát šťastnou maminkou, jako jsem já. Děkuji.

BARBORA HAJZNEROVÁ, Pazderna



Terapeutické metody (6)

JÓGA A HORMONÁLNÍ ROVNOVÁHA



Je to již osm let, kdy jsem psala děkovný dopis do Vitae ohledně Gynexu. Tenkrát mi úžasně srovnal cyklus a děkuji mu za naše první miminko, dnes již osmiletého Maxíka. Od té doby uplynulo mnoho času, narodily se mi další dvě děti a já se stala lektorkou jógy. Dnes pomáhám hormonální jógovou terapií dalším ženám k vytouženým miminkům, léčit různé potíže a srovnávat hormonální hladinu. Tato metoda usnadňuje po celém světě již desítky let ženám, mužům, diabetikům žít plnohodnotný život bez léků, nemocí a bolesti.

KDYŽ SE MISKY VAH VYCHÝLÍ

Hormonální systém je jeden z nejdůležitějších regulačních systémů v organismu a zajišťuje adekvátní funkci buněk i metabolismu. Často se vlivem uspěchané doby, stresu v zaměstnání, špatného stravování, životního prostředí, nedostatečného odpočinku, nekvalitního spánku či užíváním nesubstitučních hormonů v podobě léků rovnovážné misky vah tohoto systému vychýlí. Začneme se cítit více unavení, nabíráme na váze, u žen se objeví nepravidelná menstruace, přestaneme mít chuť na sex, můžeme mít problém s otěhotněním, padají nám vlasy, nejsme schopni se zahřát, ruce a nohy jsou stále studené,

cítíme úzkosti či deprese, máme problémy se štítnou žlázou, cysty či myomy, zvýšený cholesterol a jiné.

TŘI SESTAVY

Od těchto obtíží dokáže pomoci hormonální jóga. Dinah Rodrigues, 92letá Brazilka, před mnoha desítkami let vytvořila tři speciální sestavy pozic se zaměřením pozornosti na hormonální systém:

- » Nejstarší sestava, pro **ženy** – pomáhá od nepříjemných projevů menopauzy, u mladších žen odstraňuje problémy spojené s hormonální nerovnováhou, napomáhá k otěhotnění, odstraňuje potíže s bolestivou menstruací, harmonizuje funkci štítné žlázy, odstraňuje stres a napětí a nabíjí pozitivní energii. Cílí na vaječníky, štítnou žlázu a hypofýzu.
- » Druhá sestava je určena pro **diabetiky** a všechny, kdo chtějí podpořit svou imunitu, snížit hladinu cukru v krvi a preventivně působit v případě genetické predispozice cukrovky. Je zaměřena na podporu slinivky, sleziny a jater.
- » Velmi mocná je sestava pro **muže** – ta pomáhá v období andropauzy, odstraňuje stres a napětí, čímž pomáhá vyrovnávat hormonální hladinu, podporuje plodnost, preventivně

působí proti problémům s prostatou a zlepšuje pohyblivost spermií, jejich kvalitu a množství.

PROPOJENÍ S DECHEM

Všechny tři sestavy mají něco společného – jedná se o terapeutickou metodu, která je založena na dynamickém provedení pozic z hathajógy, jež jsou propojeny s intenzivními dechovými technikami a buddhistickou technikou cirkulace energie a hlubokého uvolnění. Jedná se o čistě přírodní léčbu, během které používáme pouze vlastní energii a působíme cíleně, velmi silně na žlázy s vnitřní sekrecí. Hormonální jógovou terapií se zvládne naučit každý. Odcvičení celé sestavy zabere okolo 35 minut, pořadí cviků se nemění a vždy se musí cvičit celá sestava. Tuto mocnou techniku mohou předávat jen certifikované lektorky od samotné Dinah Rodrigues, protože znají i kontraindikace a dokáží cviky dle potřeb klientů na kurzu upravit tak, aby vyhovovaly každému. Spolu se sestavou je dobré se naučit také antistresové a dechové techniky, které příznivě ovlivňují psychiku, odbourávají stres, zklidňují mysl a prohlubují účinky celé sestavy.

Mgr. LINDA LACINOVÁ

Nemyslete, hýbejte se!

Je to naše myšlení (na které jsme tak hrdí), které nám nejčastěji kazí dobrou zábavu... Lépe se vám tančí a zpívá po pár pivech? Víte proč? Protože alkohol vypíná náš racionální mozek, na který jsme tak pyšní, a jenž je výhradou homo sapiens – myslící opice. Ale je to také stejný mozek, kvůli kterému se nadměrně kontrolujeme, trápíme, bojíme a zbytečně omezujeme svůj potenciál. Tělo a pohyb mohou být bránami k tomu, jak povolit sevření jeho seriózního racionálního uvažování.

HRAJU SI

Visím na stromě hlavou dolů, plazím se po trávě, válím sudy s dětmi, protahuji se jako kočka, vrním, vydávám divné zvuky, dýchám nahlas, funím, dupu, dělám stoj na hlavě, zkouším různé rozsahy pohybu, rytmu, dech, tělo, pohyb, studená sprcha, horká sprcha – trochu bláznovství, ale cítím, že žiju – vnímám přívál energie, kreativity a otevřenosti v mé mysli. Jsem trochu jako velké dítě: udělám si prolézačku z lečceho, kdekoli, kdykoli a vnímám, že pohyb

a uvolnění v mém těle blahodárně působí na mou mysl. V dnešní době se hýbeme málo, nerozvíjíme potenciál těla a tím pádem blokuje i mysl. Žijeme často

v dlouhodobém stresu, který se ukládá v těle jako napětí, tím se dostává také naše mysl do napětí, křeče, sevření. Když začneme tělo poslouchat, věnovat mu svoji pozornost, můžeme objevit úplně jiné dimenze fungování. Skrze pohyb a dech se lze velmi jednoduše zbavit napětí. Rozdělení na tělo a mysl je pěkný nesmysl. Minimálně po dobu, co žijeme, fungují společně a neustále se ovlivňují. Mnoho se mluví ohledně toho, jak skrze mysl jde ovlivnit tělo, ale pro mnohé z nás je mnohem jednodušší přes tělo ovlivňovat mysl. Uvolnit napětí, vyplavit stres, dostat se do transu, změněného stavu vědomí, léčit svou mysl, upravit

chemii v těle, udělat si dobře – to všechno si můžeme dopřát skrze práci, nebo spíš hru s tělem. A já jen žasnou, když se dívám kolem sebe – proč to neděláme?

toho, co by se mělo a nemělo dělat, že nás ani nenapadne vylézt na strom a hrát si s pohybem, hlasem i tělem. Moc si přeju, aby se to změnilo a tak mám pro vás pár tipů!

- » Párkrát za den, ať jste, kde jste, si lehněte a protáhněte se.
- » Hrajte si – jako zvířátka – chodte po čtyřech, plazte se, očuchejte prostředí (skvělá partnerská nebo rodinná hra!).
- » Soustřeďte se na své tělo a uvolněte části, které jsou ztuhlé (zvlášť věnujte pozornost ramenům a obličejí).

- » Pohybujte se kdykoli a kdekoli.
- » Sledujte malé děti a opakujte jejich pohyby.
- » Vylezte si na strom.
- » Zkuste dýchat hlouběji – víc nahlas – používat svůj hlas (dech a hlas), jsou to také pohyby v těle.
- » Pusťte si hudbu a tancujte, jako by se nikdo nedíval, zpívejte.
- » Napodobujte zvuky různých zvířat.
- » Dovolte si častěji to, na co máte chuť a brzdí vás v tom hlava – dovolte si být víc „šílení“...

V momentě, kdy si dopřejeme více poslouchat své tělo a pohybovat se, můžeme narazit na zvláštní pohledy z okolí – to je výborný trénink na to, jak se nebrat

příliš vážně. Lezu na strom, no a co? Tělo je chrám pro naši mysl, když mu dopřejeme pozornost, větší rozsahy pohybu a hravost, celý chrám tím vyzdobíme a mysl nám poděkuje.

Užijte si život ve vši jeho šťavnatosti!
Mgr. KATARZYNA KORDA JEDZOKOVÁ

Čakry – energetická centra našeho těla (5)



SRDEČNÍ ČAKRA (ANÁHATA) – LÁSKA A CITLIVOST

Bývá také označována jako čtvrtá čakra nebo centrum srdce, najdeme ji uprostřed hrudníku. Spojuje tři spodní, fyzické čakry se třemi horními, duchovními čakrami. Tímto propojením hmoty s duší se vytváří celistvost. Díky tomu je čakra sídlem lásky k sobě samému, k lidem i k celému světu. Probouzí v nás schopnost empatie a soucitu, vnímání krásy přírody i uměleckých děl. Živlem je vzduch, prezentující otevřenost, lehkost a svobodu.

Její barva je růžová, na povrchu ji chrání zelená. Růžová barva probouzí lásku, soucit a něhu. Zelená je barva uzdravení a harmonie. Na fyzické úrovni se vztahuje k srdci, plicím, ramenům a bránici. Energeticky odpovídá dráze tří ohnišť a perikardu, ovlivňuje také meridián srdce a tenkého střeva. Smyslem je hmat, vzpomeňme na projevy lásky, jako jsou dotyky a hlazení. Odpovídající žláza je brzlík.

ARCHETYP MILUJÍCÍ A HEREC

Positivním archetypem je Milující. Vyznačuje se laskavostí a vstřícností. Umí oceňovat druhé, vidí krásu skrytou pod povrchem. Je v kontaktu se svými emocemi, proto k osobním vztahům přistupuje uvolněněji. Naproti tomu negativní archetyp Herec má rád jen toho, kdo odpovídá jeho představám. Svá osobní zranění maskuje hrou na „zamilované“, přitom se ale může chovat majetnický. Na rozdíl od bezpodmínečné lásky Milujícího je tento vztah založen na rozumu bez opravdového otevření srdce.

DISHARMONIE ČAKRY

Stabilní čakra dává člověku schopnost přijímat svět takový, jaký je. Pokud je čakra otevřená, vyzařujeme lásku, srdečnost a veselost, což budí důvěru u druhých lidí a otevírá jejich srdce. Soucit a ochota pomoci jsou samozřejmostí. Cítíme se všude bezpečně a doma. Než takového stavu dosáhneme, je nezbytné naučit se nejdříve milovat sama sebe i se svými chybami a slabostmi. Navíc musí

mít otevřená srdeční čakra ochranu a podporu v rozvinuté třetí čakře, jinak se stáváme velmi zranitelnými.

Při disharmonické funkci můžeme mít pocit, že se rozdáváme a jsme tu vždy pro druhé, nevědomky však za to očekáváme uznání a vděk. Nebo se cítíme mocní a silní, ale nejsme schopni otevřít se a přijímat lásku od druhých. Něžnost nás uvádí do rozpaků, protože si myslíme, že lásku ostatních nepotřebujeme. Dalšími blokádami jsou žárlivost, fanatismus, dogmatismus a černobílé vidění světa. Nedostatečná funkce čakry nás činí zranitelnými a závislými na lásce a náklonnosti ostatních. Při odmítnutí se cítíme hluboce zasažení. Stáhneme se do své ulity a nemáme odvahu znovu se někomu otevřít. Navenek se chováme přátelsky ke všem lidem. Jakmile je však požadován hlubší kontakt, uzavřeme se ze strachu před dalším možným zklamáním. Velmi uzavřená čakra se pozná podle citového chladu, nezúčastněnosti až bezcitnosti.

NEMOCI A ŘEČ TĚLA

Potíže se srdeční čakrou se projevují v oblasti hrudníku, od chorob srdce a plic, přes problémy spojené s horní částí zad a s rameny až po rakovinu prsu.

Při prožívání hlubokých citů, jako je láska, soucit, vděčnost nebo pokora si instinktivně klademe ruku na srdce.

MOŽNOSTI ČIŠTĚNÍ A AKTIVACE

Klidná procházka v přírodě harmonizuje skrze srdeční čakru celou naši bytost. K oživení čakry jsou vhodné květiny, zejména pak růžové květy. Také do růžova zbarvené nebe s jemnými obláčky povznášá srdce. Zelená barva přírody posiluje harmonii a soucit. Regeneruje tělo, ducha i duši a dodává jim novou energii. Roztancit své srdce můžete klasickou a sakrální hudbou nebo hudbou New age. Z drahokamů je vhodný růženín, turmalín, smaragd a jadeit. Z aromaterapie můžete vyzkoušet růži, neroli nebo santalové dřevo. Čtvrtou čakru reprezentuje mantra YAM.

RNDr. LENKA LACHNITOVÁ, Ph.D.



Vejsce nejen malovaná

Ptačí vejce byla od pradávna součástí lidské potravy, a to složkou téměř mystickou a tajemnou. Zárodku uvnitř vejce se přisuzovaly až nadpřirozené účinky v léčbě neplodnosti, ochraně před zlem a podobně. Dnes si hospodyňky bez slepičích vajec nedovedou představit sladké pečení, kulturisti na ně nedají dopustit jako na zdroj bílkovin, no a o Velikonocích jsou na našich stolech vždy na prvním místě, kdy symbolizují nový život, začátek, zrod a nastávající jaro.

PROČ JÍST VEJCE

Vejce je jednou z přirozeně nejkomplexnějších potravin. Vzhledem k tomu, že jde o zárodek budoucího tvora, obsahuje všechny potřebné látky pro jeho vývoj. Podstatný je vysoký obsah plnohodnotných bílkovin – ve slepičím vejci jsou všechny pro člověka nezbytné aminokyseliny, a to ve velmi dobře vstřebatelné podobě. Dále obsahují tuky, důležité vitaminy A, E, D, B₆, B₁₂, kyselinu listovou, pantotenovou a řadu minerálních látek a stopových prvků jako fosfor, zinek, draslík, vápník, železo, selen.

POZOR NA CHOLESTEROL?

Určitě si pamatujete doby, kdy se doporučovalo konzumaci vajec omezit na 2–3 týdně. Proč? Protože žloutek slepičího vejce obsahuje velké množství tuku, potažmo tedy i cholesterolu, před jehož příjmem odborníci v minulosti varovali. Dnes je již dokázáno, že příjem cholesterolu stravou celkovou výši cholesterolu v těle zdravého jedince nijak extrémně neovlivní. Navíc vejce obsahuje také lecitin, který naopak cholesterol snižuje. Pozitivní vliv konzumace vajec má pro člověka mnohem větší význam. Současná doporučení se pohybují dokonce v počtu 1–2 vejce denně.

NENÍ VEJCE JAKO VEJCE

Vejce od slepice z ekofarmy není rozhodně stejné jako to od slepice z klecového chovu. I když pomineme etickou stránku a rozdíl v ceně vajec, musíme si uvědomit, že na nutričním složení každého vejce se samozřejmě odrazí to, čím byla slepice krmena a v jakých podmínkách žila. Vejce od slepic z volného výběhu či ekochovů mají více omega-3 mastných kyselin, lecitinu, vitaminu D i dalších látek. Je to jako u každé jiné potravině, zasloužíme si to nejvyšší kvalitou. Není nic těžkého rozlišit původ vajec díky jejich povinnému značení. První číslice označuje typ chovu – 0 ekologické zemědělství, 1 volný výběh, 2 chov v halách, 3 chov v klecích. Následující písmena pak označují zemi původu a poslední číslice chov. Podle velikosti se pak v prodejně dělí vejce na S až XL a zajímavé je, že velikost žloutku je pořád zhruba stejná, zvětšuje se pouze obsah bílku. Za nejvyšší kvalitou se považují vejce z prvních snůšek mladých nosnic. Chuť vejce ovlivňuje více žloutek a je dána hlavně krmivem nosnice.

SLEPIČÍ, KŘEPELČÍ...

Zkoušeli jste i jiná vajíčka než slepičí? Co takhle drobná vajíčka křepelčí? Jsou sice mnohem menší, ale zato obsahují až dvojnásobek vitaminů, až 5násobek fosforu

a spoustu dalších minerálů a stopových prvků. Vzhledem k tomu, že křepelky mají tělesnou teplotu až 42 °C, jejich vejce jsou méně náchylná k infekcím a bakteriálním nákazám. Nejsou také tak častým alergenem jako vejce slepičí. Používají se i jako léčebný a preventivní prostředek při onemocněních typu astma, migréna, anémie nebo posilující strava pro těhotné a děti.

MOŽNÁ RIZIKA

Nejznámějším rizikem spojeným s konzumací vajec je bezesporu nákaza bakterií rodu *Salmonella*. Tato bakterie žije ve střevním traktu zvířat a při kontaminaci výkaly se může dostat i do vajec. Bakterii nezníčíme mrazením, ale naopak tepelnou úpravou. Za bezpečnou se považuje již teplota 75 °C po dobu 5 minut. Dejte si pozor na pracovní plochy a kuchyňské náčiní, pokud pracujete se syrovými vejci. Nákaza se může přenést na jiné potraviny jejich nedostatečným omytím. Dbejte i na správné skladování vajec, ideální je uchovávat je při stálé teplotě v rozmezí 5 až 18 °C.

VEJCE V KUCHYNI

Bez vajec vařit i péct jde, o tom není pochyb. Pokud ale netrpíte alergií na některou z jejích složek nebo nejste zapřísaahlý vegan, není potřeba se jim rozhodně vyhýbat. Vejce se uplatňují zejména v cukrárenských výrobcích, kde mají pověst toho nejlepšího pojiva pro těsto, našlehaný bílek zase zajišťuje nadýchanost výsledného produktu. Vejce jíme samotná i jako součást různých náplní a nádivek, zavářek. V mnohých jídlech hrají prim, a to nejen teď o Velikonocích.

MŮJ POHLED

Miluji vajíčka na jakýkoli způsob! Pohodová víkendová snídaně se v naší domácnosti neobejde bez zastřeného neboli ztraceného vejce, avokáda a kváskového chleba. Je to pro nás ten nejlepší start dne. Omeleta či fritáta jistě rychlý oběd, salát s vejcem a tuňákem, vajíčková pomazánka, domácí majonéza – to jsou naše evergreeny. Naštěstí máme za humny statek, kam si pro vajíčka jezdíme. Je fajn mít svůj ověřený zdroj na základní potraviny.

Veselé Velikonoce plné svěží jarní nálady a hodně fantazie v kuchyni při zpracování vykoledovaných vajíček vám přeje
ZUZANA KOMŮRKOVÁ





ZTRACENÉ (ZASTŘENÉ) VEJCE

Do hrnce dáme vařit vodu. Připravíme si malou misku, do které kápneme ocet. Vyklepeme do něj vejce. Jakmile voda začne vařit, lehce ztlumíme intenzitu vaření, zatočíme lžící v hrnci s vodou, čímž vytvoříme vír, do kterého opatrně vlijeme vejce i s octem. Zatočíme a vaříme 3 minuty. Lžící vejce vylovíme a necháme na papírovém ubrousku okapat. Podáváme osolené a opepřené. Ideální k snídani na toustu s avokádem nebo k obědu s chřestem a holandskou omáčkou.

PRAŽSKÁ OMELETA

3 vejce, 2 lžice moučkového cukru nebo jemně namletého třtinového cukru + 1 lžice na posypání, zrníčka z půlky vanilkového lusku, citronová kůra z půlky biocitronu, 3 lžice hrubé mouky, 1 lžice másla, džem nebo čerstvé ovoce

Oddělíme bílky a žloutky. Troubu vyhřejeme na 150 °C. Z bílků vyšleháme tuhý sníh. Do něj všleháme cukr, vanilku, citronovou kůru, žloutky a mouku. Na pánvi, která se dá vložit do trouby, rozehřejeme máslo a opatrně vlijeme sněhovou hmotu. Dáme péct do trouby na 10–15 minut, dokud povrch nezepevní. Neotáčíme! Hotovou omeletu potřeme džemem nebo poklademe čerstvým ovocem, přeložíme, nakrájíme na trojúhelníky a posypeme cukrem.



VAJEČNÁ TLAČENKA

6 vajec uvařených na tvrdo, 330 g nakládané zeleninové směsi (např. Moravanka), 200 g kvalitní šunky, natová petrželka, 200 ml vychladlého masového nebo zeleninového vývaru či vody, 1 balíček želatiny v prášku, 100 g majonézy, sůl, černý pepř

Tekutinu z nakládané zeleniny slijeme do nádoby. Zeleninu, vařená vejce, šunku nakrájíme na kostičky a přidáme nejmenší nasekanou petrželku a dáme do mísy. Do hrnce dáme vývar, přisypeme želatinu a necháme nabobtnat. Pak krátce zahřejeme a mícháme, postupujte podle návodu na obalu želatiny. Nalijeme do mísy k zelenině, vejcům a šunce. Vmícháme scezený nálev ze zeleniny, majonézu, osolíme, opepříme, promícháme a vlijeme do jehlovitého hřbetu či jiné formy, necháme ztuhnout a vychladit. Krájíme na plátky a podáváme s dobrým pečivem.



DOMÁCÍ MAJONÉZA

1 vejce z ověřeného zdroje, 220 ml bioslunečnicového oleje, 1 lžička citronové šťávy, 1 lžička plnotučné hořčice, špetka soli, špetka pepře, na dochucení např.: pažitka, medvědí česnek, česnek, chilli

Majonézu můžeme samozřejmě šlehat ručně, ale ideální a nejjednodušší je použít tyčový mixér. Do vyšší úzké nádoby (nejlépe takové, jejíž průměr bude co nejvíce odpovídat průměru mixéru) dáme všechny ingredience – olej nakonec. Do nádoby vložíme mixér, přitiskneme ho ke dnu a pustíme. Jakmile vzniklá emulze začne stoupat, zvedáme tyčovku a občas ji zase vrátíme zpět ke dnu. Nespěcháme, vydržíme cca minutu. Do hotové majonézy můžeme vmíchat bylinky, koření, česnek nebo jemně nakrájenou cibulku.

GYNEVET & AUDIVET

SILNÁ IMUNITA A ZDRAVÁ KŮŽE
VE VÝHODNÉM BALENÍ!

GYNEVET

Udržuje optimální rovnováhu hormonů a zvyšuje
výkonnost imunitního systému. Pomáhá také proti stresu.

AUDIVET

Působí na záněty sliznic, kůže a vnějšího zvukovodu.
Odstraňuje i bradavice a různé kožní nádorky.



Energyvet.cz



Platnost akce: od 1. do 30. dubna 2020 nebo do vyprodání zásob!

Více informací o produktech a jejich podávání
najdete na www.energyvet.cz



**UNIVERZITA
ENERGY**

UPOZORNĚNÍ: S ohledem na aktuální situaci v ČR si Vás dovolujeme upozornit, že data konání seminářů Univerzity Energy se mohou změnit. O případných náhradních termínech Vás budeme informovat na našich webových stránkách www.energy.cz v sekci Vzdělávání. Kdo má již zaplacený seminář, bude informován e-mailem. Děkujeme za pochopení!

Nový seminář

ZDRAVÍ ŽENY A PRODUKTY ENERGY Z POHLEDU CELOSTNÍHO GYNEKOLOGA

Připravujeme pro Vás nový seminář MUDr. Bohdana Haltmara, který navazuje na téma Gynekologie od A do Z a měl by se konat v průběhu měsíce května v Brně.



MUDr. B. Haltmar

Pane doktore, jak bude tento nový seminář pojatý a co budou vybraná hlavní témata?

V minulém gynekologickém semináři byly probírány základní teoretické poznatky nutné k porozumění normální funkce ženských orgánů, tedy anatomie a fyziologie. Dále byly probírány vyšetřovací metody. Na to navazoval přehled možností ovlivnění nejčastějších ženských chorob jak klasickou, tak celostní

medicínou s využitím přípravků Energy. Podrobněji byla rozvedena témata gynekologických zánětů, děložních myomů a prevence rakoviny děložního čípku.

Nynější navazující seminář se bude podrobně zabývat tématy, která se týkají velké části ženské populace. Jde o osteoporózu (s vysvětlením příčin vzniku, možností léčby, ale hlavně prevence), roli vitamínu D ve zdraví a nemoci, ženské klimakterium (kde bude připomenut zásadní obrát přístupu školské medicíny k léčbě) a velmi aktuální oblast nemocí prsu (jak nezhoubných, tak i rakoviny) v kontextu současného strmého nárůstu těchto chorob. Hovořit budeme podrobně i o premenstruačním syndromu.

Komu je přednáška určena?

Přednáška je zacílena na poradce firmy Energy – terapeutů, kteří chtějí pracovat na základě solidních znalostí alternativní, ale i klasické medicíny a kteří považují preventivní přístupy k nemoci za zásadní cíle svého terapeutického působení. Pochopení příčin a vývoje nemocí se syntézou poznatků z různých úhlů pohledu přináší nejlepší výsledky v péči o zdraví člověka. Témata budou ovšem přínosná i pro ženy, které chtějí udržet vysokou kvalitu svého života nebo řeší některé zdravotní problémy. Seminář bude veden interaktivní formou s možností reakcí a dotazů a také diskuzí účastníků k daným tématům. Těším se na setkání.

Děkujeme, MUDr. KATEŘINA HIMMELOVÁ

SALUS VĚRNOSTNÍ PROGRAM

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

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

Po třech letech nepřerušného věrnostního programu získáte nárok na **LÁZEŇSKÝ BONUS**, slevu ve výši 30 % na týdenní ubytování s plnou penzí v lázních 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.

Zeptejte se hvězd

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

Můj problém je celulitida. Půl roku zkouším různé krémy, vynechala jsem smažená jídla, alkohol, kávu, sladkosti, dostatečně piju, ale bez efektu.

IVA V., Blatná

Celulitida může mít mnoho spouštěčů. Znečištěný organismus, hormonální nerovnováha, kvalita lymfatického systému, stres apod. Celkově se jedná o nerovnováhu v organismu, nedostatek energie v dráze ledvin a sleziny. K Vašemu popisu bych přidala dostatek pohybu, vyváženou stravu, střídavé sprchování teplou a studenou vodou, tělo masírovat speciální žínkou.

Z emočního hlediska může jít o zablokování tvořivosti. Prožíváme mnoho emocí, hodně v sobě zadržujeme, nedůvěřujeme si, máme strach se ukázat takové, jaké jsme, a přikládáme velký význam tomu, co si o nás druzí myslí. Přijměte svou vnitřní ženu. Naučte se více si věřit, nepodceňovat se, nastavit si hranice, najít radost a smysl v tom, co děláte. Zevně bych sáhla po krému **Cytovital**, který harmonizuje hormonální systém, regeneruje hluboké vrstvy kůže, vyživí buňky pokožky a vyhladí ji. K uvolnění lymfatického systému jsou vhodné koupele v **Balneolu** a vnitřně **Gynex**.

MONIKA ŠTEJDÍŘOVÁ

LUŠTĚTE S NÁMI, MŮŽETE VYHRÁT

V únorovém Vitae zněla tajenka křížovky: „Kolik lidem jsi dnes řekl, že je máš rád?“ Správně luštili a vyhrávají:

- » Hana Hochmanová, Bílá Třemešná
- » Zuzana Konečná, Příbor
- » Mgr. Miroslava Aberlová, DiS., Brno

Vylosovaní výherci obdrží poštou poukázku na jeden 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. dubna 2020** na adresu redakce: Energy Czech Republic, a.s., Trojská 39/201, 171 00 Praha 7; e-mail: katerina.himmelova@energy.cz

„Pokud chceš duhu,... (TAJENKA).“ – John Green

Nápověda: ASA; HDI; JENA; RULA	Kyt	Hornina z křemene, živce a slidy	Přibližně	Zdejší	Zkratka vysoké školy	Označení citlivosti filmu	Východo- německé město		Ubytovací zařízení	Ocas	Domácky Tomáš	Iniciály režiséra Lipského	Zatočená	Tělocvičný prvek (obrat)
Pouliční elektrická dráha								Dokončeno						
1. část TAJENKY								Zbavit vousů Fial. odrůda křemene						
Domácky Eliška					Odborník v anatomii Předložka							Tohle Čtverák		
Zpěvná slabika			Iniciály herečky Dykové Chandra			Stovo na závěr modlitby Ohrady					Obinadlo Blahopřání (ob.)			
	Část skeletu	Svazek obilí Osmička					Název souhlásky Inic. herce Vetchého			Kód pro vietnam- štinu Tlačnice			Opatřebení povrchu třením	Námět
Zbraň zbrojnoše					St. drobná jedn. váhy Vstupní kód				Letec Index lidského rozvoje					
IATA kód letiště Oslo				Povykané Řídící informace										
2. část TAJENKY							3. část TAJENKY							
Součásti tríslavin							Jedovatý jehličnan				Velký barevný papoušek			

Není na světě bylina, aby k něčemu nebyla

TYMIÁN – VÚNĚ ZDRAVÍ

Tymián je dnes známý především jako součást provensálského koření, ale na to, že je také silnou léčivkou se širokou škálou indikací, se pomalu zapomíná. I když historie tymiánu je s tou lidskou úzce svázaná od počátku dodnes. Tymián obecný (*Thymus vulgaris*) pochází z evropského středomořského pobřeží, na jehož podmínky je dobře adaptován – svědčí mu dostatek slunce a suší propustná půda. Nedostatek vody nahrazuje zvýšeným obsahem silic, které mu dávají typickou vůni (odtud i řecké jméno rodu: *thymos* = parfém) a léčivé účinky.

V CHRÁMU I V POSTELI

Nejstarší zmínky o jeho užívání pocházejí již od starých Egyptanů, používajících ho k balzamování mumií a léčení ran. Řekové ho zapalovali v chrámech i lázních a Římané, kteří roznesli tymián do světa, s ním mimo jiné aromatizovali sýry nebo víno. O tom, že vyrůstá v kolébce (západních) civilizací se vyplácí, by mohl tymián vyprávět: místo původu mu dalo obrovský náskok k získání značné popularity v krátkém čase a v širokém prostoru. Během pověrvého středověku bojovaly snítka tymiánu zpod polštáře s nočními běsy, rytířům dodávaly odvahy v boji s nepřítelem, prostému lidu pomáhaly s černou smrtí, a když to nezabralo, tak ulehčovaly mrtvým odchod do záhrobí.

HUŇATÝ KEŘÍK

Tymián obecný je vytrvalý stálezelený polokeř dorůstající výšky pouhých 15–30 cm. Spodní dřevnatá část lodyh je hustě obalena tuhými čárkovitými šedozelenými lístky. Kvete od května do září množstvím drobných narůžovělých až fialových kvítků, ze kterých po oplození vzniknou 4 maličkaté vejcovité tvrdky. Pěstování tymiánu není složité ani v našich podmínkách a mít čerstvou snítka vždy v dosahu se vyplatí. Rod tymián patří do čeledi hluchavkovitých a má mnoho druhů, kultivarů a hybridů, například medonosný tymián plíživý, okrasný tymián divoký a vlněný či voňavý, v kuchyni používaný tymián citronový a kmínový. Tymián je blízkým příbuzným mateřídoušky, někdy bývají tyto dva rody zaměňovány či slučovány v jeden. Rozdíl jsme rozebrali v článku o mateřídoušce, tak jen ve zkratce: mateřídouška vykvétá později, nedřevnatí a plazí se. Rozdíl je samozřejmě i v obsažených látkách a jejich množství.

SÍLA SILIC

Tymián obsahuje značné množství účinných látek. Zejména silice, z nich až přes 50 % tvoří thymol, dále třísloviny, hořčiny, flavonoidy, organické kyseliny, saponiny, pryskyřice a další. Sklízají se vrcholové – nedřevnaté části lodyhy, a to nejlépe těsně před rozkvetem, kdy mají nejvyšší obsah účinných látek. Suší se ve svazčích nebo v nízké vrstvě ve stínu a uskladňují v uzavřené nádobě. Čerstvý tymián je samozřejmě lepší. Léčivé účinky tymiánu jsou známy již tisíce let. Už Hippokrates ho doporučoval na záněty a nachlazení. Používání a pěstování tymiánu bylo velmi rozšířené. Při středověkých morových epidemiích pravděpodobně zachránil mnoho životů. Když byla v Německu (r. 1725) izolována nejdůležitější léčivá složka tymiánu – *thymol*, byly prokázány jeho účinky a potvrzena prastará lidská zkušenost.

BIODEZINFEKCE

Thymol je totiž velmi účinným antiseptikem. Do příchodu antibiotik byl důležitým pomocníkem s celou škálou (většinou) zánětlivých onemocnění. Vnitřně se užívá při zánětech trávicích cest (ničí škodlivou a podporuje normální střevní flóru – vhodné po antibiotikách), proti nadýmání, průjmům, parazitům i při infekcích a zánětech močových cest, působí diuretický – využíváno při revmatismu a dně. Odvar, inhalace či kloktání jsou zas velmi účinné při bronchitidě, nachlazení, kašli, bolesti v krku či infekcích dutiny ústní, aftech apod. Vnější použití ve formě koupelí, obkladů, mastí a tinktur prokrvuje pokožku a ulevuje namoženým svalům nebo od artritidy, hodí se i na rány, vředy, akné, plísň či hmyzí štípance. Tymián podporuje také tvorbu bílých krvinek, a tím imunitu i detoxikaci organismu. A navíc psychiku – odbourává stres, depresi, únavu a nespavost. Tymián (či z něj extrahovaný thymol) se často přidává do zubních past, ústních vod a přípravků proti akné, ekzémům, kožním plísňím či kvasinkovým infekcím. Najdete ho i v **Droserinu** od Energy. Nadějně jsou lékařské studie, dle kterých thymol snižuje krevní tlak a dokonce chrání před rakovinou. Nadužívání tymiánu může způsobit alergie a tyreotoxikózu. V kuchyni je oblíbený nejen pro své aroma. Snese delší var než většina bylinek a podporuje trávení i těžších pokrmů. Voňavých receptů s tymiánem jsou jistě tisíce. Tak zdravou chuť!

Mgr. VLADIMÍR VONÁSEK

Pomocná ruka u hormonálních obtíží

KOMBINACE PRODUKTŮ:

- » ulevuje při premenstruačním syndromu
- » zmírňuje projevy klimakteria – návaly, bolesti hlavy
- » tlumí některé typy migrén

BALÍČEK PRODUKTŮ	ČLEN ENERGY		
	cena	body	sleva
Gynex + Peralgin	603 Kč	26	201 Kč



EXKLUZIVNÍ
SLEVA | 25 %

V rámci EXKLUZIVNÍ MOTIVAČNÍ AKCE je možno zakoupit pouze 1 balíček produktů na 1 registrační číslo. Akce 1. – 30.4. 2020. Platí do vyčerpání zásob. Jedná se o doplňky stravy.

Kluby a konzultační centra nabízejí

BLÍŽEJOV

Provozní doba KE Blížejev:

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

Provozní doba KC Domažlice, Srnova 76:
po–st 13–16.30 h., tel.: 602 389 233, každý
čt 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
bezpečnou dietu, tel.: 721 728 381 /
dárkové poukazy

Nabídka KC:

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

– MUDr. Budka T., tel.: 603 226 913

- » Reflexní terapie, poradenství
– Mičová J., tel.: 723 204 672
- » Masážní a regenerační služby
– Birnerová I., tel.: 723 107 663
- » Kineziologická poradna
– Ing. Pilátová J., tel.: 737 713 366
- » Jógové terapie
– Mgr. Heroldová B., tel.: 605 275 136
- » Poradenství, prodej produktů Energy
– Macháčková M., tel.: 604 984 665
- » Kosmetické ošetření Beauty Energy
– Myšková V., tel.: 734 495 317

Kontakt:

Blížejev 124,
tel.: 379 428 927, 721 384 473
e-mail: johankova@centrum.cz

BRNO

Provozní doba:

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

Stálá nabídka:

poradna Energy / zasílání zboží
na dobírku / konzultace a prodej
veterinárních produktů Energy / měření
EAV přístrojem – MUDr. J. Nezvalová,
měření Supertronicem – V. Komoňová,
Z. Erbenová, Ing. K. Hosová / masáže,
Dornova metoda – H. Šobánková /
kineziologické testování vhodnosti
přípravků Energy, zhotovení aurogramu,
poradna regenerace, skenování mapy
zátěže a obj. individuálních ortopedických
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,
obj. jen v pátek, tel.: 530 500 422 /
výživové poradenství – Ing. K. Hosová,

Kluby a konzultační centra nabízejí

info na tel.: 530 500 422 / regenerační a relaxační masáže celého těla krémy Energy – M. Srnská, tel.: 732 489 948

Mimořádná nabídka KE:

- » každé po v dubnu – Ochutnávka čaje Organic Matcha – přijďte si pro šálek energie!
- » 6. 4. – 16.30 h. – Akutní zánět středouší u dětí – příčiny, prevence – přednáška MUDr. J. Nezvalové, nutná rezervace
- » 7. 4. – 16 h. – Regenerace s Pentagramem – přednáška H. Hosové
- » 15. 4. – 15–17 h. – poradna – H. Hosová
- » 22. 4. – 16.30 h. – Alergie – lektorská přednáška MUDr. L. Chmelaře, Ph.D., nutná rezervace

Mimořádná nabídka KC:

- » BRNO – Husovice, U zlaté ručičky, Kaloudova 21, pí. Erbenová, tel.: 603 596 812 – poradna – 7. a 21. 4., měření SPT – 9. 4.
- » JEVÍČKO – Třebovská 839, Prodejna Harmonie, pí. Komoňová, tel.: 602 347 037 – měření SPT – 20. 4.
- » KUŘIM – Studio zdraví Harmonie, pí. Hrnčířová, tel.: 732 764 533, měření EAV – 6. 4.

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 9–12.30 h.

Stálá nabídka:

poradna a prodej produktů Energy /
zasílání produktů Energy / diagnostika

Supertronicem / automatická kresba
a Osho Zen Tarot / harmonizace čaker
nejen dle aromaterapie, práce a působení
polodrahokamů / měření krevního tlaku,
rehabilitace pulzním magnetickým
polem – magnetoterapie / e-shop na
www.energycb.cz

» ochutnávky zelených potravin
a možnost vyzkoušení kosmetiky Energy
na vlastní kůži

Mimořádná nabídka KE:

- » 8. 4. – 18 h. – Terapie mandalou
s Michalem Řihou – nakreslíte
si mandalu, která bude otiskem
aktuálního stavu vaší duše
a duchovního vývoje, vstupné 520 Kč,
obj. na tel.: 776 454 874

Kontakt:

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

Nabídka KC:

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

Kontakt:

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

HRADEC KRÁLOVÉ

Provozní doba:

po–pá 9–17 h.

Stálá nabídka:

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

Mimořádná nabídka KE:

- » 2. a 16. 4. – Ochutnávka zelených
potravin a foodových olejů

s Bc. Michaelou Císařovou, MSc.

- » 16. 4. – 17 h. – Zelené potraviny
a foodové oleje – lektorská přednáška
Bc. Michaely Císařové, MSc.

Veterinární poradna:

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

Mimořádná nabídka KC – poradny SPT:

- » KE HRADEC KRÁLOVÉ – 9. a 23. 4.
– 10–17 h., tel.: 736 765 477, 495 534 715
- » KC HRADEC KRÁLOVÉ
– Lékárna Za Skleněnou věží,
ul. Wonkova – každé pondělí
– PharmDr. Svobodová, tel.: 602 141 184
- » CHOCEŇ – každé pondělí nebo dle
dohody – pí. Smrčková, tel.: 775 060 535
- » KOSTELEČ NAD ORLÍČÍ – každé pondělí
– pí. Mlejnková, tel.: 737 178 816
- » SMÍŘICE – každý čtvrtek nebo dle
dohody – PharmDr. Svobodová,
tel.: 602 141 184
- » VYSOKÉ MÝTO – každou středu nebo dle
dohody – pí. Krejčová, tel. 773 697 042

Kontakt:

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

CHEB

Provozní doba:

po 14–18, út 14–17, st 10–12, 14–17, čt 13–18,
pá NOVĚ: výživové poradenství 10–12,
13–17 h. (možnost nákupu výrobků!)

Stálá nabídka:

po a čt – testování vhodných produktů
pro váš organismus SPT – M. Svobodová,
obj. na tel.: 603 486 331 / každé út
– měření SPT, poradenství, detoxikace, SRT
s A. Chmelovou – obj. na tel.: 724 965 773

Mimořádná nabídka KE:

- » 2. 4. – 16.30 h. – Jak se vypořádat
se stresem! Na závěr pár slov o virových
infekcích – lektorská přednáška
MUDr. L. Chmelaře, Ph.D. – Společenská
místnost CSP, Kamenná 40
- » 9. 4. – 10–18 h. – DEN OTEVŘENÝCH
DVEŘÍ – ochutnávka zelených potravin,
výživové poradenství, testování SPT,
ukázky měření na přístroji Tanita
- » NOVĚ: st 10–12, 14–17, pá 10–12, 13–17 h.
(dle obj.) – Výživa – individuální výživové
poradenství, analýza těla pomocí
přístroje Tanita s možností následné
konzultace dle doporučení
– pí. Jana Slanařová, tel.: 777 227 749
- » 23. 4. – 13 h. – konzultace a řešení
zdravotní problematiky zvířat
alternativní cestou, poradenství v oboru

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

Kluby a konzultační centra nabízejí

kynologie a specializace na výživu (koná se v KE Cheb!) – Ing. Klára Jandová, nutno obj. na tel.: 775 916 666

- » po celý měsíc ochutnávky zelených potravin

Nabídka KC:

- » CHEB – V. Votrubová, každé po měření SPT na objednávku, poradenství a terapeutické masáže, tel.: 606 242 353
- » MARIÁNSKÉ LÁZNĚ – pí. Laštovková – testování produktů Energy na přístroji Bicom + harmonizace, obj. na tel.: 721 542 353
- » TRSTĚNICE U MARIÁNSKÝCH LÁZNÍ – Ing. Klára Jandová – konzultant veterinární problematiky se specializací na výživu – termín dle dohody, konzultace osobně, telefonicky či e-mailem, cena individuální, zooiguana@seznam.cz, tel.: 775 916 666

Kontakt:

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

KARLOVY VARY

Provozní doba:

po, čt 8.30–17, út, st, pá 8.30–16 h.

Stálá nabídka:

dárkové poukazy na procedury i Energy produkty / doporučení a poradna dárkování produktů Energy / měření na IN BODY / pro členy Energy zvýhodněná cena kosmetiky a klasických masáží / masáže proti bolesti – zeštíhlující program, klasické, antioxidační, anticelulitidní / kosmetické ošetření Beauty kosmetikou Energy – tel.: 353 236 605 / objednávky online na www.energykv.cz

Mimořádná nabídka KE:

- » pá – poradna s mentorem duševního zdraví (na objednání)

- » út 7. 4. – diagnostika EAV přístrojem, jen na obj., tel.: 353 236 605
- » po–čt dopoledne – impedanční analýza IN BODY – zdravé hubnutí, rozbor a doporučení
- » přihlášky na rekvalifikaci – sportovní masáž, sanitář, masér pro zdravotnictví, kosmetička, manikérka, pedikérka, chuťva pro děti, lektor dalšího vzdělávání
- » odborné kurzy pro maséry

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.agenturarafoel.cz
(e-shop = energykv.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
- » so 18. 4. – 10–17 h. – Psychosomatika ve veterinární medicíně – seminář MVDr. Mileny Martinčové, přihl. předem, tel.: 777 624 569
- » každé út – poradna Energy a výběr vhodného produktu – G. Veselá, obj. na tel.: 777 624 569, jiné termíny domluvou
- » dárkové poukazy na produkty Energy, masáže, terapie – G. Veselá

Kontakt:

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

LUHAČOVICE

Provozní doba:

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

Stálá nabídka:

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

Mimořádná nabídka KE:

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

Mimořádná nabídka KC:

- » ZLÍN – Zdravá výživa U zeleného stromu, Jižní Svahy, OC Albert, I. segment – 17. 4. – poradna Energy a konzultace, obj. na tel.: 737 327 388, M. Kašná

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*

OLOMOUC

Provozní doba:

po, st 9–12.30, 13.30–18, út, čt 9–12.30, 13.30–18, 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, út dle programu 17.30–19 h. / power jóga (st 16.30–17.30) a hatha jóga (st 18–19 h.) – L. Lachnitová, tel.: 608 001 535

Mimořádná nabídka KE:

- » 4. 4. – 9–18 h. – Rodinné konstelace L. Zvolánka, tel.: 731 692 823
- » 16. 4. – 15–17 h. – Celostní poradna MUDr. B. Haltmara, tel.: 602 583 091



Kluby a konzultační centra nabízejí

- » 18–19. 4. – 9–18 h. – Rodinné konstelace
L. Zvolánka, tel.: 731 692 823
- » 29. 4. – Astrologie a zdraví: jak spolu
souvisejí? – M. Maňásková, tel.: 602 583 091

Kontakt:

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

OSTRAVA

Provozní doba:

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

Stálá nabídka:

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

Kontakt:

Ostrava, Československá 15,
tel.: 591 129 258, 777 804 730,
e-mail: vstrachotova@seznam.cz,
www.cestykezdraziv.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 / shiatsu,
lymfodrenáže, reflexní terapie, tejpování
– M. Němcová, tel.: 604 968 767 /
konstace, 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:

- » 30. 4. – 10–16 h. – Ukázkové vyšetření
vašich chodidel přístrojem PEDIKOM

Nabídka KC – poradny SPT:

- » DOBRUŠKA – 14. 4. – M. Růžičková,
tel.: 603 268 922
- » CHRUDIM – 2. 4. – L. Kovaříková,
tel.: 723 868 567
- » CHRUDIM – 11. a 25. 4. – J. Turková,
tel.: 720 128 269
- » KOLÍN – 7. 4. – L. Mouchová,
tel.: 777 006 293
- » KOLÍN – 7. 4. – M. Hanušová
Priessnitzová, tel.: 608 799 777

- » KOLÍN – 8. 4. – M. Podnecká,
tel.: 607 686 119
- » KUTNÁ HORA – 8. 4. – D. Kuželová,
tel.: 724 324 071
- » NÁCHOD – 7. 4. – I. Čermáková,
tel.: 723 577 280
- » NOVÁ PAKA – 16. 4. – T. Kinterová,
tel.: 731 190 580
- » NOVÁ PAKA – 16. 4. – L. Pušová,
tel.: 603 542 028
- » NOVÝ BYDŽOV – 14. 4. – M. Myslivcová,
tel.: 603 887 918
- » KE PARDUBICE – dle objednávky
– T. Křišťáková, tel.: 777 177 610
- » PODĚBRADY – 9. 4. – M. Podnecká,
tel.: 728 126 658
- » ROUDNICE NAD LABEM – 4. 4.
– M. Svobodová, tel.: 777 933 580
- » RYBITVÍ – 28. 4. – E. Petříčková,
tel.: 604 174 498
- » SMIŘICE – 11. 4. – L. Christ,
tel.: 602 233 712
- » STARÁ LYSÁ-ČIHADLA – 1. 4.
– M. Juričová, tel.: 723 212 066

Kontakt:

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

PLZEŇ

Provozní doba:

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

Stálá nabídka:

poradna a prodej produktů Energy
/ bezplatné konzultace / měření SPT
dle obj. / zprostředkování poradenské
činnosti a terapie v oblasti alternativní
medicíny / zásilková služba / prodej
drahých kamenů a terapeutických svící
Další nabídka jen na objednání:
kraniosakrální terapie – MUDr. L. Sobotková,
tel.: 737 220 488 / fyzioterapie, tejpování
– K. Gebouská, DiS. – každá sudá středa
od 13 h., obj. na tel.: 605 747 579

Kontakt:

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

PRAHA 1

Provozní doba:

po–pá 9–18 h.

Stálá nabídka:

poradna a prodej produktů Energy /



diagnostika Supertronicem na objednání
/ EFT / kraniosakrální osteopatie

Mimořádná nabídka KE:

Veterinární poradna:

- » út 14. 4. – 14–18 h. – osobní veterinární
poradna, konzultace využití Energyvet
preparátů pro zvířecí společníky
– PhDr. L. Arden, objednávka
+ info na tel.: 777 858 200 nebo
andrea.sulcova@energy.cz, pro členy
Energy zdarma, FB: Energyvetpraha1

Mimořádná nabídka KC:

- » MLADÁ BOLESLAV – Biocentrum,
Kateřiny Militké 54, tel.: 720 159 138
– út 14. 4. – měření Supertronicem na obj.,
KC dále nabízí: přírodní manikúra,
modeláž nehtů, kosmetické ošetření

Kontakt:

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

PRAHA 3

Provozní doba:

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

ZAVŘENO: 10.–13. 4.

Stálá nabídka:

poradna a prodej produktů Energy /
měření krevního tlaku

Stálá nabídka na objednávku:

měření Supertronicem – pí. Mařáková,

Kluby a konzultační centra nabízejí

p. Vít – obj. na tel.: 274 003 141 / výživové poradenství, masáže s krémy Energy, reflexní, lymfatické a harmonizační proti únavě, bolestem a stresu – M. Vít, tel.: 737 080 698 / Diacom – frekvenční léčení, M. Šedivá, tel.: 724 254 197 / výklad karet, uvolňování negativních bloků, stresu a strachu z podvědomé mysli – A. Janoušková, tel.: 777 017 498 / veterinární poradce (specialista na koně) A. M. Hamonová, tel.: 775 046 115, e-mail: a.m.hamonova@gmail.com

Kontakt:

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

PRAHA 4

Provozní doba:

po, st 9–19,
út, čt, pá 9–17 h.

Stálá nabídka na objednávku:

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

Mimořádná nabídka KE:

- » 11. a 12. 4. – so 10–20 h., ne 10–16 h. – PEKT 14 Finance (v Pikovicích)
- » 18. a 19. 4. – so 10–20 h., ne 10–16 h. – PEKT 2 (v Pikovicích)

PEKT = Psycho Energetická Kinesio Terapie
Bližší informace na: www.duhovyandel.cz.

Lektor – Mistr učitel Životní energie
J. Löbl a P. Padilla Löbl, místo konání – „Duhový anděl“.

Kontakt:

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

PROSTĚJOV

Provozní doba:

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

Stálá nabídka:

poradna a prodej produktů Energy / zasílání produktů / prodej veterinárních produktů / diagnostika přístrojem Quantum BIO-Electric – V. Vondál, tel.: 731 692 823 / kineziologické testování vhodnosti produktů Energy, automatická kresba – Mgr. V. Leitnerová,

tel.: 737 717 385 / poradna, automatická kresba a vytestování vhodnosti produktů Energy – H. Kaplanková, tel.: 603 167 328 / masáže, tejpování – S. Doleželová, tel.: 604 504 386 / numerologický rozbor – A. Hanáková, tel.: 603 844 833, e-mail: hanakova.anna@seznam.cz

Mimořádná nabídka KE:

- » každé po – ochutnávka: čaje a vybrané zelené potraviny
- » 29. 4. – 18.15 h. – Menopauza a prevence osteoporózy – lektorská přednáška MUDr. B. Haltmara, Lékárna Vaše Srdcovka, Nám. TGM 18 (Nový Dům), rezervace: vankova@vasesrdcovka.cz
- » 1. a 22. 4. – 13–17 h. – diagnostika zdravotního stavu přístrojem Oberon
- » 8. a 15. 4. – 10–17 h. – diagnostika zdravotního stavu přístrojem Supertronic

Nabídka KC:

- » DRŽOVICE, Olomoucká 266 – út, st 14–17 h. – poradna a prodej produktů Energy, kineziologie, automatická kresba – Mgr. V. Leitnerová, tel.: 737 717 385
- » KONICE, 9. května 480 – diagnostika zdravotního stavu přístrojem Oberon, poradenství a prodej produktů Energy – Mgr. L. Vévodová, dle tel. domluvy: 731 654 345
- » 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 tel. domluvy: 724 080 016

Kontakt:

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

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, Bowenova, olejová a jiné relaxační metody / kosmetické ošetření Beauty kosmetikou / poradna pro zvířecí miláčky / prodej veterinárních produktů / cvičení Čchi-kung / 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:

- » 4. 4. – 10–17 h. – 9dílňý cyklus TČM s MUDr. A. Vosátkovou – 2. seminář – Principy medicínského uvažování pro práci s produkty Energy, cena 1 000 Kč
- » NOVĚ: terapeutické masáže + poradenství Energy – Romana Miňovská, tel.: 734 741 850 – motýlí masáž (metamorfnní technika), relaxačně regenerační masáže zad a šíje

Nabídka KC:

- » DOBŘÍŠ – U Anděla strážce, Pražská 27 – nabídka produktů Energy + poradenství, tel.: 602 335 755
- » DOMAŽLICE – Kotlanová Michaela – nabídka produktů Energy + poradenství, tel.: 728 167 002
- » SEDLČANY, Ul. 28. října – Brešová Iveta – nabídka produktů Energy + poradenství, masáže, tel.: 603 446 020

Kontakt:

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

ŠUMPERK

Provozní doba:

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

Provozní doba KC Zábřeh:

po–pá 9–12 a 13–17 h.

Stálá nabídka:

poradna Energy a měření přístrojem Supertronic / konzultace v oblasti zdravého životního stylu a prevence / Pedicom – počítačové vyšetření chodidel / měření krevního tlaku, krevního cukru, tělesného tuku / poradna pro terapii biostimulačním světlem (Biostimul) a magnetickým polem / poradna celostní medicíny MUDr. B. Haltmara – gynekologie, tel.: 731 236 549, 737 015 470 / 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, kineziotaping, balneoterapie a další relaxační metody a masáže dle aktuální sezonní nabídky, práce

Kluby a konzultační centra nabízejí

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

Mimořádná nabídka KE:

- » 18. 4. – Ošetření kosmetikou Energy (dle typu pleti) vyškolenou kosmetičkou + reflexní masáž chodidel a harmonizace čaker – pí. Pleyerová, tel.: 723 913 283
- » 21. 4. – 17.15 h. – Měření přístrojem Supertronic – MUDr. B. Haltmar, tel.: 731 737 545

Kontakt:

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

TÁBOR

Provozní doba:

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

Stálá nabídka:

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

Kontakt:

Tábor, Purkyňova 1085,
tel.: 776 214 706, 381 251 041,
e-mail: objednavky-energy@seznam.cz,
www.radost-tela.cz, www.zivocich.com,
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 – Molíkov, J. Čapek, obj. na tel.: 568 847 472 / masáže klasické, lymfatické, reflexní, baňkování – B. Velebová, tel.: 605 469 884

Mimořádná nabídka KE:

- » 22. 4. – 17 h. – Alergie, ekzémy a další autoimunitní problémy – lektorská přednáška MUDr. Alexandry Vosátkové, Krajský úřad Jihlava, Žižkova 57, přednáškový sál – 3. patro

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:

- » JIHLAVA – Mgr. P. Drejšková
 - 1. provozovna: Fyton, tel.: 739 049 203
 - 2. provozovna: Dům zdraví, tel.: 739 040 821 – konzultace 6. a 20. 4.
- » LHOTA U LYSIC – Libišovi, Studio JM, tel.: 755 156 278 – konzultace 5., 19. a 26. 4.
- » MORAVSKÉ BUDĚJOVICE – Studio Verbena – M. Palová, tel.: 605 554 456 – konzultace 8. 4.
- » MORAVSKÉ BUDĚJOVICE – L. Žák, Šafaříkova 1304, tel.: 723 107 158 – konzultace 22. 4.
- » NÁMEŠŤ NAD OSLAVOU – R. Dufková, Zdravěnka – Masarykovo nám. 517, tel.: 739 026 531 – konzultace 3. 4.
- » TASOV – D. Švestková, Tasov 69, poradna Revitě – poradenství a psychoterapie, tel.: 605 938 299, www.revite.cz – konzultace 15. 4.
- » VELKÉ MEZIŘÍČÍ – H. Paulová, Mírová 43, tel.: 724 763 689 – konzultace 23. 4.
- » ZNOJMO – Biocentrum Renata Režňáková, Zámečnická 13 – poradna Energy, kosmetika, solární studio, tel.: 515 224 684 – konzultace 15. 4.
- » 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 8. 4.

Kontakt:

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

TURNOV

Provozní doba:

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

Stálá nabídka:

poradna a prodej produktů Energy / e-shop – zasílání produktů na dobírku / měření SPT / metoda EFT / psychowalkman / masáže – lymfatické, baňkování, medová, relaxační, Breussova, lávovými kameny / dárkové poukazy na masáže a služby / prenatální výukový program Baby plus – konzultace a možnost zapůjčení

NEPŘEHLÉDNĚTE

KE ČESKÝ TĚŠÍN

Změna adresy KC Písek:

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

KE VALAŠSKÉ MEZIŘÍČÍ

Nové KC:

- » Rožnov pod Radhoštěm
– U Vilenky Bayerova 62,
Dobešová Petra, tel. 603 225 729,
e-mail: info@uvilenky.cz
poradenství Energy, Supertronic
provozní doba: út–pá 10–17, so 9–11 h.
www.uvilenky.cz

Mimořádná nabídka KE:

- » 18. 4. – 10–17 h. – Psychosomatika ve veterinární medicíně – seminář MVDr. Mileny Martinové, cena 1 000 Kč, nutné přihlášení, místo konání: Klub Energy Liberec
- » 23. 4. – 17 h. – O metodě Access Bars – přednáška s praktickou ukázkou, J. Krausová
- » Každé pondělí odpoledne ochutnávka ZP!
- Nabídka KC – měření EAV a konzultace zdravotního stavu:**
 - » ČESKÁ LÍPA – 6., 20., 27. 4. – J. Novotná, tel.: 725 752 651
 - » JIČÍN – 3., 17. a 24. 4. – J. Veselá, tel.: 732 534 895
 - » MLADÁ BOLESLAV – 7., 14., 21. a 28. 4. – M. Králová (tel.: 777 618 416), E. Rajtrová (tel.: 602 626 275)
 - » MNICHOVO HRADIŠTĚ – 1., 8., 15., 22. a 29. 4. – E. Rajtrová, tel.: 602 626 275

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, obj. na tel.: 605 778 740, I. Dufková – obj. na tel.: 725 711 545, A. Turečková

Kluby a konzultační centra nabízejí

– obj. na tel.: 776 581 715 / EFT – technika emoční svobody – J. Němcová,
tel.: 604 419 585 / terapeutická kosmetika
– M. Šťastná, obj. na tel.: 737 213 449

Veterinární ordinace a homeopatická poradna:

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

Mimořádná nabídka KE:

» 14. 4. – 16.30 h. – Použití Beauty kosmetiky v našem životě – lektorská přednáška Evy Macíčkové, Dis.,
obj. na tel.: 605 778 740

Nabídka KC:

» BRNO – Bc. Helena Papežiková, út 9–13, čt 9–13, 14–18, pá 13–16 h., ostatní dny po domluvě – poradenství a prodej produktů Energy, TČM, měření Supertronicem, výživové poradenství, tel.: 608 888 453, 608 502 088, Centrum IBC, Příkop 838/6, 4. patro
Mimořádná nabídka: 23. 4. – 10–18 h.
– Den otevřených dveří

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 /

hormonální jóga, jóga, jógové terapie

– st, E. Kašíková, tel.: 725 512 361 / Čchi-kung

– čt, Z. Věchtová, zuzanavechtova.cz,

tel.: 608 611 166

Ordinace celostní medicíny:

MUDr. M. Štecherová – poradna

přírodní medicíny, kineziologie

– po, čt, tel.: 724 870 414

Mimořádná nabídka KC:

» LITOMĚŘICE – Kráček U dvou přátel

POZOR – změna adresy: Ul. 5. května 279/2

– každý čtvrtek osobní konzultace

(pouze na obj.), pravidelné ochutnávky

zelených potravin a čajů, měření SPT

a KOS, V. Gazdová, tel.: 777 402 500

– přijďte v dubnu ochutnat čaj

Organic Matcha

» TEPLICE – Energyvita (OC Galerie, 1. p.)

– ochutnávka Raw Ambrosia

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: POZOR – ZMĚNA:

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 Diacom,
Supertronic / individuální a párová
psychoterapie / speciálně pedagogické
poradenství / veterinární poradna / e-shop

Mimořádná nabídka KE:

» 23. 4. – 17 h. – Imunita dětí – lektorská přednáška MVDr. L. Chmelaře, Ph.D., přihlášky přes telefon či e-mail klubu

» OCHUTNÁVKA vybraných zelených potravin po celý měsíc

» NOVÉ: diagnostika přístrojem Supertronic – I. Vaňková, st 15–17 h.,
obj.: 775 234 992

Mimořádná nabídka KC:

» NOVÉ: ROŽNOV POD RADHOŠTĚM

– Dobešová Petra, U Vilenky,
Bayerova 62, tel.: 603 225 729,

út–pá 10–17 h., so 9–11 h. – prodej produktů, poradenství, diagnostika přístrojem Supertronic

» FRÝDLANT NAD OSTRAVICÍ

– Snozina 191 – Veterinární centrum přírodní medicíny – konzultace 14. 4.

– MVDr. P. Domesová, tel.: 776 792 394

» PODLEŠÍ 457 – 21. 2. – diagnostika TČM,

elektroakupunktura, aurikuloterapie
– A. Beránková, tel.: 734 484 113

» ROŽNOV POD RADHOŠTĚM

– Beskydská 1298 – poradna Energy,
konzultace – 22. 4. – M. Stoklasová,
tel.: 724 221 164

» ZLÍN – Irena Vaňková, Školní ulice 492,
1. patro, po, út, čt – 14.15–18 h.,

so 9–11.30 h., tel.: 775 234 992,
diagnostika přístrojem Supertronic

Kontakt:

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

LEKTORSKÉ PŘEDNÁŠKY

DUBEN 2020

místo konání	adresa	termín	téma a přednášející	pořádající klub
Brno	Klub Energy	22. 4. – 16.30 h.	Alergie – MVDr. L. Chmelař, Ph.D.	Brno
Hradec Králové	Klub Energy	16. 4. – 17 h.	Zelené potraviny a foodové oleje – Bc. M. Císařová, MSc.	Hradec Králové
Cheb	Společenská místnost CSP, Kamenná 40	2. 4. – 16.30 h.	Jak se vypořádat se stresem! Na závěr pár slov o virových infekcích – MVDr. L. Chmelař, Ph.D.	Cheb
Jihlava	Krajský úřad, Žižkova 57, přednáškový sál – 3. patro	22. 4. – 17 h.	Alergie, ekzémy a další autoimunitní problémy – MUDr. A. Vosátková	Třebíč
Prostějov	Lékárna Vaše Srdcovka, Nám. TGM 18 (Nový Dům)	29. 4. – 18.15 h.	Menopauza a prevence osteoporózy – MUDr. B. Haltmar	Prostějov
Uherské Hradiště	Klub Energy	14. 4. – 16.30 h.	Použití Beauty kosmetiky v našem životě – E. Macíčková, Dis.	Uherské Hradiště
Valašské Meziříčí	Klub Energy	23. 4. – 17 h.	Imunita dětí – MVDr. L. Chmelař, Ph.D.	Valašské Meziříčí

OŽIJTE S JARNÍ PŘÍRODOU ZELENÉ POTRAVINY

pomáhají zvládat náročný životní styl / přirozeně detoxikují organismus
podporují metabolismus / obnovují síly / působí proti vyčerpání / zpomalují stárnutí

KOMBINACE 2 PRODUKTŮ – SLEVA 25 %

BALÍČEK PRODUKTŮ	ČLEN ENERGY		
	cena	body	sleva
2set – libovolná kombinace zelených potravin bez Matcha	585 Kč	25	195 Kč
jakákoliv zelená potravina + Matcha	540 Kč	23	180 Kč
2set Matcha	495 Kč	22	165 Kč

**NAVÍC PŘI NÁKUPU ZELENÝCH POTRAVIN V HODNOTĚ NAD 1000 Kč
SI MŮŽETE VYBRAT ORGANIC MACA NEBO RAW AGUAJE ZA 1 Kč**



**25 %
sleva**

JARNÍ PROBUZENÍ PLETI

Kombinace Drags Imun a krém Renove

RUTICELIT – POMŮŽE S VYHLAZENÍM VRÁSEK / **CYTOVITAL** – ZPEVNÍ PLEŤ A ZLEPŠÍ JEJÍ PRUŽNOST / **DROSERIN** – PODPOŘÍ CELKOVOU KONDICI A VITALITU PLETI
PROTEKTIN – ZKLIDNÍ A OZDRAVÍ PROBLEMATICKOU PLEŤ / **ARTRIN** – HLOUBKOVĚ HYDRATUJE PLEŤ, CHRÁNÍ JI PŘED ZTRÁTOU VLHKOSTI

Smíchejte 3–5 dávek vybraného krému z řady Renove s 1 kapkou Drags Imunu a naneste na očištěnou pokožku, optimálně jako noční ošetření.

