



vitae

květen 2022

Klidný jako Buddha,
paměť jako slon

O důležitosti spánku

Když muži
„mají své dny“



Produkty měsíce května

Květen se v rámci počasí aspoň trochu snaží, i když víc než teplo slibuje vítr. Po příjemném začátku měsíce to vypadá na chladnější konec první i druhé dekády. Rozhodně by nás tedy neměl překvapit teplotními rekordy.

Žijeme ve složité době a občas můžeme mít pocit, že ztrácíme sami sebe. K podpoře vlastní existence zkusme použít nápoj **QI collagen**. Když to vezmeme kolem a kolem, dá se nazvat kolagen životem samým. A řekneme-li ŽIVOT, myslíme tím plné prožívání, zvládání povinností i uspokojování v radosti. To všechno zajišťuje naše osobnost na bázi fyzické i psychické – a v tom všem nám kolagen může pomoci. Zajímavé v této oblasti bude i působení **AguaJe**, hlavně u žen. Napomáhá vyrovnávat přirozenou hormonální hladinu, dobře působí při menopauze, zvyšují libido žen, pomáhá odstranit migrény, problémy s pletí a osteoporózou. A před létem nás bude zajímat i aktivita v oblasti správného formování hýždí a zvětšení prsou. Kdo má problémy se špatným soustředěním, vyplatí se mu obrátit se na **Stimaral**, který nám spoustu let poskytuje podporu při pracovním vytížení. Pomoci může i **Celitin**, ve chvílích duševního i tělesného chladu se pokusí o úpravu tak, aby se nám zase žilo o něco lépe. Květen už bývá využíván pro dovolené, velmi příjemné je protáhnout si nohy na horách. Do batohu na vysokohorskou túru bychom určitě měli zabalit **Artrin**, při nevhodném setkání s kamenem přispěje k rychlejší fyzické úlevě a k návratu naší dobré nálady.

EVA JOACHIMOVÁ

vitae

Magazín pro spotřebitele a dodavatele produktů Energy, číslo 5, květen 2022.

Náklad 22 600 ks. Vychází 10x ročně, evidenční číslo MK ČR E 15476.

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

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

Obrazový editor: Jana Kuntová.

Foto: Shutterstock, Energy Czech Republic a.s.

Jazyková úprava: Mgr. Renáta Pražáková Pekařová.

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

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



Čtení
pro chvíle
pohody

OBSAH

Editorial	04
Klidný jako Buddha, paměť jako slon	04
Vaše zkušenosti s našimi produkty	06
Spánek náš vezdejší dej nám dnes	08
Když muži „mají své dny“	10
Emoce naše každodenní a proč je důležité se jimi zabývat?	12
Energetické a harmonizační pomůcky	14
O výchově a nevhově	15
Terapeutické metody	16
Univerzita Energy	17
Veterinární přípravky Energy	19
Jídelníček z naší rovnoběžky	20
Zeptejte se hvězd	22
Křížovka	22
Není na světě bylina, aby k něčemu nebyla	23
Kluby a konzultační centra nabízejí	24





EDITORIAL

CHLAPI SOBĚ

Můj muž má ideálního šéfa. Kromě toho, že je příjemný a lidský, nechal si také vyrobit na zakázku pracovní stůl, kterému když se odsune pracovní deska, promění se v kulečník... Takže každé úterý po večeři Martin odchází na druhou směnu. Do půlnoci se s kolegy věnují správě sítí, veškeré technice a opravám v prázdných kancelářích, a pak šťouchají karambol... Přistupují k tomu všemu se stejnou mírou svědomitosti a zodpovědnosti, takže si pořídili i vlastní tága, která si nechávají pravidelně opravovat v servisu (vážně, to si nevymýšlím, na to je speciální služba!!!). A teď přišel Martin domů s tím, že nutně potřebují kulečnickové počítaadlo, s dřevěnými kuličkama. Stojí prý, prosím pěkně, klidně i 3 500 Kč...

Jenže můj muž je šetrný a k tomu velmi manuálně zručný a rád pracuje se dřevem. Takže hned počal rozvíjet plán na jeho výrobu. První úkol jsem dostala já – koupit korálky. Stála jsem v galanterii u vysokého regálu plného korálků všech druhů, barev a tvarů a po telefonu řešila s mužem, které jsou ty nejvhodnější. Potřeboval jich 40 kousků. Těch, co si nakonec vybral (dřevěné, oválné, nelakované – to není jen tak, chápete...), měli 39. Ale když jsem paní prodavačce vylíčila, na co je sháním, ochotně sáhla s úsměvem pod pult a našla i ten poslední.

A pak jsme jeli na chatu. Byl to letošní první jarní víkend, nádherné počasí, sluníčko – ideální čas na výlet. Jenže Martin potreboval vyrábět v dílně to počítaadlo. Viděla jsem, jak se mu ven nechce. Ale protože jsem, jak říká, manželka ze všech nejlepší (to si půjčil z knihy povídek Ephraima Kishona), uvolil se jet se mnou. Vyrazili jsme tedy na hřeben Krušných hor, do oblasti, kde jsme ještě nebyli, v okolí Cínovce. Muž šel zamklé, trochu duchem nepřítomný, ale šel. Dorazili jsme na louku, kde nebylo kromě půvabného výhledu vůbec nic. Kdysi tam stála vesnička, o které jsme se dočetli na informační tabuli „Příhraniční hornické naučné stezky“, po které jsme putovali. A pod tou cedulí ležel – rozlámaný výstražný trojúhelník z auta. Muž ho zvedl, že tam trochu poklidíme, a najednou si všiml, že z něj trčí... čtyři kovové tyčky... asi už tušíte, na co by se tak mohly hodit... správně, na POČÍTADLO! Smáli jsme se tomu dlouho. „No, vidíš,“ korunoval to Martin, „a já na něj celou cestu tak myslel...“ Za výlet jsem nakonec málem dostala vyznamenání a v duchu jsem musela ocenit všechny vesmírné síly, které se spojily, aby něco takového vykouzlily.

Přeji Vám hezké dny a sem tam nějaký malý „zázrak“,
MUDr. KATEŘINA HIMMELOVÁ

Klidný jako Buddha, paměť jako slon

Když jsem před lety měla tu čest poslouchat přednášky starých čínských lékařů, probírali jsme všechno možné, mimo jiné i výživu při různých zdravotních problémech. A oni neustále zdůrazňovali, že někdy je třeba vynechávat (úplně) například mléko, syrovou zeleninu a ovoce. Tak se kolegové ptali – pro nás zcela logicky – nebude nám potom něco chybět? Pan profesor na to řekl památnou větu: „Západní člověk se pořád bojí, že mu něco bude chybět. Jediné, co mu doopravdy chybí, je vnitřní klid.“

JDE TO ZA VŠECH OKOLNOSTÍ

Vnitřní klid je stav, ve kterém se nejlépe uzdravujeme. Je to pocit, ze kterého se dějí zázraky uprostřed bitev. A životních bitev máme v poslední době až až. Vyrovnáváme se s věcmi, které jsme si před 4 lety vůbec nedokázali představit. Od pandemie a z ní plynoucího rozdělení společnosti, přes válečný konflikt, který se děje přímo za našimi humny, až po osobní přístup k tomu všemu. Tolik strachu! Tolik životní nejistoty! Jak to všechno zvládnout? Jak si zachovat duševní i fyzické zdraví? Odpověď je jediná – vnitřní klid. Kdo trénoval s předstihem – tím myslím meditace, které jsou i tréninkem mysli – má situaci ulehčenou. Vzpomínám si na příběh, který popisuje





Dr. Eduard Tomáš v jedné ze svých knih. Dovolím si jej volně převyprávět. Byl v období druhé světové války zatčen gestapem. To je situace, ve které by se „potento“ strachy téměř každý. Dovezli jej do výslechové místnosti kdesi ve sklepeních a tam na něj nastoupili. Jestli umí vidět věci hodně vzdálené, jestli je schopen zjistit tam, z toho křesla, kolik mají Rusové tanků a podobně. On jim na to řekl, že takovými blbostmi se nezabývá, ale že medituje. A oni hned – „Ukaž! A hned!“ Pan Tomáš si tedy sedl do meditační pozice a tak, jak to měl léta natrénované, se hluboce zklidnil, spojil se se svým srdcem a lásku, kterou v něm měl (a máme všichni), rozšířil do širokého okolí. A víte co? Nevyrželi to dlouho. Za krátký čas prý nejvyšší esesák v té místnosti praštil spisy do stolu a našťavaně odešel s příkazem, ať ho pustí. A bylo to.

MEDITUJTE!

Tento příběh je pro mě vždy obrovskou posilou. Když lze udržet vnitřní klid, a dokonce meditovat na gestapu, tak to musí jít i v situacích, kterým jsme vystavováni dnes a denně. Pojdme se tedy v klidu na chvilku usadit, vypneme všechny zprávy, hudbu, odstraníme největší rušivé elementy a zkusme to. Nebojte, není to těžké. Stačí zpočátku několik vteřin... Vzpomeňme si na největší spokojenost, radost našeho života. Takovou tu vnitřní, hlubokou, ne extázi, něco, kdy je všechno, celý svět alespoň na chvíli v pořádku. Třeba když jste poprvé uviděli své právě narozené dítě, nebo pocit, kdy odpočíváte s jistotou, že je tam někdo, kdo vás miluje a ochraňuje. Může to být cokoli. Najděte místo, odkud ten pocit pramení. Bývá to zhruba uprostřed hrudníku, tam, kam si ukážeme prstem, když říkáme „já“. Tam je. ONO. Naše duchovní srdce. A teď, pomaloučku, zlehounka, jen tak jako je let motýla – ano, i s tou hravostí – se s ním spojte. Třeba se do něj ponořte, jako když vstoupíte do vody a ona vás obklopí, pohladí. Nebo se jej dotýkejte, jak nejněžněji dokážete. Za chvíli se ten pocit může rozšířit na celý hrudník, tělo, místnost, naši vlast, a třeba i na celý, celičký svět. V tuto chvíli jste udělali obrovskou věc. Posílili jste dobro a lásku. A třeba toto je právě ta kapka, ta vaše,

která zvrátí rovnováhu na stranu míru. Míru v nás i kolem nás. Když to budeme dělat často, to by v tom byl čert, aby se něco nezměnilo! A navíc ten klid za to fakt stojí.

VÍTANÁ POMOC

Jsou mezi námi ale i lidé, které život už natolik semlel, že to prostě nedokáží. Nejde to, ať se snaží jakkoli. Pořád se jim do hlavy tlačí obrovské množství myšlenek, a ne a ne je přeparat. Rovnou předesílám, že je třeba zapomenout na nějaký soubor s myšlenkami. To prostě nefunguje. Je třeba přesunout pozornost. A naší svobodnou volbou je, kam. Jestli na nenávist, závist a strach, nebo na mír v srdci pro nás i svět. Nicméně i to může být pro člověka zmítaného osudem příliš velké sousto. Čínská medicína to přisuzuje oslabení sleziny-slinivky, která je zodpovědná za kontrolu přemítání. A pokud nemá sílu, kontrola chybí.

Pak může přijít na řadu **Stimaral**. Produkt, který umí spoustu věcí. Posílením sleziny-slinivky počínaje, přes posílení srdce a podporu volného proudění játry, až po usnadnění tvorby krve. Tím náš duch dostane substrát pro optimální fungování a vše půjde líp. Je tady však ještě jedna past. Přílišné předráždění mozku zevními vstupy, které způsobí křečovitě stažení cév, hlavně tepének. Tady bude dobře fungovat **Celitin**, který urychlí odplavení zplodin ze všech periferních tkání včetně mozku a uvolněním cév zlepší jeho prokrvení. Už vidíte tu provázanost? Stimaral podpoří tvorbu krve a Celitin umožní její distribuci až do periferních tkání. A to znamená lepší fungování prakticky všeho, co je na toku krve závislé. Ledvin, vnitřních orgánů, ale třeba i očí nebo právě mozku. V případech mozku to poznáme mimo jiné i na schopnosti uchovávat vzpomínky, na paměti.

Máme tedy návod i nejlepší možné předpoklady pro velkou duševní činnost, jako je studium, meditace nebo tvorba. Máme předpoklady pro zvládnutí extrémní psychické zátěže. Máme opět něco, co v těchto nelehkých chvílích pomůže. Co s nabytou silou uděláme, je už jen na nás.

MUDr. ALEXANDRA VOŠÁTKOVÁ

Stimaral je dobrý pomocník!

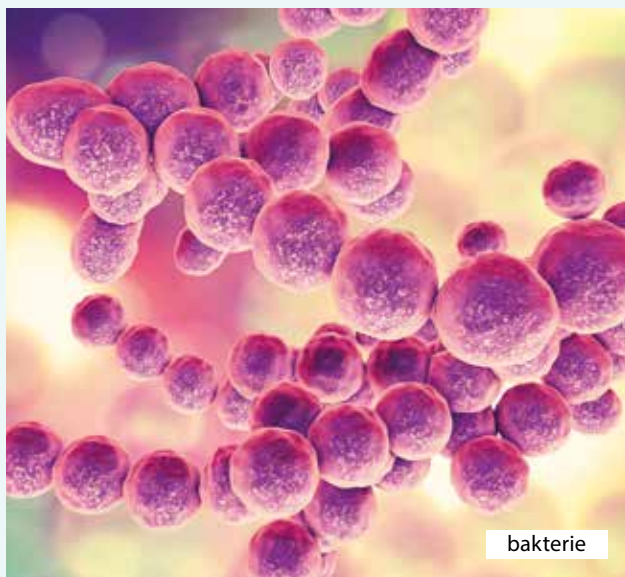
Jedna moje klientka jménem Helča, která je shodou okolností moje příbuzná a nedávno se přestěhovala k nám na Vysočinu, to neměla v posledních letech vůbec lehké. Zůstala sama s dcerou, změnila zaměstnání, stěhovala se, dcera nastupovala do první třídy a do toho všeho jí těžce onemocněla babička. Určitě si dovedete představit, kolik starostí se doslova valilo na její hlavu, byla na to sama. Našla si byt, přestěhovala se, za babičkou dojížděla ve svém volnu, do toho dcera šla do 1. třídy. V té době nastoupila do nového zaměstnání. Nutno říci, že si vybrala náročnou práci, kde se stará o nemohoucí. Helča všechno docela zvládala, jenže ona energie pomalým krokem docházela... Začala velká únava, kdy podle jejích slov se doslova „táhla“. Přidaly se stavy, kdy se jí třepaly ruce i celé tělo, měla negativní myšlenky. Spánek už nestačil, aby nabrala sílu na nový den. Psychika byla také na vlásku. Musím říci, že když jsem ji při poslední návštěvě viděla tak skleslou, bledou a vyčerpanou, nabízelo se mi jako první a nejrychlejší řešení doporučit jí **Stimaral**. Zvyšuje odolnost organismu, fyzickou a duševní výkonnost, odstraňuje únavu a navrácí energii, to přesně Helča potřebovala! Začala tedy Stimaral užívat. Za krátkou dobu jí velice pomohl s fyzickou únavou, po delším čase se zlepšovala i psychika a nálada, dokonce spánek byl kvalitnější. Jakmile se Helča cítila lépe, začala si v práci prozpěvovat, hned si toho všimli kolegové a chodili se ptát: „Kde bereš tu energii a dobrou náladu? Co bereš?... My to taky chceme!“ Stimaral užívala 3 měsíce, dokonce ho na nějakou dobu mohla vysadit a stále se cítila dobře. Ráda se k němu vrací, je to její dobrý pomocník!

ROMANA BOŽKOVÁ, Křižínkov



Děkuji za vše...

Před 12 lety jsem z důvodu nějaké bakterie skončila v nemocnici se zánětem tenkého střeva. Po vyléčení a nástupu do práce se u mě po nějaké době nárazově začaly objevovat křeče v břiše, které doprovázel průjem a zvracení. Podstoupila jsem různá vyšetření a výsledkem vždy bylo, že jsem naprosto zdravá. Lékaři se na mě dívali jako na simulanta. Přestala jsem je s tím otravovat.



bakterie

Protože jsem měla psychicky náročnou práci, hrála velkou roli určitě i psychosomatika. Každá drobnost mě rozbířela. Záchvaty křečí a zvracení se objevovaly různě, někdy jsem měla několik měsíců klid a jindy záchvat i třikrát do měsíce. Poslední dva roky se záchvaty stupňovaly, trvalo to celkem asi devět let. Jedna má kolegyně mi doporučila výrobky Energy, nechala jsem se změřit Supertronicem. Začala jsem užívat po malých dávkách **Regalen** a **Fytomineral**, potírala se **Artrinem** a **Ruticiletem**. První kapky Regalenu udělaly s mou psychikou hotový zázrak. Má játra měla obrovský deficit. Najednou jsem nebyla tak vyčerpaná, spousta nepodstatných věcí mi byla jedno. Proces trval minimálně dva roky, než jsem se úplně uzdravila. S produkty Energy jsem upravila i stravu, změnila práci apod. Dnes užívám spoustu přípravků různě podle momentální situace a potřeby. Již jsem vyzkoušela **Gynex**, **Cytovital**, **Probiosan**, **Vitamarin**, **Peralgin**, **zelené potraviny**, **krémy**, **esence**, **Balneol** atd., nedám na ně dopustit. Se mnou je postupně užívají i dcery, rodiče a kamarádky. Můj zeť je alergický na citrusy, místo citronů mu dcera do čaje přidává **Sea Berry**. Pokud jde o kosmetiku, neobejdeme se bez **arganového oleje**. V covidové době si preventivně kapeme 2 kapky **Vironalu** a zatím se viru úspěšně vyhýbáme (klepu na dřevo). Chci poděkovat za všechny webináře a debaty na YouTube, které sleduji a jsou pro mne velkým přínosem. Jsem ráda, že jste, a jsem přesvědčena, že za Energy stojí hlavně kvalitní, hodní a dobří lidé a je to vidět.

DARJA NAGYOVÁ, Ostrava

Jak nám do života vstoupilo Energy

Milá redakce,
s přípravky Energy jsem se setkala v roce 2018. Nebylo mi tenkrát dobře tělesně ani duševně. Dluh na tělu i duši, zdá se, se pomalu nasčítal a vše přišlo právě se 40. narozeninami. Kolaps, únava, že problém bylo i dojít si na WC. Nějaká práce, vaření, uklízení, úkoly s dětmi nebo i venkovní aktivity, na to jsem neměla sílu. Všeobecná lékařka mě vyšetřila, nechala udělat rozbor krve a pak mi po telefonu řekla, že pro ni jsem zdráva.

NABÍRÁM SÍLY

Věděla jsem, že musí přijít jiná možnost a – život mě přivedl k paní, která mi doporučila kapky **King Kong** v malých dávkách, ale 3x denně a dlouhodobě. Postupně jsem nabírala sílu a mohla jít i ven na procházku bez obav, že nedojdu domů! Dnes už vím, že mi lépe poradit nemohla, protože mám od malička slabší ledviny, jsem velmi štíhlá, přibrat pár kilo byl pro mě do té doby zázrak a o nepravdivých večerních atacích paniky hlavně v zimních měsících už ani nemluví. S **King Kongem** jsem nastartovala v těle i na duši neskutečnou očistu.
Pak přišel nezapomenutelný krém **Artrin** a další produkty jako **Vitamarin**, **Renol**, **Fytomineral**, **Skeletin**, **Vitaflorin**. Ty začal užívat i manžel, když mu ortoped řekl, že má artrózu druhého stupně a že ho stejně čeká operace, ať se s tím smíří. Manžela po třech měsících užívání **Renolu** a **Tribulusu** na střídačku společně se **Skeletinem**, **Vitamarinem** nebo **Fytomineralem** přestala bolet kolena a nebolí ho už ani prstní klouby na chodidlech (trpěl ataky silné, palčivé bolesti se začervenaním v okolí kloubů). Zkrátka, chtělo to doplnit správné mazání a minerály.

COVIDOVÁ ETAPA

No, a pak přišel covid-19. Byl to pro nás oříšek, protože jsme ho zřejmě prodělali mezi prvními v republice, hned v únoru 2020, kdy se dcera vrátila ze závodů v krasobruslení v Drážďanech. Tam už byly testy na covid-19 k dispozici. Jedné italské závodnici se udělalo zle a pořadatelé ji otestovali. Byla pozitivní a tým musel z Německa odjet. Nicméně dcera měla jízdu právě po nich a přivezla si dárek i domů. A to byl šupec. Tenkrát jsem nestačila koupit ani **Vironal**, nic. Měla jsem doma nasušené květy podbělu,

jitrocel a květy černého bezu a kapky z jader grepu. To vše nám pomohlo zbavit se úporného kašle a teploty se držely v mezích normy. Nemoc odezněla, ale mě stále tlačilo na prsou a byla jsem unavená. Dcera to překonala lépe, byla delší dobu unavenější, ale to už přišla uzávěra a distanční výuka, tak nám to s rekonvalescencí pomohlo. Postupně jsem se naučila dávkovat (i preventivně) **Vironal**, **Grepofit** nebo i **Cistus complex** podle paní MUDr. Vosátkové, používala jsem krém **Droserin**. Díky nim mě přestalo tláčit na prsou. Časem přibyl i **Drags Imun** a **Stimaral** na podporu imunity, psychiky a doplnění energie v době, kdy jsem byla opět oslabená a začínala další vlna covidu. **Drags Imun** užívá také manžel, když ho někdy začne pálit záha. Pětiletého syna po covidu trápilo dlouhodobě zahlenění – pomohla jedna kapka **Regalenu** ráno na lžičku a večer půl kapsle **Cytosanu** rozmíchané v čaji.

STÁLE POMÁHAJÍ!

Nejstarší syn používá zase **Regalen** a **Cytosan** na zmírnění aknézních projevů na obličeji a zádech v pubertě. Ještě bych mu přidala **Drags Imun** (na obzvlášť podebraná ložiska), ale to už by bylo na jeho osobu, jak on říká, příliš mnoho.

Korolen a **Vitamarin** jsem užívala v době, kdy mi ze všeho, co pandemická doba přinášela, nebylo dobře, vracely se i večerní ataky paniky, špatně jsem spala a začalo mě z toho všeho bolet na srdíčku. Měla jsem pocit, že už je toho na mě moc. Ale i to s **Korolenem** a **Vitamarinem** pominulo. Nyní si hýčkám ledviny na radu paní MUDr. Vosátkové novým houbovým produktem **Mycoren**.

PRÁCE NA SOBĚ

Přípravky Energy pomohly a pomáhají i v širší rodině a přátelům. A za to celému týmu Energy moc děkuji. Nicméně chci ještě zdůraznit, že aby se duše i tělo opravdu hojily, je neméně důležitá i práce na sobě samém, na svém nastavení vůči okolí a společnosti celkově, na pozorování reakcí na změny nebo nenadálé situace. To jsou rádcí k nezaplacení. A tak jsem se naučila ptát se sama sebe, proč se v určitých situacích třeba naštvu nebo proč mám obavy. Stále se učím vypořádávat se s bolavou minulostí s nadhledem a umět odpustit sobě samé i druhým, neživit zbytečně nízkou energií (zloba, závist, nesnášenlivost) tento svět, a nenapomáhat tak zákazonným procesům.

LUDMILA STRAKOVÁ, Jihlava



Spánek náš vezdejší dej nám dnes



Je to nejučinnější lék a je to zdarma. Většina lidí si ale neuvědomuje, jak zásadně dostatek spánku ovlivňuje naše fyzické i mentální zdraví. Kdyby to bylo každému jasné, neměli bychom v současné době na světě nebezpečnou plíživou epidemii, která má monstrózní vliv na naše prožívání, rozhodování, schopnost učení, bezpečnost na silnicích a v neposlední řadě i délku našeho života. Mám na mysli celosvětovou epidemii nedostatku spánku.

NEJRYCHLEJŠÍ CESTA DO HROBU

Studiem problematiky spánku jsem strávila celý měsíc, a proto vše, co se v tomto článku dočtete, nejsou mé názory, ale vědeckými experimenty podložená fakta. To jen pro případ, že byste se chtěli cukat hned při počátečním tvrzení, totiž že dospělý člověk potřebuje pravidelně spát 7–9 hodin denně. Neexistují žádné výjimky, protože přirozená délka našeho spánku odvisí od cirkadiánního rytmu, který se vyvinul jako evoluční adaptace na střídání dne a noci na planetě Zemi. Pokud bychom žili na jiné planetě, je více než pravděpodobné, že bychom měli jiný cirkadiánní rytmus, a tudíž jinou potřebu spánku. I v mém nejbližším okolí jsou ale lidé, kteří se považují za supermanky a tvrdošíjně si trvají na tom, že jim stačí 5–6 hodin spánku denně. Jak chcete, supermanky, sami si zkracujete život... Pěkným příkladem podporujícím toto tvrzení je statisticky změřený 21% nárůst incidence infarktu pokaždé, když se zimní čas změní na letní, a my tak přijdeme o „pouhou“ jednu

hodinu spánku. Zkrácení doby pravidelného spánku na 6 a méně hodin vede dále k vyššímu riziku mrtvice, srdečních komplikací a rakoviny, potlačuje dramaticky imunitu, urychluje rozvoj stařecké demence a Alzheimerovy choroby, zhoršuje depresivní a úzkostné stavy, urychluje stárnutí. Což sečteno a podtrženo vede ke zkrácení života a navíc k celkovému zhoršení jeho kvality.

VYSNĚNÉ ŘEŠENÍ

Nedostatek spánku se kromě jiného výrazně promítá také do naší paměti, a tedy do schopnosti učení. Nevyspalé dítě dosahuje ve škole dokonce o 40 % horších výsledků než dítě vyspalé. Nutno podotknout, že děti potřebují přirozeně spát déle (cca 10 hodin), a to až do věku 25 let, do té doby se totiž mozek stále vyvíjí. Není divu, že mezi dětmi a dospívajícími přibývá psychických problémů, poruch pozornosti a sebevražedných tendencí, ani většina dětí totiž nespí dostatečně dlouho na to, aby se jejich mozek vyčistil a zregeneroval. Nedoceňovanou superschopností našeho mozku je ovšem to, že dokáže ve spánku přijít na řešení i celkem složitých úloh. Příkladem za všechny je schéma, které seřazuje chemické prvky podle logického řádu, známé pod jménem Mendělejevova periodická soustava prvků. S tímhle úkolem si Mendělejev lámal hlavu dlouhé roky a snažil se usilovně přijít na to, jak udělat v chemických prvcích pořádek. Povedlo se to teprve až jednou



v noci, kdy to jeho mozku všechno zacvaklo a on se probudil a znal řešení.

Náš mozek je opravdu geniální nástroj, který umí vyvozovat souvislosti z podnětů přijatých během dne, a těch je daleko víc, než si uvědomujeme. Spánek je tedy nezbytný pro zpracování zkušeností, převedení informací z krátkodobé do dlouhodobé paměti, ale i hlavní podmínkou pro naši kreativitu. Blahořečím proto životu na volné noze, protože si můžu vstávat, kdy chci. A přeji všem zaměstnancům a školou povinným, aby těm, kteří to mohou ovlivnit, došlo, že vyspalý člověk i student podává dramaticky lepší výkon než ten, který je nucen vstávat na budík.

SPÁNKOVÁ DEPRIVACE – NEJVĚTŠÍ NEPŘÍTEL ČLOVĚKA

Ponechme stranou případy těch, kteří si spánkovou deprivaci pořízují dobrovolně, a věnujme se těm, kteří by moc rádi spali, ale nejde jim to. Neschopnost usnout a spát v klidu celou noc má ve většině případů společného jmenovatele, a tím je vysoká hladina kortizolu, hormonu nadledvin, který se přirozeně vyplavuje ve stresových situacích. Při chronickém stresu je pak kortizol v oběhu nepřetržitě. Bohužel se jedná o typický začarovaný kruh. Čím méně spíme, tím spíš reagujeme na řadu podnětů precitlivěle a vnímáme je jako ohrožení, a tím více kortizolu naše tělo produkuje. Frustrující pravdou ovšem stále zůstává, že nejlepším lékem na stres je dostatek kvalitního spánku. Není divu, že se tolik zoufalých

stresovaných jedinců uchyluje k polykání prášků na spaní ve snaze z toho deprimujícího kolečka vystoupit. Smutné na tom je, že léky na spaní fungují právě opačně. Kvalitu spánku jen zhoršují a vedou k závislosti.

PŘÍRODNÍ SPACÍ PROSTŘEDKY

Pro ty, kteří se z toho chtějí vymotat, mám dobrou zprávu. Existuje totiž přírodní řešení. **Celitin** pomáhá zlepšit prokrvení mozku, prohlubuje především REM fázi spánku, kdy se nám zdají sny. **Korolen** je usínací jistota, celkově totiž harmonizuje oblast mozku a navozuje duševní rovnováhu. Jedno kapátko Korolenu a jedna kapsle Celitinu před spaním opravdu výrazně zlepšují kvalitu spánku. Další relevantní produkt je **Gynex**, který díky obsahu lékořice přispívá k duševnímu zdraví a klidu a harmonizuje hormonální systém (kortizol). Je ale nutné užívat jej určitě i během dne, ideálně 3x denně 7 kapek. Dobrý efekt na redukci stresu a zlepšení schopnosti usnout má také **Relaxin**.

Čím lépe budeme spát v noci, tím lépe se nám bude dařit ve dne. Jsme totiž jin-jangové bytosti a pulzování mezi aktivitou a hlubokou relaxací je způsob, jak přirozeně dosahujeme vyrovnanosti. Ve svém vlastním zájmu byste se proto měli vzdát veškerého ponocování, ledaže byste se chtěli pořádně vyspat až v hrobě...

Mgr. TEREZA VIKTOROVÁ

Když muži „mají své dny“

Je vědecky dokázáno, že do jisté míry podobný, periodicky se opakující hormonální cyklus, jakým je u žen menstruační cyklus, probíhá i u mužů. Samozřejmě není spojen s menstruací, ale určitá analogie tady je a souvisí s kolísáním hladiny mužských pohlavních hormonů, především testosteronu. Provázejí jej výkyvy nálady, které se mohou zvyrazňovat s narůstajícím věkem, kdy se zpravidla přidruží poruchy sexuálních funkcí a další zdravotní obtíže. Zdravou životosprávou, i přírodními přípravky Energy, se dá mnohým problémům předejít, nebo je alespoň významně zmírnit.



PRAVIDELNÝ CYKLUS

Nejdůležitější mužský pohlavní hormon testosteron se tvoří ve varlatech a odpovídá za vývoj mužského pohlaví, mužského ochlupení na těle a obličeji, za sexualitu, libido, hloubku hlasu, vývoj a nárůst svalové hmoty, podporuje krvetvorbu, ale také pomáhá vyrovnávat náladu, zlepšovat paměť a koncentraci. Je nezbytný pro kvalitu života a mnohé funkce. Vědecké studie posledních let prokázaly, že jeho hladina kolísá v relativně pravidelných cyklech, a to krátkodobých i dlouhodobých. Projevuje se to navenek obdobně jako u žen menstruační cyklus. Proto i muži mívají „své dny“ – stavy podráždění, nervozity, kolísání nálady, kdy je vhodnější zbytečně je nedráždit a raději jim „jít z cesty“.

POKLES FUNKCÍ

S přibývajícím věkem muže dochází k pozvolnému celkovému a trvalému poklesu hladiny testosteronu, z čehož vyplývají některé symptomy a následky. Nejsou to už jen změny nálady, ale přibývají poruchy sexuálních funkcí, snižuje se libido, klesá erekce i tvorba spermií, dochází ke ztrátě plodnosti. Trvalý nedostatek testosteronu způsobuje i postupnou ztrátu svalové hmoty, ochlupení, atrofii kůže, nadměrně se v těle tvoří a ukládá tuk (zejména v oblasti břišní dutiny), častěji se vyskytuje osteoporóza i chudokrevnost ze snížené krvetvorby. Kromě nadměrné podrážděnosti a kolísavé nálady se stále více prohlubuje deprese (může přejít do chronicity), což vede k uzavřenosti, samotářství, nezájmu o společenský život. Časem se zhoršuje i paměť, snižuje intelekt, klesá duševní i fyzická výkonnost. Přidružují se některá onemocnění – cukrovka, vysoký krevní tlak, nemoci srdce a cév.

PŘÍČINY

Jistěže faktorů, na kterých to závisí, je více. Kromě genetické predispozice, která je individuální, hodně závisí na životním stylu, zejména správné životosprávě bez škodlivých zlovyků, zdravé stravě, dostatku pohybu. Společně se zdravým způsobem života pomáhají mužům zvládnout výkyvy nálad a četné symptomy hormonální nerovnováhy i přírodní přípravky Energy.

PODPORA BYLIN

Snad nejlepším „vyrovnávačem nálady“ je z bylinných přípravků koncentrát **Stimaral**. Pomáhá potlačovat projevy

smutku a deprese, a tím pozvednout náladu. Na druhou stranu může zmírnit projevy agitovanosti, zuřivosti, agresivity. Zároveň organismus mírně stimuluje, probouzí k aktivitě podobně jako káva, avšak bez nepříjemných pocitů bušení srdce, vnitřního chvění či podráždění citlivého žaludku. Není návykový, což se o kofeinových nápojích říct nedá. Organismus podpoří při zvládání stresových situací, také zlepšuje paměť, pozornost, soustředění. Je vhodným doplňkem výživy i při poruchách potence, zvláště pokud jsou psychogenního původu. Ze základního pentagramu koncentrátů je optimální volbou **Korolen**, který harmonizuje především systém kardiovaskulární, ale i nervový. Účinně detoxikuje celý organismus, zlepšuje okysličení všech důležitých orgánů těla, zvláště srdce a mozku.

Zvýšit vitalitu a posílit paměť, pozvednout náladu a celkovou výkonnost umí i nástavbové přírodní přípravky v kapslích – **Celitin** a **Revitae**. Obsahují přírodní rostlinné složky, které příznivě ovlivňují psychiku, cévní a centrální nervový systém. Celitin upravuje metabolismus tuků, cholesterolu, čímž brání rozvoji aterosklerózy. Revitae harmonizuje hormonální systém, pomáhá zlepšit náladu, ale i zkvalitnit spánek, příznivě ovlivňuje metabolismus a regeneraci všech tkání.

Prospěšný je **Fytomineral** – koloidní roztok minerálů v optimální vstřebatelné formě. Ty jsou nezbytné pro správný průběh biochemických dějů v organismu, pro tvorbu enzymů, regulaci hormonů i detoxikaci. Některé z těchto minerálů tělo využívá k regeneraci tkání, svalů, kostry, vlasů, ale i pro tvorbu spermií (zinek), tvorbu a využití inzulínu (chrom). Navodit a harmonizovat hormonální rovnováhu pomáhají i bylinné čaje **Energy** – **Smilax officinalis**, ale zejména **Tribulus terrestris**, který díky obsahu fytosterolů v organismu stimuluje tvorbu testosteronu. Kromě čajové formy je dostupný jako bylinný koncentrát **Tribulus terrestris forte** s jednoduchým a pohodlným užíváním v podobě kapek. Zároveň je vhodné podpořit regeneraci organismu a dodat mu energii některým z výživových doplňků z řady zelených potravin, např. **Organic Barley Juice powder**, nebo unikátním, na antioxidanty vůbec nejbohatším ovocem v podobě přípravku **Acai Pure powder**.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ

Emoce naše každodenní a proč je důležité se jimi zabývat?

Co je to emoce? Slovník cizích slov vysvětluje emoci jako pohnutí, dojetí, vzrušení. Evokuje to něco, co nemá trvalý charakter. Měli bychom se vůbec zabývat něčím, co se každou chvílí mění? Určitě ano. My lidé emoce často potlačujeme, protože někde na pozadí máme obavy, že nás zachvátí chaos.

Je to pravda, ale chaos je krásný! Chaos je stejně důležitý jako řád, podle okolností. Obáváme se, že se projevíme takoví, jací v té chvíli ve skutečnosti jsme. Že ukážeme svou pravou tvář, naši přirozenost. Koho nebo čeho se bojíme? Bojíme se sebe? Že o sobě zjistíme něco, čeho jsme si ještě nevšimli? A co s tím potom uděláme? Co si pomyslí pozorovatelé našeho projevu emoce? Hlavním pozorovatelem sebe sama jsme my. Čím více jsme ve svém nitru, tím více se dokážeme radovat ze všeho, co se nám děje. Čím více jsme venku, tím více nám záleží na mínění okolí. A opět je to o rovnováze. O poslouchání se na

všech úrovních. Na úrovni fyzického těla, mentálního těla, emocí a duše. Protože vše se vším souvisí. Emoce jsou tak užitečné! Pomáhají nám vidět i tu stránku naší bytosti, kterou neznáme nebo si ji neuvědomujeme, jsou naší nedílnou součástí. Připomínám, že neexistuje špatná emoce. Emoci, která se nám vymkne zpod kontroly, nabere na objemu, obtěžuje nás, je však vhodné řešit. Pokud jsem já jako celistvá bytost v rovnováze, tak i emoce mám víceméně v rovnováze. Zmíním zejména dostatek odpočinku, rovnováhu ve fyzické a duševní činnosti, pohyb na čerstvém vzduchu, cvičení, trávení času o samotě, pitný režim, dostatečnou výživu. Pomůže vědomé vyhýbání se informacím, situacím a osobám, kde se necítím komfortně. A naopak, vědomé vystavování se informacím, osobám a situacím, které se mnou ladí, kde se cítím obohaceně, příjemně a šťastně. V každé chvíli na nás působí obrovské množství podnětů, přímo lákadel, jež ovlivňují různé oblasti našeho života. A tak je vychýlení se z rovnováhy velmi snadné.



VYNESME JE NA SVĚTLO

Z vlastní čerstvé zkušenosti můžu říct, že i když začínám rozumět, jak to funguje, je opravdu velmi jednoduché se pozapomenout. V době před koncem kalendářního roku, kdy jsem se vychýlila z rovnováhy tím, že jsem se velmi málo věnovala sobě a situacím, které mě těší, a příliš jsem byla orientována na vnější svět a problémy lidí kolem mě, mě také překvapily emoce, které jsem v určité chvíli velmi těžko snášela. Čím více jsem se zaměřovala na vnější svět, tím to bylo horší. Čím více jsem je potlačovala a ignorovala, tím silněji se manifestovaly, abych si všimla, že se mám vrátit k sobě. Protože pouze odtud je budu umět zpracovat. Je to velmi dobrá zkušenost a jsem ráda, že se můžu o ni podělit s vámi. V takových chvílích člověk sáhne hlouběji do svých psychických sil a s odstupem času to vnímám jako velmi podnětné. Emoce je vhodné si všimnout, pojmenovat ji, věnovat jí pozornost, abychom ji pochopili, neposuzovat ji a přijmout ji. Často nepomáhá emoci vytáhnout a nahradit ji jinou, příjemnější. Když se objeví znovu, je to důkaz, že máme důkladněji pátrat, proč a kde vznikla a co nám má ukázat. Dovolme si projevit ji. Jelikož emoce je naše a nikoho jiného, nemusíme se přitom povyšovat nad okolí. Situace a člověk, který ji v nás vyvolal, nám vlastně pomohl spatřit ji. Je to náš přítel. Nepotlačujeme ji. Pokud bychom emoce potlačovali, vystavujeme se riziku, že budeme rozladění, nespokojení nebo se staneme závislími. Nezpracované emoce oslabí energetické tělo, protože držet je uvnitř znamená spotřebovat mnoho energie. A když zásoby energie klesnou pod určitou hodnotu – u každého je to jinak – zpozorujeme nejrůznější fyzické projevy nerovnováhy. Jaké to jsou a kde se objeví? Pokud je emocí „hodně“, ovlivní to orgán, ke kterému emoce patří. Pomůžeme si základními emocemi a orgány, se kterými souvisejí, podle učení tradiční čínské medicíny.

EMOCE, JEJICH ORGÁNY A ENERGY

- » **STRACH** je emocí **LEDVIN**. Velmi rozšířená emoce, zejména v této době. Strach se projevuje jako různé fobie, úzkost, vztahování, tréma, napětí, podezřívavost. Nezpracovaný strach lidi uzavírá. Bude to tím, že základním strachem je strach ze ztráty sebe sama? Zajímavá informace je, že strach je opakem hněvu. Hněv je maskování. Zažili jste situaci, když jste se velmi báli o dítě, a jakmile přišlo živé a zdravé domů, dali jste různým způsobem najevo svůj hněv? Dalším příkladem je dítě, které ještě během prenatálního vývoje zažilo strach matky o jeho život. V dětství se při velkém strachu počůralo, často mělo angíny, později se u něj projevovaly různé formy strachu, zejména z nemoci. Projevem oslabení ledvin v dospělosti bylo předčasné šedivění vlasů, studené končetiny a bolesti zad. Energy má na takový stav koncentrát **Renol**, přípravek **King Kong**, který spolu se **Skeletinem** a výživou ve formě **Goji** určitě pomůže. Při emoci strachu je vhodné užívat i **Macu**, **Revitae** či **Mycoren**. Protože když posílíme orgán, v tomto případě ledviny, pomůže nám to zvládnout i s tím související emoci.
- » **SMUTEK** je emocí **PLIC**. Projevuje se jako lítost, sebelítost, nízké sebevědomí, pocit viny a křivdy. Smutek se někdy nazývá pasivní zlost. Smutný člověk se hned tak nerozčílí. A pokud se mu to podaří, smutek na chvíli zmizí. V této kombinaci to může vyvolat zápal plic, průdušek, dutin. Smutek energii zastavuje a spotřebovává. Jako příklad uvedu dospělého člověka, kterému zemřel rodič. Svůj smutek dlouho neuměl zpracovat. Rychle ztrácel energii. Nechápal, proč i ostatní nesmutní tak dlouho. Trpěl zánětem dýchacích cest.

ZDRAVÍ OD A DO Z

EMOCE – citové hnutí mysli. Někdy se rozlišuje prudká emoce – afekt a emocionální stav – nálada. Strukturální základem emocí v mozku je oblast hypotalamu a limbického systému.

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

Přestal mít zájem o kontakty s přáteli a upnul se na životního partnera. Lidé, kteří nezpracují smutek, mají tendence zařadit si život tak, aby necítili bolest ze ztráty. Drží si odstup od lidí nebo naopak kontrolují a ovládají ty, o které se nejvíc bojí. Nezpracovaný smutek pomůže uvolnit **Vironal**, **Relaxin**, **Revitae**, **Peralgin** nebo **Mycopulm**. Vironal posílí plíce, vysuší slzy a energie začne opět proudit.

- » **SLEZINA** se spojuje se **stavem mysli**, kdy člověk vše analyzuje a o všem nadměrně přemýšlí. Z každé strany, až tak, že se v tom zamoťá. Neumí přijmout sebe sama. Ulétává. To způsobuje stagnaci energie. Člověk se stává lenivým, malátným, neumí se rozhýbat a pohnout z místa. Nepochválí se za to, co dokázal. Tvoří si domněnky. Obává se, že se určitě vyskytne něco, co mu překazí plány, a tak nakonec nic nezačne. Protože „co když?“. A tak zůstane pouze u slov: „Měli bychom...“ Blokování energie sleziny způsobuje pocit tíhy, ochablost, zadržování vody, člověk začne tloustnout. Zde pomůže koncentrát **Gynex**, který člověka ukotvuje, přípravek **Relaxin**, **Stimaral** a výživa **Revitae**, **Goji**, **Sacha Inchi** či **Himalayan Apricot oil**.

- » **RADOST** a **LÁSKA** jsou emocemi **SRDCE**. K srdci patří laskavost i roztržitost. Radost rozptyluje energii a člověk po chvíli upřímné radosti přestává být unavený. Je-li radost nadměrná, energie se ztrácí. Pokud člověk nemá radost, zvykne si ji nahrazovat různými závislostmi, jako jsou nákupy, sex, alkohol atd. Hodně a rychle mluví, upoutává na sebe pozornost. Je zmatený, roztržitý, chaotický, nedokáže se dostat do svého středu. Příkladem je mladý muž, který není šťastný ve vztahu se svou ženou. O svých problémech mluví i s cizími, inklinuje k hazardním hrám. Málo spí a trápí ho špatné sny. Srdce podpoříme **Korolenem**, **Relaxinem**, který uklidní a pomáhá ukotvit se v sobě.

- » **HNĚV** je emocí **JATER**. Zlobme se, pokud to potřebujeme. Zajímavým přirovnáním je, že projevy hněvu jsou „psychické zvracení“. Hněv je spojen s náhlým vzestupem energie. Člověk, který se nikdy nezlobí a hněv ovládá, je nebezpečný. Pro sebe i okolí. Projeví se to tehdy, když něco chceme, někdo/něco nám zabráni, abychom to získali a frustrovaná energie se změnila na hněv. Potlačený hněv vyvolá nespokojenost, přebírání zodpovědnosti, chorobné puntičkářství. Pokud má někdo dlouhodobě nezpracovaný hněv, může mít vysoký krevní tlak, žaludeční vředy, žlučnickové kameny, migrény, závratě, problémy s očima. Játra podpoříme **Regalenem**, **Stimaralem**, **King Kongem**, výživou ve formě **Goji** nebo dalšími zelenými potravinami. A tehdy budeme umět hněv lépe uchopit a zpracovat.

Když je emocí ovlivněn jeden orgán, ovlivněny jsou i další, a proto má význam užívat koncentráty Pentagramu v závislosti na ročních obdobích a potřebách konkrétního člověka preventivně a celoročně. Tím si vytvoříme i vlastní emocionální zázemí.

DANA HÜBSCHOVÁ

Energetické a harmonizační pomůcky (5)

ZVONY A ZVONKY

V minulém díle jsme se naladili pomocí ladiček. Nyní na řadu přicházejí pomocníci, kteří mívají srdce a umějí nám ho otevřít. Řeč je o zvonech a zvoncích. O těch malých, co máme doma, i o těch velkých, které svolávají na mši. Dozvíte se také o speciálním zvonu dilbu, který pomáhá sjednotit cíl a cestu k němu.

POPIS

Zvony a zvonky jsou krásné nástroje, které se rozezvučují pomocí srdce uvnitř nebo také paličkou. Vyrobeny mohou být z různých materiálů a naladěny na nespočet frekvencí. Ta závisí nejen na zvonu, ale také na způsobu hraní. Na některé zvony se dá hrát, podobně jako u tibetské mísy, kroužením po okraji. Každý zvonek má svou sílu a moc. I ten „obyčejný“, zakoupený jako suvenýr. Dokonce i keramický, který nezvoní, má svou schopnost harmonizovat nás a regenerovat. Účinnější jsou samozřejmě zvony, které se krásně rozezvučí a dávají prostor pro vyjádření našeho srdce. Specifickým druhem jsou kostelní zvony, které často mají svá jména a patrony. Krásný zvon stojí v Novohradských horách, ve vesnici Hojná Voda. Svým zvukem, který se

rozprostírá do krajiny, otevírá srdce a vyzývá naše schopnosti k projevení se. Mezi buddhisty a hinduisty se často používá zvon dilbu, který se nazývá také ghanta.

ZVON DILBU

Tento harmonizér je „partnerkou“ zářiče zvaného dordže, o kterém si povíme v letním dvojčísle. Horní část dilbu – rukojeť, je zakončena jednoduchým dordže a místo tradiční kuličky je zde hlava bódhisattvy Avolókitešvary. O jejich společné síle si tedy budeme ještě povídat. Samotný zvon je jinovým vyjádřením energie. Jeho tělo bývá zdobeno mantrami, které posilují jeho účinek. Není třeba je při použití číst, jejich síla se rozprostírá prostorem společně s krásným zvonivým zvukem. Spodní část zvonu se tradičně vyrábí z planetárních kovů, stejně jako tibetská mísa. Rukojeť bývala nejčastěji z mosazi. Při pohledu shora se nástroj jeví jako mandala. Dilbu se používal pro zahájení a ukončení obřadů. Skutečný význam zvuku a symbolů není jasný, protože na každého působí úplně jinak. Někoho zvon dokáže maximálně energeticky povznést, jiného naopak zklidnit, aby si mohl na pár chvil

odpočinout od občas náročné práce na sobě samém.

ENERGETICKÉ ÚČINKY

Zvony mají specifický účinek na naše srdce a srdeční čakru. Prohřívají tuto oblast, rozeznívají ji a posunují na vyšší úroveň. Zvuk se dokáže dostat široko daleko. Působí ve vrstvách, o kterých ani nevíme, že existují. Skrze zvony lze navázat spojení s anděly a jinými bytostmi. Kostelní zvon má navíc dar nás probudit a ukázat nám naši pravou cestu. Svolává nejen věřící, ale také naše schopnosti, dary, přednosti a silné stránky. Pomáhá pochopit, že naše přednosti nám nebyly dány kvůli možnosti se nadřazovat, ale abychom zanechali svět lepší, než jaký jsme ho dostali.

Dilbu ze všech nástrojů, o kterých v našem seriálu mluvíme, nejvíce působí nejen zvukem, ale i přímým přenosem skrze ruku. Tím, jak ho držíme za dordže, se energie vlévá do naší ruky, očišťuje nás a ovlivňuje energii přímo v problematických místech.

TIPY NA POUŽÍVÁNÍ

Pokud máte větší zvon, zkuste na něj hrát paličkou a uvidíte, jak na vás nyní působí. Hrajte pravou i levou rukou.

Dejte si váš oblíbený zvon či zvonek na místo, kterým často procházíte. Občas si zazvoňte, prociťte se a harmonizujte. Připevněte srdce ke zvonu nebo ho vyjměte. Hrot rukojeti přiložte na místo, které vás bolí, nebo na akupresurní bod. Poté zvon rozezvoňte pomocí paličky a užívejte si, jak vás ladí zvuk i vibrace jdoucí přímo do těla.

MEDITAČNÍ CVIČENÍ

Dnešní cvičení bude naprosto jednoduché, ale dlouhodobější. Vždy, když budete mít příležitost, zastavte se a nechte se rozvíbrovat zvukem kostelního zvonu. Poslouchajte různé zvony a nechte je na sebe působit. Sami pro sebe si prociťte a pojmenujte, jak na vás konkrétní zvon působí, kde vás léčí a jaké téma ve vás rozvíbrovává. Klidně si založte zápisník a pozorujte, jak například po roce na vás daný zvon působí. Stejně, nebo úplně jinak?

*Květen plný krásných zvuků a vůní
Vám přeje ONDŘEJ VESELÝ*





O výchově a nevýchově (8)

HRANICE

Stanovení hranic je jednou z nejdůležitějších a zároveň nejsložitějších věcí ve výchově dětí. Pokud je vedeme k poslušnosti bez ohledu na jejich přání a potřeby, nepáchá to stejnou škodu, jako když ve snaze nepotlačit osobnost dítěte mu nedáváme žádné mantinely.

PROČ DĚTI POTŘEBUJÍ HRANICE?

Trend zcela liberální výchovy je dnes už na ústupu. Naštěstí, protože příliš svobody z dítěte dělá v podstatě nesvobodné – činí ho totiž zajatcem jeho vlastních potřeb a přání. Na první pohled se zdá liberální výchova jako dobrý výchovný plán – dítě neomezuje, nechává mu volnost k vyjádření a seberealizaci, zohledňuje jeho potřeby a přání, nechává plně rozvinout jeho osobnost. Dítě se tak ale nesetká s hranicí, za kterou nemůže, s negací, odmítnutím, není nuceno poprat se s negativními pocity. Jeho osobnost skutečně roste, ale bez nastavení mezí nám brzy „přeroste“ přes hlavu. Liberální vychovatelé často po čase zjišťují, že jejich

dítě – byť vychováno s láskou a tolerancí – má problémy v kolektivu, s autoritami, je agresivní, vztekklé, hrubé, neposlouchá, nerespektuje nikoho jiného než sebe a svůj pohled na věc. Díky liberální výchově se cítí být středem světa, není zvyklé omezit svá přání a potřeby, chovat se podle jiných pravidel než těch svých, chybí mu schopnost seberegulace. Dříve nebo později (nejdříve však s nástupem do kolektivu) pak zjistí, že i druzí lidé mají svá přání a potřeby, ale nedokáže to sladit. Jednoduše proto, že ho to nikdo nenaučil. Nestanovit dítěti hranice je v podstatě stejné, jako kdybychom je hodili do vody, aniž bychom je naučili plavat, a doufali, že na to přijde samo. Liberální výchova totiž zapomněla na dvě důležité věci, a to 1) že psychika dítěte není ještě tak vyspělá, aby mohlo dělat (v zásadních věcech) správná rozhodnutí a 2) že žijeme ve společnosti druhých lidí.

JAK TEDY VYCHOVÁVAT?

Výchova je naší zodpovědností, a to především vůči dítěti. Vychovatel by měl

být dítěti průvodcem a zároveň učitelem, který ho připraví na život ve společnosti. Již v období prvního vzdoru je třeba jasně a láskyplně nastavovat hranice. Jistě se shodneme, že si dítě může vybrat, zda bude jíst brokolici, nebo ne, ale že nemůže jíst pouze hranolky, protože to tak chce. Ve výchově by vždy mělo jít o volbu v rámci hranic, stanovení přijatelných mezí je ale úkolem vychovatele, který je zkušenější. Dítě si může vybrat, zda si vyčistí zuby před večerníčkem, nebo po něm, ale ne, zda si je bude čistit. Stejně tak si může vybrat, jestli chce červené nebo zelené ponožky, ale ne, že půjde v zimě bez ponožek. A to i za cenu vzteku a pláče, kterým se dítě snaží dosáhnout svého. Pro situaci můžeme bez křiku a bouřlivých emocí vyjádřit pochopení, můžeme dítěti pomoci pojmenovat a zpracovat emoce s tím spojené, ale měli bychom být důslední a na svém požadavku trvat, i když je to nepříjemné. **Stanovení hranic by mělo být vždy láskyplné. Láskyplné, ale pevné.**

PhDr. PAVLÍNA HLAVÁČOVÁ



Terapeutické metody (27)

KINESIOTAPING – TEJPOVÁNÍ

Tejpování je metoda vyplývající z poznatků kineziologie. S její pomocí je možné příznivě ovlivnit stav pohybového aparátu, cévního a lymfatického systému, ulevit od bolesti a spustit regeneraci tkání. Tejpování se používá po úrazech, operacích, při blokáдах, ale také preventivně při sportu. Je vhodné i pro korekci jizev, modřin, otoků nebo podlitin. Technika tejpování je známá déle než 80 let a nyní i medicína uznala její účinky a zapojila ji do léčebné praxe.

JAK TEJP FUNGUJE?

Zpočátku se používaly fixační tejpovací pásky, postupem času došlo na pružnější materiály, které dnes známe jako tzv. „kinesio

tape“ a tejpovací mřížky „cross tape“. Tejpovací páska nebo mřížka se aplikuje na kůži na postižené či poraněné místo. Jejím působením je ovlivňována kůže, podkoží, svaly, vazy, šlachy, fascie i klouby. Páska funguje jako „jemná masáž“, dochází k napínání, mnutí a tření tkání, a to 24 hodin denně. Toto zvrásnění způsobuje nadzvednutí kůže, podkoží, vazivových obalů svalů a dalších tkání, čímž se zvětší prostor mezi těmito vrstvami. Uvolní se tlak lymfatické a krevní cirkulace, dojde k okysličení a prokrvení tkání, také vyvoláme řadu různých elektrochemických změn a snížení tlaku na receptory. Škodliviny z dané oblasti jsou pak snáze z těla skrze lymfatický a krevní systém odvedeny ven.

V důsledku těchto procesů se snižuje otok, zmírňuje či zcela odstraňuje bolest, podporuje se hojení, regenerují vazy, svaly a šlachy, stabilizují klouby, řeší se lymfedémy, akutní jizvy a mnoho dalšího...

Největší účinek a odvedenou práci má páska v průběhu prvních 3–5 dnů, nadále se může tejpovat opakovaně dle potřeby. Kvalita kineziopásky je důležitá, nekvalitní materiál se brzy, po 1–3 dnech, odlepí a nesplňuje žádoucí proces.

OD HLAVY AŽ K PATĚ

Kinesiotaping se může provádět kdekoliv na celém těle, od hlavy až k patě. Lze jej aplikovat na krk a krční páteř, ramena, hlavu. Tejpují se ruce, předloktí, tenisový loket. Uleví, když bolí záda v bederní části páteře a kříži, při bolesti křížokýčelního kloubu. Používá se na bolesti hýždí, u natažených stehenních svalů, podvrtnutí kolen, bolestí lýtek, chodidel, kotníků, dále při



obrně nervů a mnoha dalšího. Břicho i těhotenské břicho jde také podpořit tejpovací páskou. Lymfatický tejp pak podporuje volný tok lymfy.

INDIKACE A KONTRAINDIKACE

Tejpování je velmi vhodné pro lidi se skoliózou, bolestmi při poškození nervů, bolestmi páteře, záněty v okolí šlach, vazů, tíhových váčků a kloubních pouzder, periferními i centrálními obrnami, úžínovými syndromy – například karpálním tunelem, pohmožděninami, podvrtnutími, kloubní nestabilitou, deformitami nohou a prstů, po úrazech a tak dále. Jestliže má pacient v dané oblasti jednu z těchto diagnóz, je pro něj tejpování NEVHODNÉ: bradavice, hnisavé kožní projevy, maligní melanom kůže, otevřené rány, zánět kůže, ekzémová onemocnění, akutní trombóza, elefantíáza (tzv. „sloní noha“), horečnaté stavy atd.

VYUŽITÍ

Přesto, že je metoda tejpování primárně určená pro sportovní účely, je nyní z 85 % využívána mimo sport. Abychom byli konkrétní, jde především o uplatnění ve fyzioterapii, pediatrii, neurologii, ortopedii, při terapii lymfedému a jizev, v preventivní medicíně, ergoterapii a mnoha dalších oborech.

PŘÍKLADY Z PRAXE

- » Podvrtnutý kotník – žena, 64 let, denně v zaměstnání. Na přechodu pro chodce si podvrkla kotník a dostala na 3 týdny nechodící sádku, berle. Po sundání sádky měla na noze silný otok. Tejpy byly aplikovány na kotník, lýtko a k tomu lymfatický tejp. Za 14 dní otok ustoupil, žena hlásila obrovskou úlevu od napětí a bolesti. Při další návštěvě si paní chválila, jak hodně jí tejpování po sundání nechodící ortézy pomohlo, a ptala se, jestli, když jí to při větší námaze či zátěži nebo změně počasí pobolíví, jestli to můžeme znovu zatejnovat. Aplikovaly se tedy cross tejp a páskové tejp, už při prvním došlápnutí paní vnímala, že se cítí ještě lépe, stabilněji a jistěji. Úleva byla okamžitá.
- » Přišla paní (74 let) na cvičení pro zdravá záda, při převlékání se těžce ohýbala. Měla bolesti v kříži a bedrech, několik let omezený pohyb, špatné zdvižení ze sedu „než se tzv. rozhodila“. Zatejpovaly jsme záda před cvičením a po 30–40 minutách cvičení paní řkala, že takto bez bolesti a ladně se nemohla hýbat dva roky. Ponechaly jsme zatejpaná bedra a kříž cross tejp i páskovými tejp, okamžitě ulevily od bolesti – větší hybnost, pružnost. Při další návštěvě asi po třech týdnech byla klientka nadšená, že bedra přestala bolet a mohla se hýbat bez bolesti.
- » Jako perlička na závěr: slečna (8 let) s podvrtnutým kolenem o berlích a s nechodící ortézou. Na nožku se vůbec nepostavila. Celou váhou stála v berlích, houpala se v nich při chůzi. Použily jsme „pevnější“ tejpování kolene ve vrstvách s doporučením ponechat ho, než tejp samy spadnou. Čtvrtý den volala maminka slečny, že se rozhodila po 3 dnech tak, že chce jít do školy. Ve škole šla bez berlí se zatejpaným kolenem a s ortézou k tabuli, rovnoměrně zatěžovala obě nohy. Při cestě do lavice zakopla o batoh a podvrkla si zdravý kotník. Dostala k ortéze kolena ještě na 14 dní sádku na kotník. Po jejím odstranění jsme kotník tejpovaly a po několika dnech maminka slečny poslala video, jak slečna tančí a je fit s textem: „Máte kouzelné tejp!“

LEONA ŠALBOTOVÁ



Univerzita Energy

PŘEHLED WEBINÁŘŮ

ČASTÉ OBTÍŽE: NESPAVOST A ZÁCPA

Lektor: MUDr. Alexandra Vosátková

Řešení potíží se spánkem a vylučováním není na první pohled tak jednoduché, jak se zdá. Ve webinaru si názorně vysvětlíme, jak si pomoci s produkty Energy.

Termín: 12. 5. 2022

DUTINA ÚSTNÍ JE ZRCADLEM CELKOVÉHO ZDRAVÍ

Lektoři: MUDr. et MDDr. Eva a Hana Luskačovy

Věděli jste, že každý zub je spojený s určitým orgánem v lidském těle? Přiblížíme si, jak je to s propojením dutiny ústní a ostatních částí těla a že chronický zánět nebo různé druhy zubních náhrad mohou ovlivňovat celkové zdraví člověka. Budeme sdílet zkušenosti našich klientů z praxe celostní zubní péče a vysvětlíme, které produkty Energy nejraději doporučujeme a proč.

Termín: 17. 5. 2022

TĚHOTENSTVÍ

Lektor: MUDr. Bohdan Haltmar

Webinář poskytne informace o tom, jak prožít těhotenství v radostném očekávání a bez stresů. Probereme jednotlivé fáze gravidity a možnosti příznivého ovlivnění stavu jak budoucí maminky, tak i očekávaného dítěte.

Termín: 26. 5. 2022

POHYBOVÝ SYSTÉM V KONTEXTU PĚTI PRVKŮ

Lektor: MUDr. Ivana Wurstová

Stejně jako celý náš svět i lidské tělo podléhá působení protichůdných sil jin a jang a je řízeno účinky pěti prvků. Pro svůj pohyb životem potřebujeme zdravý pohybový systém. Proto si budeme na webinaru povídat o jeho vztahu k pěti prvkům pentagramu: Kov, Voda, Dřevo, Oheň a Země.

Termín: 2. 6. 2022

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

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

UŠIJEME VÁM TÉMATA NA MÍRU!

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

Napište nám témata, která by vás zajímala.

Kontaktujte nás a pište na e-mail: univerzita@energy.cz.



IMUNOVET VE VÝHODNÉM DVOJITÉM BALENÍ!

Členská cena balíčku: 688 Kč

30 bodů, 172 Kč ušetříte

IMUNOVET

PODPORUJE OBRANYSCHOPNOST
ORGANISMU. AKTIVUJE
KRVETVORBU A BUNĚČNOU
IMUNITU A TÍM NAPOMÁHÁ
I HOJENÍ A REGENERACI RAN,
TKÁNÍ A SLIZNIC.



Akce je určena pouze pro členy Energy.

Platnost akce od 1. do 31. 5. 2022 nebo do vyprodání zásob.

Veterinární přípravky Energy (5)

IMUNOVET JE V PRAXI JEDNIČKA

Ze všech Energy přípravků je ve veterinární praxi nejpoužívanější Imunovet (pryskyřice z *Crotonu lechleri*, jinak také dračí krev). U psů, koček ale i drobných savců, jako jsou králíci, morčata a potkani. Také u našeho personálu – většinou po střetu se zuby či drápy našich pacientů.

Imunovet hojí a čistí rány, zastavuje krvácení, tlumí záněty prakticky čehokoli, ochlazuje horkost. Doporučitelný je před a po chirurgických zákrocích tvrdých i měkkých tkání na urychlení rekonvalescence a minimalizaci pooperačních komplikací, jako jsou infekce, rozevření rány či prodloužené hojení. Výborný je v normalizaci hodnot krevních buněk – červených krvinek (anémie), bílých krvinek (zánětlivé stavy, seps, imunodeficience)

i krevních destiček. Výhodou je jeho kombinovatelnost s pentagramovými koncentráty i dalšími přípravky podle lokalizace problému. Dokonce jej lze užívat současně s antibiotiky – je však třeba dát pozor na přílišné ochlazení žaludku s následným možným nechutenstvím a jednotlivá léčiva časově oddělit. Imunovet lze podávat vnitřně i zevně. Jedinou jeho nevýhodou je hořká a svíravá chuť. Má se proto podávat po jídle či s krmivem, ne na lačný žaludek, mohl by vyvolat nechutenství či zvracení. Velmi se nám osvědčilo zamíchat jej zvířatům do bílého jogurtu či zakysané smetany – ani kočkám takto maskovaný většinou nevádí a přijímají jej ochotně a bez násilí. Další možností je naředění s vodou a podání stříkačkou či na lžičce.

MVDr. MILENA MARTINCOVÁ

VAŠE PŘÍBĚHY

LÉČBA BYLA PŘÍRODNÍ A ZABRALA

Každý měsíc se těším na váš časopis, ráda bych se ohlédla za seriálem „Jak se rodí Energy“, který v něm vycházel v minulém roce. Našla jsem v něm velmi poučné informace, hlavně jak některé vaše výrobky, než se dostanou k nám „uživatelům-pacientům“, mají za sebou náročný proces – od sběru v dané lokalitě (Peru, Ekvádor, Tibet atd....) přes přípravu, dopravu, až po distribuci. Při užívání přípravků jsem o tom nikdy neuvažovala. Inspiroval mě zejména článek o tom „Jak se rodí mýdla Pentagramu“.

Zrovna v té době jsem dala vnukovi mýdlo Drags Imun pro jeho sedmiměsíčního pejska. Bohužel pesek horkem a vykoupáním dostal alergickou vyrážku pod krkem, která mu začala mokvat. Museli mu vyholit krk a několikrát navštívili veterináře, dostali pro něj antibiotika, šampon a různé chemické vodičky. Cesta k uzdravení byla zdoluhavá, ale zabrala – byla totiž přírodního rázu. Místo antibiotik jsme zkusili Grepofit, kapsli jsme vždy zamáčkli pejskovi do nějakého jídla. Krk jsme mu potírali odvarem z bylinek, a jakmile kůže začala pomalinku zasychat, tak jsme ráno a večer místo šamponu od veterináře používali mýdlo Drags Imun. Pejsek se pěkně hojil, kůže se krásně

zregenerovala, dorostla i vyholená srst. Nikdo by již nepoznal, že bojoval s infekcí, a vnuk už zapomněl i na bezesné noci, které s pejskem prožil. Opět to bylo naše čilé štěňátko.

S pozdravem MARIE VOLKOVÁ, Cheb

UŽ ZASE BĚHÁM ZA KOČKAMA

Jsem asi 10letý kocourek a jmenuji se Pupík. Chci se s vámi podělit o událost, která se mi před časem přihodila. Po každodenní vycházce jsem přišel domů ve zuboženém stavu. Díky duchapřítomnosti mé paničky, která používá produkty pro zvířata i lidi od značky Energy, jsem se zázračně uzdravil. Byl jsem 6 týdnů léčen přípravkem Imunovet, je to přírodní antibiotikum. Už jsem zase zdravý a mohu běhat za kočkama. Na Imunovet nedám dopustit!

A ještě mám příběh mojí kočičí kamarádky Matyldy, která přišla domů s docela velikou dírou v bříšku. Naše panička zachovala chladnou hlavu a nasadila Matyldě také Imunovet a k tomu přidala ještě Kingvet, který podporuje hojení ran. Matylda byla zdravá po 5 týdnech, bříško jí srostlo a už má na něm i srst. Tak to je ode mě asi vše. Mějte se pěkně, váš Pupík.

GABRIELA VAŘEKOVÁ, Určice



Ředkve a ředkvičky – pikantní paničky

Ať už malé, či velké, kulaté nebo šišaté, v mnoha barevných odstínech od bílé přes červenou až po černou, nepatří ředkvičky a ředkve k té nejoblíbenější zelenině. Možná pro svou pikantní palčivost? Pojďme si o nich říci víc a třeba jim přijdeme společně na chuť.

CO JE ŘEDKEV ZAČ?

Ředkev setá patří do čeledi brukvovitých. Je jednou z nejstarších užitkových rostlin, což dokazují i malby na pyramidách v Egyptě. Do Evropy se dostala již začátkem našeho letopočtu díky římským výpravám. V dnešní době známe velké množství rozličných variet ředkve seté, které vznikly šlechtěním. Od asi nejvíce oblíbených malých červených ředkviček až po velkou podlouhlou bílou ředkev daikon nebo kulovitou černou ředkev.

CO ŘEDKVE OBSAHUJÍ

Je v nich vysoké množství vlákniny, které prospěje vašemu trávení zejména, pokud trpíte zácpou. Tím, že obsahují i spoustu vody, jde o naprosto dietní a nekalorické potraviny. Dále v nich najdeme vysoké množství vitamínu C, vitaminy skupiny B, vápník, síru, železo, hořčík, draslík.

PROČ JÍST ŘEDKVE?

Možná tušíte, že nejzdravější na ředkvích a ředkvičkách bude to, co nás při jejich konzumaci štípe do jazyka. Ano, ředkve obsahují hořčičné silice tzv. glukosinoláty, které dodávají rostlinám typickou štiplavou až pálivou chuť. Jde o látky obsahující síru a díky nim mají ředkve výborné účinky proti virům, bakteriím či plísním. Rozpouštějí také hleny a dezinfikují sliznice, takže vám pomohou i při kašli a nachlazení. Mají prostě dokonalé čistící vlastnosti pro náš organismus. Údajně pomáhají rozpouštět žlučové a ledvinové kameny či snižovat otoky. Přisuzuje se jim také působení protirakovinné, a to z toho důvodu, že urychlují odbourávání estrogenů. Dát si ředkev k tučnému jídlu je výborný nápad, protože toto jídlo lépe strávíte díky ředkvem aktivovaným trávicím enzymům.

PRO KOHO NEJSOU VHODNÉ

Konzumace ředkví je vcelku bezpečná v rozumné míře – čili párkrát týdně. Pokud byste se však cpali ředkvičkami od rána do večera, hrozí vám problémy se štítnou žlázou, protože glykosinolát ovlivňuje činnost štítné žlázy tím, že zabraňuje vstřebávání jódu. Tomu se dá zabránit velice lehce tak, že si dopřejete mořskou ryбку, mléčný výrobek nebo vejce, přidáte si do jídla mořské řasy či sůl obohacenou jódem.

JAK JE KONZUMOVAT A CO Z NICH PŘIPRAVIT?

Ideální je samozřejmě konzumovat ředkve a ředkvičky čerstvé. Můžete je chroupat jen tak, dát je na chleba s máslem, přidat do pomazánky či salátu nebo nakrájet na menší kousky a namáčet je do nejrůznějších dipů. Za tepla jsou taky výborné a krásně se kombinují s vajíčky. Zkuste je přidat třeba nakrájené k cibulce, když si připravujete míchaná vejce nebo omeletu. Ředkvičky můžete jen lehce opéct na másle či glazovat. Z bílé ředkve uvaříte přílohu ve formě dušeného „zelí“. Výborná bude i krémová polévka či pečená ředkev. Z černé ředkve se dají vyrobit domácí zdravé sirupy, nálevy a čaje proti nachlazení nebo pro detox.

MŮJ POHLED

Ředkvičky kupujeme vcelku často. Jak asi víte, není dobré je příliš dlouho skladovat v lednici, protože „zgumovají“. Na to mám ale figl! Stačí očištěné ředkvičky dát na pár hodin do misky s ledovou vodou a nechat v lednici přes noc. Uvidíte, jak budou ráno pevné a svěží, úplně jako nové! Mám je asi nejradši v kombinaci s čerstvými kozími sýry, pažitkou a domácím žitným kváskovým chlebem. Jako teplou přílohu k rybám pak miluji ředkvičky v kombinaci se zeleným chřestem, jen glazované na másle.

*Pikantní květen plný lásky vám přeje
ZUZANA KOMŮRKOVÁ*



KRÉMOVÁ POLÉVKA Z ŘEDKVIČEK

2 svazky ředkviček s hezkými listy, 1 šalotka, 1 stroužek česneku, 2 snítky tymiánu, 2 lžíce másla, 50 ml suchého bílého vína (lze vynechat), 1 velká brambora, špetka mletého muškátového oříšku, 750 ml vody a bio bujonu nebo vývaru, sůl, černý pepř, 200 ml tučné zakysané smetany nebo šlehačky, hrstička nasekané pažitky nebo řeřichy

Ředkvičky omyjeme včetně listů. 2 ředkvičky nakrájíme na tenká kolečka a odložíme stranou do misky se studenou vodou na ozdobení hotové polévky. Ostatní ředkvičky nakrájíme na menší kousky, listy nasekáme a odložíme stranou. Šalotku a česnek nakrájíme najemno. Bramboru oloupeme a nakrájíme na kostičky.

Na másle orestujeme ředkvičky, šalotku a česnek s lístky tymiánu. Zalijeme vínem a necháme jej odpařit. Přidáme bramboru, vodu nebo vývar, muškátový oříšek, sůl, pepř a vaříme 15 minut. Pak přihodíme ředkvičkové listy, necháme krátce povařit a přidáme smetanu. Rozmixujeme tyčovým mixérem dohladka a dochutíme. Podáváme ozdobené kolečky ředkviček a nasekanými bylinkami. Případně s krutony z bílého pečiva.



DUŠENÉ ZELÍ Z BÍLÉ ŘEDKVE JAKO PŘÍLOHA

1–2 bílé ředkve (cca 500 g), 1 velká cibule, 2 lžíce oleje nebo másla, 1 dl vody nebo zeleninového vývaru, sůl, pepř, kmín, 2 hrsti nasekané petrželové natě nebo libečku

Ředkev omyjeme a nastroháme na struhadle nahrubo, cibuli nakrájíme. Na oleji nebo másle orestujeme cibuli, přidáme ředkev a ochutíme solí, pepřem a kmínem, zarestujeme. Podlijeme trochou vody nebo vývaru, priklopíme pokličkou a dusíme cca 15 minut. Na závěr vmícháme nasekané bylinky. Podáváme jako přílohu k masu – např. medailonkům z vepřové panenky nebo plátku uzeného masa, případně k opečenému uzenému tempehu či tofu.



VAJEČNÁ OMELETA S ŘEDKVIČKAMI (1 porce)

4 ředkvičky, 1 jarní cibulka, 2–3 vejce, špetka soli, špetka černého pepře, 1 lžíce oleje

Ředkvičky očistíme a nakrájíme na tenké plátky, jarní cibulku na kolečka. Obojí na oleji orestujeme, přidáme rozšlehaná vejce. Osolíme, opepříme. Zvolna pečeme na pánvi do ztuhnutí, pouze z jedné strany, neobracíme. Pokud chceme, můžeme přidat k cibuli a ředkvičkám i nakrájenou sušenou šunku nebo na směs vajec rozdrobit čerstvý kozí sýr.

SIRUP PROTI KAŠLI S ČERNOU ŘEDKVÍ

1 černá ředkev, 1 cibule, 1 lžíce medu, 2 dl vody

Vše rozmixujeme, přecedíme a 2x denně po dobu 4 dní si dáme 2 polévkové lžíce sirupu.



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.

Mám neustále z něčeho strach, důvody jsou opravdu nesmyslné. Přisuzuji velký význam banalitám, vše kontroluji – zamčené dveře, vypnutý sporák aj. Byla mi diagnostikována obsedantně kompulzivní porucha (OCD), nejprve však chci zkusit přírodní cestu.

MAJKA L., Krupka

Nechtěné, opakující se myšlenky, které se stále vnučují do mysli, různé představy, pochybnosti, přesvědčení a nutkavé, rituální jednání způsobují velkou tíseň. OCD většinou postihuje citlivé lidi, kteří si z dětství nesou břemeno nejistoty a nízkého sebevědomí. Může jít o reakci na nějaké

trauma, kdy jste se uzavřela před city, máte strach z dalšího zranění... Proto si kladete podmínky, opakuje činnosti – pro pocit ujištění. Problém nepředstavuje samotná myšlenka, ale to, jak ji hodnotíte. A právě ono „chybné“ hodnocení vás drží v kruhu. Kompulzivní chování je jako kočka, když ji krmíte, vrátí se. Je potřeba si uvědomit, kdo koho ovládá – jestli myšlenky vás, nebo vy je. Doporučuji psychoterapii, kde se postupně naučíte zdolávat myšlenkové překážky, dále dostatečný spánek, meditace, pravidelný pohyb v přírodě. K tomu **Korolen a Stimaral** dlouhodobě.

MONIKA ŠTEJDÍŘOVÁ

LUŠTĚTE S NÁMI, MŮŽETE VYHRÁT

„Pouze ti, kdo vidí neviditelné, dokážou nemožné.“ Tak zní citát Patricka Snowa z naší březnové křížovky. Poukázku vyhrávají:

- » Barbora Jančálková, Mořkov
- » Věra Peciválová, Nové Syrovice
- » Rosette Kadlecová, Olomouc

Vylosovaní výherci obdrží poštou poukázku na 1 koncentrát z Pentagramu®, který si mohou vybrat v kterémkoliv Klubu Energy nebo u svého prodejce.

Tajenku křížovky z tohoto čísla magazínu spolu se svojí adresou zašlete nejpozději do **22. května 2022** na adresu redakce: Energy Czech Republic, a.s. Trojská 39/201, 171 00 Praha 7 e-mail: tajenka@energy.cz

„Mládí by bylo mnohem pěknější, kdyby se objevilo... (TAJENKA).“ – Bertrand Russell

Nápověda: CY: DOKAP; EPO: IDY; KESER	Sbírka písemností (-/-)	Dotazek při destilaci	Evropský patentový úřad (angl. zkr.)	Váhavý souhlas		Nerovný květ	Odepínat		Chrabří	Zkratka souběžně Eridanus	Chemická značka roentgenia	Požehnaně	A sice	Jemná síťová látka
Jemenské přístavní město					Předložka			Nabírat (síly)						
Potrubí, jímž se vede ropa					Domácky Vladimír			Hantýrky						
Zkratka chráněné krajinné oblasti				Loupežníci				Pocházející z Irsku			Solmizační slabika			
Esperantsky „nějaký“			Hlášení	Rezává						Ozn. seve- rovýchodu			Rybářská síť ve tvaru pytle	Zkratka Univerzity Karlovy
TAJENKA														
	Zrakové orgány	Přírodní Skupenství vody			Otec (nár.)			Vodní pták						
Severské mužské jméno					Kultura kulovitých amfor (zkr.)			Ozn. osob zvl. těžce postižených						
Chasa					Vědomostní soutěž (-/-)			Háj						MPZ Kypru
Dny v římském antickém kalendáři				Zakončení šachové hry	Značka decimetru			Slezské město						
								Právě vyhlášené žabky a rybky						



Není na světě bylina, aby k něčemu nebyla

DENDROBIUM NOBILE – PRVNÍ BYLINA NESMRTELNOSTI

Různé druhy a odrůdy dendrobíí zkrášlují naše domovy a my často netušíme, že tato orchidej má i jiné přednosti než jen svou krásu. Dendrobium je jedním z asi 880 rodů největší rostlinné čeledi – orchidejí. Jeho latinské i dokonale přeložené české jméno *stromobytec* perfektně vystihují přirozený habitat těchto pozoruhodných rostlin – epifytů. Jejich „bytí“ je na stromech. Druhé latinské jméno *nobile*, tj. vznešený, vyjadřuje úctu, kterou si již tisíce let tato orchidej zaslouhuje. A to nejen pro svou krásu, ale zejména pro své účinky na lidské zdraví. Tradiční čínská medicína dokonce pokládá *Dendrobium*, čínsky „ší hú“, za jedničku mezi devíti „bylinami nesmrtnosti“.

ORIENTÁLNÍ ORCHIDEJ

Zástupci rodu *Dendrobium*, je jich asi 200 druhů, se přirozeně vyskytují v pásu východní Asie od Japonska přes Čínu, Indii, tichomořské ostrovy, Austrálii až po Nový Zéland. Druh *nobile*, který je spolu s druhem *phalaenopsis* nejhojnější stromobytec, roste např. v jižní Číně, Tibetu, Nepálu, Thajsku, Vietnamu, na Tchajwanu, v Indii, ale i na Havaji. Ve vlhkém klimatu monzunových oblastí vyhledávají světlo a čerstvý vzduch přichycené na stromech řídkých lesů či na skalách, od nížin až do horských oblastí s výškou cca 1 400 m. n. m. a optimální teplotou 10–20 °C. Mráz orchideje nerady.

Dendrobium nobile je trvalka se vzpřímenými, 10–60 cm vysokými a přes centimetr tlustými lodyhami, na jejichž bázi nacházíme množství uzlinek, šedavých vzdušných kořenů a až 12 cm dlouhé kožovité listy se dvěma laloky na vrcholu, které mohou během období květu opadávat. Což nastává koncem podzimu a dle podmínek trvá až do pozdního jara. Nádherné, typicky „orchidejovité“ květy dendrobíí ozdobí a provoní zimní, jinak nekvetoucí interiér – na lodyhách vyrostou stopky květenství s maximálně čtyřmi velkými voskovými bílými květy s fialovým až purpurovým nádechem. Rostlina plodí tobolky, na jejichž nízkou rozmnožovací účinnost ovšem nespolehá. Po jejich uzrání se na uzlinovitém „stonku“ vytvářejí jednoduché „pupeny“, pahlízy s jedním listem a svazčkem kořínků, kterými se po oddělení od mateční rostliny přichytí někde jinde. V našich podmínkách se dendrobíí daří na (vnitřním) okenním parapetu, vyžadují speciální substrát, opatrnou zálivku (spíše rosení), hodně světla, ale ne prudkého... Inu, tropické klima.

RISK PRO SHÍ HŮ

Z medicínského hlediska účinné látky obsahují zelené části rostliny, které se mohou využívat čerstvé i sušené. Nejdříve je však potřeba je sklídit, což u epifytických orchidejí rostoucích i desítky metrů vysoko na stromě, či na kolmém skalním útesu, nebylo vždy snadné. Ve staré Číně, kde bylo *ší hú* žádaným a vzácným artiklem, se to riziko sběračům ale vyplatilo. Výtažek z dendrobíí obsahuje množství zajímavých látek, které mají ve farmakologii jistě velký potenciál, jak předpokládá tisíciletá zkušenost tradiční medicíny, ale jejichž mechanismus působení moderní věda dosud zcela neodhalila. Jsou to zejména alkaloidy, terpeny, polysacharidy a fenoly. V hledáčku vědců je zejména alkaloid *dendrobin* a jeho slibné výsledky v boji s bolestí, horečkou, vysokým krevním tlakem či diabetem. Zkoumají se i jeho imuno- a neuroprotektivní, dokonce i antikarcinogenní účinky. Víceméně jde o projevy a nemoci spojené se stárnutím. Na základě těchto, nutno podotknouti nedokončených výzkumů, bylo jen v tomto století (zejména v Číně) patentováno na 400 přípravků s životodárným *ší hú*.

LEGENDY NELHALY

Nejstarší, přes dva tisíce let staré záznamy o použití stromobytce vznešeného nalezneme v mnoha tehdejších čínských lékařských spisech. Důležitou roli v jeho „vznešenosti“ hraje i vyváženost elementů: kámen (útes) – voda (rosa, déšť) – Slunce – Měsíc. To vede k posílení jinu a čchi a dendrobium proto dle tradiční čínské medicíny přemůže takřka všechny problémy: zánětlivé, žaludeční, jaterní a žlučnické, ledvinové, slezinové, plicní, oční, imunitní, revmatické, cévní, kožní, s cukrovkou, erekci... A dokonce i tuberkulózu či rakovinou. Legendy říkají, že dendrobium křísí mrtvé a živým dává nesmrtnost. Moderní farmakologické výzkumy většinu těchto indikací ověřují a zatím velkou část i podporují, klinické studie však chybí. K čerstvému *ší hú* se asi nedostaneme, domácí sklizeň z parapetu se totiž vzhledem k obsahu alkaloidů, jejichž účinky by ve větších dávkách mohly být vážné, nedoporučuje. Bezpečný dotek nesmrtnosti ale můžeme okusit s širokým spektrem nejrůznějších léčivých přípravků: čajů, prášků, past, směsí, často se objevuje i ve výživových doplncích pro sportovce, najdete ho také v **Mycorenu**.

Hodně životní síly všem lidem dobré vůle!

Mgr. VLADIMÍR VONÁSEK



VE DVOU SE TO LÉPE TÁHNE

Využijte dvojité působení a zesílený účinek kombinace koncentráту Pentagramu® a odpovídajícího terapeutického krému za výhodnější cenu.

BALÍČEK PRODUKTŮ	ČLEN ENERGY		
	cena	body	sleva
Gynex + krém Cytovital	609 Kč	26	67 Kč
Regalen + krém Protektin	609 Kč	26	67 Kč
Vironal + krém Droserin	609 Kč	26	67 Kč
Renol + krém Artrin	609 Kč	26	67 Kč
Korolen + krém Ruticelit	609 Kč	26	67 Kč

Kluby a konzultační centra nabízejí

BLÍŽEJOV

Provozní doba KE Blížejev:

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

Provozní doba KC Domažlice, Srnova 76:

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

Stálá nabídka:

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

Nabídka KC:

- » Veterinární poradna – MVDr. Hynčíková Birnerová L., tel.: 604 489 477
- » Energy produkty v gynekologii – MUDr. Budka T., tel.: 603 226 913
- » Reflexní terapie, poradenství – 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

Kontakt:

Bc. Johánková Jitka, Blížejev 124

tel.: 721 384 473

e-mail: johankova@centrum.cz

BOSKOVICE

Provozní doba:

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

Stálá nabídka:

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

Poradny a přednášky:

- » KE BOSKOVICE – 2., 9., 16., 23. a 30. 5. – pravidelná produktová poradna
- » KC BLANSKO – pí. Ing. Jitka Součková, tel.: 608 620 059, provozovna Sadová 8, poradna Energy po tel. domluvě
- » KC LETOVICE – p. Filip Jirout – masér a chiropraktik, tel.: 739 764 854, areál Nemocnice Letovice

» KC LHOTA U LYSIC – Studio JM,

manželé Libišovi, tel.: 775 156 278

– Energy poradna – 13. a 27. 5., kosmetické a masážní služby, odborná poradna zdravé výživy

» KC BOSKOVICE – Zdravá výživa „Na cestě“

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

Kontakt:

Boskovice, Krátká 16

tel.: 720 529 424, 605 896 184

e-mail: kocmanovaenergy@seznam.cz

BRNO

Provozní doba:

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

Stálá nabídka:

poradna Energy / zasílání zboží na dobírku / konzultace a prodej veterinárních produktů Energy / měření Supertronicem – V. Komoňová, Z. Erbenová, Ing. K. Hosová / masáže, Dornova metoda – H. Šobáňová / kineziologické testování vhodnosti

Kluby a konzultační centra nabízejí

přípravků Energy, zhotovení aurogramu, poradna regenerace – H. Hosová, práce s přípravky Energy, masáže klasické, lymfatické, andělské terapie – R. Zavřelová, zaroma@seznam.cz, členové Energy sleva 10 % / kosmetické služby a vizážistka – M. Medřická, tel.: 775 399 114 / manuální lymfodrenáže, reflexní a ayurvédské masáže – Z. Erbenová, obj. jen v pátek, tel.: 530 500 422 / výživové poradenství – Ing. K. Hosová, tel.: 530 500 422 / regenerační a relaxační masáže celého těla krémy Energy – M. Srnská, tel.: 732 489 948

Mimořádná nabídka KC:

- » BRNO – Husovice, U Zlaté ručičky, Kaloudova 21, pí. Erbenová, tel.: 603 596 812 – měření SPT
- » JEVÍČKO – Třebovská 839, prodejna Harmonie, pí. Komoňová, tel.: 602 347 037 – měření SPT
- » KUŘIM – Studio zdraví Harmonie, pí. Hrnčířová, tel.: 732 764 533, měření EAV – každé první pondělí v měsíci
- » NOVÉ MĚSTO NA MORAVĚ – Hornická 970, Ing. Brettová, tel.: 606 450 155, 724 037 437 – měření SPT každou středu
- » ŽIDLOCHOVICE – **POZOR, ZMĚNA ADRESY** od 1. 4. – Nám. Míru 29, celostní poradna MUDr. Nezvalové a pí. Janáčkové + měření SPT, po–čt 9–17 h., tel.: 603 811 428 – pí. Janáčková

Kontakt:

Brno, Sukova 4

tel.: 530 500 422, 737 479 120

e-mail: info@brnoenergy.cz

www.brnoenergy.cz, www.clenenergy.cz

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

ČESKÁ TŘEBOVÁ

Provozní doba:

lichý týden po–čt 8–13,

sudý týden po–čt 13–18 h.,

mimo uvedenou dobu po tel. domluvě

Stálá nabídka:

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

Nabídka KC:

- » ČESKÁ TŘEBOVÁ – Spižirna u Magdalény, Na splavě 56 – poradenství a prodej produktů Energy, bezobalová prodejna s potravinami a ekologickou drogerií, farmářskými a regionálními výrobky – po–pá 9–12.30, 13.30–17, so 9–11 h., tel.: 601 360 458

- » ČESKÁ TŘEBOVÁ – Zdravá výživa, Hýblova 68 – poradenství a prodej

produktů Energy, zdravé potraviny – po–pá 9–17, so 9–11 h.

- » NEPOLISY 75 – Masáže s Markétou – poradenství a prodej produktů Energy, masáže a cvičení, provozní doba dle tel. domluvy: 737 703 919
- » POLIČKA – Paprsek, Pálená 123 – poradenství a prodej produktů Energy, Supertronic, čínská medicína, dietetika – út, čt 9–16, pá 13–16 h., tel.: 603 841 051, www.masazepolicka.cz

Kontakt:

Česká Třebová, Moravská 218

tel.: 737 331 071

e-mail: energy.ceskatrebova@seznam.cz

www.avmasaze.cz

ČESKÉ BUDĚJOVICE

Provozní doba:

út–čt 9–12.30, 13.30–17,

pá 9–12.30, 13.30–15 h.

Stálá nabídka:

poradna a prodej produktů Energy / zasílání produktů Energy / diagnostika Supertronicem / automatická kresba a Osho Zen Tarot / harmonizace čaker pomocí aromaterapie, práce a působení polodrahokamů / měření krevního tlaku, rehabilitace pulzním magnetickým polem – magnetoterapie / e-shop: www.energyuklarky.cz

- » ochutnávky zelených potravin a možnost vyzkoušení kosmetiky Energy

Nabídka KC:

- » ČESKÝ KRUMLOV – Za Tiskárnou 327, Ilona Hajsáková – kosmetika, výživové poradenství a prodej produktů Energy, po–pá dle tel. domluvy

Kontakt:

České Budějovice, Na Mlýnské stoce 6

tel.: 776 454 874

e-mail: energycb@seznam.cz

www.energyuklarky.cz

ČESKÝ TĚŠÍN

Provozní doba:

po 16–20 h. a dle dohody

Stálá nabídka:

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

produktů Energy – B. Gluzová, tel.: 777 019 050, Třinec

Nabídka KC:

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

DOLNÍ BŘEŽANY

Provozní doba:

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

út a pá dle tel. dohody, mimo pracovní dobu je možné, po domluvě, vyzvednutí produktů Energy na recepci

Stálá nabídka:

prodej a poradenství produktů Energy / zasílání produktů / poradenství a prodej veterinárních produktů

- » e-shop: www.vitalityinlife.cz

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

Na objednávku:

diagnostika přístroji Supetronic a Pedikom (počítačové vyšetření chodidel)

– K. Kochová, tel.: 739 902 134

Mimořádná nabídka KE:

- » ochutnávka zelených potravin a možnost vyzkoušení kosmetiky Energy

Nabídka KC (poradny SPT):

- » JESENICE u Prahy – BB Studio, Říčanská 16 – M. Balušová, tel.: 603 589 497
- » KRALUPY NAD VLTAVOU – Přemyslova 347, Kosmetický salon – H. Kubínová, tel.: 777 248 500
- » PRAHA 8 (Karlín) – Avasa, Křižíkova 308/19 – Mgr. B. Demčáková, tel.: 734 384 673
- » PRAHA 10 (Uhřetěves) – Kašovická 870/5, Kosmetický salon – A. Škorpil, tel.: 774 070 394
- » PRAHA 10 (Strašnice) – Dětská 1/2459, salon Dalliente, T. Nasrová, tel.: 608 456 977

Kontakt:

Dolní Břežany, Pražská 636

tel.: 739 902 134

e-mail: info@vitalityinlife.cz

www.vitalityinlife.cz

www.facebook.com/energy.cz

Kluby a konzultační centra nabízejí



HRADEC KRÁLOVÉ

Provozní doba:

po–pá 9–17 h.

Stálá nabídka:

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

Veterinární poradna:

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

Mimořádná nabídka KC – poradny SPT:

- » KE HRADEC KRÁLOVÉ – 5., 12. a 26. 5. – 10–17 h., tel.: 736 765 477, 495 534 715
- » CHOCEŇ – každé pondělí nebo dle dohody – pí. Smrčková, tel.: 775 060 535
- » KOSTELEČ NAD ORLÍČÍ – každé pondělí – pí. Mlejnková, tel.: 737 178 816
- » NOVÝ BYDŽOV – na objednání – pí. Rakouská, tel.: 776 614 046
- » OPOČNO – 12. 5. – pí. Králíčková, tel.: 739 379 435
- » SMÍŘICE – každý čt nebo dle dohody – PharmDr. Svobodová, tel.: 602 141 184
- » VYSOKÉ MÝTO – každou středu nebo dle dohody – pí. Krejčová, tel.: 773 697 042

Kontakt:

Hradec Králové, Letců 1001

tel.: 495 534 715, 736 765 477

e-mail: babkabylinarka.cz@seznam.cz

CHEB

Provozní doba:

po 14–18, út 14–17, st 10–12, 14–17, čt 14–18, pá dle dohody na tel.: 603 486 331

Stálá nabídka:

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

- » út, pá – měření SPT / Quantum s A. Chmelovou + poradenství a výživa, obj. na tel.: 724 965 773

Nabídka KC:

- » AŠ – Okružní 25, Mgr. Rejsková – diagnostika + poradenství, komplexní analýza těla na přístroji Quantum, pouze na obj., tel.: 774 342 903
- » LITVÍN – Zapper centrum – nabídka účinné prevence včetně postupů pro nastolení rovnováhy organismu na přístroji Zapper, obj. na tel.: 737 261 940 – Ing. Sabolová
- » MARIÁNSKÉ LÁZNĚ – pí. Laštovková – testování produktů Energy na přístroji Bicom + harmonizace, nově testování na přístroji Oberon, obj. na tel.: 721 542 353
- » TACHOV – pí. J. Petránková, výdej dle dohody na tel.: 739 464 473; – Pavel Řasa, Rawen s.r.o., Tř. Míru 2201, tel.: 723 571 135, po–pá 7–16 h.
- » TRSTĚNICE U MARIÁNSKÝCH LÁZNÍ – Ing. Klára Jandová – ordinace pro přírodní terapie + poradenství veterinární i humánní! Konzultace, řízená regenerace, prodej produktů, čištění zubního kamene psům bez sedace, obj. na tel.: 775 916 666, zooiguana@seznam.cz.

Kontakt:

Cheb, Kostelní schody 1

tel.: 354 422 355, 603 486 331

www.energy-cheb.cz

KARLOVY VARY

Pracovní doba:

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

Stálá nabídka:

poradna: online fb skupina Klub Energy Karlovy Vary nebo whatsapp 775 947 793 / dárkové poukazy na masáže a Energy produkty / diagnostika tělesných hodnot na IN BODY / zvýhodněná cena kosmetiky a klasických masáží / masáže proti bolesti – zehňující program, klasické, antioxidační, anticelulitidní / kosmetické ošetření – tel.: 353 236 605, 775 947 793

- » rozvoz po Karlových Varech: objednávky každé pondělí (cena 50 Kč, nad 1 000 Kč zdarma)
- » e-shop: www.naturbox.cz

Mimořádná nabídka KE:

- » každé DRUHÉ úterý v měsíci – diagnostika EAV přístrojem, objednávka nutná, na tel.: 353 236 605
- » výhodně – masáže, kosmetika, pedikúra při praktickém vyučování studentů

- » přihlášky na rekvalifikační kurzy: sportovní masáž, sanitář, masér pro zdravotnictví, kosmetička, manikérka, pedikérka, chůva pro děti, lektor dalšího vzdělávání

- » odborné kurzy pro maséry

Veterinární poradna:

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

Nabídka KC – poradna a prodej za členské ceny:

- » AŠ – Fitness – relaxační centrum Helena, Pivovarská 8, tel.: 728 450 538 – masáže, konzultace
- » KADAŇ – pí. Bartlová, tel.: 739 490 423 – masáže
- » MARIÁNSKÉ LÁZNĚ – A. Tatarinová, tel.: 702 420 654 – konzultace

Kontakt:

Karlovy Vary, Varšavská 1168/13

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

tel.: 775 947 793, 353 236 605

e-mail: regeneracni@centrum.cz

www.agenturarafael.cz

LIBEREC

Provozní doba:

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

Stálá nabídka:

bezplatná poradna a prodej produktů Energy / měření Supertronicem na obj. / kineziologické testování vhodnosti užití přípravků Energy / individuální konstelace / kineziologie One Brain / EFT / masáže: Raindrop, relaxační, krémy Energy, aroma, motýlí / tělové svíce / výklad Osho Zen Tarot / konzultace s psychologem / arteterapie, mandaly na hedvábí, pískové, enkaustika, jako dárek na objednávku podle datumu narození nebo symptomu / výživový poradce / ochutnávka 3 druhů zelených superpotravin Energy / dárkové poukazy na produkty Energy / masáže, terapie – G. Veselá / zaslání zboží na dobírku

Mimořádná nabídka KE:

- » 12.–13. 5. – čt 9–19, pá 9–17 h. – DNY OTEVŘENÝCH DVEŘÍ – při příležitosti otevření klubu v nových prostorách. Rádi Vás uvítáme, máme pro Vás překvapení!
- » 12. 5. – 17–19 h. – Úzkosti a imunita – lektorská přednáška Mgr. Stranislavy Emmerlingové
- » každé út – poradna Energy a výběr vhodného produktu – G. Veselá, obj. na tel.: 777 624 569, jiné termíny domluvou

Kluby a konzultační centra nabízejí

» NOVĚ: Biorezonance – Bicom II. generace
– MUDr. Zuzana Baumannová,
info na tel.: 777 624 569

Kontakt:

Liberec 1, POZOR – ZMĚNA od 1. 5.:

Moskevská 637/6

tel.: 777 624 569

e-mail: inka.vesela@seznam.cz

www.centrumzdraviliberec.cz

e-shop: www.pramen-zdravi.cz

LUHAČOVICE

Provozní doba:

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

**19. 5. – mimořádně zavřeno, děkujeme za
pochopení**

Stálá nabídka:

poradna celostní medicíny / měření
Supertronicem / prodej produktů
Energy / zásilková služba již od 0 Kč /
ochutnávka vybraných zelených potravin /
každé úterý – poradna Energy a výběr
vhodného produktu – E. Karská
(jiné termíny dohodou)

Další nabídka na objednání:

- » E. Karská – měření SPT, poradna
– tel.: 720 289 092, Klub Energy
- » MVDr. M. Můčková Uzlová – Veterinární
ordinace a poradna – tel.: 518 322 880,
m.uzlova@seznam.cz, Radějov 109
- » R. Bůzková – Biorezonance – Bicom
2. gen., suché uhlíčitě koupele,
oxygenoterapie – tel.: 605 260 496,
Hlavní 138, Luhačovice-Pozlovice
- » Mgr. Petra Chromá – Fyzioterapie
– 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
- » J. Struškova – kosmetické ošetření pleti
produkty Energy, kosmetická poradna
a výběr vhodného produktu
– tel.: 604 897 909, Antonína Václavíka 203,
Luhačovice-Pozlovice

Nabídka KC:

- » UHERSKÝ BROD – Stará poliklinika,
18. 5. – 11–12 h. – ochutnávka Qi coffee,
D. Kolníková, tel.: 723 738 545

Kontakt:

Luhačovice, Solné 804

tel.: 577 011 922, 702 041 015

e-mail: energy.luh@centrum.cz

www.energyluha.cz

www.facebook.com/energy.luh

OLOMOUČ

Provozní doba:

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

Stálá nabídka:

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

Mimořádná nabídka KE:

- » 7. 5. – 8–14 h. – Bylinná poradna
Jiřího Čerklá, tel.: 732 256 115

Kontakt:

Olomouc, Dolní náměstí 16

tel.: 585 224 641, 602 583 091

e-mail: energy.olomouc@seznam.cz

www.energycentrum.cz

OSTRAVA

Provozní doba:

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

Stálá nabídka:

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

Kontakt:

Ostrava, Československá 15

tel.: 591 129 258, 777 804 730

e-mail: vstrachotova@seznam.cz

www.cestykezdravi.cz

PARDUBICE

Provozní doba:

po–čt 9–12 a 13–17 h.

Stálá nabídka – jen na objednávku:

Pedicom – počítačové vyšetření chodidel
– Š. Urbanová, tel.: 607 817 123 / konstalace,
kineziologie, reiki – L. Hajníková,
hajnikovalenka@seznam.cz, tel.: 722 934 746 /
zasílání zboží + e-shop: www.vitalityinlife.cz /
dárkové poukazy na Pedikom nebo měření
Supertronicem

Mimořádná nabídka KE:

- » 25. 5. – 17 h. – Praktické využití produktů

– beseda se Š. Urbanovou

Nabídka KC – poradny SPT:

- » CHRAST – dle obj.
– L. Slavíková, tel.: 605 469 754

» CHRUDIM – dle obj.

– J. Turková, tel.: 720 128 269

» CHRUDIM – dle obj.

– I. Jonášová, tel.: 774 273 454

» KE PARDUBICE – dle obj.

– T. Křišťůvková, tel.: 777 177 610

» VRCHLABÍ – dle obj.

– D. Dobešová, tel.: 737 333 020

Kontakt:

Pardubice, Tř. 17. listopadu 216

tel.: 607 817 123

e-mail: sarka.urbanova@energy.cz

www.vitalityinlife.cz

PLZEŇ

Provozní doba:

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

Stálá nabídka:

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

Další nabídka jen na objednání:

- » Kraniosakrální terapie
– MUDr. L. Sobotková, tel.: 737 220 488
- » Homeopatická poradna
– MUDr. Petr S. Gajdoš, tel.: 603 475 528

Kontakt:

Plzeň, Dominikánská 14 (Mestlův dům)

nový tel. na prodejnu: 775 415 480,

pí. Panýrková – 777 225 406

e-mail: obchod@energyplzen.cz,

energyplzen@email.cz

www.energy-plzen.cz

PRAHA 1

Provozní doba:

po–pá 9–17 h.

Stálá nabídka:

poradna a prodej produktů Energy /
diagnostika Supertronicem na objednání /
EFT / kraniosakrální osteopatie /
regresní terapie – Martina Příbylová,

NEPŘEHLÉDNĚTE

KE PLZEŇ

Nový telefon:

» 775 415 480

KE LIBEREC

Změna adresy:

» Moskevská 637/6

Kluby a konzultační centra nabízejí

tel.: 775 358 402, pro členy Energy je možná konzultace s Martinou zdarma, zda je pro ně tato metoda vhodná
» Máme pro vás on-line veterinární poradnu, své dotazy pište na: energyvetpraha1@seznam.cz.
» Produkty si můžete zakoupit osobně nebo je zasíláme PPL nebo Zásilkovnou.

Kontakt:

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

PRAHA 3

Provozní doba:

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

Stálá nabídka:

poradna a prodej produktů Energy / měření krevního tlaku

Stálá nabídka na objednávku:

měření Supertronicem – pí. Mařáková, p. Vít – obj. na tel.: 274 003 141 / výživové poradenství, masáže s krémy Energy, reflexní, lymfatické a harmonizační proti únavě, bolestem a stresu – M. Vít, tel.: 737 080 698 / Diacom – frekvenční léčení – R. Skřenář, tel.: 723 932 640 / výklad karet, uvolňování negativních bloků, stresu a strachu z podvědomé mysli – A. Janoušková, tel.: 777 017 498 / veterinární poradce (specialista na koně) A. M. Hamonová, tel.: 775 046 115, e-mail: a.m.hamonova@gmail.com

Kontakt:

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

PRAHA 4

Provozní doba:

po, st 9–19, út, čt, pá 9–17 h.



Stálá nabídka na objednávku:

poradna Energy / měření Supertronicem – M. Bednářová, tel.: 777 797 012, I. Jandová Bendová, tel.: 774 700 005 / veterinární poradna – V. Šašková, tel.: 606 451 325, www.poradna.mzf.cz / poradenství a praktická pomoc při přechodu na bezlepkovou, bezlaktózovou a jiné diety – M. Popelková, tel.: 724 220 726, e-mail: marketa.popelkova@seznam.cz

Nabídka KC:

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

Kontakt:

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

PROSTĚJOV

Provozní doba:

po 9–16, út 12–16, st 9–16 h., čt a pá dle obj.
Ve středu 18. 5. otevřeno pouze do 12 h.

Stálá nabídka:

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

Mimořádná nabídka KE:

- » 26. 5. – 17 h. – Krémy a jejich využití v praxi – přednáška H. Kaplánkové, rezervace místa předem nutná, tel.: 603 167 328
- » Každou středu ochutnávka nápoje z řady zelených potravin nebo čajů

» Aktuální informace (diagnostika, přednáška apod.) také na webu www.energyprostejov.cz.

Nabídka KC:

- » DRŽOVICE – Olomoucká 266 – út 14–17 h. – poradna a prodej produktů Energy, kineziologie, automatická kresba – Mgr. V. Leitnerová, tel.: 737 717 385
- » KONICE – 9. května 480, Regenerační centrum Harmonie – diagnostika přístrojem Oberon, poradna a prodej produktů Energy – Mgr. L. Vévodová, tel.: 731 654 345
- » SLAVKOV u Brna – Salon Ivka, Kolářkovo nám. 727 (budova úřadu práce) – poradna a prodej produktů Energy, péče o ruce a nehty – I. Klučková, tel.: 607 628 101
- » VÝŠKOV – Energiel – centrum zdraví, masáže, Komenského 9, každé po, st, čt 17–19 h. – poradenství a prodej produktů Energy, kraniosakrální uvolnění, kineziotaping – Mgr. P. Nedomová, tel.: 724 080 016 / šetrná reponace pohybového aparátu Dornovou metodou – N. Příkrylová, tel.: 604 337 834
- » ZLÍN – Arnika – svět masáží, Interhotel Moskva, Nám. Práce 2512, 5. p., dv. č. 504 – poradenství a prodej produktů Energy, masáže, reflexní masáž, automatická kresba, minikonstelace, genové klíče – R. Lešíkar, tel.: 739 090 147, rade@arnikasvetmasazi.cz / diagnostika a terapie přístrojem Bicom optima – K. Kachyňová, tel.: 739 264 643, biorezonancekk@gmail.com

Kontakt:

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

PŘÍBRAM

Provozní doba:

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

Stálá nabídka:

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

Kluby a konzultační centra nabízejí

výživové poradenství / numerologie /
životní a zdravotní koučink

Mimořádná nabídka KE:

- » 7. 5. – 10–17 h. – Konstelace
s terapeutem Karlem Rešlem,
Cyklus seminářů s MUDr. Alexandrou
Vosátkovou (6dílů):
 - » 25. 4. – 15 h. – Postcovidový syndrom
z pohledu TČM
 - » 23. 5. – 15 h. – Jing a jang léto v harmonii
(alergie, přebytečné kg,
dobrá fyzická kondice)
- Přihlášky a více informací na
tel.: 602 199 220

Nabídka KC:

- » DOBŘÍŠ – U Anděla strážce, Pražská 27
– nabídka produktů Energy
+ poradenství, tel.: 602 335 755
- » NOVÝ KNÍN-Sudovice
– Salon Štěpánka Hampeková
– nabídka produktů Energy
+ poradenství, tel.: 602 229 694
- » SEDLČANY – Ul. 28. října, Iveta Barešová
– nabídka produktů Energy
+ poradenství, masáže, tel.: 603 446 020
- » ROKYCANY – Studio Floow,
Klostermannova 635/III
– nabídka produktů Energy
+ poradenství, tel.: 604 271 895

Kontakt:

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

ŠUMPERK

Provozní doba:

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

Provozní doba KC Zábřeh:

po–pá 9–12 a 13–17 h.

Stálá nabídka:

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

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

Mimořádná nabídka KE:

- » 11. 5. – v 10, 12 a 14 h. – měření
přístrojem Sensitive Imago, obj. na
tel.: 731 737 545 nebo v Klubu Energy

Kontakt:

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

TÁBOR

Provozní doba:

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

Stálá nabídka:

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

Nabídka KC:

- » PACOV – Harmonie – zdravá výživa
– poradna a prodej produktů Energy
– Jana Autengruberová 167, tel.: 775 145 813,
e-mail: Martina1Fialova@seznam.cz,
po–pá 10–16.30, so 9–11 h.
- » TÁBOR – Zdravá výživa Oříšek
– poradna a prodej produktů Energy
– Purkyňova 2961, tel.: 732 816 095,
e-mail: berkaeva.sluzby@centrum.cz,
po–pá 9–17, so 9–11.30 h.
- » VIMPERK – Zdravíčko – zdravá výživa,
poradna Energy, měření přístrojem SPT,
prodej produktů Energy – Johnova 324,
tel.: 604 418 773, fb: Zdravíčko Vimperk,
e-mail: harantova@centrum.cz,
po–pá 9–16.30, so 9.30–11 h.

Kontakt:

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

TŘEBÍČ

Provozní doba:

po, čt 9–12, 13–16, út, st 13–17 h.



Stálá nabídka:

poradna a prodej produktů Energy /
Supertronic, dietetika, reflexní terapie,
masáže / e-shop pro členy energy
– www.energytcm.cz

Ordinace celostní medicíny:

- » MUDr. Alexandra Vosátková
– Vít. Nezvala 11, Třebíč – obj. na
tel.: 725 125 289, po, st 10–14, út 13–17,
pá 13–16 h.

Nabídka KC – poradny EAV a TČM:

- » JIHLAVA – Mgr. P. Drejková – TČM, SPT
– Fyton, Mrštíkova 1, tel.: 739 049 203;
Dům zdraví, Vrchlického 57,
tel.: 739 040 821 – konzultace 2. 5.
- » MORAVSKÉ BUDĚJOVICE – M. Palová
– Verbena, Janáčkova 1497,
tel.: 605 554 456 – konzultace 4. 5.
- » OSTRAVA – Ing. Petra Kovalská,
Vítkovická 3276/2a, tel.: 604 741 725,
www.petrakovalska.cz
– konzultace 4. 5. – 12.30–15.30 h.
- » TASOV – D. Švestková, Tasov 69,
tel.: 605 938 299 – konzultace 11. 5.
- » ZNOJMO – Biocentrum Renata
Režňáková, Zámečnická 13,
tel.: 515 224 684 – konzultace 11. 5.
- » ŽDÁR NAD SÁZAVOU – H. Bulíčková,
Libušinská 36, tel.: 728 141 949
– konzultace 11. 5.

Kontakt:

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

TURNOV

Provozní doba:

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

Stálá nabídka:

poradna a prodej produktů Energy /
e-shop – zaslání produktů na dobírku /
měření SPT / metoda EFT /
psychowalkman / masáže – lymfatické,

Kluby a konzultační centra nabízejí

baňkování, medová, relaxační, Breussova, lávovými kameny, thajská masáž, novinka: anticelulitidová masáž / dárkové poukazy na masáže a služby / prenatalní výukový program Baby plus – konzultace a možnost zapůjčení /

Access Bars – Jana Novotná, obj. na tel.: 608 564 747

Mimořádná nabídka KE:

» 14.–15. 5. – Kurz baňkování pro pokročilé, více info v KE či na webu

Nabídka KC:

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

» JABLONEC NAD NISOU

– Ing. M. Janoušková, tel.: 773 226 106

– prodej Energy produktů, konzultace, EAV měření, EFT, poradna pro děti

» JIČÍN – J. Veselá, obj. na tel.: 732 534 895

– EAV měření, EFT, EEG biofeedback

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

» MNICHOVO HRADIŠTĚ – E. Rajtrová, st 12.30–17 h. + dle dohody, tel.: 602 626 275 – reflexní masáže, EFT, EAV měření

Kontakt:

Turnov, Čsl. dobrovolců 1713

tel.: 733 760 522

e-mail: energyturnov@seznam.cz

www.energyturnov.cz

UHERSKÉ HRADIŠTĚ

Provozní doba – **POZOR, ZMĚNA:**

po–čt 9–13, 14–18, pá – zavřeno

Stálá nabídka:

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

Veterinární ordinace

a homeopatická poradna:

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

Nabídka KC:

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

Kontakt:

Uherské Hradiště, Zelný trh 1249

tel.: 605 778 740

e-mail: mila.energy@seznam.cz

www.uh-energy.cz

ÚSTÍ NAD LABEM

Provozní doba:

po–pá 9–17 h. nebo dle dohody

Stálá nabídka:

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

Ordinace celostní medicíny:

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

Nová nabídka KE:

» DĚČÍN – poradenství a měření SPT – Lenka Pavlíková, salon Rose, Pohraniční 16, tel.: 704 766 133, e-mail: poradenstvilenka@seznam.cz

» LOUNY – bylinkový obchůdek MateříDouška, Beneše z Loun 39 – poradna a prodej produktů Energy

Nabídka KC:

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

Kontakt:

Ústí nad Labem, Pařížská 14

tel.: 475 209 367, 602 345 999

e-mail: energyclub-usti@seznam.cz

www.klubenergyusti.cz

VALAŠSKÉ MEZIŘÍČÍ

Provozní doba:

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

Stálá nabídka:

poradna a prodej produktů Energy / diagnostika přístrojem Supertronic / TČM, diagnostika z pulzu a jazyka / automatická kresba / individuální a párová psychoterapie / speciálně pedagogické poradenství / rodinné konstelace / barevná typologie / veterinární poradna / e-shop

Mimořádná nabídka KE:

» poradna automatické kresby L. Zvolánka – zobrazení aktuálního energetického stavu, výběr vhodných přípravků – 12. 5. – 14–17 h., 100 Kč/20–30 min., nutno objednat přes tel. či e-mail klubu

» měření přístrojem Supertronic, speciálně pedagogické poradenství – Mgr. H. Štěpánková, obj.: 739 208 896

» TČM, diagnostika z pulzu a jazyka, měření přístrojem Supertronic – M. Svobodová, obj.: 721 731 735

» NOVÉ: barevná typologie – poznejte své barvy, získáte udržitelný funkční šatník – Mgr. A. Zuzana Směkal, tel.: 731 536 625

Mimořádná nabídka KC:

» BRNO – Manna – zdravá výživa, Křížová 8 – 11. 5. – 15–17 h. – poradna Energy – J. Kocmanová, tel.: 776 714 705

» HALENKOVICE – Andělský úsměv, Halenkovice 570 – dentální hygiena, Hana Vlachynská, DiS., tel.: 736 430 173

» KROMĚŘÍŽ – Zenový korálek, Riegrovo nám. 151 – každý čt 15–17 h. – poradna Energy – K. Horová, tel.: 776 141 627

» VALAŠSKÉ MEZIŘÍČÍ – Veterinární ordinace – MVDr. E. Vratníková, Sklářská 604/2, tel.: 724 970 066

» VSETÍN – Zelená lékárna – Smetanova 1462, poradna Energy – každou st 9–17 h. – L. Tyralíková, tel.: 725 116 009

Kontakt:

Valašské Meziříčí, Poláškova 78,

tel.: 571 161 545, 771 230 940, 723 976 814,

e-mail: info@energy-valmez.cz,

www.energy-valmez.cz

LEKTORSKÉ PŘEDNÁŠKY

KVĚTEN 2022

místo konání	adresa	termín	téma a přednášející	pořádající klub
Liberec	Klub Energy	12. 5. – 17–19 h.	Úzkosti a imunita – Mgr. Stanislava Emmerlingová	Liberec

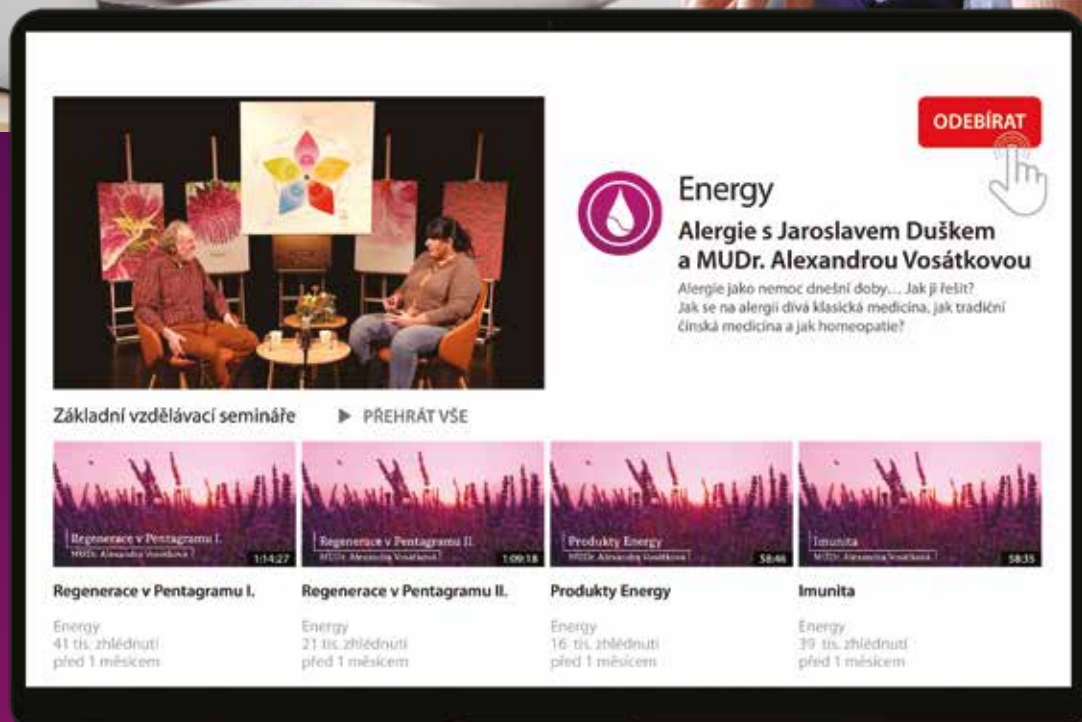
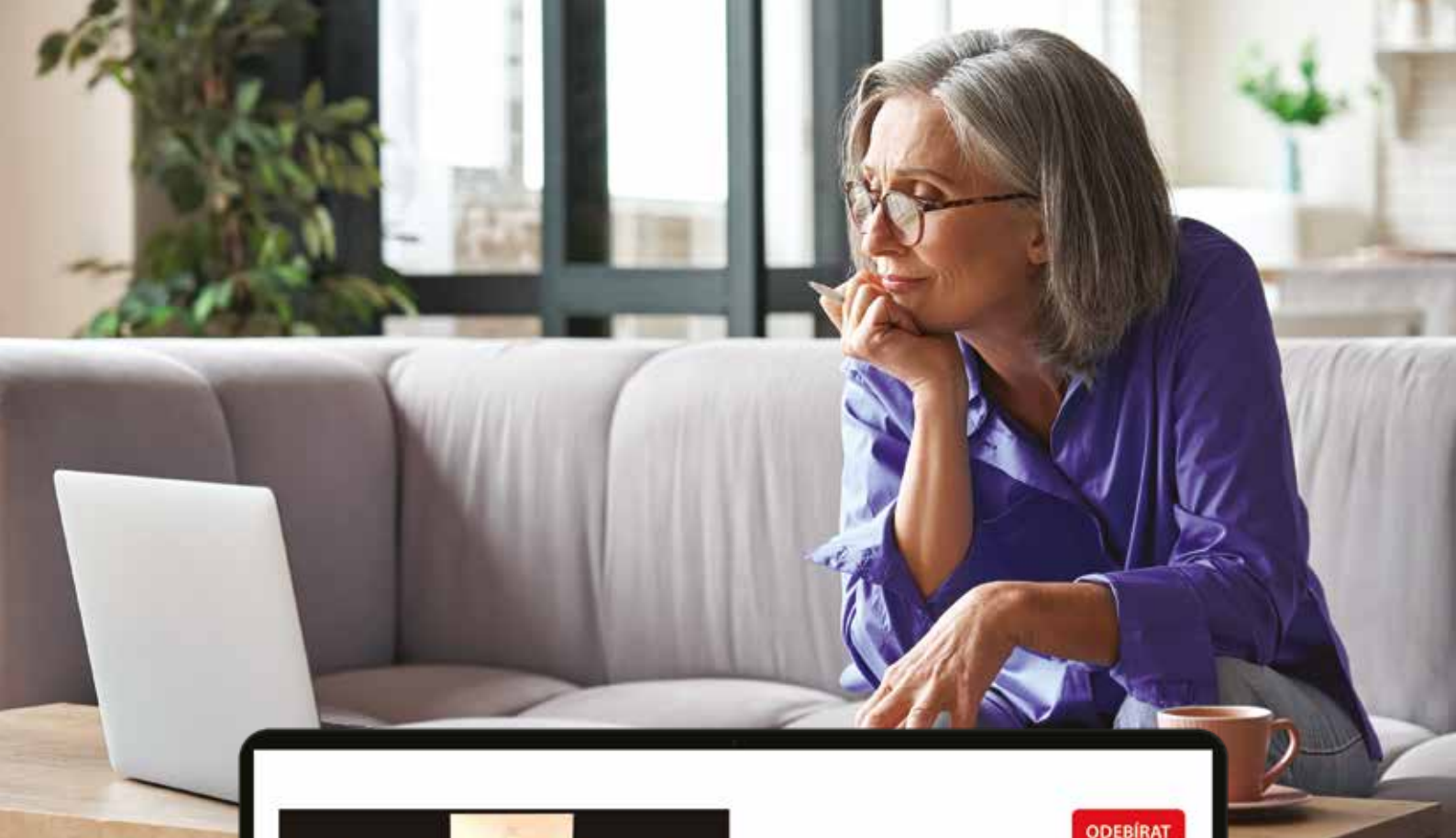
Klidný jako Buddha, paměť jako slon!

- zlepšení mozkové činnosti,
koncentrace a paměti
- mentální pohoda a duševní rovnováha

BALÍČEK PRODUKTŮ	ČLEN ENERGY		
	cena	body	sleva
Stimaral + Celitin	521 Kč	23	92 Kč

Akce je platná 1.–31. 5. 2022 do vyprodání zásob. Doplnky stravy.





Odborné přednášky Energy

na  YouTube

a www.energy.cz

Vzdělávejte se s námi!