

vitae

květen 2023

Co můžeme udělat pro svoji krásu?

Nejčastější onemocnění dutiny ústní – zubní kaz

Užívejte si s radostí pobyt v přírodě!

www.energy.cz



Produkty měsíce května

Také jste měli náročný začátek jara? Mnoho z nás cítilo po zimě opravdu silnou únavu. Jednou z jejích příčin je nedostatek krve. Krev podle TČM vzniká za přičinění sleziny-slinivky (pojímané funkčně i energeticky jako jeden celek), kterou si, chudinku, skoro všichni oslabujeme nevhodným stravováním, celodenní prací na notebooku nebo sledováním mobilních zařízení, a ještě k tomu neustálou činností mozku. Vyrovnávejme tedy práci v kanceláři procházkami venku a odpojujme se vědomě od své hlavy směrem k našemu hlavnímu centru, srdci. Začněme více myslet srdcem!

Pro naše tělo volající o pomoc tu máme účinné řešení: **Stimaral** a **Raw Ambrosii**. Úžasně doplňují krev. A kde je dostatek krve, tam mizí únava. Stimaral působí blahodárně i na játra a podporuje mentální pohodu. Ambrosii ve starověké Číně nazývali „všelék". Podle výzkumů je to dokonalá potravina, protože obsahuje vše, co náš organismus potřebuje k přežití. Skrývá v sobě téměř celé spektrum vitaminů B a fytoestrogeny, které prospívají ženám v menopauze. Věřte, že díky těmto produktům začnete cítit více energie i na pohybové aktivity – hurá tedy do toho!

Pro komfortní pocit se nebojte sáhnout po kvalitním deodorantu, bez obsahu škodlivých hliníkových solí.

Ty v podpaží ucpávají póry a potní žlázy, a zamezují tak pocení. Pot se nemá šanci vyplavit, což zdraví rozhodně neprospívá. My sázíme na čistě přírodní **Protektin deo**.

Uvidíte, že vás mile překvapí svou účinností a jemnou vůní.

Přejeme vám jaro v plné síle, lehkosti a radosti z pohybu,
Ing. ŠTĚPÁNKA GRUBEROVÁ



vitae

Magazín pro spotřebitele a dodavatele produktů Energy, číslo 5, květen 2023.
Náklad 24 500 ks. Vychází 10× ročně, evidenční číslo MK ČR E 15476.
Šéfredaktorka: MUDr. Kateřina Himmelová (katerina.himmelova@energy.cz).
Obrazový editor: Jana Kuntová.
Foto: Shutterstock, Energy Czech Republic a.s.
Jazyková úprava: Mgr. Renáta Pražáková Pekařová.
Grafická úprava: Radical Design, s.r.o., Jan Urban, Beata Mitręgová, 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.

Půjdete na piknik?



OBSAH

Editorial	04
Aby vás pohled do zrcadla začal bavit	04
Radovánky v přírodě bez obav	06
Vaše zkušenosti s našimi produkty	07
Jak se dnes cítíte?	08
Dutina ústní je zrcadlem celkového zdraví	10
Zkuste si dát něco bylinkového…	12
10 000 kroků ke zdraví	13
Terapeutické metody	14
Univerzita Energy	15
Energy a onemocnění zvířat	17
Závist versus žárlivost	18
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

RADOST

Všichni ji chceme, je to žádaná emoce a často nedostatkové zboží. Řada lidí proto vymýšlí různé způsoby, jak k ní co nejsnáze přijít. Jednou z osvědčených možností je nakupování. To funguje! Tedy, někomu, že… A pouze na chvilku… Pro mě jsou ale výpravy do obchodů občas spíš jako noční můra. Chodím tam v sebeobraně, když už zkrátka musím. Ale následující příběh jsem si opravdu užila.

Je to řadu let, měla jsem jet na jedno ze svých prvních setkání Energy poradců a vedoucích klubů. Je to vždy moc milé a příjemné vidět se se všemi, opravdu jsem se těšila. Jen mi to trochu kazilo vědomí toho, že nemám žádné boty. Tedy – samo sebou, že jsem nějaké měla – pohorky, plátěné kecky a mokasíny… Jenže, Vy mi určitě rozumíte, o co šlo. O krásné, reprezentativní lodičky, černé, ideálně lakované, na podpatku tak akorát vysokém, aby nožka vypadala elegantně a nepřizabila bych se na nich a aby mě netlačily. Také aby nestály milion. A ty jsem právě postrádala. Nákup jsem odkládala do poslední chvíle, z výše uvedených důvodů. Takže byl pátek odpoledne, za hodinu jsem měla vyjet z Prahy, a vypadalo to, že na odborné přednášky a večeři v restauraci půjdu bosa. Nezbylo mi než konat, v krajní nouzi, a zajít u nás na Dejvické do nejbližší (a jediné) obuvi.

Vešla jsem dovnitř nervózní, spěchala jsem a obávala se nejhoršího. Jenže oni je měli!!! Černé lakovky na pohodlném podpatku v mojí velikosti. Nemohla jsem uvěřit tomu



štěstí, rychle zaplatila a vyběhla ven s krabicí bot v ruce. Je mi jasné, že jsem musela zářit jako lampion do široka daleka, protože po chodníku šel nějaký pán, a když mě uviděl, srdečně se nahlas rozesmál: „Mladá paní, to je radost, viďte?!“ No, byla…

Vzpomněla jsem si přitom, jak paní doktorka Vosátková nám na jedné přednášce vyprávěla o své kamarádce, která když si chce udělat radost, tak něco vyhodí. Takže i tak to lze… Rozhodně je to levnější.

Přeji vám hodně radosti v životě, ať už si něco koupíte, někomu darujete, nebo třeba jen z toho, že svítí sluníčko!

MUDr. KATEŘINA HIMMELOVÁ



Aby vás pohled do zrcadla začal bavit

RESTART ZAČÍNÁ UVNITŘ

S blížícím se létem začne většinu z nás více než kdy jindy zajímat vlastní vzhled, a co si budeme povídat, když jsme při pohledu do zrcadla alespoň trochu spokojeni, tak máme hned lepší náladu. Většinou nás trápí vrásky, ochabující kůže, ztráta pevnosti těla, úbytek vlasů či slábnoucí nehty. Krása ale vychází zevnitř (a to nejen díky naší přirozenosti a osobnímu kouzlu), a fokus je tedy třeba zaměřit v první řadě tam.

OMLAZENÍ PŘIROZENOU CESTOU

Zkrášlit a omladit své tělo můžete i bez zbytečné chemie. Tajemství tkví v synergické kombinaci vnější, a zejména té vnitřní výživy! Jistě znáte kolagen a jeho vliv na klouby. Možná ale už netušíte, že tvoří až 30 % všech stavebních bílkovin lidského těla a zodpovídá také za pevnost šlach, chrupavek a kůže, nachází se ve vlasech i nehtech. Co je však důležité a alarmující, že po 20 letech života jeho množství v těle rapidně ubývá a ve čtyřiceti jej máme až o 30 % méně. V důsledku jeho nedostatku prostě viditelně stárneme. Proto nezbývá než tuto vzácnou komoditu začít doplňovat.

Pokud je tělo vnitřně saturované kolagenem, lze úspěšně zmírňovat projevy stárnutí. Již po pár týdnech až měsících pravidelného užívání můžeme pozorovat zastavení rozvoje vrásek, pleť je vypnutější, nehty pevnější, vlasy díky menší lámavosti působí objemněji, někomu dokonce dorůstají nové. Při kombinaci s pohybem a cvičením se zpevňuje figura.

QI COLLAGEN – SPECIALITKA SE ZESÍLENÝM ÚČINKEM

Kolagenových přípravků je na trhu plno. **QI collagen** vybočuje z řady, protože jsme jej pojali jinak, abychom docílili znásobeného efektu díky dalším živinám: vitaminu C z aceroly (důležitý kofaktor při syntéze kolagenu) a ájurvédskému bylinnému komplexu (kadidlovník udržuje zdraví kostí a kloubů, kurkumovník a morušovník napomáhají mladistvému vzhledu pleti). Je ale nadmíru důležité **popíjet jej pomalu v průběhu několika hodin** (2 zarovnané lžičky do sklenice vody dodají tělu více než potřebnou dávku kolagenu). Jestli chcete výsledný efekt ještě umocnit a urychlit, dejte si denně skleničky dvě.

Ing. ŠTĚPÁNKA GRUBEROVÁ

VÍTE TO?

KOLAGEN VE ZKRATCE

» Experti na zdravý životní styl nazývají kolagen „bílkovinou mládí".
» Tvoří až 75 % lidské kůže.
» Mořský kolagen má 1,5x vyšší využitelnost než hovězí či prasečí.
» Kosmetické krémy svým účinkem zasáhnou jen svrchní části pokožky. Kolagen při vnitřním užití působí od nejspodnějších vrstev kůže.
» QI collagen obsahuje bioaktivní mořský kolagen 1. a 2. typu (1. typ tvoří 80 % střední vrstvy pokožky, dává pleti pevnost a podporuje zdraví vlasů a nehtů, 2. typ tvoří 50 % bílkovin v chrupavkách, a má tedy účinek na klouby).

PŘIDEJTE I VNĚJŠÍ PÉČI

Hloubková výživa kolagenem tedy pro nás odvádí tu základní, hlavní práci, aby pokožka byla pevná, pružná a zároveň vypadala dobře. Abyste dosáhli co nejlepších výsledků, přidejte i vnější péči s využitím produktů z pěsticí řady kosmetiky **Dermaton**.
Pokud potřebujete připravit pokožku celého těla na působení slunečních paprsků, je nejvyšší čas sáhnout po **Dermatonu oil**, který ji dokonale vyživí a promastí. Směs rostlinných olejů a pravých silic hloubkově regeneruje a zároveň poskytuje ochranu. Používáním Dermatonu oil získá vaše pleť zlatavý nádech už v jarních měsících.
Zatímco Dermaton oil používáme běžně více na jaře a začátkem léta, **Dermaton gel** využijeme určitě po celý rok. Jeho lehká konzistence zklidňuje podrážděnou pokožku, ošetřuje mastnější pleť a zpomaluje stárnutí. Výborně hydratuje a vyhlazuje pokožku celého těla. Jeho nesporným bonusem je jemná vůně zeleného čaje a barbadoské třešně. V létě je vhodný obzvláště po slunění. Dobře se roztírá a velice rychle vstřebává, nezanechává mastný pocit, pokožku krásně chladí a dodává jí ztracenou vlhkost.

DOBRÝ TIP

Dermaton gel je pro mě jednou ze stálic i v profesionální kosmetické péči, kde ho přimícháváme do masky **Visage balance**:
» ½ lžičky Visage balance
» ½ lžičky Dermaton gelu
» malé množství **Water balance**
Všechny složky promícháme a naneseme v tenké vrstvě na očištěnou a olejem ošetřenou pleť obličeje, krku a dekoltu. Necháme působit cca 10 minut, navlhčíme pleťovou vodou, lehce rozmasírujeme a smyjeme. Následně naneseme některý z krémů řady **Renove**. Výhodou kombinace je prodloužení působení masky, která dokonale zklidňuje, hydratuje, stahuje póry a vypíná pokožku. Má exfoliační účinek a zesvětluje pigmentové skvrny. Je vhodná pro velice citlivou pleť.

Přejeme vám, abyste si i díky péči o své tělo užili léto s radostí.

MARIE BÍLKOVÁ





Radovánky v přírodě bez obav

Zavřete, prosím, pomyslně na chvilku oči a představte si krásnou louku. Vaše dlaň se dotýká květů, zatímco se po ní procházíte. Tvář s úsměvem nastavíte slunci, paprsky a vánek obejmou pokožku. Vnímáte louku všemi smysly. Pojďte se soustředit na čich – vůně této louky je překrásná a neobyčejná. Pouze zde roste speciální směs květin, keřů a stromů.

VYBRANÁ SESTAVA

Jako první nás zaujme svou charakteristickou vůní fenykl obecný. Vlhká místa v polostínu rychle obsadily trsy máty peprné. Okraje louky lemují cizokrajné stromy, jejichž listy poskytují exotické esence: neopadavý blahovičník kulatoplodý (eukalyptus) a rovněž stálezelený strom s mohutným kmenem – kafrovník lékařský.
Na celé ploše, která je prosluněná, vyrůstají trsy citronové trávy neboli voňatky citronové. Nelze minout ani všudypřítomné aromatické květy pelargonie vonné. S jakousi zvláštní laskavostí nás pak potěší stébla skromné, ale o to více odolné trvalky, která dokáže žít i za polárním kruhem, tomkovice vonné.
Jak již možná správně tušíte, z této speciálně sestavené flóry se vyrábějí esenciální oleje, které jsou obsažené v repelentním spreji **Tick-a-tack**. Díky nim jde o čistě přírodní produkt, neobsahuje žádné škodlivé chemikálie. Jedinečně namixovaná vůně, inspirovaná prověřenou tradicí, vytváří přirozenou ochranu před komáry, klíšťaty a dalším hmyzem, který nás obtěžuje. A to nejen v létě. U mě doma sousedí Tick-a-tack se **Spironem**, **Three kings** a **Zenem**. Když některý z této trojice takzvaně „dojde“, velmi účinně supluje funkci aromaterapeutického spreje.
Tick-a-tack je velmi jemný k pokožce, takže jeho aplikace je možná nejen na oblečení, ale i na kůži. Své místo najde v malých kabelkách do města, stejně jako v batohu na túru. Pro houbaře, vodáky, cyklisty. Na tuzemskou i zahraniční dovolenou. Zkrátka praktický po všech stránkách.

DRUHÁ VERZE

Ještě jednou se projdeme po naší louce. Své místo na slunci zde našly keře jojoby kalifornské, z jejíchž semen se získává hojivý vosk (olej). Kousek dál roste hřebíčkovec kořenný, ceněný nejen pro svá nerozkvetlá poupata využívaná jako známé koření, ale také pro esence s antiseptickými účinky. Nad tím vším ční impozantní jehličnan cedr himálajský, posvátný strom hinduistů, jehož dřevo je zdrojem mnoha aromaterapeutických látek. Estetickou krásu celé louky podtrhuje fialová barva květů levandule lékařské, jejíž specifická vůně a léčivé vlastnosti ji do tohoto společenství přímo předurčují.
Namícháním esenciálních olejů jojoby, pelargonie, cedru, citronové trávy, levandule a hřebíčku vznikla další aromatická směs, obsažená ve veterinárním produktu s názvem **Tickvet**. Napomáhá u zvířat snižovat riziko napadení vnějšími parazity, jako je například klíště nebo blecha. Olej krásně voní, sama pro sebe ho s oblibou používám jako přírodní parfém…
Kromě toho má velkou přidanou hodnotu v tom, že zklidňuje psychiku.
U majitelů a chovatelů zvířat, kteří preferují přírodní produkty nebo nechtějí či nemohou z různých zdravotních důvodů používat chemické repelenty, se Tickvet stal ihned první volbou. Nejvíce ho používají lidé, jejichž zvířata tráví podstatnou část dne venku. Olejová forma a bylinné složení jsou vybrány tak, aby u zvířat nevznikaly nežádoucí alergické reakce. Z tohoto důvodu je složení esenciálních olejů jiné než u humánního Tick-a-tacku.

Tick-a-tack a Tickvet jsou vynikající přírodní repelenty šetrné k lidem, zvířatům i životnímu prostředí. S nimi je pobyt v přírodě čistá radost!

ANDREA ŠULCOVÁ

Střípky od nás

Velice ráda pročítám zkušenosti čtenářů Vitae, ale samozřejmě i celý časopis. Často mne udivuje široká škála působení některých přípravků. Ráda bych také přispěla několika svými zkušenostmi, snad budou někomu dalšímu k užitku.

» Nerada jsem viděla, jak si manžel před odchodem do lesa natírá „chemii" na obličej, krk a ruce. Velice jsem proto uvítala přípravek **Tick-a-tack**. I manžel si jej chválil: „Kolem mě to bzučí a ani jedno štípnutí…" Až jednou přišel a ukazoval obě předloktí se štípanci: „Ten tvůj sprej nefunguje!" „To není možné," říkala jsem si. Až po chvíli si muž uvědomil, že si v lese vyhrnul rukávy k loktům a tam ten „můj" sprej nepoužil. Takže funguje!

» Před časem jsem při prostříhávání malin měla obě paže poškrábané a po osprchování pěkně pálily. Přemýšlela jsem, čím je ošetřit. Vzpomněla jsem si na chválu **Audironu**, ten jsem ale neměla. Tak jsem si půjčila od našeho psa **Audivet**. Po krátkém zaštípání přišla neskutečná úleva.

» Ještě bych uvedla další zkušenost, tentokrát s **Relaxinem**. Před odjezdem na pohřeb jsem si ho dala čajovou lžičku. Ne, že by neukápla nějaká ta slzička, ale opravdu jsem vše absolvovala relativně v klidu.

» A nakonec musím vzpomenout na esenci **Sweet orange** – moji nejoblíbenější. Pár kapek rozetřených na hřbety rukou mi vždy zpříjemňují usínání.

Děkuji za všechny přípravky Energy a těším se na další zkušenosti s nimi...

EVA KUKAČKOVÁ, Chrastavice



Milý dopis

Vážená redakce,
velmi oceňuji rady a informace publikované v časopisu Vitae. Jsme členové Klubu Energy a se všemi výrobky jsme velmi spokojeni. Celá naše početná rodina se bez nich již neobejde. Přeji všem čtenářům v současné nelehké době pevné zdraví s produkty od Energy, klid a pohodu.

MARIE B. z Českého ráje



Co používám z Energy nejvíce?

Dobrý den,
chtěla bych vám napsat svůj příspěvek o nejoblíbenějších výrobcích Energy, které používám pro zlepšení svého zdraví. Je to hlavně **Ruticelit**, který mi pomohl po dlouhé době zacelit počínající bércový vřed. Do té doby nezabíraly žádné krémy ani masti (i kortikoidové), které mě navíc dost pálily na kůži. Bude to již 3 roky, co pravidelně místo na noze promazávám, je zhojené a cítím velkou úlevu, že mám žíly po ošetření krémem Ruticelit v klidu. Beru sice Detralex, ale po kontrole u kožní lékařky jsem navíc do jídelníčku zařadila více pohanky, červené řepy a jiných potravin, které mi také pomáhají na žilní problémy.
Druhý oblíbený produkt v naší rodině je **Artrin**. Regenerační krém, který pomohl jak mně, tak manželovi při bolesti svalů a kloubů. Mně hlavně na pravé ruce se syndromem karpálního tunelu a pak i při aplikaci po zlomenině ruky a namoženého ramene. Navíc mi uklidnil zánět zubu, na který jsem zpočátku brala antibiotika, a podpořil zhojení rány po vsazení zubního implantátu. Pomohla probiotika, pak jsem vsadila na pomoc Artrinu a opravdu se bolest a tlak v dásni snížily. Nyní po 3 měsících mazání již nepozoruji žádné pnutí v dásni. Až za měsíc – po téměř půlročním hojení implantátu bych měla jít na další fázi zhotovení korunky, proto jsem ráda za Energy přípravky, které mi pomáhají.

Přeji Vám příjemné dny, s pozdravem
MARIE FIALOVÁ, Karlovy Vary

Jak se dnes cítíte?



Možná vás nepřekvapí, že lidem nezáleží tolik na tom, kolika let se dožijí, jako na tom, v jakém psychickém stavu budou, až zestárnou. Nechtějí trávit roky „v limbu, slintat a zapomenout, jak se jmenují jejich vlastní děti". Málokomu ale dochází, že to, jak se bude cítit na konci svého života, ovlivňuje teď. Těžko totiž můžeme očekávat, že nám ve stáru bude veselo, pokud už teď máme pocit, že všechno stojí za nic. A stáří je velmi silný protivník! Je dobré být na něho připravený a trénovat denně, protože pokud budeme mít to štěstí, jednou se mu postavíme. Zejména je důležité být v dobré psychické kondici.
Tento článek ale není o stáří, je o udržování psychického zdraví na vysoké úrovni. To jen abyste věděli, proč to všechno děláte – jak se cítíte teď, ovlivňuje, jak se budete cítit PAK…

BROUSIT SVŮJ VLASTNÍ DIAMANT

Před životem se řada lidí vysloveně schovává, nežije v přítomnosti a ve valné většině případů ani nežije svůj život pro sebe. Ono to chce mít odvahu vstoupit do proudu řeky svého života a nechat se jím unášet, využít svého plného potenciálu a být tím, kým jsme, realizovat se v plném rozsahu své bytosti. V nitru každého z nás je ukrytý diamant, o který je ale potřeba se starat a leštit ho, aby zářil. Mnoho lidí udělá základní chybu hned na první metě a pak se diví, že nejsou šťastní. Žijí život, který jim ordinuje někdo jiný, plní cizí cíle a cizí požadavky, a tak jen plýtvají svým časem na leštění cizích diamantů.
Drsnou pravdou je, že pokud se neodvážíte, nikdo jiný to za vás neudělá. Nikdo jiný vás neudělá šťastnými, slavnými ani bohatými. Jediný, na koho se má smysl spoléhat, jste Vy. Není nad čím váhat, na co čekat, je potřeba vyplout svým vlastním směrem, každé ráno roztáhnout plachty a doufat, že vítr bude příznivý. Úspěch není zaručen, ale za to dobrodružství to stojí. Lodě se totiž nestaví proto, aby kotvily v přístavu.

» *Věnujte se sobě, PAK nebudete litovat…*
» *Udržet směr na vaší cestě vám pomůže **Stimaral**.*

NEUROPLASTICITA

Neuroplasticita je schopnost mozku vytvářet nová synaptická spojení mezi neurony a měnit způsoby zapojení jednotlivých synaptických okruhů. Jinými slovy je to kreativní dovednost mozkové tkáně fungovat lépe a efektivněji i s menším množstvím nervových buněk, těch totiž časem nenávratně ubývá. Bohužel se to neděje jen tak samo od sebe. Mozek je jako sval – čím víc ho používáte, tím lépe funguje, pokud se mu nevěnujete, zakrní a degeneruje. Budování neuroplasticity je proto zásadní z hlediska dlouhodobého psychického zdraví a zachování mentálních schopností do vysokého věku.
Nejdřív si ale řekněme, co mozek jednoznačně ničí: nedostatek spánku, špatné zprávy, málo pohybu, moc cukru, moc alkoholu, nedostatek slunečního světla, sociální izolace. Pokud tedy trávíte svůj život před monitorem a jediným vaším pohybem je chůze k lednici pro další pivo, pak vás pravděpodobně ono pověstné „slintání v limbu" nemine.
Kondice našeho mozku se totiž posiluje následujícím způsobem: učení se něčemu novému, velmi efektní je zaujímání nových fyzických pozic (jóga, tanec, cvičení na propojování hemisfér...), pravidelný pohyb v přírodě, objevování nových míst v blízkém i dalekém okolí, čtení knih, osvojování si nových schopností, starý dobrý dostatečný spánek.

» *Staňte se průzkumníky a zajímejte se o nové věci, PAK nebudete degenerovat...*
» *Funkčnost vaší nervové soustavy zlepší užívání **Korolenu** v kombinaci s **Celitinem**.*



POHYBEM K DOBRÉ NÁLADĚ

Zní to jako nějaké spartakiádní heslo, ale je to zkrátka pravda. Fyziologická pravda. Při pohybu dochází k lepšímu okysličení nervových buněk, což zlepšuje jejich fungování. Navíc se vylučují nervové přenašeče endorfiny a ty, když zaplaví váš mozek, nemůžete jinak, než se usmívat – ne nadarmo se jim říká hormony štěstí. Syntézu endorfinu v naší hypofýze a hypotalamu je ale možné stimulovat i jinými způsoby: sexem, horkou koupelí, hořkou čokoládou, sklenkou červeného vína, smíchem, zpěvem, uvolňující masáží, aromatickými esenciálními oleji (levandulový, pomerančový, ylang-ylang), či dobrými skutky.

» *Sportujte a dělejte si dobře, PAK se budete cítit o dost šťastnější...*

» *Dopřejte si pravidelně humátovou koupel v **Balneolu** s minerální solí **Biotermal**, pomůže vám relaxovat.*

STRAVA PRO PSYCHICKÉ ZDRAVÍ

Pohoda v našem zažívacím traktu se projevuje celkovou uvolněností a spokojeností. Všichni to známe. Když sníme jídlo, které bylo opravdu dobré, zdravé a vyvážené, cítíme se spokojeně. Pokud si ale naopak otravujeme střeva přebytkem cukru a chemických aditiv, není divu, že se cítíme otrávení. Myslíme podle toho, jak jíme!

Pro naše psychické zdraví je zvlášť důležitý dostatečný přísun polynenasycených mastných kyselin zvaných také omega-3. Tyto kyseliny (EPA a DHA) jsou základními stavebními kameny obalů nervových vláken (myelin). Kvalitně myelinizovaná nervová vlákny vedou vzruchy pohotově a my díky tomu dokážeme reagovat na podněty a dotáhnout myšlenky až do konce. Je proto nutné, aby naše strava obsahovala kvalitní přírodní zdroje nenasycených mastných omega-3 kyselin, a těmi jsou například: tučné ryby, mořské a sladkovodní řasy (spirulina, chlorela), lněná, konopná a chia semínka, vlašské ořechy, vejce.

» *Jezte omega-3, PAK nebudete zapomínat…*

» *Užívejte olej **Sacha Inchi** bohatý na omega-3 rostlinného původu, **Taiwan Chlorellu**, **Hawaii Spirulinu**, **Apricot oil** a **Vitamarin**.*

BUĎTE VÍC PARASYMPATIČTÍ

Sympatikus a parasympatikus jsou dva hlavní antagonisticky působící nervové systémy, které působí jako jin a jang. Sympatikus stimuluje, podněcuje, zrychluje a parasympatikus zklidňuje, zpomaluje a relaxuje. Obávám se, že sympatikus má historicky v lidské populaci mnohem víc práce. Všechny ty války, útlak, hrozící nebezpečí, rychlost, požadavky, nároky na výkonnost a mnohé další vyvolávají napětí. Sympatikus nám stahuje žaludek, zrychluje srdeční činnost a hlásí stále dokola: „Uteč, nebo bojuj!“ Tohle napětí zcela logicky vyvolává úzkost a úzkost ke klidu nevede, to dokáže jen uvolnění. Uvolnění má naopak na starosti parasympatikus, který by to chtělo trochu podpořit, abychom se lépe dokázali regenerovat z toho všudypřítomného civilizačního stresu. Metody aktivace parasympatiku jsou mnohé, problém ale většinou spočívá v tom, že se nám do nich z nějakého důvodu nechce. Jde totiž o obyčejné neusilování, nezahlcování se přebytečným množstvím informací, vědomé dýchání, relaxaci a meditaci.

» *Vydechujte vědomě déle, relaxujte a hodně spěte, PAK nebudete v napětí…*

» *Váš spánek zkvalitní **Relaxin**.*

Mgr. TEREZA VIKTOROVÁ

Dutina ústní je zrcadlem celkového zdraví (3)
ZUBNÍ KAZ

Nejčastěji se vyskytujícím onemocněním v dutině ústní je zubní kaz a záněty dásní. Tak častým, že je mnozí z nás už ani nepovažují za nemoc. Je více důvodů, proč celosvětově lidé trpí těmito chorobami, a není to pouze otázka velké konzumace průmyslově zpracovaného cukru či nedostatek pravidelné dentální hygieny.

VÝKYVY VNITŘNÍHO PROSTŘEDÍ

Zuby i dásně, stejně jako všechny ostatní orgány a tkáně v těle, jsou ovlivňovány změnami homeostázy. Což je jinými slovy udržování stálosti vnitřního prostředí organismu, nezbytné pro jeho normální činnost (například stálá teplota, pH, koncentrace iontů apod.). Naše regulační systémy nepřetržitě pracují na udržení tohoto stálého prostředí těla, jež je v podstatě nonstop „bombardováno" vnitřními i vnějšími nežádoucími vlivy, které je překyselují, včetně oblasti dutiny ústní.
Patří sem například stres, nevhodná strava (vysoká konzumace cukrů), skryté infekce, konvenční mycí a prací prostředky, léky, těžké kovy z průmyslové výroby, zubních plomb či kosmetiky, nedostatečná ústní hygiena atd. Některé faktory nemůžeme příliš ovlivnit (vzduch, který dýcháme, voda, kterou pijeme atd.), proto je vhodné soustředit se na ty, u kterých to jde.



JAK ZUBNÍ KAZ VZNIKÁ?

Pro neutralizaci kyselého pH využívá naše tělo různé látky, například antioxidanty, vitamin C nebo vápník. Ten si bere mimo jiné ze zubů, jejichž vrchní vrstva, sklovina, je skoro výhradně složená z vápenatých a fosfátových iontů. Celistvost zubní skloviny narušuje i kyselé prostředí přímo v dutině ústní. Vzniká působením bakterií množících se v povlaku (tzv. plaku), který se v průběhu dne na zubech vytváří. Tyto děje mají za následek ztrátu minerálů ze zubní skloviny, časem pak její poškození a vznik zubního kazu.

Je tedy zřejmé, že potřebujeme stále dodávat do organismu zpátky vše, co v průběhu nepřetržitých homeostatických procesů ztrácí. Pro zdraví zubů hraje klíčovou roli dostatek minerálů a stopových prvků, zejména vápníku, fosforu, vitaminu A, D a K, zinku, manganu, vitaminu C a B12. Důležitý je také kolagen.

DENTÁLNÍ HYGIENA

Aby došlo ke vzniku zubního kazu, je kromě výskytu bakteriálního plaku v dutině ústní nutná i druhá podmínka – přítomnost jednoduchých cukrů, jimiž se mikrobi živí. Pokud tyto dva faktory společně působí dostatečně dlouhou dobu, zuby se začnou kazit.

Pro prevenci je zásadní omezení příjmu cukrů ve stravě a pravidelná dentální hygiena, prováděná doma, i odborně v ordinaci. Odstranění bakteriální nálože zubního povlaku, který se po delší době přemění na zubní kámen, doporučujeme každé 3 měsíce. Ideálně včetně ošetření ozónovým generátorem, jenž ničí patogeny na buněčné úrovni a regeneruje tkáně. Prospějeme tak celkovému zdraví. Bakterie se totiž vyskytují nejen v oblasti plakem postižených zubů, ale cirkulují samozřejmě celým krevním systémem (řečištěm), a mohou se tak projevit v oslabené části kdekoliv v těle. Příště se proto budeme zabývat tématem chronických zánětů v dutině ústní.

CELOSTNÍ PROPOJENÍ

Máte-li problémy se zuby navzdory řádné a pravidelné dentální hygieně, může to být výstražné znamení nerovnováhy ledvin. Jak jsme se zmínili již v prvním díle seriálu, podle čínské medicíny ledviny zuby ovlivňují, kromě nich pak také kosti, vlasy, spodní otvory, sliny, sluch a rovnováhu. Celý tento okruh

ZDRAVÍ OD A DO Z

KARIES DENTIS – zubní kaz. Proces narušující a ničící tvrdé tkáně zubu u nás postihuje přes 90 % populace. Začíná většinou ve sklovině jako křídově bílá skvrna a šíří se postupně do hloubky, zasahuje dentin a v pozdějších stadiích vede k zánětu zubní dřeně (pulpitidě). Zpočátku se projevuje zvýšenou citlivostí na tepelné změny i některé potraviny, při zánětu dřeně bývá bolest již trvalá. Dalším šířením může dojít k zánětu ozubice (periodontitidě).

Kaz postihuje zejména stoličky a třenové zuby a zvlášť rychle se může šířit z oblasti krčků zubů, kde je vrstva skloviny nejslabší. Léčba spočívá v odstranění kazové dutiny a jejím vyplnění (plombou). Zanedbaný zubní kaz může zub značně poškodit, vést ke komplikacím (záněty okolních tkání) či ke ztrátě zubu.

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



spadá pod prvek Vody, náleží k němu emoce strachu, úzkosti, pocity hrůzy.

To nám potvrzují v praxi klienti s opakujícími se zubními kazy. Například studentka veterinárního lékařství, která má hrůzu nejen z každého zkouškového období, ale i z tlaku své rodiny, bojí se možného neúspěchu, nechce rodinu zklamat. Nebo ne ojedinělý případ ženy konstantně se obávající o své děti a vnoučata, jejich vztahy, sociální jistoty atd. U ní došlo kromě kazivosti zubů i k postižení okolních tkání (parodontu).

ENERGY PRODUKTY

Pro udržení zdravého vnitřního prostředí v těle, a tím i dutiny ústní, je důležitá pravidelná detoxikace – hlavně jater zatížených patogeny a toxiny. K tomu se ideálně hodí řada **Cytosanů**, mluvily jsme o nich v minulém čísle. Dále je to suplementace minerálů a obecné posílení imunitního systému. Výborný je **Fytomineral** k udržování dostatku minerálů a stopových prvků v těle, **Flavocel** pro svůj vysoký obsah vitaminu C, **Skeletin** a **Goji** – naši zubní favoriti na posílení zubů i kostí. Za zmínku určitě stojí též méně používané produkty jako **Nigella Sativa** a **Maca** obsahující mimo jiné vápník, fosfor a zinek, či zásadotvorný **Barley** a omlazující **Hawaii Spirulina** se vzácně se vyskytujícím vitaminem B12. Doplnění kolagenu nabízí skvělý nápoj **QI collagen**, obohacený o přírodní vitamin C. V rámci ústní hygieny doporučujeme střídat všechny tři zubní pasty, **Silix**, **Diamond** a **Balsamio**. Celkovou harmonizaci a posílení systému ledvin zajistí **Renol** v kombinaci s výše zmíněným **Skeletinem** či **King Kongem**, nově teď je k dispozici také **Mycoren** z řady Mycosynergy. Na průběh ledvinové dráhy lze natírat pentagramový krém **Artrin**. Okruh ledvin dále podpoříme čajem **Smilax officinalis** bohatým mimo jiné na vitaminy A, C, D, vápník a mangan, které jsou potřebné pro regeneraci zubů i dásní. Vhodné produkty doporučujeme klientům testovat na míru.

Energy nám dopřává také řadu kosmetických přípravků plných bylinek a esenciálních olejů, které mají nádherné vůně, a hlavně žádné chemické přísady. Tak je využívejme, nezatěžme jimi své tělo, na rozdíl od běžné kosmetiky. Toto jsou faktory, jež můžeme dobře ovlivnit!

MUDr. et MDDr. HANA LUSKAČOVÁ

Zkuste si dát něco bylinkového...

Víte, že mnohé z rostlinek, které rostou běžně kolem nás, jsou jedlé i v syrovém stavu? Až půjdete do přírody či na zahrádku, poohlédněte se kolem sebe. Z bylinek děláme čaje, mastičky či tinktury. Méně obvyklé je však sehnout se pro rostlinku, utrhnout ji a s chutí sníst.

Jako malá jsem jedla rostlinky často, později jsem na tyto praktiky pozapomněla, ale opět jim přicházím na chuť. Nejcennější jsou na jaře, když ještě není sezonní zelenina a čerstvá bylinka působí jako živá energetická bomba. Připomenu vám jedlé rostlinky, které určitě znáte.

SEDMIKRÁSKA

Roste téměř všude. Je maličká a krásná, taková k nakousnutí. Sedmikráska má jemnou oříškovou chuť. Kromě toho je velmi zdravá. Můžeme ji jíst jen tak, nebo s ní ozdobit chlebíček s máslem či sýrem. Chutná je i v salátu a v podstatě s ní můžeme doplnit jakékoliv jídlo, co si vymyslíme. Sedmikráska se jako léčivá bylinka využívá při problémech s dýchacími cestami, pomáhá hojit rány a podporuje činnost jater. Obsahuje zejména vitamin C, draslík, vápník, hořčík, fosfor, železo, flavonoidy, chlorofyl a inulin.

PAMPELIŠKA

Může se jíst kompletně celá. Dokud jsou žluté květy malé, nejsou hořké. Vynikající jsou mladé pampeliškové listy. Já je jím jen tak, syrové, ale výborné jsou v polévce či salátu, ochucené citronovou šťávou. Nasekané listy spolu s pažitkou používám v sezoně i místo cibulky pod míchaná vejce. Čerstvé duté stonky pomáhají při chronickém zánětu jater a také na cukrovku. Dokud je pampeliška v květu, cukrovkáři by jí měli sníst až deset kusů denně. Stonek spolu s květinou je třeba umýt a pomalu všechno požvýkat. Potom podle chuti spolknout či vyplivnout. Rostlinka chutná hořce, je křupavá a šťavnatá. Proti únavě můžeme sníst v sezoně každý den deset pampeliškových listů nebo mladých stonků s květem. Najdeme v nich například vitamin B_6, thiamin, riboflavin, vitamin C, železo, vápník, draslík, sodík, kyselinu listovou, hořčík nebo mangan. Bylina je bohatá na saponiny, hořčinu, chlorofyl a inulin.

JETEL

Také jste jako děti cucali sladkou jetelovou šťávu z růžových kvítků? Jedlé jsou květy, listy i stonky. Jsou velmi chutné a osvěžující, připomínají mladý hrášek. Můžeme je využít všude tam, kde používáme listovou zeleninu, přidat je do omáček nebo polévek. Jetel má množství bílkovin, mnoho cukrů, škrob, vitaminy včetně E, C a P, provitamin A, karoten a kyselinu listovou.

ŠŤAVEL

Šťavel najdeme v lesích kolem stromů, má rád chládek a vlhko. Můžeme si ho splést s jetelem, ale to nevadí, obě bylinky jsou vitaminové bomby. Šťavel, jak napovídá název, má kyselejší chuť. Je příjemným osvěžením během horkých letních dnů a doplní nám železo a vitamin C. Upozornění – je třeba konzumovat jej s mírou, ve větším množství působí mírně jedovatě.

MĚSÍČEK

Hlavičky měsíčku lékařského přidejme do salátu, pomazánky, rýže, kaše či jogurtu. Měsíčkem můžeme ozdobit také zákusky. Přinese úlevu při trávicích problémech, podpoří tvorbu žluči, činnost jater a má příznivý vliv na žaludek. Je přírodním antibiotikem, působí proti virům a plísním.

RŮŽE

Okvětní plátky růže jsou výborné v ovocném nebo zeleninovém salátu či jako jedlá ozdoba na zákusku. Květy obsahují významné množství vitaminu C a betakarotenu, jsou v nich zastoupeny i vitaminy ze skupiny B a draslík.

NEZAPOMEŇME

Trhejme jen ty rostlinky, které známe! Sbírejme je na čistých místech, mladé a svěží, vždy do košíku nebo papírového či látkového sáčku. Začínejme postupně, rostlinky konzumujme s mírou.

Zmínila jsem jen pár kvítků, se kterými se máme možnost potkat v sezoně každý den. Jedlých rostlinek je však kolem nás mnohem více. Příroda nám stále poskytuje nesmírné bohatství, na které tak rádi zapomínáme při našem pohodlném životě. Pokud změníme takovou maličkost, že zařadíme do jídelníčku jen jednu čerstvou rostlinku, a stane se to naším zvykem, udělali jsme pro své zdraví opravdu hodně. Vyzkoušíte to?

Ing. DANA HÜBSCHOVÁ





10 000 kroků ke zdraví

Udělat 10 000 kroků představuje ujít vzdálenost asi 7 kilometrů. Pokud ji zdoláme denně, prokážeme svému zdraví velmi prospěšnou službu. Vymysleli to Japonci před více než 50 lety a potvrdily mnohé objektivní vědecké studie. Ujít takovou vzdálenost každý den je totiž nejen nejlepší kardiovaskulární prevencí, ale i ověřeným předpokladem zlepšení, resp. dlouhodobého zachování vlastního zdraví.

Získáme tím lepší kondici srdce, plic, jakož i pohybového aparátu. Významně snížíme riziko vzniku srdečně-cévní příhody (infarktu srdce a mozkové mrtvice), vysokého krevního tlaku, inzulinové rezistence, resp. cukrovky, obezity, metabolického syndromu, degenerativních chorob pohybového aparátu.
Nemusí to však být jen chůze, ale také srovnatelné jiné, zejména kondiční pohybové aktivity. Například plavání, jízda na kole, běh či běžecké lyžování. Pravidelný pohyb totiž zvyšuje kondici všech orgánových systémů, obzvláště srdečně-cévního, dýchacího a pohybového. Zároveň spaluje kalorie uložené v zásobách přebytečného tuku a celkově zlepšuje metabolismus. Stejně dobře prospívá psychice, protože odbourává stres, nahromaděné napětí, čímž pomáhá navodit duševní rovnováhu. **Důležité je, abychom tyto pohybové aktivity prováděli pravidelně, systematicky, v ideálním případě alespoň hodinu denně.**
Výhodou pravidelné, dostatečně dlouhé chůze je, že nevyžaduje žádné drahé sportovní náčiní či speciální výstroj. Stačí jen obléknout se přiměřeně počasí – a jsme připraveni vyrazit za zdravím a kondicí. Samozřejmě, bez vlastního přesvědčení a pevné vůle to nepůjde, resp. nám to dlouho nevydrží. Proto je třeba mít motivaci, kterou je především utužení vlastního zdraví, získání krásnější, štíhlejší postavy a zlepšení výkonnosti organismu po všech stránkách.

VÍTANÁ PODPORA

Abychom dokázali překonat vlastní lenost, respektive změnit zažité, ne právě nejzdravější denní stereotypy, zvolíme bylinný koncentrát **Stimaral**. Dokáže v nás probudit aktivitu a ochotu udělat pro sebe něco prospěšného. Doporučuji 6 až 7 kapek ve sklenici vody ráno před snídaní a odpoledne cca hodinu po obědě. Doplnit vitaminy a minerály pomohou přípravky **Flavocel** a **Fytomineral**, k tomu ještě některá ze zelených potravin, například **Spirulina Barley, Acai Pure**, případně **Goji**. Než si na pravidelnou delší chůzi či jiný typ pohybu zvykneme, můžeme se cítit unavení. Proto nás při pocitu únavy vzpruží a tělo i mysl podpoří speciální, v průběhu pěstování „zastiňovaný“ japonský zelený čaj **Matcha**. Nepijeme ho však pozdě večer, mohlo by se nám hůře usínat.
Pravidelná chůze a obecně pohybová aktivita velmi prospívá i lidem, kteří trpí obezitou či diabetem. V těchto případech se velmi osvědčil bylinný koncentrát **Gynex** spolu s **Fytomineralem**. Jsou-li již přítomna pohybová omezení, například potíže s klouby, bude zcela jistě ku prospěchu bylinný koncentrát **Renol**, kapsle **Skeletin** a zevně na bolestivá místa, hlavně klouby, svaly a šlachy, krém **Artrin**. Únavu a pocit těžkých nohou, zvláště v kombinaci s varixy, pomůže odstranit **Ruticelit**. Při svalové únavě a na celkovou regeneraci těla jsou prospěšné koupele s přísadou humátového přípravku **Balneol** a koupelové soli **Biotermal** z vřídla Podhájska.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ

Terapeutické metody (37)
TECHNIKA „TRIGGER POINTS“



Život, to je pohyb. V ideálním případě bezbolestný, přinášející radost. V běžném životě se pohybujeme neustále – sportujeme, pracujeme, zahradničíme, řídíme auta… Někdy máme pohybu až moc, jindy žalostně málo. Občas nám dokonce přináší bolest – když to někde přeženeme nebo přijde úraz. Při přetěžování dochází nejprve ke vzniku izolovaných bolestivých míst, která je vhodné vnímat a věnovat se jim, abychom tělo uvedli zpět do stavu zdraví a problém se nezhoršoval či nepřerostl v tkáňové poškození.

SPOUŠŤOVÉ BODY

Už se vám někdy stalo, že jste se po neuvážené námaze probudili a cítili, že něco není v pořádku? Například bolest v rameni, která se přihlásí při každém oblékání nebo pokusu o zapnutí bezpečnostního pásu? Navštívili jste lékaře, vyšetření nic neprokázala, již nějakou dobu berete léky na bolest, jenže ona neustupuje? Naopak se šíří do paže a možná i do hrudníku? Jste unavení, jak vám v noci nedá spát? Nebo dokonce postupně začínáte trpět závratěmi či šelestem v uších? Špatně odhadujete váhu předmětů?
Pravděpodobně žádný z odborníků nezkontroloval stav vašich svalů, na kterých se mohou objevit ztuhlá místa, vyznačující se zvýšeným napětím, takzvané **spoušťové body** *(angl. trigger points)*. Ty bývají nejen zdrojem bolesti, ale mohou způsobit i omezení pohybu vedoucí k ochablosti. Tyto body nemusíme nutně najít v místě postiženého svalu, ale často úplně jinde, a to vlivem faktu, že jiný sval přebere funkci onoho původně postiženého, napíná se a pracuje za něj, tudíž se časem spoušťové body vytvoří i na něm a bolest se šíří napříč celým myofasciálním systémem (systémem svalů a svalových povázek).

IDENTIFIKACE A OŠETŘENÍ

Existuje několik způsobů, jak se spoušťovými body pracovat. Lékaři do nich mohou aplikovat medikamenty, akupunkturisté suché jehly a my všichni ostatní můžeme sami na sobě využít k ošetření manuální tlak, což nám dává velkou moc zbavit se své bolesti. Potřebujeme jen chuť a snahu poznat vlastní svaly, naučit se jednoduchou manuální techniku, ale především mít vůli upravit své chování, kterým jsme si potíže přivodili.
Na trhu existuje škála literatury s mapami spoušťových bodů, kde lze najít vzorce přenesené bolesti a informace k jednotlivým svalovým skupinám. Pokud vám popsané symptomy znějí povědomě, jste na správné cestě. Máte-li chuť pustit se do samoošetření, je užitečné si pozorně prohlédnout obrázek problémového svalu, abyste získali představu o tom, na které kosti se sval upíná a kudy probíhají jeho vlákna. Pohmatem prověřte, zda sval obsahuje ztuhlá místa – postupujte napříč svalovými vlákny. Podle velikosti svalu můžou být ztuhlé části tlusté jako menší lana nebo tenké jako struna. Nicméně vždy budou citlivé na dotek. Prsty se pokuste na svalu najít oblast, která je na pohmat znatelně citlivější než ostatní části svalu – to je spoušťový bod.
Jakmile bod najdete, stlačte ho prsty nebo pomocí malého míčku, klidně i školní mazací gumy. Tlak udržte zhruba po dobu půl minuty, kdy byste měli začít cítit, jak napětí ve svalu povoluje a bolest ustupuje. Pro úplné uvolnění je třeba postup několikrát během dne zopakovat. Po ošetření je vhodné sval opatrně protáhnout, případně nahřát. Často je třeba proceduru opakovat po několik dní. Úplné uvolnění si žádá delší dobu.

KDYŽ PROBLÉM PŘETRVÁVÁ…

Možná je bolest přenesená a neošetřujete ten správný sval, obzvlášť pokud daným problémem trpíte delší dobu a potíže se stupňovaly a/nebo postupně nabalovaly… Chcete-li vytrvat, nahlédněte v literatuře do mapy přenesených bolestí či vyhledejte vhodného terapeuta, který se ošetřením spoušťových bodů zabývá a je k tomu odborně vyškolený. Pomůže vám s lokalizací správných bodů a poradí, jak na ně.

Mgr. PETRA NEDOMOVÁ

MĚLI BYSTE VĚDĚT

Jak předcházet vzniku spoušťových bodů?

- naslouchejte svému tělu
- pěstujte pravidelný pohyb – jakýkoliv, který vám přináší radost
- před cvičením se vždy pořádně rozehřejte
- respektujte vlastní limity
- dopřejte si co nejvíce času venku na čerstvém vzduchu
- dbejte na pestrou stravu a pitný režim
- svalová regenerace si žádá řádný odpočinek a dostatek spánku

UNIVERZITA ENERGY

Prevence ženských nemocí

MOŽNOSTI KLASICKÉ I PŘÍRODNÍ MEDICÍNY



MUDr. B. Haltmar

Dnes bychom Vás v rámci Univerzity Energy rádi pozvali na celodenní seminář, který se bude konat v Praze 13. 5. na téma ženských onemocnění a jejich prevence. Přednášku povede MUDr. Bohdan Haltmar, lékař s hlubokými odbornými znalostmi nejen západní i východní medicíny, ale také v oblasti využití přírodních produktů Energy. Své nepřeberné zkušenosti z gynekologické praxe je vždy ochotný předávat dále…

Pane doktore, květnový seminář se bude týkat prevence ženských nemocí, kterých je celá řada. O jakou oblast půjde především?

Budeme se zabývat těmi chorobami, u kterých známe příčiny vzniku, průběh a možnosti příznivého ovlivnění těchto parametrů, a také dopadů na zdraví ženy. Syntéza znalostí a použití různých metod klasické západní a přírodní medicíny nám dává do rukou skutečně účinné nástroje v boji proti nemocem. Budeme hovořit o prevenci rakoviny, zánětů, poruch menstruačního cyklu a dalších patologií. Probereme i nemoci jiných orgánů či systémů, které mají vliv na výskyt a průběh onemocnění ženských orgánů. Například obezita, hypertenze, nemoci štítné žlázy.

Dotknete se tematicky i průběhu těhotenství a porodu?

Těhotenství a porod představují pro ženy jedny z nejvýznamnějších životních okolností. Poskytneme informace, jak předcházet předčasnému porodu, potratům a zhoršování některých nemocí graviditou. Taktéž se posluchači dozví, jak připravit organismus na zátěž samotným těhotenstvím. Budou uvedena konkrétní doporučení použití přípravků Energy v celém jejich širokém spektru.

Děkujeme za rozhovor!

SLEDUJTE NÁŠ WEB

Přehled webinářů a školení najdete na našich stránkách www.energy.cz, v sekci Vzdělávání, kde naleznete i přihlášku. Témata průběžně stále doplňujeme.
Můžete načíst mobilem QR kód a hned se Vám otevře nabídka.

Poslechněte si odborné přednášky na YouTube!

Naši lektoři s Jaroslavem Duškem na téma:
- **Regenerace v Pentagramu® I. a II.**
- **Produkty Energy**
- **Mycosynergy**
- **Imunita**
- **Alergie**
- **Pohyb – kosti, kluby, vazy**
- **Zdraví ženy**
- **Detoxikace**
- **Zelené potraviny**
- **Aromaterapie**

Cílem odborných přednášek je nabídnout poutavou formou celou paletu názorů, inspirativních informací a pohledů na zdraví, život a nás samotné.



ENERGY

IMUNOVET VE VÝHODNÉM DVOJITÉM BALENÍ!

Členská cena balíčku: 736 Kč

32 bodů, 184 Kč ušetříte

IMUNOVET

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



Platnost od 1. do 31. května 2023 nebo do vyprodání zásob.

Akce je určena pouze pro členy Energy.

Energy a onemocnění zvířat (3)
HORMONÁLNÍ PORUCHY

Hormonální poruchy trápí nejenom lidi, ale i zvířata. Mezi nejčastější projevy patří onemocnění štítné žlázy, zvýšená produkce kortikoidů a cukrovka. Naštěstí můžeme v těchto případech kromě klasických léčiv dobře využívat i přírodní produkty.



CO JSOU HORMONY

Hormony jsou chemické látky nesoucí informaci. Buňky mají na svém povrchu přijímače, které na sebe naváží specifický hormon a ten na ně poté působí. Hormony řídí celý metabolismus a udržují správnou rovnováhu v těle. Většinu hormonů produkují žlázy s vnitřní sekrecí. Pokud je jejich tvorba zvýšená nebo naopak snížená, projeví se to zdravotními problémy: obezitou nebo naopak hubnutím, symetrickým vypadáváním srsti, unavitelností, zvýšeným příjmem tekutin a močením, nadměrnou chutí k jídlu, poruchami srdeční činnosti atd. Příčina nerovnovážné produkce hormonů vzniká buď v samotné žláze, která produkuje hormon, nebo v mozku, kde sídlí řídící centrum.

PORUCHY ČINNOSTI ŠTÍTNÉ ŽLÁZY

Štítnou žlázu lze přirovnat k elektrárně celého organismu. Produkuje hormon tyroxin, s jehož nedostatkem se setkáváme nejčastěji u psů (hypotyreóza). Zvířata jsou snadno unavitelná a obézní. Pozorujeme u nich vypadávání srsti, sníženou srdeční činnost, nehojící se se onemocnění rohovky a neplodnost. Při hypotyeróze vypadají psi, jako by se jim vybily baterky. Je zajímavé, že velká část majitelů psů mi po sdělení diagnózy snížené funkce štítné žlázy oznámí, že tímto onemocněním trpí také.
Zvýšenou funkci naopak mívají kočky, popsána byla i u morčat a činčil. Díky nadbytku tyroxinu jsou velmi aktivní. Trpí abnormální žravostí, hubnou, mají průjem a matnou srst. Objevuje se u nich i zvýšený krevní tlak, jehož důsledkem je odchlípení sítnice a oslepnutí.
Z produktů Energy doporučuji při onemocnění štítné žlázy kombinaci **Gynevetu** – stimuluje aktivitu kůže, **Etovetu** – udržuje energetickou rovnováhu, **Omegavetu** a **Fytovetu**. Přípravky se podávají dlouhodobě, v třítýdenních intervalech s týdenní pauzou.

ONEMOCNĚNÍ NADLEDVIN

V kůře nadledvin vznikají kortikosteroidy, hormony, bez nichž nemůže organismus fungovat. Regulují rovnováhu mezi minerálními látkami, řídí krevní tlak. U psů nejčastěji vídáme jejich nadprodukci, postihuje převážně menší plemena (jezevčík, pudl, francouzský buldoček). Zvířata při ní nadměrně pijí (i v noci) a močí, vyžadují časté venčení. Pokud jim omezíte vodu, čekají, až jim další opět nalijete. Vypadává jim srst a kůže je velmi slabá, připomíná pergamen. S tímto onemocněním se můžeme také setkat u fretek (projevuje se nadměrnou lysivostí ocasu) nebo koní.
V terapii se mi velmi osvědčila kombinace **Regavetu** a **Kingvetu**. Podáváme jeden produkt tři týdny, po týdenní pauze nasazujeme druhý. Tyto série několikrát opakujeme. **Omegavet** a **Fytovet** jsou ideální pomocné produkty pro doplnění nenasycených mastných kyselin a minerálních látek.

CUKROVKA

Civilizační onemocnění postihují i zvířata. Naši miláčci žijí v blahobytných podmínkách, a to je hlavně u koček spojené s omezeným pohybem a obezitou. Pokud kočka trpí cukrovkou, stav cukru v krvi se u ní velmi rychle upraví, když snížíme její hmotnost.
U fen se naopak cukrovka objevuje nejčastěji jeden až dva měsíce po hárání, kdy se zvyšuje hladina progesteronu. Progesteron nedovolí vstoupit cukru do buněk. A přestože je vysoká hladina cukru v krvi, buňky hladoví. Majitelé zaznamenají zvýšené pití, močení a příjem potravy, ale pes stále hubne. Stačí jednoduchý test z moče, který všichni známe z preventivních prohlídek u lidí. Léčba je také stejná – zvířata mají dietu a majitelé jim píchají inzulin. V mnoha případech se však nedaří cukr v krvi stabilizovat. A zde přichází na řadu produkty Energy: **Gynevet**, **Regavet**, **Omegavet** a **Fytovet**.

ZÁVĚREM

Spolupráce a rovnováha hormonů je shodná jako vzájemné vazby prvků v pentagramu, jeden bez druhého nemohou zajistit správné fungování zvířecího organismu. Podpora a harmonizace hormonálního systému přírodní cestou je dle naší praxe velmi užitečná.

MVDr. LUCIE MÍKOVÁ

Závist versus žárlivost

Dítě se prý učí to, s čím žije. A pokud žije v žárlivosti, naučí se závisti. Je tomu tak? O závisti i žárlivosti čteme v knihách, bývají zápletkou filmů a všichni jsme se s nimi ve větší či menší míře v určitém období života a v různých odstínech potkali.

SRDEČNÍ ČAKRA

O takových zkušenostech však příliš nemluvíme. A proč ne? Bereme jako samozřejmost, že jimi více či méně obtěžujeme sebe či okolí? Stydíme se? Není se za co stydět. V našich životech je tolik podnětů a všechny vyvolávají určité pocity a následné reakce. Emoce jsou částí hybné síly našich životů. A k čemu to směřuje, pokud ne k rovnováze? K pochopení, uvědomění, přijetí, když si všimneme souvislostí. Protože naše emoce jsou pro nás kvalitní lekcí na cestě k sobě. Lekcí, ze které můžeme vyjít sebeuvědomělejší a mít se více rádi. Nechceme si přece způsobovat zdravotní problémy.

Se žárlivostí a závistí se spojuje zelená barva (například spojení „zezelenal závistí"). Zelená barva je barvou srdeční čakry. Vztahuje se k naší schopnosti vcítit se, pociťovat lásku k sobě samému a všemu ostatnímu, soucítit, bezpodmínečně dávat a milovat, cítit a vnímat energii. V systému čaker je srdce tím největším léčitelem, který harmonizuje negativní energii a umí ji přeměnit na energii pozitivní. Je-li čakra v nerovnováze, vznikají obavy spojené s dáváním nebo přijímáním lásky. Srdeční čakra se snadno zatíží zkušenostmi, pro které se pak láska odmítá nebo zneužívá. Člověk se cítí odříznutý od univerzálního proudu lásky a neumí navázat čisté vztahy s ostatními lidmi. Pokud to pochopíme a přijmeme, můžeme to změnit. Tato cesta přináší do života mnoho světla a radosti.

MŮJ PŘÍBĚH

Podělím se s vámi o zkušenost, za kterou jsem velmi vděčná. Do pěti let jsem vyrůstala jako jedináček nenavštěvující školku. Co může cítit vnímavé pětileté dítě, vyrůstající s dospělými, když se mu má narodit sourozenec a dospělí, zabraní do svých vlastních problémů a emocí, nemají potřebu o tom komunikovat? Vzpomínám si na konstatování starší ženy, že teď, když se nám narodí miminko, rodiče už nebudou mít na mě čas. S podobnými komentáři nebyla jediná. Projevujeme se s ohledem na vlastní zkušenost. Jako malá jsem si myslela, že dospělí vyjadřují univerzální pravdu. A zbystřila jsem pozornost. Přemýšlela jsem a pozorovala.

Na příchod nového človíčka jsem se



v hloubi duše těšila. Bylo mi dopřáno strávit s novorozeným bratrem chvíli o samotě, v pokoji za zavřenými dveřmi. Navzdory všem varováním jsem cítila hlubokou sounáležitost, spojení a blízkost. Měl přijít, přišel, a tak to bylo v pořádku. Nepředstavoval žádnou hrozbu. Přivítala jsem ho s přirozenou a čistou láskou v srdci. Vzpomínám si ještě na jednu věc. Z kuchyně se ozvalo, aby mě s miminkem nenechávali o samotě. Abych mu ze žárlivosti něco neudělala. Dospělí to zjevně, ze zkušenosti, brali jako přirozenou věc. Nerozuměla jsem, proč nevědí, že něco takového se příčí mému nastavení. Děti vnímají více, než si myslíme.

Co jsem cítila později? Pozornost rodičů byla opravdu přirozeně zaměřená na péči o mladšího bratra. Chtěla jsem být na jeho místě, chtěla jsem se těšit z přízně rodičů a mít pocit, že mě milují. Do té doby jsem nebývala vůbec nemocná.

I nemocí se dá upoutat pozornost, a tak se u mě začaly projevovat angíny. Dětský lékař konstatoval, že zvýšená nemocnost při narození sourozence je běžným jevem. Víme, že angíny souvisejí s ledvinami a emocí ledvin je strach. Čeho jsem se bála? Žárlila jsem, nebo záviděla? Žárlivost je prý pudovou záležitostí. Žárlí i zvířata. My však máme výhodu, že můžeme komunikovat. Využíváme ji? O některých věcech se obecně ví, ale nemluví. Takto vznikají emocionální zranění. Situaci jsem vnímala jako opuštění a zradu. Velkou roli v tom sehrály chybějící informace.

V té době jsem nastoupila do první třídy. Kolektiv vrstevníků, který mi chyběl, mi pomohl. Bylo třeba vyjít ven a nabrat další zkušenosti, abych se mohla opět vrátit sama k sobě. Nahrazoval mi starší sourozence, které jsem neměla. Imaginární nepočítám.

JAK S TÍM PRACOVAT?

Máte-li v okolí podobnou situaci, jako je narození sourozence, příchod nevlastního rodiče či jinou změnu, věnujte, prosím, dítěti pozornost. Nezáleží na tom, jestli jsou mu tři roky, nebo pět či dvanáct let. Mluvte s ním o tom, co se děje. Že je výzvou života dát šanci novému, neboť to přinese hodně zkušeností a podnětů. Bude další důvod k lásce. Lásce k sobě i k druhým. Kapacita srdce totiž není omezena počtem lidí, které můžeme milovat. Tato komunikace je velmi důležitá z krátkodobého i dlouhodobého hlediska.

V podobných situacích můžeme nasadit **Stimaral**, který pomůže adaptovat se na nové podmínky. Vhodnou volbou je i **Vironal**. Posílí imunitu, působí na uzavřenost, vyžadování pozornosti, mluvení ze spánku, noční můry. Přináší jistotu založenou na pocitu, že jsme schopni ubránit svůj životní prostor, posiluje vůli a zodpovědnost za vlastní život. I **Korolen** pomůže získat nadhled a situace najednou není tak složitá. Velmi prospěšným pomocníkem jsou Bachovy esence, mohou pomoci s výbuchy vzteku a vzdoru, nebo pokud človíček nedává nic najevo, jen zůstane tišší a stáhne se do pozadí. Prospěšné jsou také při příliš silné vazbě rodič – dítě. Máma se může věnovat miminku a starší dítě najde oporu v otci nebo jiném opatrovníkovi.

ŽÁRLIVOST

Žárlivost je pocit bolestivého neklidu, který je vyvolaný touhou po vlastnictví a pozornosti milovaného člověka. Způsobuje ho obava, že bychom s někým měli něco sdílet nebo někoho ztratit kvůli někomu jinému. Je to pud. Na pozadí je strach. V minulosti úzké vazby s druhými znamenaly větší bezpečnost, delší a úspěšnější přežití a zachování rodu. Jsme lidé, a tak si umíme uvědomit, že nám žádná osoba, situace a ani věc nepatří. Pokud si to myslíme, zbytečně mrháme energií. Když jsme si vědomi sami sebe, svých kvalit, své jedinečnosti, nemáme potřebu být na někom závislí, a to v jakémkoli vztahu. Nemáme důvod žárlit. Tehdy umíme vytvořit svobodné, kooperující a láskyplné svazky. Přes vztah se sebou tvoříme vztahy s jinými. Netřeba se zuby nehty držet vyčerpávajících vztahů. Neboť pokud dokážeme odejít od nefunkčních emocí, pustit je, uvolníme místo pro nové. Získáme více energie budovat to, co nás skutečně naplní. Tomu se učíme v průběhu života. Bezpodmínečné lásce. A svobodě.

Mnozí lidé vyrůstali s přesvědčením, že kdo nežárlí, nemiluje. „Aspoň trošku je třeba, aby partner věděl, že ho milujeme." Opravdu? „Někdo tak miloval, že svou ženu ze žárlivosti zbil." Je tohle láska? Já si myslím, že žárlivost lásku svazuje a nedovolí jí úplně se rozvinout. K tomuto poznání jsem dozrála postupně, přes poznání sebe samé. Když miluji, cítím nespoutanou svobodu. Lidi můžeme mít opravdu blízko, ale ne přivázané na řetězu.

Máme tolik příležitostí každodenně si to trénovat. Pokud nás popadnou pochybnosti, prozkoumejme tento pocit, přijměme ho a pochopme, že vyjadřuje nějakou naši část, která není v rovnováze. Většinou přijdeme na to, že máme očekávání, která si necháváme sami pro sebe. A s tím se dá pracovat. Pokud žárlíme na to, že někdo získal takovou pozici, kterou jsme chtěli získat my, nepotlačujme to, ale smiřme se s tím pocitem. Berme to jako důvod k zamyšlení, v čem vynikáme my, co nás baví, a zaměřme se na svůj růst. Zbytečné a energeticky vyčerpávající je závidět tuto pozici. Je to upozornění, že si potřebujeme více vážit sami sebe.

ZÁVIST

Závist vzniká, když chceme mít to, co má někdo jiný. Hmotné nebo nehmotné věci. Krásu, talent, vzdělání, povahu, majetek, úspěch, rodinu, vztah, lásku. Závist může být spojena s podrážděností až nenávistí směrovanou k člověku, který je objektem závisti. Kolik vztahů už zničila! Takových, které by ve spolupráci byly velmi perspektivní. Ten, kdo závidí, nezná hodnotu svých vlastností, nevidí své nadání. Závistivý člověk prožívá emoce hněvu a bezmocnosti. Závist však může probudit i obdiv a inspiraci. Tehdy je přínosem, protože nás žene vzít život do vlastních rukou a dosáhnout toho, co jiným závidíme. Pokud zpozorujeme ve svých emocích závist, začněme si vážit všeho, co máme, a děkujme za tyto dary. Zeptejme se těch, kterým závidíme, jak dosáhli toho, co mají. Každý má možnost dosáhnout mnohého, a to originálním způsobem. Přestaňme se srovnávat a závist zmizí. Pak jen víme, že jsme. A není potřeba, abychom byli jiní.

CO Z TOHO VYPLÝVÁ

Pokud jsme si vědomi vlastní hodnoty, máme se rádi, jsme šťastní a naplnění, žijeme svůj život, tedy jsme sami se sebou v harmonii, emoce jako závist a žárlivost úplně nezmizí. Ztrácejí však na významu. S člověkem, kterému bychom jinak záviděli, spolupracujeme, nebo je motivací pro náš růst. Čas, který bychom věnovali žárlivosti, využijeme ve prospěch budování radostného a láskyplného vztahu se sebou a s těmi, se kterými si vzájemně rozumíme. Je to i o přemýšlení, uvědomění si, na co máme, na co si troufáme a čemu chceme věnovat energii.

I Osho radí, abychom pocity jako závist a žárlivost neodsuzovali, ale vnímali je jako existenciální fakt. Abychom je pozorovali a hluboko do nich pronikli. A když je prohlédneme, přijde pocit, že jsme pouze pozorovateli a pocity ztratí na významu.

Přeji nám, abychom si uvědomili naše jedinečné vlastnosti a talenty.

Ing. DANA HÜBSCHOVÁ



S rebarborou raději opatrně

Rebarbora patří k těm surovinám, které mají trošku pošramocenou pověst. Babičky nám v dětství nutily nic moc koláče a buchty s rebarborou nebo rebarborový kompot. Takže máme pocit, že není proč se o ni zajímat. Může to být ale vcelku fajn součást nejen sladkých jídel, o čemž se vás pokusím dnes přesvědčit.

CO JE REBARBORA ZAČ?

Botanicky reveň kadeřavá. Je to ovoce nebo zelenina? Zelenina! Z čeledi rdesnovitých. Její známější označení rebarbora je odvozeno z latinského názvu *Rheum rhabarbarum*. Pochází z Číny, odtud se rozšířila do Střední Asie a do Evropy. Je dodnes velmi oblíbená třeba na Britských ostrovech. Jde o vcelku nenáročnou vytrvalou rostlinu dorůstající výšky až 2 metry. Její sezona začíná podle oblasti od dubna a uzavírá se s koncem června. Jakmile začne kvést, není už ke konzumaci vhodná. Někdy se jí říká zelenina jednoho měsíce – května. Pranostiky pak tvrdí, že by se neměla sbírat po letním slunovratu nebo po svátku svatého Jana čili 24. červnu.

ČÍM JE PROSPĚŠNÁ

Jak naznačuje výrazně kyselá chuť rebarbory, obsahuje množství vitaminu C. Dále pak vitaminy E, B, K, kyselinu listovou, z minerálů draslík, hořčík, zinek, mangan. Je v ní velké množství vlákniny, čímž podporuje trávení, vylučování a působí i močopudně. Stimuluje tvorbu žluči. Údajně působí pozitivně na naši psychiku. Na rovinu musím říct, že nic zázračného bychom od ní očekávat neměli a je lepší ji brát spíše jako sezonní zpestření jídelníčku.

JE REBARBORA JEDOVATÁ?

Není. Obsahuje ale velké množství kyseliny šťavelové, jejíž zvýšený příjem může vést k hyperoxalurii, hromadění krystalů šťavelanu vápenatého v orgánech – zejména ledvinách a játrech. Navíc šťavelany na sebe dovedou navázat vápník, a tím ho odvádět z těla, což rozhodně neprospěje zdraví kostí. Při zpracování rebarbory se vyhněte hliníkovému či nerezovému náčiní a nádobí! Vysoká kyselost rebarbory je příčinou toho, že se z nich do výsledného pokrmu může uvolnit hliník nebo nikl. Pozor na zvýšenou konzumaci rebarbory bychom měli dát u malých dětí, těhotných a kojících žen, nemocných s ledvinovými a močovými kameny či osteoporózou.

JAK JI KONZUMOVAT A KDE JI V KUCHYNI VYUŽÍT

Syrovou rebarboru se konzumovat rozhodně nedoporučuje. Jedí se pouze řapíky, v žádném případě listy nebo květy. Řapíky rebarbory se předem většinou oloupou a pak blanšírují nebo povaří. Je vhodné kombinovat ji s mléčnými výrobky. U nás je známější její použití do sladkých jídel, jako jsou marmelády, džemy, kompoty, koláče a buchty, modernější crumble, cheesecake nebo zmrzlina. Zajímavé je spojení rebarbory s banány. Ale třeba v Británii se s ní pracuje i naslano. Rebarborové čatní s chilli a zázvorem dodá říz a zajímavost vyzrálým sýrům nebo grilovanému masu či rybě. Neobvyklé se pak může zdát rebarborové kari s kuřetem nebo pojaté vegetariánsky s čočkou.

MŮJ POHLED

Rebarboru jsem nikdy moc nemusela. Můj muž ji dokonce vcelku nesnáší a dodnes vzpomíná na údajně příšerný koláč a kompot, který dělala jeho maminka. Sama jsem ji vzala na milost jen díky lahodné chuťové kombinaci rebarbory s jahodami v crumblu a v náplni mřížkového koláče. Ovšem třeba takové rebarborové čatní ke grilovanému kousku šťavnatého kuřátka, to je něco pro fajnšmekry! Rebarborou se není radno cpát ani v její sezoně od rána do večera. Ale proč si v květnu nezpestřit její zajímavou chutí jídelníček? Který recept vyzkoušíte?

Krásný květen, lásky a rebarbory čas! ZUZANA KOMŮRKOVÁ

CAMEMBERT S REBARBOROVOU HOŘČICÍ

30 g hořčičných semínek, 500 g rebarbory, 50 g třtinového cukru, 25 g červeného vinného octa, dle chuti sůl a černý pepř, 2–4 kusy camembertu, polníček, 2 lžíce olivového oleje

Rebarboru oloupeme, nakrájíme na kousky a rozmixujeme – ideálně přímo v hrnci tyčovým mixérem. Přidáme cukr, ocet, špetku soli a povaříme 15 minut za občasného míchání, pak ještě přidáme rozdrcená hořčičná semínka (ve výkonném mixéru nebo hmoždíři), špetku černého pepře a vaříme dalších 5 minut. Ještě horké nalijeme do vyvařené sklenice, uzavřeme víčkem a otočíme dnem vzhůru. Po vychladnutí dále uchováváme v lednici.
Polníček propláchneme a vložíme na talíře. Camembert nakrájíme na trojúhelníčky a naaranžujeme na salát, zakápneme olivovým olejem. Na každou porci přidáme 1–2 lžičky rebarborové hořčice. Podáváme s pečivem jako předkrm nebo jako lehkou večeři.

REBARBOROVO-JAHODOVÝ CRUMBLE

200 g rebarbory, 200 g jahod, 4 lžíce třtinového nebo kokosového cukru, skořice nebo vanilka dle chuti
Drobenka: *100 g másla, 100 g třtinového nebo kokosového cukru, 100 g ovesných vloček, 100 g hladké celozrnné špaldové mouky, 100 g mletých oříšků nebo mandlí, 1 lžička skořice*

Troubu předehřejeme na 200 °C. Očištěné stonky rebarbory nakrájíme na centimetrové kousky, jahody omyjeme a též nakrájíme. Ovoce nasypeme do jedné větší zapékací mísy nebo do více menších zapékacích misek, posypeme cukrem, přidáme koření a rukou opatrně promícháme.
Studené máslo, cukr a vločky, mouku, mleté oříšky a skořici dáme do mísy, konečky prstů vytvoříme drobenku. Tou posypeme ovoce v zapékacích miskách. Několikrát s miskami klepneme o kuchyňskou linku, aby se drobenka trochu dostala i mezi ovoce, ale nemícháme. Zapékáme 25–30 minut, až povrch zezlátne a spodní část krásně bublá. Podáváme horké.





ČATNÍ Z REBARBORY

Na 2 sklenice: *70 g červené cibule, 200 g rebarbory, 100 g rajčat, 50 g nesířených sušených meruněk, 10 g zázvoru, 200 g třtinového cukru, 100 g jablečného octa, ½-1 lžička soli, 1 lžíce hořčičných semínek, 1 bobkový list, 2–3 špetky kajenského pepře/chilli nebo ½ lžičky kari koření*

Rebarboru oloupeme a všechnu zeleninu i sušené meruňky nakrájíme na malé kousky. Vložíme do hrnce, přidáme cukr, ocet, sůl, rozdrcená hořčičná semínka, koření a vaříme 20–30 minut. Můžeme i rozmixovat najemno tyčovým mixérem, bobkový list vyjmeme. Ještě horké nalijeme do vyvařené sklenice, uzavřeme víčkem a otočíme dnem vzhůru. Po vychladnutí dále uchováváme v lednici. Čatní se výborně hodí k masu, zkuste například grilovaná kuřecí prsa...

ČOČKOVÁ KARI POLÉVKA S REBARBOROU

1 větší cibule, 2–3 stroužky česneku, 150 g řapíkatého celeru, 2 lžíce řepkového oleje nebo ghí, 1 lžička koření garam masala, ½ lžičky mletého zázvoru, ½ lžičky mletého římského kmínu, ½ lžičky sladké papriky, ¼ lžičky kurkumy, ½ lžičky soli, špetka černého pepře, 100 g sekaných rajčat z plechovky, 2 lžíce třtinového cukru, 300 g rebarbory, 150 g červené čočky, 700 g zeleninového vývaru nebo vody s bio bujonem, na podávání bílý jogurt a čerstvý koriandr

Všechnu zeleninu oloupeme a nakrájíme na malé kousky. Na oleji nebo ghí orestujeme cibuli, česnek, řapík, postupně přidáme a zarestujeme všechno koření, rajčata a cukr. Přidáme nakrájenou rebarboru a propláchnutou čočku, promícháme. Zalijeme zeleninovým vývarem nebo vodou s bujonem a vaříme cca 15 minut do změknutí čočky. Dochutíme případně solí. Podáváme dozdobené lžičkou bílého jogurtu a posypané čerstvým koriandrem.



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.

Prosím o doporučení produktu pro podporu elasticity a hydratace pokožky. Běžné krémy nepomáhají.

DÁŠA V., KYJOV

Elasticita je vlastnost. Nejen materiálů, ale také kůže. Kůže jako největší orgán, nejvíce zásobený vodou, se po určité době mění. Suchost pokožky, ztráta vlhkosti, kolagenu a dalších látek zodpovědných za měkkost a pružnost – tedy elastičnost kůže, jsou důsledkem věku, genetiky, prostředí, péče. Pokud je tedy v nepořádku kůže, lze očekávat, že ani vnitřek organismu není v nejlepším stavu.

Jedním z nejdůležitějších kroků k udržení správné hydratace a elasticity pokožky je dodržovat pitný režim. Dále vhodná životospráva – potraviny bohaté na bílkoviny obsahují komponenty tvořící kolagen a elastin, které pomáhají udržovat pokožku zdravou a pevnou. Dalším krokem je cílené cvičení a budování svalů, protože pod kůží se nacházejí dvě vrstvy – tuk a svaly, obě tlačí na kůži, a tím ji vyrovnávají. Také zjistěte, kde v životě máte méně pružnosti, včetně myšlení, a dodejte si vnitřní výživu – láskou. Přidat můžete **QI collagen**, **Fytomineral**, **Vitaflorin**, **Vitamarin** a **Raw Ambrosii**.

MONIKA ŠTEJDÍŘOVÁ

LUŠTĚTE S NÁMI, MŮŽETE VYHRÁT

V březnové křížovce tvořil tajenku citát k zamyšlení pro nás všechny: **„Když se člověk přizná ke své slabosti, stává se velkým.“** A kdo vyhrál poukázku tentokrát?

» **Jana Kubrová**, Cheb
» **Jana Christophová**, Choceň
» **Petra Jurčová**, Otrokovice

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 2023** na adresu redakce:
Energy Czech Republic, a.s.
Trojská 39/201, 171 00 Praha 7
nebo **e-mail: tajenka@energy.cz**

„V životě je jen jedno štěstí... (TAJENKA).“ – George Sandová

Nápověda: AS; CALVO; LYN; VISCUM	Sestavit monto-váním	Formuláře	Druhý hlas ve čtyřhlasé skladbě	Váhavý souhlas	Domácká podoba jména Iva	Italsky „lysý“	Odborník v etologii		Značka kilonewtonu	Hroznovité květenství	Internet On Line (zkr.)	Týkající se spalin	Rukavičkář-ské usně	Turecký pěvec
Nádraží								Kobyla						
1. část TAJENKY								Obráceně / Přízrak						
Německy „východ“				Citoslovce klofnutí / Pleskat					Pracky / Zkratka táry					
Iniciály herečky Kinské			Herec (Michal) / Zkr. Univ. inf. systém								Mezinárodní zkr. souhv. Rys / Belgičan			
Pouzdro na šípy					Chaplinova manželka / Dechový nástroj					Římské č. 6 / Docela (knižně)			Ovanout	Panny (dětsky)
Lék obsahující alkaloidy opia						Iniciály aktivistky Thunbergové / Umývat			Japon. výr. fotoaparátů / Zvýšený tón c					
Botanický název jmelí							Zhotovená z oceli / Zkr. turist. oddílu							
Římská váhová a peněžní jednotka			**2. část TAJENKY**											
Tvoje osoba			Tahle					Horní komory parlamentů						



Není na světě bylina, aby k něčemu nebyla

JASMÍN – VOŇAVÁ KRÁLOVNA NOCI

Je teplá noc, nebe poseté tisíci zářivých hvězd, listy fíkovníků vane lehký vánek. Šeherezáda tiše vypráví již bůhvíkolikátou pohádku a vše zahaluje intenzivní, omamná vůně… Vůně, díky níž se jasmín stal symbolem štěstí, partnerské i mateřské lásky, čistoty i smyslnosti, znakem několika měst, národní rostlinou několika zemí a oblíbeným ženským jménem. Jasmínovou vůní, ale také jeho účinky se lidé opájeli již tisíce let před Kristem. A to nejen při náboženských, pohřebních či svatebních obřadech (hinduistické i havajské věnce), ale i díky pokrmům, nápojům, lékům a samozřejmě parfémům.

Jméno vychází ze staroperského *Yasameen* – Boží dar, nebo z arabského *Yasmin* – voňavá květina. Právě z Persie totiž pravděpodobně pochází nejstarší druh jasmínu – jasmín arabský. Dávno před naším letopočtem se stává oblíbeným i ve starém Egyptě, antickém Řecku a Římě, odkud se dostal po hedvábné stezce přes himálajská údolí až do Číny, Indie a dál na jihovýchod. Všude se stal velmi oblíbeným, někde i posvátným, pěstovaným a šlechtěným. Evropané si museli počkat až do 16. století, kdy jim ho ze severní Afriky přivezli Maurové. A za pár let již ve Francii voněly první jasmínové plantáže a začala zlatá éra parfémů.

NENÍ JASMÍN JAKO JASMÍN

Rod jasmín *(Jasminum)* se řadí do čeledi olivovníkovitých. Někteří botanici rozlišují na 200 druhů, poddruhů a kultivarů, taxonomie rodu ale není jednotná. Mezi laiky je rozšířenější záměna jasmínu za úplně jiný rod. U nás je to zejména podobně vonící, na zahradách pěstovaný pustoryl věncový. S rozlišením je to jednoduché – subtropické teplíčko milující druhy pravých jasmínů by naši zimu na zahradě nepřežily.

Jasmín pravý *(Jasminum officinale)* pochází pravděpodobně z pásu Kavkaz – Himálaj, odkud se úspěšně rozšířil nejen po asijských, ale i evropských subtropech a je zde ve velkém pěstován. Je to až 10 metrů šplhající keř se štíhlými zelenými spletitými větvemi. Opadavé zpeřené listy vyrůstají vstřícně. To hlavní – sněhobílé kvítky jasmínu – vykvétá v hroznech, a není-li včas využito, mění se na bobule. Vůně květů je nejsilnější po západu slunce. V tu dobu je i člověk doslova omámen, jaké to asi musí být opojení pro hmyz s jeho receptory schopnými zachytit molekulu v moři vzduchu! Mezi opylovače jasmínu patří vedle včel a čmeláků i mnozí broučci, mravenci, motýli a noční můry.

KRÁL OLEJŮ

Lidé se na jasmín „slétají" také po soumraku – sklizeň probíhá v noci. Schopný sběrač stihne až 15 000 květů za noc, dost na výrobu max. 2 ml oleje. Květy obsahují asi 3 % silice, směsi s více než stovkou složek. Zajímavé je, že silice „dnešních" nejpoužívanějších druhů, jasmínu pravého a velkokvětého, se od silice původního jasmínu arabského značně liší. Květy jsou následně za studena několikrát luhovány v alkoholu (destilace by aromatické látky degradovala). Výsledkem namáhavé sklizně a náročného zpracování je silný a značně drahý koncentrát jasmínového oleje – absolutní jasmín – král olejů.

CHANEL, ČAJ I PIVO

Při popisu jeho vůně hýří parfuméři přídavnými jmény jako: sladká, narkotická, smyslná, opojná, teplá, nebeská, s tóny toho a podtóny onoho. Citliví „čichači" pak rozliší i druh jasmínu a oblast původu. Většinu světové poptávky uspokojí indické a egyptské plantáže, menší podíl mají Italové, Maročané a Francouzi. Ti ostatně povýšili parfumerii na vědu, umění i módu. Jasmín tak spolu s růží tvoří základ většiny nejdražších parfémů, včetně Chanelu č. 5, a další kvalitní kosmetiky. Zkuste, jak voní **Artrin renove** a **šampon Artrin** od Energy.

K aromatizaci čaje (všech barev) se tradičně používají celé květy, což je zdlouhavý a náročný proces, nahrazovaný proto použitím jasmínového oleje v lepším případě, náhražek v horším. Hlavně v Asii pak jasmínem voní i nejrůznější cukrovinky, nápoje či pečivo.

JASMÍN NA POHODU

Použití jasmínu v tradiční, zejména asijské medicíně je staré tisíce let. Ve formě odvaru či obkladů jsou často využívané i mladé listy, pupeny a kořen rostliny. Jasmínový olej lze (ředěný!) požívat orálně či ve formě koupelí a obkladů, častěji však nasálně – tedy při aromaterapii. Má (mj.) antiseptické účinky. Aromaterapie či inhalace jasmínové silice vám však vyléčí nejen záněty dýchacích cest. Na postižené orgány nepůsobí přímo, ale přes mozek, který po „zklidnění do zdravých otáček", odstraněním stresu, získá větší potenciál k řešení problémů těla. Celého. Od psychiky, přes zažívání, cévy, srdce, imunitu, cholesterol, menstruační cyklus, bolesti, menopauzu, dýchání, játra, kůži, oči, nespavost, křeče až po paměť a sex – viz odstavec „Královna noci". Šálek voňavého jasmínového čaje zkrátka prospěje vždy a všem. Ovšem až na těhotné.

Mgr. VLADIMÍR VONÁSEK



RADOVÁNKY V PŘÍRODĚ BEZ OBAV

» čistě přírodní repelenty pro celou rodinu i vašeho mazlíčka
» šetrné k pokožce a životnímu prostředí

BALÍČEK PRODUKTŮ	ČLEN ENERGY		
	cena	body	sleva
Tick-a-tack + Tickvet	423 Kč	18	141 Kč

Přírodní repelenty pro vnější použití. Akce platí 1.–31. 5. 2023, do vyprodání zásob.
V rámci EXKLUZIVNÍ SLEVY je možno nakoupit pouze 1 balíček na 1 registrační číslo.

Kluby a konzultační centra nabízejí

BLÍŽEJOV

Provozní doba KE Blížejov:
út 10–12, čt 16–18 h., jiné termíny (včetně so a ne) po tel. domluvě: 721 384 473
Provozní doba KC Domažlice, Srnova 76:
po a st 13–16.30, út 8.30–12 h.,
tel.: 602 389 233
17.–18. 5. – ZAVŘENO
Stálá nabídka:
poradna a prodej produktů Energy, včetně veterinárních produktů / bezplatné konzultace / automatická kresba / zasílání produktů Energy / testování produktů Supertronicem / dárkové poukazy / poradna pro bezlepkovou 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 – Míčová J., tel.: 723 204 672
» Masážní a regenerační služby – Birnerová I., tel.: 723 107 663
» Kineziologická poradna – Ing. Pilátová J., tel.: 737 713 366
» Poradenství, prodej produktů Energy – Macháčková M., tel.: 604 984 665
» Poradna TČM, masáže – Mgr. Piták L., tel.: 608 509 060, Kozinova 44, Domažlice
Kontakt:
Bc. Johánková Jitka, Blížejov 124
tel.: 721 384 473
e-mail: johankova@centrum.cz
www.energyprodukty.cz

BOSKOVICE

Provozní doba:
po–čt 9–12, 13–17 h., pá dle tel. dohody
Stálá nabídka:
poradna pro produkty Energy včetně veterinárních / zasílání zboží na dobírku / rekondiční masáže na objednávku – Mgr. Eva Kocmanová, tel.: 605 896 184
Poradny a přednášky:
» KE BOSKOVICE – 2., 9., 15., 22. a 29. 5. – produktová poradna
» KC BLANSKO – Ing. Jitka Součková, tel.: 608 620 059, provozovna Sladkovského 2a, poradna Energy po tel. domluvě
» KC BOSKOVICE – Zdravá výživa „Na cestě" – Václav Stoupal, tel.: 731 543 388
» KC LETOVICE – 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 – 14. a 28. 5. kosmetické a masážní služby, odborná poradna zdravé výživy
Kontakt:
Boskovice, Krátká 16
tel.: 720 529 424, 605 896 184
e-mail: kocmanovaenergy@seznam.cz

Kluby a konzultační centra nabízejí

BRNO

Provozní doba:
po, st 10–12, 14–18, út 13–18,
čt – ZAVŘENO, pá 9–12 h.
Stálá nabídka:
NOVINKA: Access Bars – jemná uvolňovací dotyková metoda 32 specifických bodů na naší hlavě – řešení strachů, omezení a závislostí, tel.: 723 726 230, miri.aberlova@seznam.cz / poradna, prodej a zasílání produktů Energy, včetně veterinárních / měření Supertronicem – V. Komoňová, Z. Erbenová, Ing. K. Hosová / masáže, Dornova metoda – H. Šobáňová / kineziologické testování vhodnosti přípravků Energy, zhotovení aurogramu, poradna – H. Hosová, masáže klasické, lymfatické, andělské terapie – R. Zavřelová, zaroma@seznam.cz, členové Energy sleva 10 % / kosmetické služby a vizážistka – M. Medřická, tel.: 775 399 114 / manuální lymfodrenáže, reflexní a ayurvédské masáže – Z. Erbenová, tel.: 603 596 812 / výživové poradenství – Ing. K. Hosová, tel.: 530 500 422 / regenerační a relaxační masáže celého těla krémy Energy – M. Srnská, tel.: 773 735 330
Nabídka KC – měření SPT:
» BRNO – Husovice, U ZLATé ručičKY, Kaloudova 21, pí. Erbenová, tel.: 603 596 812
» JEVÍČKO – Třebovská 839, prodejna Harmonie, pí. Komoňová, tel.: 602 347 037
» KUŘIM – Studio zdraví Harmonie, pí. Hrnčířová, tel.: 732 764 533 (měření EAV)
» NOVÉ MĚSTO NA MORAVĚ – Hornická 970, Ing. Brettová, tel.: 608 338 991, 724 037 437 – každou středu
» ŽIDLOCHOVICE – Nám. Míru 29, celostní poradna MUDr. Nezvalové a pí. Janáčkové – po, út, čt 9–12, 13–17, st 9–14, 17–20 h. pouze objednaní, pá zavřeno, www.energyzidlochovice.cz
Kontakt:
Brno, Sukova 4
tel.: 530 500 422, 737 479 120
e-mail: info@brnoenergy.cz
www.brnoenergy.cz, www.clenenergy.cz
FB – Energy Czech Republic a.s., klub BRNO

ČESKÁ TŘEBOVÁ

Provozní doba:
lichý týden po–čt 8–13,
sudý týden po–čt 13–18 h.,
mimo uvedenou dobu po tel. domluvě
Stálá nabídka:
poradenství a prodej produktů Energy vč. veterinárních / měření Supertronicem / masáže, baňkování, lymfodrenáž / cvičení jógy / ochutnávky čajů a zelených potravin
Nabídka KC – poradenství a prodej produktů Energy včetně veterinárních:
» ČESKÁ TŘEBOVÁ – Centrum zdravého životního stylu, Hýblova 67, tel.: 739 204 426
» ČESKÁ TŘEBOVÁ – Spižírna u Magdalény, Na splavě 56, tel.: 601 360 458
» FRÝDEK-MÍSTEK – Balírna Můj svět, Malé náměstí 518, tel.: 777 157 027
» LITOMYŠL – Kořenářství a bylinkářství u Haničky, Smetanovo náměstí 123, tel.: 733 115 270
» NEPOLISY 75 – Masáže s Markétou, tel.: 737 703 919 – masáže a cvičení
» POLIČKA – Keramika Paprsek, Pálená 123, tel.: 603 841 051, www.masaze.policka.cz – čínská medicína, dietetika
Kontakt:
Česká Třebová, Moravská 218
tel.: 737 331 071
e-mail.: energy.ceskatrebova@seznam.cz
www.avmasaze.cz

ČESKÉ BUDĚJOVICE

Provozní doba:
út–čt 9–12.30, 13.30–17,
pá 9–12.30, 13.30–15 h.
Stálá nabídka:
poradna, prodej a zasílání produktů Energy / diagnostika Supertronicem / automatická kresba a Osho Zen Tarot / práce a působení polodrahokamů / měření krevního tlaku /
» e-shop: www.energyuklarky.cz
» ochutnávky zelených potravin a možnost vyzkoušení kosmetiky Energy
Nabídka KC – měření SPT, prodej produktů:
» ČERVENÁ NAD VLTAVOU 102 – Radka Dušková, tel.: 737 099 656
» ČESKÉ BUDĚJOVICE – Stavouinon, Žižkova 12, Ing. Milan Morávek, tel.: 731 827 169
» ČESKÝ KRUMLOV – Za Tiskárnou 327, Ilona Hajsáková, tel.: 722 944 224
Kontakt:
České Budějovice, Na Mlýnské stoce 6
tel.: 776 454 874
e-mail: energycb@seznam.cz
www.energyuklarky.cz

ČESKÝ TĚŠÍN

Provozní doba:
po 16–20 h. a dle dohody
Stálá nabídka:
měření SPT – E. Matlochová, A. Heřman, T. Byrtusová, P. Ammerling – tel.: 736 284 711 / měření SPT, rehabilitace, konzultace – MUDr. B. Rošková / prodej produktů Energy, lymfodrenáž pro zdraví a krásu, klasické masáže, lávové kameny – M. Němčíková, tel.: 608 428 332 / prodej produktů Energy – V. Látková, tel.: 734 540 156, Havířov; B. Gluzová, tel.: 777 019 050, Třinec
Nabídka KC – měření SPT, prodej Energy produktů:
» JABLUNKOV – Velebnovského 164, Terezie Byrtusová, tel.: 608 581 799
» TŘINEC – 1. Máje 276, Eva Matlochová, tel.: 774 766 213 – poradna pro zdraví
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,
vyzvednutí produktů na recepci
Stálá nabídka:
prodej, poradenství a zasílání produktů Energy – humánních i veterinárních / diagnostika přístroji Supertronic a Pedikom (počítačové vyšetření chodidel) – K. Kochová, tel.: 739 902 134
» aktuální informace (diagnostika, přednášky apod.)
» e-shop: www.vitalityinlife.cz/poradame/
Nabídka KC (poradny SPT):
» JESENICE U PRAHY – BB-Studio, Říčanská 16 – M. Baloušová, tel.: 603 589 497 – 11. 5. – 13–18 h. – měření SPT, K. Kochová
» KRALUPY NAD VLTAVOU – Přemyslova 347, Kosmetický salon – H. Kubinová, tel.: 777 248 500
» NOVĚ: MNÍŠEK POD BRDY – Zrozeni k pohybu, Ke škole 1389, M. Engelová, tel.: 724 508 314 – 25. 5. – 17–18.30 h. – Imunita dětí a dospělých – lektorská přednáška MUDr. Alexandry Vosátkové
» PRAHA 8 (Karlín) – Avasa, Křižíkova 308/19 – Mgr. B. Demčáková, tel.: 734 384 673

Kluby a konzultační centra nabízejí

» PRAHA 10 (Uhříněves) – Kašovická 870/5, Kosmetický salon – A. Škorpil, tel.: 774 070 394

Kontakt:

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

HRADEC KRÁLOVÉ

Provozní doba:
po–pá 9–17 h.
Stálá nabídka:
poradna a prodej produktů Energy / diagnostika SPT na obj. / masáže dle výběru – tel.: 776 488 848, pí. Sluštíková / kosmetická péče s Beauty Energy – Salon Alma – pí. Schubertová, tel.: 731 260 690 / veterinární poradna – certifik. poradkyně MVDr. Martincová, tel.: 732 512 181 / e-shop: www.babkabylinarka.cz
Veterinární poradna:
» každé pondělí – MVDr. Hořejší, tel.: 605 581 731, e-mail: hana.horejsi@seznam.cz
Mimořádná nabídka KC – poradny SPT:
» KE HRADEC KRÁLOVÉ – 4. a 18. 5. – 10–17 h., tel.: 736 765 477, 495 534 715
» CHOCEŇ – každé pondělí nebo dle dohody – pí. Smrčková, tel.: 775 060 535
» KOSTELEC NAD ORLICÍ – každé pondělí – pí. Mlejnková, tel.: 737 178 816
» NOVÝ BYDŽOV – na objednání – pí. Rakouská, tel.: 776 614 046
» OPOČNO – 18. 5. – pí. Králíčková, tel.: 739 379 435
» SMIŘICE – každý čtvrtek nebo dle dohody – PharmDr. Svobodová, tel.: 602 141 184
» VYSOKÉ MÝTO – každou středu nebo dle dohody – pí. Krejčová, tel.: 773 697 042

Kontakt:

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

CHEB

Provozní doba:
po, čt 14–18, út 14–17, st 10–12, 14–17 h., pá a ostatní dny dle dohody na tel.: 603 486 331, 354 422 355
UPOZORNĚNÍ: 15.–19. 5. – po, út, čt 14–17, st 10–12, 14–17 h.
Stálá nabídka:
po, čt na objednávku – testování vhodných produktů SPT, Quantum – M. Svobodová, tel.: 603 486 331 / út a dle dohody – testování SPT, Quantum, výživové poradenství – A. Chmelová, tel.: 724 965 773
Mimořádná nabídka KE:
» Připravíme pleť na letní dny – vzorky + vytestování ideálního produktu pro vaši pleť
Nabídka KC:
» AŠ – Okružní 25, Mgr. D. Rejsková, tel.: 774 342 903 – diagnostika, poradenství, komplexní analýza na přístroji Quantum
» LITVÍNOV – Zapper centrum – Ing. M. Sabolová, tel.: 737 261 940 – nabídka prevence a nastolení rovnováhy organismu na přístroji Zapper + poradenství
» SOKOLOV – Studio Vesna, K. H. Borovského 377 – prodej a poradenství k produktům Energy – J. Malušková, tel.: 604 790 940, e-mail: malus@seznam.cz
» TACHOV – J. Petráková, tel.: 739 464 473 – výdej produktů a poradenství dle dohody
» TRSTĚNICE U MARIÁNSKÝCH LÁZNÍ – Ing. K. Jandová, tel.: 775 916 666, zooiguana@seznam.cz – poradenství veterinární i humánní, prodej produktů Energy

Kontakt:

Cheb, Kostelní schody 1
tel.: 354 432 771, 354 422 355, 603 486 331
www.energy-cheb.cz

KARLOVY VARY

Provozní doba:
po 8.30–17, út, st 8.30–15.30, čt 8.30–16, pá 8.30–14 h.
Stálá nabídka:
e-shop: www.naturbox.cz / poradna online: fb skupina "Klub Energy Karlovy Vary" nebo whatsapp 775 947 793 / diagnostika EAV přístrojem, objednávka nutná na tel.: 606 020 012 / diagnostika tělesných hodnot na IN BODY / výhodně – masáže, kosmetika, pedikúra při praktickém vyučování studentů / rekvalifikační kurzy a odborné kurzy pro maséry / dárkové poukazy na masáže a Energy produkty
Veterinární poradna s produkty Energy:
» KRÁSNO – MVDr. Cincibusová, tel.: 773 657 288
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

Kontakt:

Karlovy Vary, Varšavská 1168/13
2. patro, agentura RAFAEL, s. r. o.
tel.: 775 947 793, 606 020 012
e-mail: info@a-rafael.cz
www.naturbox.cz

LIBEREC

Provozní doba:
po, st – dle tel. dohody, út 9–17, čt, pá 9–15 h.
Stálá nabídka:
bezplatná poradna, prodej produktů Energy / měření Supertronicem na objednání / 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, enkaustika / výživový poradce / ochutnávka 3 druhů zelených superpotravin Energy / dárkové poukazy na produkty Energy / masáže, terapie – G. Veselá / zasílání zboží na dobírku
Mimořádná nabídka KE:
» čt 25. 5. – 16–19 h. – Dnešní doba a její vliv na psychiku nejen u dětí – lektorská přednáška Mgr. Stanislavy Emmerlingové
» čt a pá 25.–26. 5. – Dny otevřených dveří u příležitosti oslavy prvního roku v novém. Přednášky a setkání s hosty: MUDr. Zuzana Baumannová, Lada Špoulová, Marta Krátká,

VYUŽÍVÁTE SVOJI PRACOVNU?

PRACOVNA NA WEBU
Každý člen i poradce Energy si může kdykoliv prohlédnout a stáhnout ve své pracovně na stránkách www.energy.cz velmi kvalitně a názorně zpracované materiály:
» měsíční vyrovnání
» prodejní doklady
» plnění věrnostního programu Salus
» všechny informace o svém obchodním rozvoji

Kluby a konzultační centra nabízejí

Petr Klaban a další. Podrobný program na vyžádání na e-mailové adrese: inka.vesela@seznam.cz.
» každé út – poradna Energy a výběr vhodného produktu – G. Veselá, obj. na tel.: 777 624 569, jiné termíny domluvou
» Biorezonance – Bicom II. generace – MUDr. Zuzana Baumannová, info na tel.: 777 624 569

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

LUHAČOVICE

Provozní doba:
po 9–12, 13–17, út, st 9–12, 13–15, čt 9–12, 13–18 h.,
pá – po předchozí domluvě,
so, ne a svátky – ZAVŘENO
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 / testování Beauty Energy
Další nabídka na objednání:
» E. Karská – měření SPT, poradna – tel.: 720 289 092, Klub Energy
» MVDr. M. Můčková Uzlová, Radějov 109 – Veterinární ordinace a poradna – tel.: 518 322 880, m.uzlova@seznam.cz
» R. Búzková – Biorezonance – Bicom 2. generace, suché uhličité koupele, oxygenoterapie – tel.: 605 260 496, Hlavní 138, Luhačovice-Pozlovice
» Mgr. P. Chromá – Fyzioterapie – DNS dle Prof. Pavla Koláře, metoda Ludmily Mojžíšové, Brugerův koncept, reflexologie dle Patakyho a další – tel.: 774 093 625, Slunná 827, Luhačovice
» J. Strušková – kosmetické ošetření pleti produkty Energy, kosmetická poradna a výběr vhodného produktu – Antonína Václavíka 203, Luhačovice-Pozlovice, tel.: 604 897 909

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

OLOMOUC

Provozní doba:
po, st 9–12.30, 13.30–18,
út, čt 9–12.30, 13.30–16, pá 9–13 h.
Stálá nabídka:
automatická kresba, rodinné konstelace – L. Zvolánek, tel.: 605 256 327 / poradna Energyvet – J. Indrychová, tel.: 777 225 517 / měření SPT, astrologická poradna, bodyterapie, psychosomatická poradna – Mgr. M. Maňásková, tel.: 602 583 091
Mimořádná nabídka KE:
» 13. 5. – 8–14 h. – Bylinná poradna Jiřího Čerkla, 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 9–15, út 9–12, 13–16.30, st 12–18,
čt 9–12, 13–18, pá 9–14 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 / zasílání zboží na dobírku
Nabídka KC:
» BÍLOVEC – Tkalcovská 47, Pavla Jarošová Bartková – poradenství, Energy produkty, tel.: 605 290 940
» ZBYSLAVICE – Vrchpolí 122, Pavlína Klimešová – poradenství, Energy produkty, tel.: 774 912 703

Kontakt:
Ostrava, Českobratrská 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:
Pedikom – počítačové vyšetření chodidel – Š. Urbanová, tel.: 607 817 123 / konstalace, kineziologie, reiki – L. Hajníková, hajnikovalenka@seznam.cz, tel.: 722 934 746 / výživová a laktační



poradna – Ing. M. Čejková, tel.: 733 121 930, marketacejkova@zdravimazelenou.com, www.zdravimazelenou.com / zasílání zboží + e-shop: www.vitalityinlife.cz / dárkové poukazy na Pedikom nebo měření Supetronicem
Nabídka KC – poradny SPT:
» KOLÍN – Karlovo nám. – dle obj. – E. Petříčková, tel.: 604 174 498
» KUTNÁ HORA – dle obj. – D. Kuželová, tel.: 724 324 071
» KUTNÁ HORA – dle obj. – L. Živnůstková, tel.: 739 840 336
» KE PARDUBICE – dle obj. – T. Krištůfková, tel.: 777 177 610
» ŘEČANY NAD LABEM, Labětín – dle obj. – T. Krištůfková, 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 objednávky / nutriční poradenství / zprostředkování poradenské činnosti a terapie v oblasti alternativní medicíny / zásilková služba / prodej drahých kamenů a terapeutických svící

Kluby a konzultační centra nabízejí

Další nabídka jen na objednání:
» Kraniosakrální terapie
– MUDr. L. Sobotková, tel.: 737 220 488
» Homeopatická poradna
– MUDr. Petr S. Gajdoš, tel.: 603 475 528
» Konzultace psychomotorického vývoje a terapie, děti 0–6 let, po 9–15 h.
– dle tel. objednávek – MUDr. M. Vrbová, tel.: 723 084 580
Kontakt:
Plzeň, Dominikánská 14 (Mestlův dům)
tel.: prodejna – 775 415 480,
pí. Panýrková – 777 225 406
e-mail: obchod@energyplzen.cz,
energyplzen@email.cz
www.energy-plzen.cz

PRAHA 2

Provozní doba:
po–út 9–17, st 8–19, čt–pá 9–17 h.
Stálá nabídka:
poradna a prodej produktů Energy / diagnostika Supertronicem na objednání / kosmetika / masáže / EFT / kraniosakrální osteopatie / regresní terapie / vědomé léčení / TČM / homeopatie / detoxikační a energetické zábaly / reflexní terapie / kvantové opravy / veterinární on-line poradna, své dotazy pište na: energyvetpraha1@seznam.cz
Mimořádná nabídka KE:
Přednášky a semináře
– aktuální program najdete vždy na: https://www.facebook.com/EnergyklubPraha, https://energy-manesova.cz/
– rezervace akcí, konzultace a služby přes kontakty klubu.
Kontakt:
Praha 2, Mánesova 11
tel.: 224 934 642, 608 470 002
https://energy-manesova.cz
e-mail: regina@energy-manesova.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 – tel.: 274 003 141 / diagnostika EAV, hledání příčin potíží a jejich řešení – M. Vít, tel.: 737 080 698 / Diacom – frekvenční léčení – R. Skrčená, tel.: 723 932 640 / výklad karet, uvolňování negativních bloků, stresu a strachu z podvědomé mysli – A. Janoušková, tel.: 777 017 498 / veterinární poradce (specialista na koně) A. M. Hamoňová, tel.: 775 046 115, e-mail: a.m.hamonova@gmail.com
Kontakt:
Praha 3, Jeseniova 55
tel.: 274 003 141
e-mail: energyprodejna@gmail.com
www.energypraha.cz
www.facebook.com/Energyvetpraha3
e-shop: www.eshop-csp.cz

PRAHA 4

Provozní doba:
po, st 9–19, út, čt, pá 9–17 h.
Stálá nabídka na objednávku:
poradna Energy / měření SPT – M. Bednářová, tel.: 777 797 012 / měření SPT, EFT terapie – I. Jandová Bendová, tel.: 774 700 005, www. eft-jandova.cz / veterinární poradna – V. Šašková, tel.: 606 451 325, www.poradna.mzf.cz / 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 – poradenství a prodej produktů Energy:
» DVŮR KRÁLOVÉ – Revoluční 62 – výklad karet, tel.: 737 609 655
» KLADNO – Bylinky a koření, K Nemocnici 2814/4 – aromaterapie, drahé kameny – tel.: 778 008 381
» KLATOVY – Oáza zdraví, Vídeňská 9 – měření SPT, regrese, automatická kresba, tel.: 777 268 114
» PLZEŇ – Dům U Slunce, Na Roudné 105/1 – masáže, tel.: 777 573 004
» PSÁRY – Čarovné Bylinky, Na Vysoké 306 – diagnostika, výklad karet, tel.: 602 714 101
Kontakt:
Praha 4, Budějovická 601/128
(u metra Kačerov)
tel.: 244 472 762, 776 009 733
e-mail: energy-praha@centrum.cz
www.energy-praha.cz

PROSTĚJOV

Provozní doba:
po 9–16, út 12–16, st 9–16 h.,
čt, pá – zavřeno
Stálá nabídka:
poradenství a prodej produktů Energy / zasílání produktů / prodej a poradenství k veterinárním produktům / diagnostika přístrojem Oberon / poradna, automatická kresba, vytestování vhodnosti produktů Energy – H. Kaplánková, tel.: 603 167 328 / numerologický rozbor – A. Hanáková, tel.: 603 844 833, e-mail: hanakova.anna@seznam.cz
Mimořádná nabídka KE:
» Každou středu ochutnávka nápoje z řady zelených potravin nebo čajů
» Aktuální informace na webu www.energyprostejov.cz
Nabídka KC – prodej produktů Energy, poradenství:
» DRŽOVICE – Olomoucká 266 – út 14–17 h. – Mgr. V. Leitnerová, tel.: 737 717 385 (kineziologie, automatická kresba)
» KONICE – 9. května 480, Regenerační centrum Harmonie – Mgr. L. Vévodová, tel.: 731 654 345 (Oberon – diagnostika)
» SLAVKOV U BRNA – Koláčkovo nám. 727, Salon Ivka – I. Klučková, tel.: 607 628 101
» VYŠKOV – Komenského 9, Energiel centrum zdraví, masáže – Mgr. P. Nedomová, tel.: 724 080 016 (kraniosakrální uvolnění, kineziotaping); N. Drbalová, tel.: 604 337 834 (Dornova metoda)
» ZLÍN – Náměstí práce 2512, Interhotel (5. p.) – R. Lešikar, tel.: 739 090 147, rade@arnikasvetmasazi.cz, www.arnikasvetmasazi.cz (masáže – různé druhy)
Kontakt:
Prostějov, 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, včetně veterinárních / diagnostika SPT / masáže: klasické, rekondiční, olejová a jiné relaxační metody / kosmetické ošetření Beauty kosmetikou / poradna pro zvířecí miláčky / Feng Shui poradenství /

NEPŘEHLÉDNĚTE

KE VALAŠSKÉ MEZIŘÍČÍ
Nové KC:
» Valašské Meziříčí
Ametyst, Náměstí 8/6
Monika Bohačíková,
tel.: 739 524 170
výdej produktů: út–pá 9–17 h.

Kluby a konzultační centra nabízejí

čínská medicína / cesta sebepoznání – fobie, strachy, alergie, hubnutí / výklad run a Osho tarot / Bachova terapie / rodinné konstelace / výživové poradenství / numerologie / životní a zdravotní koučink
» e-shop: energy-pribram.cz
Nabídka KC – nabídka produktů Energy, poradenství:
» DOBŘÍŠ – U Anděla strážce, Pražská 27, tel.: 602 335 755
» NOVÝ KNÍN-SUDOVICE – Salon Štěpánka Hampeková, tel.: 602 229 694
» PLZEŇ – Jiráskovo náměstí 21, Alena Hessová – fyzioterapie, tel: 724 735 295
» PŘÍBRAM – Renata Placáková – kosmetické ošetření s přípravky Energy, masáže, tel.: 606 904 880
» ROKYCANY – Studio Floow, Klostermannova 635/III, tel.: 604 271 895
» Sedlčany – Ul. 28. října, Iveta Barešová – masáže, tel.: 603 446 020
Kontakt:
Příbram, Nám. T. G. Masaryka 100/101
tel.: 731 173 340, 602 199 220
e-mail: energypribram@gmail.com
www.energy-pribram.cz
www.facebook.com/EnergyPribram

ŠUMPERK

Provozní doba:
po 9–14, út 14–17, st 9–17, čt 14–18 h.
Provozní doba KC Zábřeh:
po–pá 9–12 a 13–17 h.
Stálá nabídka:
poradna Energy a měření přístrojem Supertronic / konzultace v oblasti zdravého životního stylu a prevence / poradna celostní medicíny MUDr. B. Haltmara – gynekologie, tel.: 731 236 549, 737 015 470 / zásilková služba zboží a přístrojů (www.prirodniprodukty.cz) / masáže: Spinal Touch, manuální lymfatická, protimigrénová, reflexní, Breussova masáž, Dornova metoda, reflexologie, baňkování, kinesiotaping, práce s energetikou těla a harmonizace čaker – pí. Pleyerová, tel.: 723 913 283, Shiatsu – p. Dohnal, tel.: 774 236 191 / měření na přístroji F-SCANT – terapie pomocí plazmového generátoru RPZ 14, tel.: 731 737 545
Kontakt:
Šumperk, Hlavní tř. 13/3
tel.: 731 737 545
e-mail: klubenergy@seznam.cz
www.klubenergy.cz

TÁBOR

Provozní doba:
po, čt 10–15, út, st 13–18 h.,
měření EAV v so dle dohody
Stálá nabídka:
poradna Energy – A. Truhlář – alan.truhlar@seznam.cz / rodinné konstelace – L. Zvolánek, www.systemicke-konstelace.info – info a obj. R. Sekyrová, tel.: 776 214 706
Nabídka KC – poradna a prodej produktů Energy:
» PACOV – Harmonie – zdravá výživa – Jana Autengrubera 167 – Martina Fiaová, tel.: 775 145 813, e-mail: Martina1Fialova@seznam.cz, po–pá 10–16.30, so 9–11 h.
» TÁBOR – Zdravá výživa Oříšek – Purkyňova 2961 – Eva Berková, tel.: 732 816 095, e-mail: berkaeva.sluzby@centrum.cz, po–pá 9–17, so 9–11.30 h.
» TIŠNOV – Studio Terapie, Brněnská 792 – Klára Kloubová, tel.: 608 411 353, e-mail: studioterapie@seznam.cz, www.studioterapie.cz, po–pá 9–13, 14–16 h. (při terapiích zavřeno) – kvantová terapie, automatická kresba, konzultace, Bowenova technika, kyvadlo, práce s lidmi i zvířaty
» VIMPERK – Zdravíčko – zdravá výživa, Johnova 324 – Hana Harantová, tel.: 604 418 773, fb: Zdravíčko Vimperk, e-mail: harantova@centrum.cz, po–pá 9–16.30, so 9.30–11 h. – měření přístrojem SPT
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 – POZOR, ZMĚNA:
po 9–12, 13–16, út, st 11–12, 13–17, čt 9–12, 13–16 h.
Stálá nabídka:
poradna a prodej produktů Energy / měření Supertronicem / dietetika / reflexní terapie, masáže, baňování / 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:
» HAVLÍČKŮV BROD – E. Weberová, Lékárna u Karla, Kozí 206, po–pá 7.30–11.30, 12–16 h., tel.: 569 420 206
» JIHLAVA – Mgr. P. Drejčková – TČM, SPT – Fyton, Mrštíkova 1, tel.: 739 049 203; Dům zdraví, Vrchlického 57, tel.: 739 040 821 – konzultace 15. 5.
» MORAVSKÉ BUDĚJOVICE – M. Palová, Verbena, Janáčkova 1497, tel.: 605 554 456 – konzultace 3. 5.
» NÁMĚŠŤ NAD OSLAVOU – R. Dufková, Zdravěnka, Masarykovo nám. 517, tel.: 739 026 531 – konzultace 4. 5.
» OSTRAVA – Ing. P. Kovalská, Vítkovická 3276/2a, tel.: 604 741 725, www.petrakovalska.cz – konzultace 3. 5. – 12.30–15.30 h.
» PELHŘIMOV – I. E. Razimová, Vegetariánská jídelna, Svatovítské nám. 159, tel.: 776 766 971 – konzultace 4. 5. – 14–16 h.
» TASOV – D. Švestková, Tasov 69, tel.: 605 938 299 – konzultace 9. 5.
» VELKÉ MEZIŘÍČÍ – H. Paulová, Mírová 43, tel.: 724 763 689 – konzultace 4. 5.
» ZNOJMO – Biocentrum – R. Režňáková, Zámečnická 13, tel.: 515 224 684 – konzultace 10. 5.
» ŽĎÁR NAD SÁZAVOU – H. Bulíčková, Libušínská 36, tel.: 728 141 949 – konzultace 3. 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

Kluby a konzultační centra nabízejí

TURNOV

Provozní doba:
po 13.30–18, út 9–12.30, čt 13.30–17 h.
+ dle tel. dohody
Stálá nabídka:
poradna a prodej produktů Energy / e-shop – zasílání produktů na dobírku / měření SPT / metoda EFT / psychowalkman / masáže – lymfatické, baňkování, medová, relaxační, Breussova, lávovými kameny, thajská masáž, anticelulitidová masáž / dárkové poukazy na masáže a služby / prenatální výukový program Baby plus – konzultace a možnost zapůjčení / NOVINKA: aromaterapeutická relaxační masáž celého těla – 1,5 h.
Nabídka KC:
» BAKOV NAD JIZEROU – A. Zítková, tel.: 737 438 811 – prodej produktů Energy, spirituální průvodce žen
» ČESKÁ LÍPA – J. Novotná, tel.: 725 753 651 – masáže, Access Bars, kosmetika, taneční meditace, EAV měření, konzultace
» JIČÍN – J. Veselá, tel.: 732 534 895 – EAV měření, prodej produktů Energy, nápravy poruch učení, EFT
» JILEMNICE – L. Riegerová, tel.: 603 533 013 – EAV měření, masáže, TČM
» MLADÁ BOLESLAV – M. Králová, tel.: 777 618 416 – prodej Energy, masáže, EFT, Access Bars, EAV měření
Kontakt:
Turnov, Čsl. dobrovolců 1713
tel.: 733 760 522
e-mail: energyturnov@seznam.cz
www.energyturnov.cz

UHERSKÉ HRADIŠTĚ

Provozní doba:
po–čt 9–17 h., pá – zavřeno
Stálá nabídka:
poradna a prodej produktů Energy / měření SPT – J. Schmuttermeierová, (Access Bars), Š. Čechová – tel.: 605 778 740, I. Dufková – tel.: 725 711 545, A. Turečková – tel.: 776 581 715 / K. Bestr – motýlí masáže u lidí a zvířat, SPT – tel.: 739 738 890 / J. Němcová – EFT, Access Bars, tel.: 604 419 585
Mimořádná nabídka KE:
» 23. 5. – 16.30 h. – Tělové svíce a jejich propojení s produkty Energy – přednáška Kataríny Bestr
Veterinární ordinace a homeopatická poradna:
Poradenství a prodej produktů Energy – MVDr. K. Hlačíková a MVDr. I. Stiksová, e-mail: hlacikovak@seznam.cz, tel.: 723 446 021
Nabídka KC:
» BRNO – Bc. Helena Papežíková – poradna a prodej produktů Energy, TČM, měření Supertronicem, výživové poradenství – tel.: 608 888 453, Centrum IBC, Příkop 838/6, 4. p., zvonek 413, st 13–17, čt 9–13 h.
» BRNO (Líšeň) – MUDr. Linda Švendová – poradna TČM, akupunktura, produkty Energy – poliklinika, Horníkova 34, 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 / zasílání zboží na dobírku / měření SPT a KOS, detoxikace – V. Gazdová, tel.: 475 209 367 / akupresura a tělové svíce, měření SPT – H. Červenková, tel.: 475 209 367, 737 148 606
Nabídka KE – poradenství a prodej produktů Energy:
» LOUNY – bylinkový obchůdek MateříDouška, Beneše z Loun 39, NOVINKA: měření SPT a poradna, tel.: 604 969 645
Nabídka KC:
» TEPLICE – Zdravíčko, OC Galerie, NOVINKA: měření SPT a poradna, tel.: 776 321 400
Kontakt:
Ústí nad Labem, Pařížská 14
tel.: 475 209 367, 602 345 999
e-mail: energyclub-usti@seznam.cz
www. klubenergyusti.cz

VALAŠSKÉ MEZIŘÍČÍ

Provozní doba:
po 9.30–13, 14–17, út 14–17,
st, čt 9.30–13, 14–17 h.
Stálá nabídka:
poradna a prodej produktů Energy / diagnostika přístrojem Supertronic – Mgr. H. Štěpánková, obj.: 739 208 896 / párová a individuální psychoterapie – Mgr. M. Jančová, tel.: 732 114 491 / automatická kresba, rodinné konstelace – L. Zvolánek, tel. klubu / barevná typologie – MgA. Zuzana Smékal, tel.: 731 536 625
Mimořádná nabídka KE:
» 16. 5. – 17.30–20 h. – Energie srdce: srdce jako císař mezi orgány, bioenergie, spolupráce srdce-mozek, zajímavé studie – přednáška MVDr. Radka Kubly, vstupné 300 Kč, platba a rezervace předem, více info na webu KE
Nabídka KC:
» NOVĚ: VALAŠSKÉ MEZIŘÍČÍ – obchůdek Ametyst, Náměstí 8/6, M. Bohačíková, tel.: 739 524 170
» FRENŠTÁT POD RADHOŠTĚM – A. Holubová, Šafrán – zdravá výživa, F. Palackého 1870, tel.: 607 916 400
» HALENKOVICE – Andělský úsměv, Halenkovice 570 – dentální hygiena, H. Vlachynská, DiS., tel.: 736 430 173
» VSETÍN – Zelená lékárna, Smetanova 1462, 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 2023

místo konání	adresa	termín	téma a přednášející	pořádající klub
Mníšek pod Brdy	Ke škole 1389	25. 5. – 17–18.30 h.	**Imunita dětí a dospělých – MUDr. A. Vosátková**	Dolní Břežany

Pohled do zrcadla vás začne bavit!

ÚČINNÁ KOMBINACE
PRO VNITŘNÍ I VNĚJŠÍ
REGENERACI
A ZPOMALENÍ STÁRNUTÍ



- nejčistší bioaktivní kolagen 1. a 2. typu
- hloubková výživa kloubů, kůže, vlasů a nehtů
- vypnutí pleti a ochrana před tvorbou vrásek

BALÍČEK PRODUKTŮ	ČLEN ENERGY		
	cena	body	sleva
QI collagen + Dermaton oil/gel	719 Kč	31	127 Kč

Doplněk stravy a kosmetika. Akce platí 1.–31. 5. 2023, do vyprodání zásob.

ENERGY



Kdo šetří, má za dva!

- dvojité balení za výhodnější cenu – **SLEVA 10 %**
- šetří vaše výdaje i přírodu

POWDER FORMULA