



vitae

červen 2021

Pohladte svoji plet'
kosmetikou Dermatón

Tenké střevo a celiakie
– porucha trávení lepku

Nemoc je cesta



Produkty měsíce června

Tabulka počasí na červen se v červených barvách přímo koupe, mohl by aspirovat na nejteplejší měsíc roku. Ke konci měsíce ale nastává taková kumulace tepla, kdy by se energie v našem pásmu měly pohybovat zhruba kolem 70 °C. Univerzum proto nastavuje ochrany a běžně se ochlazuje zhruba o 10 i 15 °C oproti předchozím teplotám.

My bychom ale měli dávat na sebe pozor, kumulace horka trvá, i když je nám zima. Rozhodně bude dobré vyvarovat se dálkových běhů a dalších zátěžových aktivit, naše srdce by je nemuselo utáhnout. Zajímavá je v tomto kontextu **Annona**. Vytváří prostředí pro udržitelnost života, a to se v tomto kosmologickém zmatku velmi hodí. Ocenit můžeme i působení **Aguaje**, která přispívá k hormonální rovnováze. Sluníčko si po nepříliš vydařeném jaru tentokrát dává latku hodně vysoko a naše pokožka na něj ještě není dokonale připravená, určitě bychom měli přizvat k ochraně **Dermatony** a používat je nejen při slunění. Pokud nás čeká dovolená a s ní útěk k moři či na venkov, jako vždy přibalíme **Drags Imun**. Použít ho můžeme vnitřně na klasickou prevenci průjmových a zánětlivých stavů i zevně na drobné ranky, škrábnutí či puchýře. V souvislosti s trávením v zahraničí často skloňujeme **Probiosan Inovum**, stabilizuje vnitřní prostředí na hodnotách, na které jsme zvyklí, a pomůže nám přežít i mimořádně neobvyklou cizí stravu. A určitě bychom na cesty neměli zapomenout **Spiro**. V dnešní nelehké době je dezinfekce a osvěžení vzduchu kolem nás nutné víc než dřív.

EVA JOACHIMOVÁ

vitae

Magazín pro spotřebitele a dodavatele produktů Energy, číslo 6, červen 2021.

Náklad 20 300 ks. Vychází 10x ročně, evidenční číslo MK ČR E 15476.

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

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

Obrazový editor: Jana Kuntová.

Foto: Shutterstock, Energy Czech Republic a.s.

Jazyková úprava: Mgr. Renáta Pražáková Pekařová.

Grafická úprava: Radical Design, s.r.o., Jan Urban, Mgr. Jaroslava Cáblová

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.



Rozmarné léto

OBSAH

Editorial	04
Pěstící kosmetika Dermaton	04
Vaše zkušenosti s našimi produkty	06, 11
Tenké střevo a celiakie	08
Jak se rodí produkty Energy	10
Proč vznikají otoky dolních končetin?	12
Návrat do „ráje“	14
Terapeutické metody	15
Nemoc je cesta	16
Univerzita Energy	19
Jídelníček z naší rovnoběžky	20
Zeptejte se hvězd	22
Křížovka	22
Není na světě bylina, aby k něčemu nebyla	23
Kluby a konzultační centra nabízejí	24





EDITORIAL

PROVÁZEK

Jednou v létě jsme se s mým mužem vydali poznávat krásy jižních Čech a ubýdli se v útulném kempu poblíž Jindřichova Hradce. Ráno při snídani jsme zjistili, že klobása, co jsme si na cestu přibalili, špatně snáší horké dny, i přes pobyt v lednici. Napadlo nás zavést ji do auta, aby oschla a vyvětrala se. Ale neměli jsme vůbec žádný provázek. „Nevadí, třeba dneska nějaký najdeme,“ prohlásila jsem a okamžitě na to zapomněla. Dojedli jsme, pobalili a chystali se na první výlet.

V recepci kempu jsme potkali jeho moc příjemného majitele a zapovídali se. Měli jsme v plánu navštívit zámek Červená Lhota a rozhlednu Rýdův kopec. To nám schválil a přidal tajný tip: Muzeum provaznictví v Deštném u Červené Lhoty. Každému by to hned došlo, ale nám ne – jak jsem řekla, na své přání jsem zapomněla...

Červenou Lhotu asi řada z Vás zná, romantický vodní zámeček byl opravdu půvabný, koupili jsme si tam skvělou, úplně černou rybízovou zmrzlinu a pokračovali v „krasojízdě“. Poblíž náměstí v městečku Deštná stál malý nenápadný domek, Provaznické muzeum Karla Klika. Sešlo se nás tam pět návštěvníků a vzali jsme to pěkně z gruntu, od pradávna až do dnešních dnů. Pan průvodce byl evidentně nadšený znalec s encyklopedickými znalostmi a o tomto dnes již v podstatě zaniklém řemesle věděl absolutně vše. A všude kolem byly samé provazy, provázky, lana a smyčky. I hloupý by se již dovítí, jen my dva – pořád nic... Na závěr nás čekala fascinující řemeslná ukázka, byli jsme nadšení. Vstupné se platilo až po prohlídce, a tak jsme požadovanou částku 2x 90 Kč zaokrouhlili na kulatých 200.

„Nenene,“ kroutil hlavou průvodce, „to by nešlo!“ A aby dorovnal cenu, dal nám jako dárek dvě velká klubka ručně vyrobeného provázku, vzácnost, kterou dneska už nepořídíte. Konečně to došlo aspoň manželovi: „No, tak teď můžeme tu klobásu omotat kolem našeho auta tak stokrát!“ smál se. Vesmíre, to se ti tedy opravdu MOC povedlo... Děkujeme!

*Přeji Vám také nějaký podařený výlet,
MUDr. KATEŘINA HIMMELOVÁ*

Pěstící kosmetika Dermaton

Kůže náleží k elementu Kov, stejně jako plíce. Pěstěná zdravá pokožka přispívá k lepšímu dýchání, hlubší očistě a kvalitnější výživě celého těla. Kosmetika Dermaton zahrnuje dva přírodní produkty, které pokožku ošetřují, vyživují a brání jejímu předčasnému stárnutí v souladu s celostním přístupem ke zdraví. Co nám tento vyladěný duet gelu a oleje nabízí?

DERMATON OIL

Jako první si vezmeme přírodní, snadno vstřebatelný olej pro regeneraci pokožky, **Dermaton oil**. Obsahuje například olej z rýžových klíčků, rakytníkový a jojobový olej, jablečný ocet či silice tymiánu. Je vhodný pro každodenní regeneraci normální i suché pokožky. Nezaněchává pleť mastnou, ale příjemně zklidněnou a projasněnou.

Sluníčko je čím dál tím silnější a léto se nezdrtitelně blíží. Celé tělo se těší, až ho paprsky naší hvězdy celé prohřejí. Slunění však umí i potrápit. Dermaton oil dokáže pomoci při popáleninách prvního stupně tím, že tlumí bolest, odstraňuje svědivost a zčervenání. Také obnovuje poškozené buňky pokožky v hlubších vrstvách kůže. Díky antioxidantu gamma-oryzanol je výborným štítem proti volným radikálům, které vznikají následkem slunečního ozáření. A jako bonus jeho rakytníkový olej zrychluje tvorbu pigmentu po opalování. Takže směle do toho!

S teplým počasím a vodou jsou také spojeni naši „oblíbení komáři“. Éterické oleje nejen krásně voní, ale částečně dokážou





odpuzovat vnější parazity včetně sajícího hmyzu. Až když už vás komár štípne, lze na štípanec aplikovat Dermaton gel. Skvělé duo, že?

Dermaton oil skrze jojobový olej vytváří na kůži ochranný film, díky kterému je pokožka odolnější vůči mechanickému namáhání a vlivu chemických látek. Takže například před prací na zahrádce si olejem namažte ruce. Jelikož je na dlaních více potních žláz, olej se pomaleji vstřebává. Nechte tedy na dlaních olej pár minut a poté si je utřete do sucha. A hurá na zahrádku!

Dermaton oil nanášejte v tenké vrstvě na pokožku, nejlépe navečer. Při popáleninách aplikujte třikrát denně na zarudnuté místo. Olej bezprostředně po nanesení lehce barví, buďte tedy opatrní především na bílé oblečení. Dermaton oil neobsahuje ochranné UV faktory, není vhodný jako olej na opalování. Použít ho však můžete hned po pobytu na sluníčku.

DERMATON GEL

Druhý z duetu, **Dermaton gel**, je symfonií regeneračních extraktů a olejů. Obsahuje výtažek z granátového jablka, bambucké máslo, barbadoskou třeseň, pantenol, extrakt ze zeleného čaje či aloe vera.

Jako „sourozenec“ oleje je ideálním pomocníkem po opalování, kdy je pokožka podrážděná a zarudlá. Pokud máte v lékárnice oba produkty, tak olej aplikujte na zdravě opálenou pokožku a gel na spálenou. Pantenol a aloe vera pokožku ochladí, zregenerují, a navíc působí protizánětlivě. Kůže bude hydratovaná, zdravá a zklidněná.

Pokud vás trápí celulitida, Dermaton gel je pro vás ta pravá volba. Optimalizuje rovnoměrné odbourávání tukových buněk, urychluje metabolismus kožních buněk a zajišťuje pokožce velké množství vitaminů. Vhodné je používat ho i preventivně.

Produkt je výborným pomocníkem u alergických projevů na pokožce. Také působí proti infekčním původcům, virům

a bakteriím. Upravuje „kožní imunitu“, která je důležitou součástí ochrany proti onemocněním.

Granátové jablko poskytuje pokožce velké množství karotenoidů, jež eliminují volné radikály. Pokožka pomaleji stárne, čímž si udržujeme mladistvý dech, který je základem pro tvůrčí, radostný a plnohodnotný život.

Gel dělá kůži hebkou a pružnou. Působí proti rozvoji vrásek a urychluje hojení drobných povrchových ran a defektů.

Poskytuje pokožce díky jojobovému oleji a lanolinu voskovou vrstvu s vysokým podílem nenasycených mastných kyselin a obnovuje krycí buňky kůže.

Dermaton gel aplikujte v tenké vrstvě dle potřeby. Při léčení popálenin, zarudnutí kůže, bolestivosti či alergických projevů aplikujte alespoň třikrát denně. Neobsahuje UV ochranné faktory, není tedy vhodný jako prostředek při opalování.

Jednoduše řečeno – olej a gel jsou nepostradatelnými pomocníky nejen na letní dovolenou!

CHRAŇTE SI SVOJI KŮŽI

Čistota a stav kůže ovlivňují naše celkové zdraví. Kůži dýcháme, komunikujeme s okolím a poznáváme je, očisťujeme tělo...

Pokud se o kůži nestaráme, můžou se nám postupně ucpávat póry, a tím narušíme její funkci. Pozorujte svoji pokožku, je to jeden z kanálů, kterým s námi tělo komunikuje. Pupínky, vyrážky, červené fleky, suchá kůže, ekzémy... To vše je volání těla o pomoc. Pokud je však kůže ucpaná a nefunkční, tělo se nemůže skrze ni očisťovat a vše zůstává uvnitř. Zde to však na první pohled není vidět. Kůže je nejlepší oblek, který byl kdy „ušit“. Bundu taky čistíte a staráte se o ni, tak dopřejte stejnou péči i vaší pokožce. Věřte, že tělo se vám odmění lepším dechem, menší únavou a větší životní pružností.

Jednou jsem dostal hezké doporučení: „Chceš-li mít vyhlazenější život, hlaď se. Vždyť skrze kůži projde nejen vzduch, ale i dotek.

A věř, že kůže se ráda o dotek podělí se všemi orgány v těle.“

Krásnou svěží pleť plnou radosti vám přeje ONDŘEJ VESELÝ

Cytovital a Tick-a-tack jako pomocníci na zahradě



Když jsme s přítelem před rokem sháněli bydlení, usmálo se na nás štěstí v podobě domečku s krásnou opečovávanou zahradou. Nebo to tak alespoň při prohlídce vypadalo. A vlastně to tak vypadalo i při přebírání klíčů, které se nám kvůli úřednímu

šimlovi protáhlo skoro o rok. Přišlo jaro a všechno se začalo rozrůstat podle vzoru z písničky „Známka punku“, tedy: „... Kytky v jeho zahradě mohly volně bujet...“. Nevím, jestli jsem pankáč více já nebo předchozí majitelka, ale déšť a sluníčko udělaly svoje, a mně nezbylo než se do té džungle pustit. Jednou z prvních rostlinek, kterých jsem se rozhodla zbavit, byla čemeřice. Jak je krásná, je i jedovatá a na zahradu, kde pobíhají pejsci, brzy snad doprovázení dětmi, se zkrátka nehodí. Byla jsem se svou prací spokojena asi do druhého dne, kdy jsem si všimla červených flíčků na pravé paži. Vyhodnotila jsem to jako nějakou fytoreakci a s tím, že „to bude dobrý“, jsem si jich nevšímala. Jenže ouha, z flíčků se staly fleky a z fleků puchýře. V lékárně mi byl doporučen Bepanthen, a navíc jsem dostala varování, že mi určitě zůstanou jizvy. To mi ostatně potvrdila i známá, jejíž dceři prý zůstaly. Když jsem viděla svou ruku, opravdu jsem netoužila po tom, aby mi památka na zahradničení zůstala, tak jsem se obrátila na brněnský klub Energy, kde mi děvčata poradila použít nejdříve **Artrin** na dohojení puchýřů a na jizvy pak **Cytovital**. Krásně to zabralo. Protože sluníčko a teplo nepřeje jen rostlinkám, ale také klíšťatům, rovnou jsem k Cytovitalu přibrala i loňskou novinku, **Tick-a-tack**. Pomáhá mi nejen při práci na zahradě, ale také jsem ho využila při sběru bezu a přibalila též na dovolenou. Za celý týden jsem měla klíště jedno – v den, kdy jsem si repelent zapomněla vzít do batůžku.

Mgr. KATEŘINA KOVAROVÁ, Brno

Tinitus

Dobrý den, i já se chci podělit o zkušenosti při používání produktů Energy. Užívám je už několik let. Každý měsíc se těším na časopis Vitae. Vždy, než se do něj ponořím, si ho nejdříve prolístuji. V dubnu mě při jeho prohlížení upoutal článek s názvem „Jak to začalo?“. Výborný text, ale začal jsem přemýšlet o první větě: „Všechny dobré věci k nám přijdou samy a vždy v ten pravý čas.“ Čas je podle mého názoru relativní a vnímáme ho velice subjektivně a získat dobrou věc, to chce hledání, aktivitu, zkušenost atd. Je ale dobře, že různé věci chápeme jinak, to vede k přemýšlení a mnohdy dojdeme k něčemu novému, co nás obohatí.

Už třicet let mě trápí tinitus (ušní šelest). Chodil jsem do ordinace ORL a tam jsem vždy obdržel lék Vertimed. Někdy mi na čas pomohl, ale většinou ne. Zdá se, že tinitus je banální záležitost, ale ten, kdo má podobný problém, ví, o čem mluvím. Psychicky vás to někdy zcela odrovná.

Před třemi lety jsem se seznámil s paní doktorkou Budajovou, která mi doporučila **Celitin**. Bylo to v době, kdy se k pískotu v uších přidalo ještě praskání. Půl roku jsem bral 2 tablety Celitinu denně, v současné době užívám pouze 1 tabletu. Praskání úplně zmizelo, pískot je daleko slabší. Každému tento produkt vřele doporučuji. Dobrou zkušenost mám i s **Audironem**, který používám na bolesti v uších. V rodině máme dobré výsledky s užíváním **Cytosanu**. Dále používáme **Drags Imun**, **Regalen** a **Stimaral** při nachlazení a zažívacích problémech.



Velkým přínosem pro orientaci v produktech Energy jsou semináře s paní doktorkou Alexandrou Vosátkovou – moc jí za ně děkujeme. Hodnotíme i vstřícný přístup a ochotu vedoucí Klubu Energy v Karlových Varech paní Hrnkové.

LUDVÍK KUBA, Sokolov



Chvála „drakovi“

Moje dovolená před třemi lety v rakouských Alpách se nevyvíjela zrovna slibně. Vydali jsme se s přáteli na první horskou túru, trochu přšelo, nicméně bylo tam nádherně. Když jsme se ale obtěžkáni batohy vraceli po pár dnech k autu, cítila jsem, že něco není v pořádku. Začala jsem vnímat gynekologický, velmi nepříjemný problém – výtok doprovázený svěděním a bolestí. Naštěstí bez **Drags Imunu** a **Grepofitu** bych na dovolenou nejela. Takže jsem hned začala vnitřně užívat oba produkty a zároveň „drakem“ potírala intimní partie, kapala jej i na dámskou vložku. Za dva dny bylo jasné, že mám vyhráno, naštěstí! Nicméně jsem v léčbě ještě pár dní pokračovala. Měla jsem velkou radost, to bych si ty hory moc neužíla.

IVANA Š., Liberec

Cesta k radosti

Můj příběh by vydal na celou knihu. Tedy jak jsem se dostala k Energy? A jak mi produkty pomohly najít cestu ke spokojenosti a zdraví? Bylo mi 29 let, když jsem podstoupila první pokus IVF v centru asistované reprodukce. Kvůli začínající pandemii koronaviru se v polovině stimulace léky nesmělo pokračovat a pro mě začalo nesmírné peklo. Návaly horka střídající zimu, strádání po psychické stránce a v neposlední řadě fyzické vyčerpání. Tenkrát jsem ze svých 50 kg zhubla na 47 kg, vypadala jsem jak z koncentračního tábora. V noci jsem se potila, nemohla spát a v zaměstnání i doma jsem byla nepoužitelná. Když mě viděla kolegyně v práci, doporučila mi poradkyni Energy paní Olgu Grýnovou. Dala mi kontakt na MUDr. Bohdana Haltmara, jemuž jsem sdělila své obtíže. Pan doktor naordinoval **Fytomineral** 1x denně 40 kapek, **Vitamarin** 3x denně 1 kapsli, **Gynex** 3x denně 5 kapek a **Macu** 2x denně 1 kapsli. Světe, div se, stal se „zázrak“. Hned po prvním dni užívání se obtíže začaly zmírňovat a za týden byly pryč.

Ovšem přání mít dítě se stále komplikovalo. Byla jsem nešťastná, ale zároveň i šťastná, protože jsem si říkala, že v této době se mám opravdu dobře. Mám úžasného manžela, který je mi vždy velkou oporou, podporující rodinu, přátele, domek se zahrádkou a kočku obradostňující mé těžší období. Nasadily jsme s paní Grýnovou přípravek **Renol**. Opět záračný produkt. Svět je pro mě hezčí, raduji se z maličkostí. Pochopila jsem, že šťastná mohu být i bez dítěte, mám vlastně všechno a někteří lidé nemají ani z poloviny to, co mám já. A věřím, že jednou se svého přání dočkám.

Dále bych chtěla vychválit produkt **Caralotion** tělové mléko. Pod respirátorem se mi na obličeji začaly ucpávat póry se vznikem vřídků. V tu chvíli jsem byla ráda, že mám obličej schovaný pod respirátorem. Opravdu za týden jeho používání jsem měla zpět čistou pleť a sebevědomí!

Závěrem bych chtěla vyjádřit velký dík své kolegyni, Energy poradkyni paní Grýnové, za velkou podporu a optimismus, kterým mě vždy nakazila, a já od ní odcházela s takovou lehkostí. Děkuji panu MUDr. Haltmarovi za jeho ochotu i pomoc v nelehké situaci, můj dík také patří celému týmu Energy nejen za skvělé produkty, ale též informace se všeobecným i odborným zaměřením. Je krásné, když někdo dělá práci, která ho baví, naplňuje a navíc pomůže ostatním.

Prožité dny plné radosti přeje VERONIKA RAMBA, Šedivec



NAPIŠTE NÁM TAKÉ

VAŠE DOPISY NA TÉMA:

- » **přípravky Energy mi vrátily zdraví**
 - » **můj nejoblíbenější výrobek Energy**
 - » **zkušenost z praxe**
- zasílejte na adresu: katerina.himmelova@energy.cz.

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



Tenké střevo a celiakie

V loňském červnovém vydání Vitae jsme psali o zánětech střev. Zatím jsme opominuli velmi častý problém, tedy celiakii. Jde o alergii na lepek, ale existuje i méně těžká forma potíží, zhoršená tolerance lepku. A tu má v naší populaci kdekdo.

TRÁVENÍ POTRAVY

Tenké střevo je orgán, o jehož funkci se často nepřemýšlí. Jeho činnost probíhá automaticky a podprahově, tedy – dokud o něm nevíme, je vše v pořádku. Co vlastně dělá a zajišťuje? To se liší podle místa, které pozorujeme. Střevo má totiž tři části, jež na sebe bez jasných předělů navazují.

Ihned po promísení potravy se silnou kyselinou chlorovodíkovou v žaludku postupuje trávenina jídla dále, do prvního oddílu tenkého střeva – **dvanáctníku**. Tam se k ní přidávají naopak silně zásadité šťávy slinivkové, které obsahují obrovské množství enzymů. Jedná se o látky umožňující štěpení složitých molekul na jednoduché – týká se to tuků, cukrů i bílkovin, a podle toho se enzymy nazývají lipázy, amylázy a proteinázy. Tyto enzymy jsou vysoce výkonné a trávení bez nich není možné. Pro jejich funkci je potřeba zásadité prostředí, takže součástí slinivkové šťávy je i velké množství zásadotvorných látek.

Samotný dvanáctník (latinsky *duodenum*) – tedy buňky jeho stěny – jsou specializované na trávení tuků, k čemuž ale potřebují žluč. Ta se vylučuje ze žlučníku nebo přímo z jater, pokud žlučník chybí, a je odváděna do dvanáctníku žlučovodem ústícím v oblasti takzvané Vaterské papily – jakéhosi pahrbku, kde se nachází společný vývod pro žlučník i slinivku. Žluč pak dokáže tuky tzv. emulgovat, tedy rozptýlit

do malých kapiček, takže výsledná trávenina se podobá mýdlové pěně. A to je velmi důležité, protože jen tak se mohou vstřebat nejen tuky, ale i látky v nich rozpustné.

Z uvedeného vyplývá, že ve dvanáctníku se pohybují extrémně silné kyseliny i zásady, dochází tam k velmi důležitým pochodům a po průchodu touto oblastí tenkého střeva je už trávenina lehce zásaditá a pokračuje dál. Proto jsou stěny střeva chráněny hlenem, který vylučují právě buňky dvanáctníku, tzv. mucinem. Sliznice také produkuje hormon sekretin, který se vstřebává do krve a podporuje tvorbu žluči a slinivkových šťáv. Následujícím oddílem tenkého střeva je pak **lačník** (*jejunum*), následuje **kyčelník** (*ileum*).

Tenké střevo má obrovský povrch. Pokud byste vzali trubku stejné délky a stejného průměru, tak střevo má povrch 1 500x větší! Moudrá příroda to takto zařídila proto, abychom měli dostatečně velký prostor ke vstřebávání živin. Sliznice se neustále obnovuje, buňky tenkého střeva žijí velmi krátce, kolem dvou dnů. Tomuto procesu se říká línání střeva.

A jakým způsobem se vstřebávají živiny?

Některé jdou prostě po koncentračním spádu – tedy z místa větší koncentrace do místa koncentrace nižší. Buňky tenkého střeva umí i tzv. aktivní transport, tedy pohltit nějakou částici a spolknout ji, aby z ní mohly něco vytvořit. Děje se tak tehdy, kdy je koncentrace látky v okolí větší než ve střevě. K tomu všemu vylučují další a další enzymy. Živiny se tedy vstřebávají na velké ploše, pak se dostávají do střevních buněk, krve a dál do organismu. Nicméně čínská medicína to vidí jinak. Hlavním trávicím orgánem je dle jejího soudu slezina-slinivka, ale Qi tenkého střeva jí pomáhá mimo jiné tím, že připravuje a přidružuje tráveninu tak, aby z ní mohla potravu extrahovat.

CELIAKIE

Příčiny

V poslední době výrazně narůstá počet lidí s intolerancí lepku nebo vysloveně celiakií – tedy alergií na lepek. Proč tomu tak je? Teorií je více. Jedna z nich praví, že jíme mnohonásobně více lepku než naši předci, takže se rychle zaplní místa pro jeho zpracování. Dalším faktorem jsou nové odrůdy pšenice, které obsahují několikanásobně více lepku než odrůdy původní. **Ze svých zkušeností v praxi vím, že je zde obrovské oslabení sleziny-slinivky, a jak víme, jedná se o orgán ovlivňovaný nejenom jídlem, ale i psychikou.** Přemýšlení, trampoty, mudrování, přemítání o těžkostech stále dokola, to ji velmi rychle oslabí a pak stačí už málo. Navíc slezina-slinivka bývá také často orgánem od narození slabším. To jsou ty děti, které místo toho, aby po jídle spokojeně spaly, křičí bolestí. V pozdějším věku můžeme očekávat horší prospívání a průjmy, kde vysazení lepku obvykle velmi pomůže. Jedná-li se o pravou celiakii, jde o autoimunitní proces, tedy vyslovenou alergii na lepek. Toto onemocnění spouští mnoho faktorů, velmi souvisí i s psychikou. Jako u každé autoimunity zde bývá nátlak na sebe, přemrštěné požadavky a jistá netečnost k signálům těla. Někdy se dokonce tvrdí, že člověk s celiakií se v životě cítil jako otrok, zneužíván a učen tomu, že jeho pocity nejsou důležité, pouze výkon. Byla mu také odepřena hojnost, odměna – tedy pšenice. U intolerance lepku jsou potíže mnohem, mnohem mírnější. Obvykle skončí u nadýmání či bolesti břicha po požití lepku. I zde se hodí jej omezit, radikální vysazení však není nezbytné, situace není zdaleka tak dramatická.

Příběh z praxe

Povím vám příběh kamarádky, která má dlouhodobé potíže s trávením. Je to šedesátiletá žena a už asi 20 let trpí průjmy a bolestmi břicha. Zkoušela vysadit laktózu (mléčný cukr), problémy se zmírnily jen málo. Tak nasadila bezlepkovou dietu, jež pomohla také jen částečně, nicméně v té době jedla mléčné produkty. Řídila se doporučeními jako při ulcerózní kolitidě, jedla makrobioticky, bezezbytkově, prostě vymýšlela kdeco všechno. A pořád měla potíže, bolesti. Nyní byla znovu, již poněkolkáté u lékaře a potvrdila se intolerance (nesnášenlivost) laktózy. Navíc se ukázalo, že má lehce zvýšené jaterní testy a anti-TSG. Tato hodnota ukazuje, jak to vypadá s takzvanou transglutaminázou,

tedy enzymem, který štěpí lepek. Při alergii na lepek se proti ní začnou tvořit protilátky, které v konečném důsledku poškozují tenké střevo. Je to tedy jeden z ukazatelů celiakie. Takže bylo třeba vysadit jak mléko, tak lepek a pak se jí konečně po letech ulevilo. Z produktů užívala **Stimaral** a **Cytosan Inovum** na pročištění střeva, pak dostala **Regalen**.

Příznaky

Jak je vidět, celiakie jde celkem často ruku v ruce s problémem strávit laktózu. Navíc se může projevovat mnoha dalšími, mimostřevními příznaky. Například hepatopatií (poruchou funkce jater), dále chudokrevností, osteoporózou (řidnutím kostí), zvýšenou kazivostí zubů (poruchami skloviny), afty, bolestmi kloubů, únavou, či duševními obtížemi – depresí a úzkostí. U žen celiakie může být spojena s pozdějším nástupem menstruace a její nepravidelností, častá je neplodnost a spontánní potraty. Někdy se celiakie sdružuje s dalšími autoimunitními nemocemi. Diagnostika se obvykle opírá hlavně o střevní biopsii, ale je třeba na ni jít v plné zátěži lepkem! Jinak se může ukázat falešně negativní výsledek. Střevo pacienta s celiakií má zánětem postižené, různé poslepané a snížené klky, které nemohou vstřebávat živiny (viz obrázek níže), a proto tělo vykazuje příznaky jistého strádání, nedostatku, uprostřed hojnosti.

Řešení

Co tedy dělat, abychom předešli problémům se vstřebáváním lepku? Udržovat mikroflóru těla – užívat **Probiosan**, ev. **Probiosan Inovum**, jíst přece jen méně lepkové obilniny, zejména rýži, jáhly, oves, žito a také ječmen – v lidské výživě velmi opomíjenou obilninu. A v neposlední řadě posilovat slezinu-slinivku nejen **Stimaralem** nebo **Gynexem**, ale také psychohygienou ve smyslu přesunutí pozornosti od stále se opakujících myšlenek, ideálně k tomu, co se děje teď a tady. Jak na to? Kdykoli zachytíme rozbíhající se „kolečko“, přesuneme pozornost na to, jak stojíme, kde máme ruce, jak držíme kabelku... A tím myšlenky zajdou, jak se říká, na úbytě. Tenké střevo náleží k elementu Ohně, proto je vhodné někdy podávat **Korolen**, i v případě celiakie. Nezapomínejme, že Oheň je hlavně o radosti. A tu vám ze srdce přeji.

MUDr. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ

PŘEČETLI JSME ZA VÁS

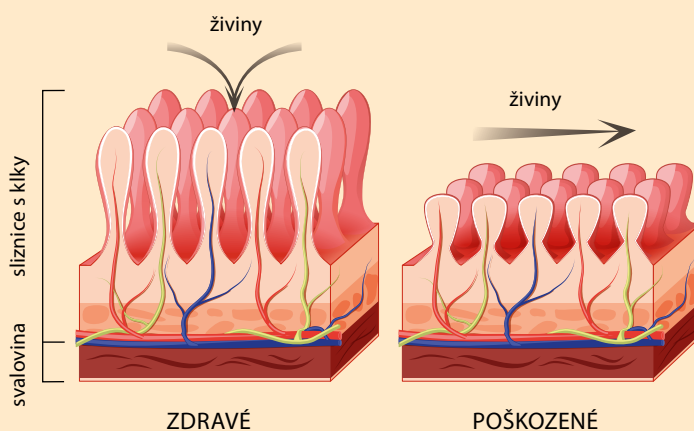
PORUCHY VSTŘEBÁVÁNÍ ŽIVIN V TENKÉM STŘEVĚ

Někteří lidé mnoho nejedí, a přesto jsou spíše plnějších postav. Jiní, ačkoli se snaží sebevíc, nemohou přibírat. Jakoby strava jimi beze smyslu a užitku pouze procházela. Porucha vstřebávání živin v tenkém střevě má příčinu v tom, že tenkým střevem přijímáme nejen hmotné živiny, ale že nám v rovině duchovní pomáhá analyzovat a vstřebávat ve formě zkušeností životní prožitky. Kdo každodenní situace a problémy příliš váží a hodnotí z mnoha stran, toho střeva již nemají sílu řádně vstřebat stravu, neboť jsou nadměrným naplňováním své duchovní role vyčerpána. Velké rozpitvávání života otevírá dveře obavám, strachu, svírá člověka a každou buňku jeho těla. Člověk, kterého právě bijí a deptají asi těžko může skládat verše. Obdobně tenké střevo nemůže plnit dvě protikladné činnosti – rozevřít se pro přijímání, když je sevřeno obavou a nejistotou.

Co nám tělo říká aneb Po stopách nemoci,
MIROSLAV HRABICA, vyd. Ing. Miroslav Hrabica, 1997

CELIAKIE

SCHÉMA STĚNY STŘEVA



Jak se rodí produkty Energy (8)

AROMATICKÉ ESENCE

Zatímco v minulých dílech seriálu jsme se věnovali zeleným potravinám, vitaminům a minerálům, které se v přírodě „vyrábějí téměř samy“, v tomto vydání bude naše situace zcela opačná... Esence, jak již název napovídá, jsou samotnou podstatou svých rostlinných materiálů (květů, listů, plodů, kůry a dalších) a jejich získávání je náročnou, až téměř alchymistickou dovedností. Slovo „dovednost“ zde bylo použito zcela záměrně, protože oproti slovu „činnost“ v sobě zahrnuje hned několik důležitých předpokladů. Je to nejen láska k přírodě, ale i cit pro energii, děje a zákonitosti, které v ní probíhají.

RESPEKT K ROSTLINÁM

Již počátek „zrození“ aromaesencí je poměrně klíčový pro výsledný efekt, neboť není podstatné pouze místo výskytu rostlin, ze kterých jsou esence získávány, ale také respekt k jejich biodynamice. Svůj význam má roční

období, cyklus květu, zrání či uvadání a čas v rámci každého dne. Esence, jejichž vůně vábí rostliny pro svoje rozmnožování typicky včely a jiný denní hmyz, jsou nejvíce produkovány po dobu slunečního svitu a mají také v tuto chvíli nejrozměnitější chemotyp. Jiné mají svůj vrchol v noci, kdy lákají nejružnější druhy nočních motýlů a hmyz, jehož aktivita začíná s prvními měsíčními paprsky. Každá rostlina je zcela samostatnou bytostí, ke které je potřeba tak i přistupovat. Jedině správné prostředí, správný způsob a načasování sběru i rychlost a technika dalšího zpracování jsou předpokladem pro získání čisté a silné esence.

PARNÍ DESTILACE A LISOVÁNÍ

Parní destilaci využíváme při výrobě esencí z levandule, geránia, ylangu a máty. Je náročnější a dražší, ale zároveň nejšetrnější a kvalitativně nejlepší metodou. Na rozdíl od hydrodestilace, která je dnes patrně nejčastější

postupem, se rostlinný materiál ukládá až nad zahřívanou vodní plochu. Pára, která skrze něj stoupá, unáší lehké esence ze specializovaných rostlinných epidermálních buněk nebo žláz zvaných osmofory. Po zchladnutí se pára v koloně kondenzuje zpět do kapalné podoby, již obohacené o čistý esenciální olej, který lze od molekul vody snadno a pouze mechanicky oddělit.

Celý proces trvá obvykle 8 hodin. Začíná uložením rostlin do parní komory. Jednotlivé květy, listy nebo jiný extrahovaný materiál musí být rovnoměrně a volně uloženy v celé ploše tak, aby mohla pára přirozeně kolovat a sytit se těkavými sloučeninami. Důležitá je volba správné teploty a především času. Zatímco křehké květy jsou extrahovány rychleji, listy, stonky a kůra vyžadují delší expoziční dobu. Metodu lisování používáme u naší pomerančové esence, která se stala hitem letošních Vánoc. Její technika spočívá v mechanickém narušení „kapes“ s esencemi, které se nacházejí v oplodí citrusů. Kromě esence se tlakem uvolní též voda a malé množství netěkavých sloučenin, jako jsou přírodní barviva, vosky a furokumariny. Při teplotě kolem 5–8 °C se přibližně za týden odloučí všechny zbylé přísady a zůstane pouze čistá esence.

V posledních deseti letech se objevily nové možnosti, jak získávat rostlinné esence rychleji a hlavně levněji. Aplikuje se extrakce ultrazvukem, horkou vodou nebo chemickými činidly. Přes veškerý pokrok věříme v tradiční postupy, které byly využívány již 3 000 let př. n. l. Egypťany, Římany, Řeky nebo Číňany. Tyto metody nebyly svou kvalitou doposud překonány a my víme, že jen toto si naše esence zaslouží.

Když si poté „přivoníte k životu“ (v úvodu do aromaterapie s Jaroslavem Duškem, Sylvíí Královou a Marií Bílkovou na našem YouTube kanálu), snad ucítíte onu louku, ruce, jemnou páru a především péči, kterou dal každý člověk každé kapce, která vám provoní život. Abychom vám tento prožitek umožnili, zařadili jsme do naší nabídky ultrazvukový aromadifuzér (viz obrázek). K dispozici je v Klubech Energy.

(RED.)





Stále mě udivuje!

Výrobky Energy používám skoro 25 let a musím říci, že neustále objevuji, na co všechno se dají použít. Využíváme hojně samozřejmě **Pentagram koncentrátů a krémů**, ale i jiné produkty. Top jsou u nás **Grepofit kapsle a sprej, Flavocel a Spiron**. Spiron mě nepřestává udivovat! Nejdříve jsem jej používala především jako dezinfekci pro naše děti do školky, a nyní pro vnoučata. Časem se u nás uplatnil jako výborný pomocník na rýmu, bolest hlavy, ztuhlý krk, dezinfekce drobných odřenin, proti chrápání i pro lepší usínání, deodorant těla i nohou, při cestách pro vytvoření pocitu domova. A je toho určitě více, protože ho používáme opravdu hojně. V poslední době jsem zjistila, že mi velice dobře pomáhá nejen na unavené nohy, ale i – jak já říkám – bolavé kosti (k tomu dochází většinou při ulehání ke spánku a není to moc příjemné). Kdo to zažil, ví, o čem mluvím. Nejdříve jsem se mazala **Protektinem a Artrinem** a nyní mi velmi dobře pomáhá právě postříkat nohy Spironem. Jednoduché a velmi účelné.

Děkuji, **MIROSLAVA HRUBÁ, Srch**

Úžasná vůně

Přečetla jsem si v jednom starším Vitae článku „Zasmějte se s námi“ a u příspěvku o **Spironu** jsem si vzpomněla na jednu svoji příhodu, také z vlaku. Jela jsem tehdy z přednášky Energy v Ostravě. Byl večer, vlak skoro prázdný, sedla jsem si do pustého vagonu sama. Vzala z kabelky Spiron, nastříkala na hrud' a uvelebila se. Na další zastávce přistoupil pán ve středních letech a posadil se vedle mne. To mne zarazilo: „Vždyť tu nikdo není, a on si sedne zrovna sem!“ Tak jsem vstala a začala se oblékat, jako že vystupuji – a měla v úmyslu najít jiný vagon, více zaplněný. Když jsem odcházela, tak ten pán se mi omluvil, že si přisednul, protože cítil neodolatelnou vůni...

S pozdravem **TEREZIE BYRTUSOVÁ, Písek u Jablunkova**

ÓDA NA SPIRON

Milá redakce,
s přáním svěžích letních dní si dovoluji zaslat pár veršů, oslavujících náš nejoblíbenější „kousek“ ze šperkovnice Energy. Již téměř 20 let jsme věrnými fanoušky mnohých vašich produktů, **Spiron** mezi nimi má výhradní postavení. Dělá radost nám s manželem, mnohým našim přátelům, kolegům, známým a členům širší rodiny.

MALÝ – VELKÝ HRDINA

Jen zdánlivě jsi, chlapče, malý, ukrýváš v sobě mnoho sil!
Nebýt tvé vášně, vůně, silic, jak smutně by tu člověk žil...

Udatně zdoláš každičkový bacil,
na stráž slabsích stojíš vždy chrabře.
Při drobných rankách duši jsi spasil,
v tvé konejšivé náruči usíná se mi dobře.

Tak to je Spiron, malý – velký hrdina,
kde se přidá na Tvou stranu, dobrodružství začíná!

Jsme moc vděční také za ostatní klenoty Energy, které rádi používáme! Spolehlivým průvodcem každou virózou a nachlazením je **Vironal**, jehož účinky v těžších stavech skvěle podpoří **Grepofit**. Ve spojení s **Droserinem** jsou prostě neporazitelní! Droserin využíváme opravdu často, po dlouhém, úmorném dni stačí krátká masáž a hned je líp. Audiron nás nejednou zachránil při bolestech ucha, v krku, potížích s kůží či po náročném zubním zákroku. V péči o pohybový aparát hojně využíváme **Skeletin** a **Fytomineral**. A skutečnou třešničkou se v neposlední řadě stal **Offtusin**, další pomocník a ochránce. Nedílnou součástí naší radosti je i magazín Vitae...

Za to vše ze srdce děkujeme!
LUBICA a ONDŘEJ ŠVECOVI, Praha



Proč vznikají otoky dolních končetin?

Příčiny vzniku otoku dolních končetin bývají různé. Od zcela nezávažných, tzv. funkčních, například z dlouhého stání nebo sezení, až po ty vážné, způsobené chorobami srdce a ledvin. V principu představuje otok nahromadění tekutiny mimo cévní řečiště v mezibuněčném prostoru, nejčastěji podkoží. V nejzávažnějších případech se může rozšířit i výše, do oblasti břišní dutiny. Tehdy už jde o tzv. ascites čili vodnatelnost, nebo je oteklé prakticky celé tělo – anasarka.

DRUHY A PŘÍČINY OTOKŮ

Otok neboli edém může mít několik příčin, které jsou buď lokální, nebo celkové. Nejčastěji se objevuje v oblasti nohou, kotníků, bérců či celých dolních končetin.

» Běžný bývá **statický otok dolních končetin z imobilizace**, tedy déletrvajících znehybnění, zejména sezení během cestování ve stísněných prostorech dopravních prostředků, auta, autobusu. Pokud nemá tělo možnost adekvátně se pohybovat nebo alespoň natáhnout si dolní končetiny, nastává stlačování žil, snížení tzv. žilního návratu krve z periferie do srdce. Krev stagnuje a tekutina z ní prostupuje do podkoží v oblasti nejnižší položené části těla, tedy dolních končetin, kde se hromadí v důsledku gravitace. Pokud je horké počasí a paradoxně i zanedbaný, nedostatečný pitný režim, v organismu se zadržuje sůl a voda. Tvorbu otoku to ještě zhoršuje. V případě žilní nedostatečnosti, která vůbec není vzácným problémem naší populace zejména pro časté varixy, bývá otok ještě výraznější. Na statickém otoku se značnou měrou podílí i často přítomná nadváha, resp. obezita, a zhoršuje ho i nošení příliš těsného spodního prádla, zejména úzké gumičky na punčochách či ponožkách.

» Další, již závažnější příčinou vzniku otoků dolních končetin, zejména u starších lidí, je **selhávání pravé komory srdce**, srdeční slabost. V tomto případě se krev hromadí před pravými srdečními oddíly – předstíjí a komorou v tzv. velkém krevním oběhu. Tehdy jsou opět přítomny otoky, nejprve v oblasti bérce. V důsledku zhoršujícího se srdečního selhání se postupně šíří výše, na stehna i celé dolní končetiny. V nejzávažnějších případech, pokud není srdeční selhání adekvátně léčeno, může se otok šířit až do oblasti břišní dutiny. Tehdy vzniká ascites. Otokem se také zvětší játra, vzniká hepatomegalie, což tlačí na bránici i plíce, a zhoršuje se dušnost. V nejtěžších stádiích srdečního selhání oteče celý organismus, tento stav se nazývá anasarka.

» Podobné projevy způsobuje i těžké **poškození jater**, například při rakovině, nebo závažné **selhání funkce ledvin** z různých příčin. Otok je v takových případech vždy symetrický, stejnou měrou postihuje obě dolní končetiny.

» V případě **selhávání levé komory srdeční** vzniká v důsledku vzestupu tlaku v plicních cévách takzvaný plicní edém. Tehdy se plazmatická tekutina přesouvá do plicních sklípků, které vyplní. Plíce jsou „převodněné“, což se projeví výrazně ztíženým dýcháním. Pokud není tento stav adekvátně léčený, vede ke chronickému srdečnímu selhávání. Jeho projevem je trvalé snížení výkonnosti srdce jako pumpy, námahová dušnost a celkově snížená výkonnost organismu.

» Další příčinou tvorby otoků, v tomto případě horních i dolních končetin, především kloubů rukou i nohou, jsou **revmatická zánětlivá onemocnění**. Typická je zároveň ranní ztuhlost, zejména postižených kloubů, a bolestivost.

» Mohou to být též **hormonální poruchy**, hlavně v období klimakteria u žen, jež vedou k celkovému zadržování vody v těle a tvorbě otoků.

» Otok vzniká i při některých **infekčních zánětlivých onemocněních**, např. při erysipelu (růži), která se typicky

vyskytuje na dolních končetinách. Zpravidla je asymetrický, tj. postihuje pouze jednu dolní končetinu. Způsobuje ho streptokoková infekce, která se do těla může dostat přes kůži již při jejím minimálním poranění či oděnění. Zároveň bývá vidět výrazný zánět a zduření kůže. Pokud se růže častěji opakuje, vzniká lymfatický otok se ztlustěním celé končetiny.

» Lokální asymetrický otok může vyvolat i **štípnutí hmyzem**, nejčastěji včelou nebo vosou – tehdy je projevem tzv. hyperergické, tedy alergické reakce na jed. Současně je přítomna lokální bolest a zarudnutí.

» Místní otok, např. hlezenního kloubu, může způsobit i **úraz**.

» Jiným typem otoku je **lymfatický edém**, kdy je proudění mízy v lymfatických cévách nejčastěji zablokované nádorem uzlin. Edém může vzniknout i přerušením lymfatických cest po chirurgickém odstranění lymfatických uzlin pro jejich postižení zhoubným nádorem nebo metastázami. Nejčastějším příkladem vzniku lymfedému horní končetiny je stav po odstranění neboli exenteraci lymfatických uzlin podpaží v souvislosti s onkologickou léčbou zhoubného nádoru prsu.

PRODUKTY ENERGY

Pokud jde o celkový otok, který je nejčastěji srdečního nebo ledvinového původu, ideální volbou bude bylinný koncentrát **Renol**. Jeho celkový účinek můžeme podpořit i zvenku, aplikací bylinného krému **Artrin** na pokožku v oblasti dolních končetin a ledvin. Artrin s úspěchem využijeme i při lokálních, asymetrických edémech, například při zánětu kloubů nebo po úrazech.

Při celkových otocích často nastává nerovnováha minerálů. Proto je maximálně prospěšné současně užívat **Fytomineral**, který doplňuje chybějící minerály v koloidní, tj. nejlépe využitelné formě. Pokud je příčina vzniku otoku kardiální, tj. z důvodu chronického srdečního selhání, nejčastěji v důsledku ischemické choroby srdeční, kardiomyopatie nebo hypertenze, je prospěšné dlouhodobě užívat bylinný koncentrát **Korolen**. Samozřejmě vedle komplexní medikamentózní léčby garantované lékařem. I v tomto případě je vhodné zároveň dlouhodobě užívat přípravek Fytomineral. Při zadržování vody a otocích v souvislosti s klimakteriem je účinný bylinný koncentrát **Gynex** a ze zelených potravin **Raw Aguaje**. V případě alergenního edému po štípnutí včelou, vosou nebo komárem pomáhá krém **Protektin**. Při doprovodné bolesti a zánětu kůže může velmi dobře působit nakapat a potřít kůži několika kapkami **Audironu**.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ

ZDRAVÍ OD A DO Z

EDÉM (OEDEMA) – otok. Nadměrné hromadění tekutiny v buňkách, tkáních a orgánech, které může vést k jejich zvětšení a poruše funkce. Otok vzniká jako důsledek zvýšeného úniku a hromadění tekutiny v mimocévním prostoru. K tomu vede zejména zvýšený tlak na žilním konci kapiláry (vlásečnice) při ztíženém odtoku krve, zvýšená propustnost stěny kapiláry při zánětu či alergii, nízký obsah krevních bílkovin (zejm. albuminu) a špatný odtok mízy (lymfy) z tkání. Podle příčiny se proto hovoří o otoku venostatickém, zánětlivém, hypalbuminemickém a o lymfedému. Otok může být místní (lokální) nebo celkový (generalizovaný).

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

Návrat do „ráje“

Turistika nepatří mezi zájmy, kterým bych se věnoval jen posledních pár let z důvodu, že je to jakýsi novodobý trend trávení času částí populace. Svou první „vážnou“ túru na vlastních nohách jsem absolvoval, když mi byly asi čtyři roky, s batůžkem s pyžamem a bačkůrkami z Hertníku na chatu Čergov v okrese Bardejov. Něco si z ní pamatuji, ale asi jen proto, že mi ji později připomněli dospělí a otcovo fotografické album.

V dalších letech jsem proputoval sám, ve dvojici či s partou dobrých přátel velkou část Slovenska, Čech, zabrousil jsem jak do exotiky na jih Evropy, tak na její sever. Od jistého času je mým nerozlučným kamarádem fotoaparát. Jsou destinace, které mi stačilo navštívit jednou, ale našel jsem i takové, které mě svojí fotogeničností natolik fascinovaly, že bych se tam rád vrátil – například Island. Druhé takové poutavé místo jsem našel v Česku.

Krása Českého ráje na rozdíl od vápencového slovenského spočívá v jeho pískovcích. Barevných, teplých na vzhled, drsných na omak. Rokle a pukliny v nich nejsou tak divoké ani vysoké jako ty na Spiši, není v nich množství padající vody. Túry nejsou tolik namáhavé a nebezpečné, ale barev a fantastických tvarů je zde dostatek. Ráj pro oko fotografa i objektiv jeho fotoaparátu. Vloni počasí přálo, slunce bylo tak akorát, ale smočil nás i letní deštík, takže hub bylo nepočítaně. Při procházce za plody lesa (skončily v podobě houbových karbanátků) mě příjemně překvapil nový přípravek Energy **Tick-a-tack**. Ne že by se mi komáři zdaleka vyhýbali, jejich bzukot jsem zaslechl i docela u ucha. Ale nevychutnali si moji krev, neboť je odpudila mně celkem příjemná aromatická vůně éterických olejů. Co je pro

lidi často přijatelné, hmyz nemá rád. Pokud jsem si užil nějaké štípance, tak jen přes tričko na místech, která jsem nezasáhl dávkou repelentu. A klíšťata (*tick*, angl. – klíště), která si na mě krvi ráda pochutnávají, mě obešla zdaleka, změnila názor a útok vyměnila za útek (*tack*, angl. – obracet, změnit; *attack*, angl. – útok). Za celé léto, a to jsem se pohyboval v přírodě více než polovinu dovolenkového času, jsem se musel věnovat odstraňování pouze jediného klíštěte, v den, kdy jsem voňavý „tikatak“ nepoužil.

Abychom byli ochráněni i vůči možným důsledkům „rozmáhajících se“ viróz, nezapomínali jsme každé ráno začít přípravkem **Cistus complex**. Ne že bychom se setkávali s masami lidí během túr či návštěv místních hradů a zámků (těch bylo nepočítaně, možná více než jejich návštěvníků), ale jistota je jistota! Výklady průvodců nás vedly českou místní i národní historií od pravěku až po baroko a pozdější století. „Motali se“ zejména kolem renesance a času po ní, zmiňovali rozpory katolíků a protestantů, vládu Habsburků a dobu protihabsburského povstání. A mně do interpretace dějin zapadl i Ján Jesenský, také zvaný Jessenius, slovenský lékař, filozof, vědec a význačný politik, který hrál významnou roli v českých dějinách.

Posílení dobrým místním pivem jsme se vraceli večer do ubytovny, abychom si ponatírali unavené údy **Ruticelitem**, bolavé klouby **Artrinem** a připravili naše těla i duše na celodenní zážitky dalšího dne. A abych nezapomněl na dámu v našem osazenstvu. Po každém sprchování se natřela **olejem Dermaton** nebo **Argan oil**, takže se postarala o udržování krásy a kvality své pokožky a nám mužům zajistila příjemné čichové zážitky.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNÍK



Terapeutické metody (18)

MÍČKOVÁNÍ



Míčková facilitace neboli míčkování je technika vyvinutá českou fyzioterapeutkou Zdenou Jebavou. Měkké pohlázení je vždy příjemné, obzvlášť je-li člověku zle. A když to někdo umí, musí být i účinné.

JAK TO VŠECHNO ZAČALO?

Kdysi dávno nadělal Ježíšek ve Staré Pace dvěma sestrám míčky a páčky na líný tenis. Jejich máma pod rozsvíceným stromečkem dostala nápad. Míčky byly měkké na omak, proč je tedy nepoužít k masáži? Měkká kulička bude dobrým prostředníkem mezi fyzioterapeutem a pacientem. Běžela léta zkoušení a ověřování, až vznikla seriózní rehabilitační metoda. Za pár let z děvčat byly mladé dámy, máma se uvolnila z domácích povinností a měla více času školit nejen zdravotníky, ale i matky nemocných dětí.

S MÍČKEM KE ZDRAVÍ

Masáž a terapie molitanovými míčky pomáhá především astmatickým dětem při zvládnání jejich nemoci. Je vhodná též na uvolnění svalů zad, hrudníku, při vadném držení těla, problémech s vedlejšími nosními dutinami apod. Míčkování také zlepšuje celkovou kondici. Využití této metody se rychle rozšířilo do různých lékařských odvětví – fyzioterapie, ortopedie, chirurgie, neurologie a dalších.

Technika spočívá jednak v rolování míčku dlaní, prsty a zápěstím a dále v tzv. vytírání. Při léčbě astmatu, cystické fibrózy a jiných vážných plicních onemocněních tato masážní metoda usnadňuje nádech a tlumí výdech. Uvolňuje a protahuje břišní, prsní, krční, pánevní a zádové svaly. Využívá také teorie akupunkturních bodů a závislosti mezi kontrakcí a relaxací.

NAMÍČKUJ MĚ, MAMI

Metoda byla aplikována nejen v rehabilitačních zařízeních, ale byla snaha míčkování zavést do rodin. Citace paní Jebavé: „V podobě míčkové facilitace se rodičům nemocných dětí nabízí další možnost aktivně přispět k programu všestranné léčby. Nemusejí nečinně přihlížet úsilí lékařů a utrpení svého dítěte.“ Proškolené maminky tedy pečovaly aktivně o své děti i doma. Míčky byly stále někde v dosahu a na očích. Protože děti cítily rychlou úlevu, samy si o míčkování říkaly. Kde je snaha pomoci sama sobě či někomu z rodiny šetrnou metodou, tam jsou míčky

ve správných rukou. Jako skvělá prevence a účinná první pomoc. V době akutní dechové tísně může míčkování zaříditi snížení nebo absenci farmak. Jde o tzv. rozmíčkování. Masáž je příjemná, tlak několikanásobně silnější než rukou, ale přitom šetrný. Masáž míčkem sblíží lidi, je to taková intimní chvíle, kdy si mohou povídat, být prostě lidsky spolu, sdílet pohodu i bolest. Míček můžeme chytnout do ruky i jen při nekomfortním dechu, když nemůžeme něco nebo někoho rozdýchat. Na hrudi nás tlačí a je potřeba rozvolnit, uvolnit situaci, a tím i náš dech. Jsme-li ve strachu a stresu, jsme celí stažení, ztuhlí, uzamknutí. Míček je klíč k novému čistému dechu, můžeme jej jen tak nechat poskakovat a potukávat, kde cítíme, že je to třeba. Nebo si vezmeme i dva najednou a jedéééé! Pomoc nasměrujeme na obě kolena, ramena, nártý. I bez znalostí nabytých na školení míčkem prohřejeme svá ztuhlá bolavá místa a prokrvujeme je podle svého citu a naslouchání hlasu svého těla. Poděkuje nám několikanásobně.

Pusťte se do míčkování, je to terapie i prevence. Molitanové míčky se dají zakoupit v několika velikostech, většinou v barvě sluníčka – tak se žlutou barvou nasyťte. S míčkem si hrajte, mají to rádi nejen děti.

Hravé a radostné míčkování vám přeje ILONA JANČIOVÁ

NÁŠ TIP

MÍČKOVÁNÍ OBLIČEJE

Technikou koulení po obličeji se může vaše pleť prosvětlit, projasnit a prozářit. A která z žen by si to nepřála? Vypadat mladě, přirozeně, uvolněně a spokojeně. Míček se vám může proskákat po čele, tvářích i bradě, třeba i krku a dekoltu. Vytíráním míčkem můžete pomoci například unaveným očím, bolavému čelu, nosu či krku.

A na závěr nechte ruku, ať vám hopsá míčkem po hlavě. Mírným tlakem rozvolňuje vaši pokožku hlavy a těžké myšlenky vytlačuje ven. Projasněné myšlenky plodí projasněné činy. Usmějte se s míčkem v ruce!



Nemoc je cesta

Chronické onemocnění obvykle vnímáme jako něco, co nám ztěžuje, komplikuje a zneprjemňuje život. Pokud se nám ale podaří tento pohled po malých krůčcích otočit a nahlédnout z trochu jiné strany, ukáže se, že nemoc může, a chce být naší známou, přítelkyní, dokonce i průvodkyní. Tento příběh je věnován všem, kteří chronickou nezhoubnou nemocí dlouhodobě procházejí, ať už je jakákoli. Kéž vám přinese alespoň špetku povzbuzení a naděje.

JENOM ÚNAVIČKA... NEBO?

Všechno to začalo malou, úplně nenápadnou únavou, vlastně únavičkou. Přijel jsem na Vánoce ke svému tatínkovi a celou dvoudenní návštěvu jsem prospal. Zvláštní! Asi únava z práce, divadla, firmy, mám toho přeci tolik! Ale co čert nechtěl, ta urputná dáma jménem Únava mě objímala každým dnem pevněji a pevněji. A jelikož jsem nechtěl od svého pracovního ani studijního shonu polevit, vydal jsem se k obvodní doktorce. Tehdy jsem věděl o alternativní medicíně asi tolik, co osamělý tón na notové osnově ví o symfonii – tedy téměř nic. Paní doktorka provedla krátké vyšetření a po zjištění, že studuji teatrologii, stanovila diagnózu:

bohémský život. Inu, to ale byla užitečná diagnóza! V doporučení stálo: méně alkoholu, více odpočinku.

Jenže člověk ve své umíněnosti, lenosti a hlouposti sám sebe přesvědčí, že se o nic horšího nejedná, a není tedy třeba nic ve svém pečlivě vybudovaném životě měnit. Chyba! Již o pár týdnů později se ukázalo, jak velká. Začal jsem upadat do záchvatového stavu: ohromná bolest celého těla, obrovská únava, deprese, slzy bolesti.

A nejhorší na tom všem: nebyl jsem schopen tento stav lépe popsat. Bolelo mě celé tělo, ale jelikož jsem nikdy předtím takovou bolest necítil, nedokázal jsem popsat orgán nebo i oblast těla, kde začít s léčbou. Šel jsem tehdy se svým problémem za známou, o které jsem věděl, že pracuje s bylinami. Ihned mi nasadila **Barley** kapsle ve vysokých dávkách a já se začal cítit lépe již po první kapsli. Všiml jsem si také, jak rozdílný přístup ke mně měla oproti mojí lékařce. Plně mi věnovala pozornost, poslouchala mé povídání a vše řadila do širších kontextů. Již to mi bylo opravdovou pomocí a tímto bych jí rád poděkoval za první krok k mému novému zdraví. Novému, protože jsem přesvědčen, že pokud jsme vážněji nemocní, nemůžeme se chtít vrátit „zpátky ke zdraví“,

nemůžeme se chtít vrátit zpátky ke starému způsobu života, protože právě ten nás přivedl do nynější situace – do nemoci. Pokud se zuby nehty držíme naší staré představy o zdraví, nemůžeme se pak divit recidivám, metastázám a podobně.

ZOUFALSTVÍ I RADOST

Ječmen mi velmi pomohl, cítil jsem se lépe a začal pomalu vstupovat do světa povinností a úkolů. Život mi ovšem přesně jako hodinky po pár dnech silně připomněl, že zpět už opravdu nemohu. To vím teď, tehdy jsem cítil jen nekonečné zoufalství. Záchvaty se začaly zhoršovat – v nejhorších stavech mě odvezla i záchranka – a moje rodina se o mě začala strachovat. Maminka se dokonce vydala za mojí doktorkou a velmi důrazně ji požádala o provedení příslušných vyšetření. Tímto jí také velmi děkuji za to, že dohlédla dál než já a rozhodla se jednat na vlastní pěst. Začalo kolečko vyšetření: neurologie, imunologie, alergologie, psychologie, psychiatrie a můj stav i zoufalství se každým dnem zhoršovaly. Všude negativní nálezy. Až na druhém vyšetření kardiologie velmi příjemná a zajímaví se paní doktorka radostně zvolala: borelióza! Ano, opravdu! Klíště jsem měl

v létě a neléčená borelióza může mít vliv na nervy a vyvolávat takovéto stavy – tomuto druhu se říká neuroborelióza. Měl jsem takovou radost, že jsem večer v divadle odehrál jedno z nejlepších představení mého života! A proč radost? Protože jsem konečně věděl, co se děje. Když totiž člověk neví, co mu je, to je vůbec nejhorší stav – myšlenky jedou plnou parou vpřed i vzad a můžou vás přesvědčit o čemkoliv, třeba jako mě, že máte určité AIDS nebo aspoň rakovinu. Doktorka mi dala antibiotika, která mi ulevila, přesto tuto pozdní fázi nemoci již nemohla zvrátit. Chodil jsem pravidelně na infekční oddělení na kontroly, ale vždy jsem odešel s prázdnou. Udělal jsem tedy jediný logický krok: celou svoji bytost jsem svěřil bylinám.

ENERGY NA SCÉNĚ

Největšími pomocníky mi byl **Korolen** na nervovou soustavu, **Ruticelit** na páteř a srdíčko (které mě u záchvatů často bolelo) a samostatné byliny štětka soukenická a topol černý. Světe, div se, ono to fungovalo! Záchvatové stavy a bylinná léčba trvaly ještě více než rok, až poté se příznaky postupně začaly mírnit. V průběhu doléčování jsem byl vděčný, že při sobě mohu mít celou Energy sadu. K postupnému navrácení energie mi přispěla **Maca**, ale i **Barley**, **Fytomineral** a moje oblíbené **Revitae**. Celý proces trval více než tři roky a z dnešního pohledu jsem velmi vděčný, že jsem ho mohl prožít. Borelióza mi totiž změnila život. Před ní jsem byl stroj na studium a práci, navenek jsem možná vypadal zcela normálně, přesto jsem však

vevnitř cítil velkou prázdnotu a ani mě to moc netrápilo. Emoce jsem považoval za nepřátele a snažil se je odehnat, lásku jsem necítil k nikomu, natož pak k sobě. Jaký obrovský dar mi učitelka borelióza dala, když mě každý den rozplakávala, abych se znovu naučil plakat, abych se znovu naučil milovat a abych se znovu naučil žít. **Děkuji!**

CO MI JEŠTĚ POMOHLA?

1) Nemoc není nepřítel

Pamatuji si, jak jsem se první rok pokoušel nemoc odehnat, zbavit se jí, být zdravý! Ale nemoc je přítel, učitel nebo učitelka, co přichází jako posel dobrých zpráv. Nemoc netouží po ničem jiném, než abyste se na ni podívali, sedli si s ní ke kávě a poslechli si její sdělení.

2) Terapie

Ve svém příběhu jsem záměrně nezmínil obrovskou terapeutickou pomoc, kterou jsem dostával od každého, kdo byl nablízku. Život jako by mi těsně před nemocí poslal zmíněnou známou bylinkářku a terapeutku, díky které jsem nemoc nejen zvládl, ale i pochopil a přijal. Právě přijetí a pochopení je klíčovým procesem na cestě k uzdravení. Ze srdce vám doporučuji nenechávat všechnu tíhu na sobě a vyhledat pomoc dle vašich potřeb, ať už psychoterapeuta, psychologa, průvodce či léčitele.

3) Emoce

V průběhu procesu uzdravování se objevuje mnoho emocí. Já jsem si myslel, že je třeba jim zabránit, nepropadnout do negativních emocí, nenechat se

ovládnout vztekem, smutkem nebo sebelítostí. Neuvědomoval jsem si, že právě emoce jsou klíčem k uzdravení, že v jádru KAŽDÉ emoce se nachází to, co hledáme. Když si dovolíme prožít všechny emoce, nesmírně se nám uleví.

4) Trpělivost

Nikdy v životě jsem nebyl donucený být takto trpělivý. Ale opravdu trpělivý. Vyčkávat i s bolestmi celé měsíce, než došlo ke zlepšení. Alopatická medicína funguje převážně rychle a na to jsme taky zvyklí, chceme výsledky hned. Byliny však fungují na obráceném principu, pomalu a jemně se propojují s nemocí, komunikují s ní i s celým naším tělem.

5) Recidiva

Život se i po odeznění příznaků sem tam zeptá na jednoduchou, jasnou a ráznou otázku: „Pochopil?“ Ptá se velmi svojším způsobem – skrze recidivu. Nakrátko se vrátí příznaky, abychom si ověřili svá poznání. Tyto recidivy se snažím nevnímat jako prohru, návrat nemoci, ale jako připomenutí síly, kterou mi nemoc dala.

Děkuji mnohokrát, že jste článek dočetli až sem. Jedná se o můj osobní příběh a zcela jistě ho nejde zobecnit. Pokud byste však měli jakýkoli dotaz nebo máte pocit, že vám mohu s čímkoliv poradit nebo vás povzbudit, neváhejte se na mě obrátit.

*Přeji všem jemné zdraví,
a pokud ne zdraví, tak alespoň brzké
přijetí a pochopení vaší nemoci.*

VÍT ZBORNÍK



CHUTNÝ RECEPT NA PODPORU MINERÁLNÍ ROVNOVÁHY ORGANISMU

ČLENSKÁ
CENA BALÍČKU

646 Kč, 28 bodů
114 Kč ušetříte



FYTOVET

PŘI PRŮJMECH, STŘEVNÍCH PROBLÉMECH NEBO ZVRACENÍ NAVRÁTÍ RYCHLE TĚLU MINERÁLY A STOPOVÉ PRVKY. ÚČINNÝ PROTI SVRBĚNÍ KŮŽE.

RENOVET

POMÁHÁ ZVÍŘATŮM S LÁTKOVOU PŘEMĚNOU A UDRŽUJE OPTIMÁLNÍ HLADINU ELEKTROLYTŮ V TĚLE. VHODNÝ PŘI ZÁNĚTECH KŮŽE.





Vzdělávejte se online z pohodlí vašeho domova

KLINICKÝ WEBINÁŘ PRO TERAPEUTY: PÉČE O PACIENTY PO ONEMOCNĚNÍ COVID



MUDr. A. Vosátková

Klinické webináře jsou další, velmi oblíbenou formou odborného vzdělávání, která nabízí terapeutům možnost konzultovat diagnostiku a terapii svých klientů s lékařem, pokud jde například o komplikovaný případ či netypický průběh onemocnění. 10. června 2021 vám bude online, tedy v přímém přenosu, odpovídat MUDr. Alexandra

Vosátková na dotazy ohledně postcovidového syndromu a obtíží, jež mají lidé po prodělání této novodobé nemoci.

Paní doktorko, onemocnění infekcí covid-19 je známé již déle než rok. Za tu dobu došlo k mnohému poznání a získání zkušeností nejen s léčbou akutních příznaků, ale i následných obtíží, kterým se chcete na webináři věnovat. Jak to vnímáte Vy ve své praxi?

Zpočátku nikdo přesně nevěděl, o co jde. Onemocnění se jevilo jako podobné chřipce, ale v průběhu měsíců se ukázalo,

že jde o něco složitějšího, ale nikoli neřešitelného. Léčbu akutního stavu podporovanou produkty Energy již známe, ale onemocnění má celkem nepříjemný doběh, se kterým si právě s přírodními přípravky můžeme výborně poradit.

Jak seminář bude probíhat, komu je určený, a co si mají jeho účastníci dopředu připravit?

Seminář je zaměřený prakticky a je určený pro poradce a terapeutů Energy. Po krátkém obecném úvodu jim proto budu k dispozici při konzultaci problémů jejich pacientů. Pokud mají někoho, o kom by si rádi promluvili, samozřejmě plně anonymně, je dobré se na to dopředu připravit. Stačí krátký souhrn anamnézy – tedy to, jaké nemoci pacient prodělal či má, jeho věk, případně profese. A dále co nejpodrobněji jak probíhalo vlastní onemocnění covidem, jaké měl příznaky, co užíval z konvenční i přírodní léčby. Zajímá mě, co si o tom terapeut myslí, jaké podnikli kroky a k čemu to vedlo. Pak můžeme všichni společně dát hlavy dohromady a najdeme takové řešení, které bude ku prospěchu pacienta.

Děkujeme za rozhovor

Odborné přednášky na YouTube a www.energy.cz

Naši lektoři s Jaroslavem Duškem na téma:

- » Regenerace v Pentagramu® I. a II.
- » Produkty Energy
- » Imunita
- » Alergie
- » Aromaterapie
- » Detoxikace
- » Neurovývojové poruchy u dětí
- » Zelené potraviny
- » Pohyb – kosti, klouby, vazy
- » Zdraví ženy

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



Hrášek nebo hrách?

Zelené kuličky hrášku hezky uložené v luscích a suchý hrách, který můžete klidně i na stěnu házet, jsou sice plody stejné rostliny, ale rozhodně nejsou totožné. Jak co do chuti, tak složení i přípravy. Jestli je jako já máte rádi, pojďte se na ně podívat zblízka.

ZELENINA NEBO LUŠTĚNINA?

Hrách je jednoletá popínavá rostlina z čeledi bobovitých původem z východního Středomoří, jejímiž plody jsou lusky obsahující semena, kterým říkáme hrášky. Podle toho, v jakém stupni zralosti je sbíráme a používáme, se dá říci, že zelené kuličky hrášku a mladé lusky mají spíše vlastnosti zeleniny. Plně vyztředlé semeno hrachu je typická luštěnina.

ZELENÝ HRÁŠEK

Ne úplně dozralá semena hrachu, ty oblíbené sladké a šťavnaté zelené kuličky, bývají řazena k zelenině zejména proto, že obsahují velké množství vody, což je pro luštěniny netypické. Jejich kalorická hodnota je samozřejmě nižší než u dozralého hrachu a rozhodně tolik nenadýmají. Hrášek obsahuje vitamin C, K, vitaminy skupiny B, karotenoidy, kyselinu listovou. Karoteny chrání náš zrak a pomáhají obnově sliznic, vitaminy skupiny B jsou velmi důležité pro naše mentální zdraví a imunitu. Z minerálů je v hrášku fosfor, vápník a měď. Výborné jsou i mladé cukrové lusky, které můžeme konzumovat celé. Některé kultivary hrachu jsou vyšlechtěny právě pro tyto úžasné lusky, jiné zase pro sladké hrachové kuličky. Hrášek je ideální ke konzumaci za čerstva a žádná tepelná úprava mu příliš nesvědčí. Můžete jej přidávat do zeleninových salátů, přílohových směsí, ale i do pomazánek, udělat z něj pesto, přidat jej jako přílohu k masu, rybce nebo do rizot. Pokud chcete přece jen zelený hrášek tepelně upravit, stačí ho jen rychle orestovat na másle nebo oleji či blanšírovat. Pokud máte hrášku nadbytek, je dobré ho zamrazit.

ZRALÝ HRÁCH

Dokonale dozralá semena hrachu známe jako suché žluté kuličky. Je to typická luštěnina s vysokým obsahem bílkovin a nepříjemnou nadýmavou vlastností. Kromě bílkovin, komplexních cukrů a vlákniny obsahuje i minerální látky jako

vápník, fosfor, hořčík, draslík nebo mangan. Jeho kalorická hodnota je vyšší. Z hrachu lze připravovat polévky, nákypy a kaše, pyré, karbanátky a placičky, ale i pomazánky. Před vařením je dobré jej namočit na několik hodin do studené vody, abychom ho zbavili části nadýmavých látek. Vařit bychom ho pak měli s bobkovým listem, majoránkou, bazalkou, libečkem nebo dalšími bylinkami, případně s troškou mořských řas, např. Arame, čímž se také zlepší jeho stravitelnost.

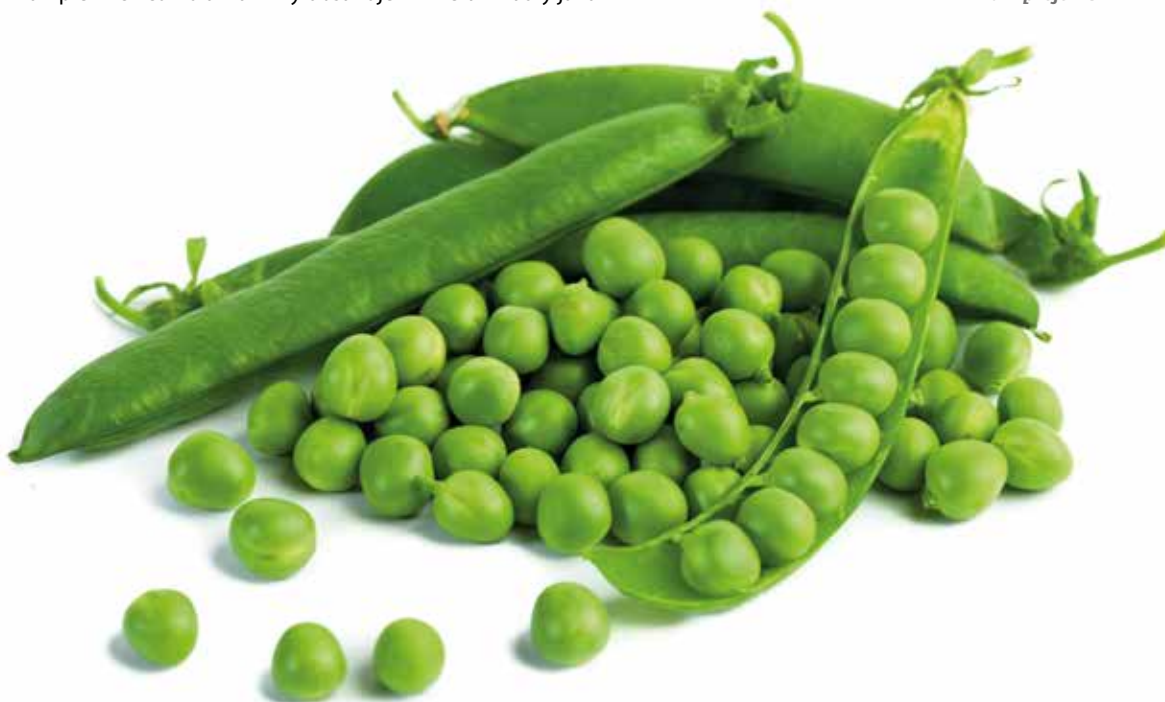
PRO KOHO JE VHDNÝ?

Bezesporu pro každého! Je to kvalitní a lokální zdroj bílkovin nejen pro vegetariány a vegany. A to nejen v čerstvé, ale i dozralé suché podobě zrn. Vyrábí se z něj také proteinové výživové doplňky. Čerstvý svěží hrášek je vhodný pro děti, těhotné a bez rozdílu pro všechny, kdo chtějí prospět svému zdraví. Neměli bychom zapomínat ani na hrachové výhonky, které jsou zejména na jaře úžasným životabudičem přímo nabitým látkami důležitými pro růst nového života. Neven pro celiaky je vhodná obalovací a zahušťovací směs Hraška, která je výbornou alternativou k použití bílé mouky při vaření.

MŮJ POHLED

Dvě podoby hrachu jsou pro mě synonymy léta a zimy. Při pohledu na právě dozrávající lusky hrášku na zahradě si vždycky vzpomenu na dětství a blížící se prázdniny. Které dítě by nemilovalo trhat lusky, vybírat ty malé kuličky a rovnou si je házet do pusy? Hrášek osvěží a oživí jakýkoli pokrm nebo přílohu, přidá barvu zeleninové polévce či obyčejné rýži. Když ho zkombinujete s mátou, bude jeho chuť ještě svěžejší. Mám moc ráda hráškové pesto, hráškovou krémovou polévku a pravé italské rizoto s hráškem a salsicciou. To vše je pro mě léto. Suchý hrách je naopak spíše zimní surovinou, takovou tou obyčejně vydatnou, která mi evokuje příšernou hrachovou kaši s párkem ze školní jídelny. Ale vím, že ji lze použít i velice chutně a připravit z ní pokrmy nutričně dokonalé! Prostě je to, jako byste srovnávali rozjásané děcko s moudrým pánem zralého věku. Přináším vám opět pár receptů, díky kterým mi snad dáte za pravdu, že obojí stojí za to.

Pohodový červen se spoustou zelených chutí, třeba i díky hrášku, vám přeje ZUZANA KOMŮRKOVÁ



HRÁŠKOVÁ KRÉMOVÁ POLÉVKA S MÁTOU A CHIPSY

2 lžíce másla, 1 šalotka, 1 stroužek česneku, 300 g čerstvého nebo mraženého zeleného hrášku, 500 ml zeleninového vývaru nebo vody s bio bujonem, 100 ml suchého bílého vína, 125 ml smetany ke šlehání, 8 listků čerstvé máty, ½ lžičky soli, černý pepř dle chuti
Na chipsy: parmazán a slanina

Šalotku a česnek nakrájíme najemno a orestujeme na másle. Přidáme hrášek, orestujeme, zalijeme vínem a necháme ho odpařit. Po pár minutách vlijeme vývar a přidáme mátu. Krátce povaříme, rozmixujeme dohladka a přidáme smetanu. Dochutíme solí a pepřem. Nastrouháme najemno parmazán. Na plech položíme pečicí papír, na který uděláme hromádky z parmazánu a rozložíme plátky slaniny. Pečeme do křupava na 220 °C. Polévku podáváme s chipsy.



PLACKY Z KVÁSKOVÉHO TĚSTA SE ŠOULETEM

½ hrnku ječných krup, ½ hrnku hrachu, 1 bobkový list, kváskové těsto – 1 hrnek aktivního žitného kvásku, 1 hrnek vody, ½–2/3 hrnku pšeničné mouky, majoránka, 2 stroužky česneku, 1 lžíce soli, černý pepř dle chuti, olej na smažení

Kroupy a hrách namočíme každé zvlášť, ideálně přes noc. Žitný kvásek dokrmíme a necháme přes noc při pokojové teplotě zaktivovat. Ráno v nové vodě uvaříme společně kroupy a hrách s bobkovým listem doměkka. Aktivní kvásek dáme do mísy a přidáme vodu a pšeničnou mouku, dobře rozmícháme v tekuté těsto. Přikryjeme igelitem a necháme alespoň 2 hodiny fermentovat. Uvařený a vychladlý šoulet vmícháme do kváskového těsta, přidáme nakrájený česnek, majoránku, sůl a pepř. Smažíme na pánvi z obou stran. Podáváme s kvašenou nebo čerstvou zeleninou.



KARI S HRACHEM

1 šálek žlutého hrachu, hrst řasy Arame, 3 lžíce ghí, 1 lžíce třtinového cukru, 1 lžička římského kmínu, 1 lžička kurkumy, ½ lžičky sušeného koriandru, 1 lžička strouhaného zázvoru, 2 stroužky česneku, chilli paprička dle chuti, 1 pórek – bílá část, 1 velké rajče, 1 mrkev, šálek kvěťákových růžiček, 1 plechovka kokosového mléka, sůl dle chuti, čerstvý koriandr nebo petrželová nať dle chuti

Hrách přes noc nebo na pár hodin namočíme ve studené vodě. V nové vodě s řasou Arame uvaříme doměkka. Na ghí orestujeme koření, pórek nakrájený na půlkolečka, nasekaný česnek, mrkev nakrájenou na kolečka a kvěťákové růžičky, přidáme nakrájené rajče, cukr a zarestujeme. Podlijeme trochou vody. Vaříme tak dlouho, aby zelenina byla na skus. Přidáme uvařený hrách, kokosové mléko. A krátce vaříme. Dochutíme solí, přidáme čerstvé bylinky. Podáváme s rýží Basmati.

POMAZÁNKA Z HRÁŠKU

250 g čerstvého hrášku, 100 g čerstvého sýra (např. Lučina, Palouček), 1 lžíce citronové šťávy, 2 lžíce olivového oleje, 4 ředkvičky, čerstvá pažitka, sůl a černý pepř dle chuti
Tip: doplnit můžeme nasekanou šunkou, nastrouhaným parmazánem nebo tvrdým sýrem

Hrášek rozmixujeme se sýrem, olivovým olejem a citronovou šťávou. Ředkvičky omyjeme a nastrouháme nahrubo na struhadle, pažitku nasekáme. Vmícháme do hráškové směsi. Dochutíme solí a pepřem. Podáváme s pečivem.



Zeptejte se hvězd

Monika Štejdířová (www.centrumrael.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: centrumrael@seznam.cz.

Zubař mi sdělil, že mám úbytek zubní kosti a že není možno to vyléčit, jen zastavit. Ústní hygienu dodržuji, z mládí mám jen pár plomb, které se mění. Problémy se zuby jsem nikdy neměla, až nyní po čtyřicítce mi občas krvácely dásně. Budu ráda za jakoukoli radu.

JULIE S., Strážnice

Základem problému bývá duševní konflikt umocněný vnějšími vlivy (strava, prostředí). Při dobré ústní hygieně se může jednat o citový problém, emoční napětí – a fyzická rovina nám jen ukazuje, že se tělo pokouší napětí zbavit. Hlavní příčinou je negativní hodnocení sebe sama z důvodu nemožnosti

se bránit. Pokud konflikt řešíme, tedy dokážeme se bránit za účelem sebeprosazení, můžeme proces zvrátit. Zdravé, silné zuby a dobře prokrvené dásně značí zdravou schopnost sebeprosazení, odvahu konat životní kroky na základě sebedůvěry a sebehodnoty, přijímání konfliktů a krizí jako výzev k učení a jejich překonání s pomocí zdravé agrese. Z přípravků doporučuji střídat zubní pasty Silix a Balsamio s kapkou Drags Imunu, vnitřně Fytomineral, Flavocel, Vitamarin a přípravky z Pentagramu koncentrátů nejlépe vytestovat na míru.

MONIKA ŠTEJDÍŘOVÁ

LUŠTĚTE S NÁMI, MŮŽETE VYHRÁT

Naše jarní, dubnová křížovka obsahovala tajenku: „Všechny kopce, pohoří, všechny louky a lesy jsou přirozené lékárny.“ Správně luštili a vyhráli poukázku:

- » Milan Vlček, Rakovník
- » Eva Stoklasová, Praha 6
- » Markéta Törvenyiová, Pardubice

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

„Dá to práci, odnaučit... (TAJENKA).“ – Jiří Žáček

Nápověda: NECUKE; TROKAR; UŠT; VEGA	Osobní zájmeno	Slabika smíchu	Cíp květního kalichu	Túje	Podiv	Stáří	Značka technické atmosféry	Názvy knih		Hvězda v souhvězdí Lvy	Opera Josefa Bohuslava Foerster	Egyptský bůh slunce	3. část TAJENKY	Týkající se Edy
Činit chudším									Varianta vyprávění					
1. část TAJENKY									Jm. režiséra Schorma Oslavná báseň					
	Flek	Finta Chirurgický nástroj					Oděv star. Římanů Střely v nábojnici					Typ pšeničné mouky Posledně		
Citoslovce zasyknutí			Inic. hereč. Vránové Chemická značka erbia			Dlouhá chvilice Šumění					Ministerstvo zahr. věcí Citoslovce nárazu			
Tělní tekutina					Oděvní doplněk Roční období					Slavná divadelní umělkyně Tvrzení				
Plavidlo z klad				Chrup Herec v pantomimě					Ostny Kód novo- zezélandského dolaru					Zavýsknutí
Iniciály dirigenta Kubelika			Vedle Zkratka šachového oddílu				Japonský plastický knoflík Jenž (zast.)							
2. část TAJENKY						Hudeb. styl vzniklý z afroamerické hudby					Živočišný tuk			
Typická vůně						Německy „konec“					Domácky Emilie			



Není na světě bylina, aby k něčemu nebyla

KOSATEC – VŮŇĚ DUHY

Kdo by ho neznal, vždyť jeho nepřehlédnutelné květy jsou nezbytnou součástí většiny okrasných zahrad. Podle spektrální palety barev, kterou kvetoucí kosatce lahodí našim očím, získaly své latinské jméno, trefně po řecké bohyni duhy – *Iris*.

Již pro egyptské faraony byl kosatec symbolem víry, moudrosti a odvahy – najdeme ho na královském žezle i nad obočím Sfingy. Jen málo květin je natolik vryto do kolektivního historického vědomí lidstva. Jistě růže. Lilie snad. I když právě ta kosatcům slávu jaksi „ukradla“.

KOSATEC ČI LILIE?

Křesťanům připomínaly ostré listy kosatců meče a Pannu Marii Bolestnou. Takže poté, co konvertoval ke křesťanství, přijal francouzský král Chlodvík I. „květy Panny Marie“ za svůj erb. O sedm století později se dle pověsti Ludvíkovi VII. zdál sen, který ho nabádal k prohlášení kosatce za symbol celého království. A tak se stylizované kosatce z Chlodvíkova praporu přes noc staly hlavním symbolem Francie. V heraldice se mu však říká *fleur de lis* – „květ lilie“. Podobný sen mělo asi více mocipánů, takže liliový květ, v podstatě ale květ kosatce, je třeba i na vlajce Florencie, Quebecu, New Orleans i na té skautské.

NENÍ IRIS JAKO IRIS

Kosatce pocházejí z jižní Evropy, z francouzské a italské riviéry. Dodnes je známo na 300 druhů těchto trvalek a další stovky vyšlechtěných odrůd. Stanoviště i fyziologie se liší dle potřeb jednotlivých druhů – od polopouští přes horské louky až po bažiny. V ČR najdeme 8 druhů, nejběžnější je kosatec žlutý. Suchomilné druhy vyrůstají z cibulí, vlhkomilné z tlustých plazivých oddenků. Ze vzpřímené, až metr vysoké, někdy větvené lodyhy s kapkovitým průřezem střídavě vyrůstají v pochvách přisedlé, dlouhé, mečovité listy s podélnou žilnatinou (jednoděložné rostliny). Na jaře a počátkem léta ozdobí kosatce velké, omamně vonící oboupohlavné květy různých barev. Někdy samostatné, u jiných složitá stavba je důmyslně uzpůsobená k perfektnímu opylování hmyzem. Plodem je až 5 cm velká, trojpodzdrá tobolka s množstvím semenek.

TRADICE TRVÁ

Dříve byl kořen kosatce přísadou kadidla, dnes parfémů, kosmetiky a potpouri. Vůni kosatce si, také již po staletí, můžeme doslova vychutnat – již v antice jím aromatizovali víno a dodnes je přísadou nejdříveho likéru, martini nebo ginu. Rolníci vysazovali kosatce na doškové střechy – odebíraly vlhkost. Dnes jsou absorpční

výhody jejich kořenů využívány jako ekologické čističky vody. Většinu účinných látek poskytují právě oddenky kosatce. Po usušení se několik let skladují, aby ztratily škodlivé látky a přeměnou získaly ty dobré (s nimi i fialkovou vůni). Jsou to například flavonoidy, terpeny, taniny, saponiny, glykosidy, organické kyseliny, třísloviny a množství škrobu. Obsah jednotlivých látek se liší druh od druhu.

VOŇAVÝ DETOX

Rovněž tradice využití irisu v léčitelství pokračuje ze starověku dodnes, i když také trochu jinak. Je močopudný, žlučopudný, projímavý i antibakteriální, takže ideální na celkový detox – od dutiny ústní přes játra, žlučník, žaludek, střeva, močové cesty... Sušený kořen lze žvýkat, pít odvar i šňupat. Ve středověku se ve velkém předepisoval na trávicí potíže, kašel, hadí uštknutí, v USA dokonce na syfilis. Při neopatrném dávkování však běžně docházelo k otravám (zvracení, průjem), takže dnes necháváme sklizeň, výrobu, koncentraci a dávkování na odbornících. Vybrat si zato můžeme z mnoha léčivých čajových i aromaterapeutických směsí, pleťových krémů, šamponů nebo zubních past – třeba **Silix** od Energy. Spolu s kapkou parfému (a sklenkou ginu) se pak díky kosatcům i pošmourný den změní v rozkvetlou letní zahradu.

Mgr. VLADIMÍR VONÁSEK

Prázdniny volají!

ZABALTE SI NA CESTY
SVOJI LÉKÁRNIČKU

BALÍČEK PRODUKTŮ	ČLEN ENERGY		
	cena	body	sleva
Drags Imun + Spiron	532 Kč	23	177 Kč

EXKLUZIVNÍ
SLEVA | 25 %

Jedná se o doplňky stravy. Akce je platná 1.–30. 6. 2021 do vyprodání zásob.
V rámci EXKLUZIVNÍ SLEVY je možno zakoupit 1 slevový balíček na 1 registrační číslo.

Kluby a konzultační centra nabízejí

BLÍŽEJOV

Provozní doba KE Blížejev:

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

Provozní doba KC Domažlice, Srnova 76:

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

Stálá nabídka:

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

Nabídka KC:

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

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

» Energy produkty v gynekologii
– MUDr. Budka T., tel.: 603 226 913

» Reflexní terapie, poradenství

– Mičová J., tel.: 723 204 672

» Masážní a regenerační služby

– Birnerová L., tel.: 723 107 663

» Kineziologická poradna

– Ing. Pilátová J., tel.: 737 713 366

» Jógové terapie

– Mgr. Heroldová B., tel.: 605 275 136

» Poradenství, prodej produktů Energy

– Macháčková M., tel.: 604 984 665

» Kosmetické ošetření Beauty Energy

– Myšková V., tel.: 734 495 317

» Poradna TČM, masáže – Mgr. Piták L.,

tel.: 608 509 060, Kozinova 44, Domažlice

Kontakt:

Bc. Johánková Jitka, Blížejev 124

tel.: 721 384 473

e-mail: johankova@centrum.cz

BOSKOVICE

Provozní doba:

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

Stálá nabídka:

poradna pro produkty Energy včetně

veterinárních produktů / zaslání zboží
na dobírku / automatická kresba, měření
SPT, rekondiční masáže na objednávku
– Mgr. Eva Kocmanová, tel.: 605 896 184

Poradny a přednášky:

» KE BOSKOVICE – 7., 14., 21., a 28. 6.

– pravidelná produktová poradna

» KC BLANSKO – pí. Ing. Jitka Součková,

tel.: 608 620 059, provozovna Sadová 8,

poradna Energy po tel. domluvě

» KC LHOTA U LYSIC – Studio JM, manželé

Libišovi, tel.: 775 156 278 – Energy poradna

– 11. a 25. 6. Kosmetické a masážní služby,

odborná poradna zdravé výživy.

» NOVÉ KC SVITÁVKA, Supermarket

– Kamil Kupsa, tel.: 734 441 900

Kontakt:

POZOR – ZMĚNA od 1. 3. 2021

(po dobu rekonstrukce provozovny):

Boskovice, Na Výsluní 21

tel. (pouze mobil): 720 529 424, 605 896 184

e-mail: kocmanovaenergy@seznam.cz

Provozní doba zůstává beze změn.

Děkujeme za pochopení a těšíme se na Vás.

Kluby a konzultační centra nabízejí

BRNO

Provozní doba:

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

Stálá nabídka:

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

Mimořádná nabídka KC:

- » BRNO – Husovice, U Zlaté ručičky,
Kaloudova 21, pí. Erbenová,
tel.: 603 596 812 – měření SPT – 7. 6.,
poradna – 21. a 22. 6.
- » JEVÍČKO – Třebovská 839, prodejna
Harmonie, pí. Komoňová,
tel.: 602 347 037 – měření SPT
- » KUŘIM – Studio zdraví Harmonie,
pí. Hrnčířová, tel.: 732 764 533,
měření EAV – každé první pondělí
v měsíci
- » NOVÉ MĚSTO NA MORAVĚ
– Hornická 970, Ing. Brettová,
tel.: 606 450 155, 724 037 437
– měření SPT každou středu
- » ŽIDLOCHOVICE – Nám. Míru 155,
pí. Janáčková, tel.: 603 811 428,
poradna – po, čt 13.15–18 h.
+ Modřice, Nádražní 663,
MUDr. Nezvalová, pí. Janáčková,
poradna – út 13.15–18 h.

Kontakt:

Brno, Sukova 4

tel.: 530 500 422, 737 479 120

e-mail: info@brnoenergy.cz

www.brnoenergy.cz

www.clenenergy.cz

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

ČESKÉ BUDĚJOVICE

Provozní doba:

út–čt 9–12.30, 13.30–17, pá 9–13 h.

Stálá nabídka:

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

Kontakt:

České Budějovice, Na Mlýnské stoce 6

tel.: 776 454 874

e-mail: energycb@seznam.cz

www.energyuklarky.cz

ČESKÝ TĚŠÍN

Provozní doba:

po 16–20 h. a dle dohody

Stálá nabídka:

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

Nabídka KC:

- » JABLUNKOV – Velebnovského 164,
Byrtusová Terezie, tel.: 608 581 799
– měření SPT, prodej Energy produktů
- » TRINEC – 1. Máje 276, tel.: 774 766 213,
Eva Matlochová – měření SPT, prodej
Energy produktů, přírodní kosmetika

Kontakt:

Český Těšín, Mezi Lány 271

tel.: 777 293 601

e-mail: 21@symbols.cz

HRADEC KRÁLOVÉ

Provozní doba:

po–pá 9–17 h.

Stálá nabídka:

poradna a prodej produktů Energy /
diagnostika SPT na obj. / masáže dle
výběru – tel.: 776 488 848, pí. Slušíková /
kosmetická péče s Beauty Energy – Salon
Alma – pí. Schubertová, tel.: 731 260 690 /

veterinární poradna – certifikovaná

poradkyně MVDr. Martincová,

tel.: 732 512 181 / zaslání zboží na dobírku /

e-shop: www.babkabylinarka.cz

Veterinární poradna:

» každé pondělí – MVDr. Hořejší,

tel.: 605 581 731,

e-mail: hana.horejsi@seznam.cz

Mimořádná nabídka KC – poradny SPT:

» KE HRADEC KRÁLOVÉ – 10. a 24. 6.

– 10–17 h., tel.: 736 765 477, 495 534 715

» CHOCEŇ – každé pondělí nebo dle
dohody – pí. Smrčková, tel.: 775 060 535

» KOSTELEČ NAD ORLÍČÍ – každé pondělí

– pí. Mlejnková, tel.: 737 178 816

» NOVÝ BYDŽOV – na objednání

– pí. Rakouská, tel.: 776 614 046

» OPOČNO – 24. 6. – pí. Králíčková,

tel.: 739 379 435

» SMÍŘICE – každý čtvrtek nebo dle

dohody – PharmDr. Svobodová,

tel.: 602 141 184

» VYSOKÉ MÝTO – každou středu

nebo dle dohody – pí. Krejčová,

tel.: 773 697 042

Kontakt:

Hradec Králové, Letců 1001

tel.: 495 534 715, 736 765 477

e-mail: babkabylinarka.cz@seznam.cz

CHEB

Provozní doba:

po 14–18, út 14–17, st 10–12, 14–17,

čt 14–18 h., pátek dle dohody,

tel.: 603 486 331, 354 432 771

Stálá nabídka:

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

Mimořádná nabídka KE:

» Po celý měsíc vždy v pracovní době
ochutnávka QI cofee!

Nabídka KC:

» CHEB – V. Votrubová, měření SPT
+ poradenství, pouze na objednávku
tel.: 606 242 353

» CHODOVÁ PLANÁ / PLANÁ / TACHOV

– měření SPT s A. Chmelovou

+ poradenství a výživa,

obj. na tel.: 724 965 773

» LITVÍNOV – Zapper centrum

– nabídka účinné prevence a postupy

pro nastolení rovnováhy organismu

na přístroji Zapper + měření SPT

s M. Svobodovou, obj. na

tel.: 737 261 940, Ing. Sabolová

Kluby a konzultační centra nabízejí

Liberec



- » MARIÁNSKÉ LÁZNĚ – pí. Laštovková – testování produktů Energy na přístroji Bicom + harmonizace, obj. na tel.: 721 542 353
- » NOVĚ: TACHOV – p. J. Petraková – výdej dle dohody na tel.: 739 464 473; Rawen, Tř. Míru 2201, tel.: 723 571 135 – Pavel Řasa, 777 010 514 – Marie Ulrichová, po–pá 7–16 h.
- » TRSTĚNICE U MARIÁNSKÝCH LÁZNÍ – Ing. Klára Jandová – nově otevřená ordinace pro přírodní terapie a poradenství veterinární i humánní! Konzultace, řízená regenerace, prodej produktů, čištění zubního kamene psům bez sedace, obj. na tel.: 775 916 666, zooiguana@seznam.cz.

Kontakt:

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

KARLOVY VARY

Provozní doba:

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

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

Stálá nabídka:

konzultace o vhodném výběru a užívání telefonicky: 775 947 793, skype, whatsapp / dárkové poukazy na masáže a Energy produkty / diagnostika tělesných hodnot

na IN BODY / zvýhodněná cena kosmetiky a klasických masáží / masáže proti bolesti – zeštíhlující program, klasické, antioxidační, anticelulitidní / kosmetické ošetření Beauty kosmetikou Energy – tel.: 353 236 605, 775 947 793

Mimořádná nabídka KE:

- » 8. 6. – diagnostika EAV přístrojem, jen obj. na tel.: 353 236 605
- » poradenství Anety Benediktové – irisdiagnostika, obj. v KE
- » výhodně – masáže, kosmetika, pedikúra při praktickém vyučování studentů
- » rekvalifikační kurzy: sportovní masáž, sanitář, masér pro zdravotnictví, kosmetička, manikérka, pedikérka, chůva pro děti, lektor dalšího vzdělávání
- » odborné kurzy pro maséry

Nabídka KC – poradna

a prodej za členské ceny:

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

Kontakt:

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

LIBEREC

Provozní doba:

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

Stálá nabídka:

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

Mimořádná nabídka KE:

- » každé út – poradna Energy a výběr vhodného produktu – G. Veselá, obj. na tel.: 777 624 569, jiné termíny domluvou

Kontakt:

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

LUHAČOVICE

Provozní doba:

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

Stálá nabídka:

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

Mimořádná nabídka KE:

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

Fyzioterapie:

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

Kluby a konzultační centra nabízejí

Veterinární ordinace a poradna:

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

Kontakt:

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

OLOMOUČ

Provozní doba:

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

Stálá nabídka:

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

Mimořádná nabídka KE:

- » 12. 6. – 9–18 h. – Rodinné konstelace
L. Zvolánka, tel.: 731 692 823
- » 19. 6. – 8–15.30 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 9–14, út 9–12 a 13–17, st 12–18,
čt 9–12 a 13–18 h.

Stálá nabídka:

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

Kontakt:

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

PARDUBICE

Letní provozní doba (od 1. 6. 2021):

po 8.30–14, čt 8.30–17 h.

a dále dle tel. domluvy

Stálá nabídka – jen na objednávku:

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

Mimořádná nabídka KC:

- » CHOCEŇ – rodinné konstelace,
kineziologie, tarot, kraniosakrální
terapie – I. Bednářová, tel.: 733 529 797
- » CHRAST – výživové poradenství
a suplementace dle měření klienta,
terapie Access Bars – L. Slavíková,
tel.: 605 469 754

» PRAHA 10 – Uhlířské – Kosmetický
salon – A. Škorpil, tel.: 774 070 394

Nabídka KC – poradny SPT:

- » CHRAST – dle obj.
– L. Slavíková, tel.: 605 469 754
- » CHRUDIM – dle obj.
– J. Turková, tel.: 720 128 269
- » KE PARDUBICE – dle objednávky
– T. Křišťůvková, tel.: 777 177 610

Kontakt:

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

PLZEŇ

Provozní doba:

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

Stálá nabídka:

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

Další nabídka jen na objednání:

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

Kontakt:

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

PRAHA 1

Provozní doba:

po–pá 9–17 h.

Stálá nabídka:

poradna a prodej produktů Energy /
diagnostika Supertronicem na objednání /
EFT / kraniosakrální osteopatie /
regresní terapie – Martina Přibyllová,
tel.: 775 358 402, pro členy Energy je
možná konzultace s Martinou zdarma,
zda je pro ně tato metoda vhodná
» Máme pro vás on-line veterinární
poradnu, své dotazy pište na:
energyvetpraha1@seznam.cz.
» Produkty si můžete zakoupit osobně
nebo je zasíláme PPL nebo Zásilkovnou.

Kontakt:

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

PRAHA 3

Provozní doba:

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

Stálá nabídka:

poradna a prodej produktů Energy /
měření krevního tlaku
Stálá nabídka na objednávku:
měření Supertronicem – pí. Maňáková,
p. Vít – obj. na tel.: 274 003 141 /
výživové poradenství, masáže
s krémy Energy, reflexní, lymfatické
a harmonizační proti únavě, bolestem
a stresu – M. Vít, tel.: 737 080 698 /
Diacom – frekvenční léčení – R. Skrčená,
tel.: 723 932 640 / výklad karet,
uvolňování negativních bloků, stresu
a strachu z podvědomé mysli
– A. Janoušková, tel.: 777 017 498 /

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

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 Supertronicem /
veterinární poradna – pí. Šašková,

tel.: 606 451 325, www.poradna.mzf.cz /

poradenství a praktická pomoc při přechodu

na bezlepkovou, bezlaktózovou a jiné diety

– M. Popelková, tel.: 724 220 726,

e-mail: marketa.popelkova@seznam.cz

Kontakt:

Praha 4, Budějovická 601/128

(u metra Kačerov)

tel.: 244 472 762, 775 109 482

e-mail: energy-praha@centrum.cz

www.energy-praha.cz

PROSTĚJOV

Provozní doba – POZOR ZMĚNA!

po 9–16, út 12–16,

st 9–16 h., čt dle obj.

Stálá nabídka:

poradenství a prodej produktů Energy /
zasílání produktů / prodej a poradenství
k veterinárním produktům / diagnostika
přístroji Supertronic, Oberon, Quantum

BIO-Electric / poradna, automatická

kresba a vytestování vhodnosti produktů

Energy – H. Kaplánková, tel.: 603 167 328 /

masáže, tejpování – S. Doleželová,

tel.: 604 504 386 / numerologický rozbor

– A. Hanáková, tel.: 603 844 833,

e-mail: hanakova.anna@seznam.cz

Mimořádná nabídka KE:

Aktuální informace (diagnostika,

přednáška apod.) na webu

www.energyprostejov.cz.

Nabídka KC:

» DRŽOVICE – Olomoucká 266 – út 14–17 h.

– poradna a prodej produktů Energy,

kineziologie, automatická kresba

– Mgr. V. Leitnerová, tel.: 737 717 385

» KONICE – 9. května 480, Regenerační

centrum Harmonie– diagnostika

přístrojem Oberon, poradna a prodej

produktů Energy – Mgr. L. Védvodová,

dle domluvy na tel.: 731 654 345

» SLAVKOV U BRNA – Salon Ivka,
Kolářkovo nám. 727 (budova úřadu
práce) – poradna a prodej produktů
Energy, péče o ruce a nehty – I. Klučková,
dle domluvy na tel.: 607 628 101

» VYŠKOV – Energiel – centrum zdraví,
masáže, Komenského 9, každé
po, st, čt 17–19 h. – poradenství a prodej
produktů Energy, kraniosakrální
uvolnění, kineziotaping

– Mgr. P. Nedomová, dle domluvy na

tel.: 724 080 016 / šetrná reponace

pohybového aparátu Dornovou metodou

– N. Příkrylová, tel.: 604 337 834

» ZLÍN – Arnika – svět masáží, Interhotel
Moskva, Nám. Práce 2512, 5 p., dv. č. 532

– poradenství a prodej produktů Energy,

masáže, reflexní masáž, automatická

kresba, minikonstelace, Genové klíče

– R. Lešíkar, tel.: 739 090 147,

rade@arnikasvetmasazi.cz,

M. Knotková, tel.: 724 553 774

Kontakt:

Prostějov

Atrium – Hlaváčkovo nám. 1 (2. patro)

tel.: 603 167 328

e-mail: energyprostejov@email.cz

www.energyprostejov.cz

www.facebook.com/energyprostejov

PŘÍBRAM

Provozní doba:

po–čt 9–12.30, 13–17,

pá 9–12.30, 13–16 h.

Stálá nabídka:

poradna a prodej produktů Energy /
diagnostika SPT / masáže: klasické,
rekondiční, olejová a jiné relaxační metody /
kosmetické ošetření Beauty kosmetikou /
poradna pro zvířecí miláčky / prodej

veterinárních produktů / Feng Shui

poradenství / čínská medicína / EAV

diagnostika / cesta sebepoznání – fobie,

strachy, alergie, hubnutí / výklad run

a Osho tarot / Bachova terapie / rodinné

konstelace / výživové poradenství /

numerologie / životní a zdravotní koučink

Mimořádná nabídka KE:

» Kosmetické ošetření Energy

– antistresová masáž celého těla,

antistresové kosmetické ošetření,

hydratační ošetření pleti, dermabraz,

líčení, úprava nehtů na lůžku,

poradenství v rámci produktů Energy

– Renata Placáková, tel.: 606 904 880

Nabídka KC:

» DOBŘÍŠ – U Anděla strážce, Pražská 27

– nabídka produktů Energy

+ poradenství, tel.: 602 335 755



Kluby a konzultační centra nabízejí

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

Kontakt:

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

ŠUMPERK

Provozní doba:

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

Provozní doba KC Zábřeh:

po–pá 9–12 a 13–17 h.

Stálá nabídka:

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

Kontakt:

Šumperk, Hlavní tř. 13/3

tel.: 731 737 545

e-mail: klubenergy@seznam.cz

www.klubenergy.cz

TÁBOR

Provozní doba:

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

Stálá nabídka:

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

Kontakt:

Tábor, Purkyňova 1085

tel.: 776 214 706, 381 251 041

e-mail: objednavky-energy@seznam.cz

www.energy-tabor.cz

TŘEBÍČ

Provozní doba:

po, čt 9–12, 13–16, út, st 13–17 h.

Stálá nabídka:

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

Ordinace celostní medicíny:

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

Nabídka KC – poradny EAV a TČM:

» BRNO – Eliášová Naďa, Třebízského 5,
tel.: 734 805 921 – konzultace 1. 6.

» JIHLAVA – Mgr. P. Drejšková

– 1. provozovna: Fyton, Mrštíkova 1,
tel.: 739 049 203,

– 2. provozovna: Dům zdraví,
Vrchlického 57, tel.: 739 040 821

– terapeut TČM, Supertronic
– konzultace 7. a 21. 6.

» MORAVSKÉ BUDĚJOVICE – Studio
Verbena – M. Palová, tel.: 605 554 456
– konzultace 9. 6.

» MORAVSKÉ BUDĚJOVICE – L. Žák,
Šafaříkova 1304, tel.: 723 107 158
– konzultace 16. 6.

» NÁMEŠŤ NAD OSLAVOU – R. Dufková,
Zdravěnka – Masarykovo nám. 517,
tel.: 739 026 531 – konzultace 10. 6.

» TASOV – D. Švestková, Tasov 69, poradna
Revitě – poradenství a psychoterapie,
tel.: 605 938 299, www.revite.cz
– konzultace 16. 6.

NEPŘEHLÉDNĚTE

KE BOSKOVICEM

Nové KC:

» Svitávka

Supermarket

Kamil Kupsa, tel.: 734 441 900

KE PARDUBICEM

Nové KC:

» Dolní Břežany

Pražská 636 (administrativní
budova naproti Tesco, 2. p.)

Bc. Kateřina Kochová

tel.: 739 902 134

e-mail: info@vitalityinlife.cz

KE ŠUMPERK

Zrušené KC:

» Šumperk

– Kosmetické služby, pí. Žouželová

KE UHERSKÉ HRADIŠTĚ

Nové KC:

» Syrovín

Katarína Bestr, tel.: 739 738 890

provozní doba: dle tel. dohody

e-mail: besstr@seznam.cz

» VELKÉ MEZIRŮČÍ – H. Paulová, Mírová 43,
tel.: 724 763 689 – konzultace 3. 6.

» ZNOJMO – Biocentrum Renata
Režňáková, Zámečnická 13 – poradna
Energy, kosmetika, solární studio,
tel.: 515 224 684 – konzultace 16. 6.

» ŽDÁR NAD SÁZAVOU – H. Bulíčková,
Libušinská 36 (za obchodním domem
Libušín – u Halvy), otevírací doba:
po 10–17, st 12.30–17, pá 10–15 h.,
tel.: 728 141 949 – konzultace 2. 6.

Kontakt:

Třebíč, V. Nezvala 22

tel.: 568 847 472, 731 166 137,

603 844 505

e-mail: info@energy-tcm.cz

www.energy-tcm.cz

TURNOV

Provozní doba:

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

+ dle tel. dohody

Stálá nabídka:

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

Kluby a konzultační centra nabízejí



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

Mimořádná nabídka KE:

Po celý červen máme pro vás připravené terapeutické krémy Energy a esence z aromaterapeutické řady. Můžete si vyzkoušet jejich kombinace na vlastní kůži.

Nabídka KC:

- » ČESKÁ LÍPA – J. Novotná, obj. na tel.: 725 753 651 – masáže, Access Bars, taneční meditace, EAV měření, konzultace dle tel. domluvy
- » JIČÍN – J. Veselá, obj. na tel.: 732 534 895 – EAV měření, EFT, EEG biofeedback, konzultace dle tel. domluvy
- » JIČÍN – M. Pozsonyi, obj. na telefonu: 774 155 635, EAV měření, poradna, masáže
- » MLADÁ BOLESLAV – M. Králová, obj. na tel.: 777 618 416 – masáže, EFT, Access Bars, EAV měření, konzultace dle tel. domluvy
- » MNICHOVO HRADIŠTĚ – E. Rajtrová, obj. na tel.: 602 626 275, reflexní masáže, EFT, EAV měření, konzultace dle tel. domluvy

Kontakt:

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

UHERSKÉ HRADIŠTĚ

Provozní doba:

po–čt 9–13, 14–18, pá 9–13 h.

Stálá nabídka:

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

Veterinární ordinace

a homeopatická poradna:

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

Nabídka KC:

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

Kontakt:

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

ÚSTÍ NAD LABEM

Provozní doba:

po–pá 9–17 h. nebo dle dohody

Stálá nabídka:

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

Ordinace celostní medicíny:

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

Kontakt:

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

VALAŠSKÉ MEZIŘÍČÍ

Provozní doba:

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

Stálá nabídka:

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

Mimořádná nabídka KE:

Diagnostika přístrojem Supertronic – Mgr. H. Štěpánková, obj.: 739 208 896

Mimořádná nabídka KC:

- » FRÝDLANT NAD OSTRAVICÍ – Snozina 191, Veterinární centrum přírodní medicíny, MVDr. P. Domesová, tel.: 776 792 394 – konzultace 15. 6.
- » ROŽNOV POD RADHOŠTĚM – Dobešová Petra, U Vilenky, Bayerova 62, tel.: 603 225 729, út–pá 10–17, so 9–11 h., prodej produktů, poradenství, diagnostika přístrojem Supertronic
- » STŘÍTEŽ – Marcela Zátorská, Střítež 197, tel.: 737 628 732, prodej produktů, poradenství, lymfatické masáže
- » ZLÍN – Irena Vaňková, Zárámí 4077, po, út, čt 14.30–18, st – zavřeno (měření SPT), pá 9–12, 13–17.30 h., tel.: 775 234 992, prodej produktů, poradenství, diagnostika SPT

Kontakt:

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

Zažijte pohlazení jemného sametu

LETNÍ PÉČE O POKOŽKU

SLEVA
20 %
NA 2SET

BALÍČEK PRODUKTŮ	ČLEN ENERGY		
	cena	body	sleva
Dermaton oil 2set	436 Kč	18	110 Kč
Dermaton gel 2set	436 Kč	18	110 Kč
Dermaton oil + Dermaton gel	436 Kč	18	110 Kč



**NUTRIVET
VE VÝHODNÉM
DVOJITÉM BALENÍ!!!**

SÍLA PŘÍRODNÍCH VITAMINŮ PRO PODPORU JARNÍ KONDICE ZVÍŘETE

**ČLENSKÁ
CENA BALÍČKU**

509 Kč, 22 bodů

127 Kč ušetříte



NUTRIVET

POSILUJE IMUNITU, ZVYŠUJE VITALITU,
URYCHLUJE REKONVALESCENCI A ZLEPŠUJE
CELKOVOU KONDICI ZVÍŘAT.

