

vitae

červen 2022

Novinka Mycocard
posiluje srdce a mozek

Srdce je středem
našeho světa

Pozor na cévy
při dlouhých cestách





Produkty měsíce června

Červen by si měl připravovat vítr na většinu dní, ovšem na počátku druhé dekády nám slibuje nádherně teplé léto. Začátkem třetí dekády nastává 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 °C oproti předchozím teplotám. Dávejme ale na sebe pozor, kumulace horka trvá, i když je nám zima. Rozhodně bychom se měli vyvarovat dálkových běhů, naše srdce je nemusí utáhnout. Konec měsíce by pak mohl být hodně studený a deštivý.

Za horkých dní ztrácíme potem hodně minerálů, což tělu rozhodně neprospívá, zvláště když si užíváme náročnou dovolenou nebo víkendový výlet. Na letním stole by proto neměl chybět džbán čerstvé vody a v něm pár kapek **Fytomineralu**. Intenzivnější pohyb se dokáže podepsat i na našich svalech. Celý rok posedáváme u počítače a najednou by ty chudinky měly skákat, jak my pískáme. Což o to, ony poskočí, ale mohou potom krutě bolet. Pomůže, když ráno před túrou svaly namažeme **Ruticelitem**. Zvláční a prokrví se a lépe se jim bude začínat den.

A když jsme u toho léta, můžeme si užít aromaterapeutickou esenci **Mint**. 1 až 2 kapky do 20 ml rostlinného oleje rozetřeného na pokožku těla umožní Mintu předvést analgetické, antiseptické, stimulační, uvolňující, a dokonce i protihorečnaté účinky. Máta přináší volný nádech, užijeme si s ní radostí života!

EVA JOACHIMOVÁ

vitae

Magazín pro spotřebitele a dodavatele produktů Energy, číslo 6, červen 2022.

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

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

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

Obrazový editor: Jana Kuntová.

Foto: Shutterstock, Energy Czech Republic a.s.

Jazyková úprava: Mgr. Renáta Pražáková Pekařová.

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

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

Mějte
radost
ze života!

OBSAH

Editorial	04
Srdce, střed mého světa	05
Novinka: Mycocard	06
Pozor na cévy při dlouhých cestách	08
Čtvero ročních období aneb Koloběh našich životů	10
Vaše zkušenosti s našimi produkty	11
Budme raději dobře připraveni	12
Fytomineral	13
O výchově a nevhově	14
Terapeutické metody	16
Energetické a harmonizační pomůcky	17
Veterinární přípravky Energy	19
Jídelníček z naší rovnoběžky	20
Zeptejte se hvězd	22
Křížovka	22
Není na světě bylina, aby k něčemu nebyla	23
Kluby a konzultační centra nabízejí	24





EDITORIAL

VŠECHNO DOPŘEDU NEVYMYSLÍTE...

Většina z vás, moji milí čtenáři, určitě bude vědět, o čem mluvím, když použiji termíny jako „kvantování“, „jak si správně přát“, „objednávky z Vesmíru“ a podobně. Informací o tom, jak pro sebe svými myšlenkami můžeme vytvářet tu nejbáječnější realitu, máme dnes již všichni docela dost. A také o tom, že ne vždy je výsledek takový, jaký bychom si představovali, když své přání dostatečně přesně nespecifikujeme. Dnes jsme řešili s kolegy, jak moc podrobná tedy naše objednávka

musí být, abychom předešli nějakému „vesmírnému“ nedorozumění.

Vzpomněla jsem si přitom na dobu, kdy byl náš syn Matýsek malý. Jeho hlavička neustále generovala nápady, na které byste ani v nejbujnější fantazii nepřišli. A chlapík je hned také realizoval! Jednou například usoudil, že kuchyňská trouba, která má dvířka tak pěkně po ruce, bude zcela ideálním objektem jako garáž na auta. Zaparkoval je na mřížku až dozadu, takže nebyla vidět. Dal si tam celý svůj vozový park – plastový jeřáb, mix na beton, hasičské auto a žlutý sporták. Za pár dní jsme si chtěli udělat s manželem nějakou ňamku a rozhodli se rozpéct si k ní pěkně do křupava rohlíky. „Martine, nezdá se ti, že ty rohlíky jsou nějak divně cítit?“ ptám se muže po chvíli. „Jako kdyby byly z umělé hmoty...“ Otevřu troubu, vyvalí se na mne černý jedovatý dým a pak už jen překvapeně sleduji, jak vzadu za pečivem protéká mřížkou různobarevná masa plastu a připéká se ke dnu trouby na škvarek. Když mě přešel první nápor emocí a vyhodila jsem rohlíky i hračky, začala jsem vysvětlovat Matýskovi, že tohle opravdu nebyl dobrý nápad. Podíval se na mě svými bezelstnými modrými očima: „Ale ty jsi mi to, maminko, nezakázala.“ Nu, všechno zkrátka dopředu nevymyslíte! Takže tak nějak to chodí i ve Vesmíru – některým situacím předejít zřejmě opravdu nelze... Mějme proto se sebou i svými dětmi trpělivost, nejen 1. června, kdy mají svátek, ale po celý rok.

MUDr. KATEŘINA HIMMLOVÁ

Grafik do týmu

Pro naše neustále rostoucí portfolio hledáme do našeho týmu šikovné a zkušené grafiky.

» Chtěli byste se podílet na našem obalovém designu, tvorbě marketingových materiálů v tištěném i digitálním prostředí?

» Svůj motivační dopis a portfolio zasílejte na **grafik@energy.cz**.



Srdce, střed mého světa

Vlastním svůj osobní detektor lži. S lakmusovou přesností mi dává najevo, jak to, co se kolem mě děje, vlastně vnímám. Když se moje srdce rozbuší, vím, že něco není v pořádku.

CÍSAŘ

Jestli existuje mezi tělesnými orgány nějaká hierarchie, pak svrchovaným vládcem naší fyzické existence je jistě srdce. Srdce je císař, jehož prvním ministrem jsou plíce. Tihle dva spolu rozhodují o našem životě a smrti. Jejich životní funkce jsou také první, které se kontrolují při poskytování první pomoci. Každý záchranář ale ví, že nepřítomnost srdečního rytmu je větší problém než nepřítomnost dechu. Resuscitace pomocí masáže srdce by se proto měla učit na základních školách, protože žádná pro život důležitější schopnost vlastně neexistuje. Jako správné tempo při masáži srdce se používá rytmus refrénu písně od Bee Gees „Stayin' Alive“! Klidně si ale zpívejte „Jóžin z Bážin“, hlavně s masáží srdce neváhejte, když jde o srdce, jde o život.

TICHÝ ZABIJÁK VTK

Z biologického hlediska nedělá srdce vlastně nic extra, jen neúnavně bez přestání rytmicky stahuje stěny svých síní a komor, a tak udržuje krev v cévách neustále v oběhu. Cévní řečiště je velice důmyslný systém trubic (tepen a žil), které rozvádějí krev po celém těle. Do tkání přinášejí kyslík a živiny, na zpáteční cestu si s sebou zas berou z tkání odpadní látky. Všechny cévy v lidském těle mají takovou délku, že by jimi bylo možné dvakrát omotat celou zeměkouli, konkrétně 96 000 km. Výživu samotného srdce zajišťují pouze dvě koronární neboli věnčité tepny dlouhé jen pár desítek centimetrů. Pro bezproblémovou činnost srdce je velmi důležitá pružnost cévních stěn v celém krevním řečišti, odpor cévních stěn má totiž zásadní vliv na krevní tlak. Vysoký krevní tlak je v našem moderním světě problém každého čtvrtého člověka, a protože je to zdravotní komplikace značně nenápadná, řada lidí o ní nemá ani ponětí. Vysoký krevní tlak (nad hodnotu 130/80 mm Hg) ale zvyšuje enormně riziko infarktu, mrtvice, demence, zhoršení zraku, poškození ledvin a v neposlední řadě i erektilní dysfunkce. Náhlé zvýšení tlaku nad 230/130 mm Hg neboli tzv. hypertenzní krize představuje vážné riziko náhlé smrti. Největší riziko náhlého selhání srdce je na vrcholu jeho aktivity čili ve 12:00. Ví, že je to nepříjemné a je dost možné, že vám krevní tlak stoupá už jen při čtení těchto řádků. Stres je totiž mistr na stahování cévních stěn, což vlastně okamžitě vede ke zvýšení krevního tlaku. Ve valné většině případů si člověk za svůj vysoký krevní tlak může sám, což je ale dobrá zpráva, protože to znamená, že se ho sám i dokáže zbavit.

SPRÁVNÝ PŘÍSTUP K SRDCI

Je toho tolik, co můžeme pro svoje srdce udělat. Můžeme méně solit, přestat kouřit, pravidelně chodit na procházky, zdravě jíst, dobře spát a naučit se zvládat stres. Jak snadné a logické. Srdce se nám za naši péči ale odvděčí. Zatížené srdce totiž není schopné prožívat emoci radosti, daleko víc tíhne ke smutku a melancholii. Pokud se našemu srdci bude dařit po biologické stránce lépe, pocítíme to následně i na našem prožívání. Jak tedy můžeme podpořit naše srdce a zvýšit tak svoji schopnost prožívat radost s přípravky Energy?

» Kombinací číslo jedna je **Korolen a Celitin**. Tyto dva je ideální užívat především v létě, protože vysoké letní teploty zatěžují i srdce zdravé, natož pak srdce, které se musí vyrovnávat

se stresem, nadváhou nebo s vysokými dávkami alkoholu a kofeinu.

» Dalším pomocníkem pro srdce je **Flavocel**. Vitamin C zlepšuje pružnost a pevnost cévních stěn, rozpouští krevní sraženiny, a výrazně tak snižuje riziko trombózy. Brát by ho měli především kuřáci. Každá vykouřená cigareta totiž odebírá tělu 25 mg vitaminu C, což je přinejmenším třetina toho, co naše tělo potřebuje pro denní fungování.

» Naprosto úžasný přípravek, který může napravit i poškození srdeční tkáně, je **Organic Sancha Inchi**. Tento rostlinný olej obsahuje cenné nenasycené mastné kyseliny a vysoké množství vitaminu E a zlepšuje podmínky pro práci srdečního svalu.

UMĚNÍ PŘIJÍMAT A DÁVAT

Činnost srdce zdravého člověka je manifestací jeho schopnosti plout s proudem života. Přijímat to, co přichází, a propouštět to skrze sebe, aniž bychom si cokoli ponechávali. Schopnost přijímat a dávat musí být vyvážená. Není možné nic dát, pokud sami nejsme naplnění, stejně tak není možné nic přijmout, pokud se nechceme ničeho vzdát.

Z pohledu čínské medicíny je srdce sídlem našeho ducha (š-šen), našeho vědomí. Není tedy náhoda, že si ukazujeme na levou stranu kousek od hrudní kosti, když říkáme „Já“. Naše srdce je středem našeho světa, centrem našeho vědomí a domovem naší duše. Pečujeme o to místo a budme generátory lásky, protože teprve, když se srdce otevře, ději se věci...

Mgr. TEREZA VIKTOROVÁ



Novinka: Mycocard

Letní horké dny jsou spojené s vládou prvku Oheň a přinášejí vyšší zátěž na srdce a cévní systém. Právě v tomto období vám přinášíme v pořadí již čtvrtý produkt z řady Mycosynergy nazvaný Mycocard.

Nejčastějším problémem srdce bývá buď přílišný, nebo malý Oheň. Srdce jakožto sídlo ducha má také zcela zásadní vliv na psychiku, musí vyživovat našeho ducha a udržovat přiměřenou ohnivost, temperament. A vyživuje jej krví. Toto vše by měly být oblasti, kde se Mycocard dobře uplatní.



MĚLI BYSTE ZNÁT

POUŽITÍ MYCOCARDU

- » srdečně-cévní onemocnění (stavy po infarktu, mozkové mrtvici, ischemická choroba dolních končetin apod.)
- » poruchy prokrvení, ateroskleróza, trombózy, stavy po emboliích, sraženiny, chladné končetiny
- » onemocnění mozku: Alzheimerova choroba, demence, autismus
- » duševní únava a vyčerpání, pasivita, klimakterické psychické obtíže

HLAVNÍ ÚČINKY A INDIKACE

V působení produktu Myocard jde o posílení té funkce srdce, která dle TČM dokončuje tvorbu krve. Nejprve slezina-slinivka vytáhne z potravy živiny a pošle je do plic, kde se obohatí o čchi a energii ze vzduchu, jež plice nadechnou. Tak vznikne směs živin a čchi. Ta se poté přesouvá do srdce, kde doplní současnou krev a stane se z ní tzv. „čchiová krev“. Což je termín říkající, že krev se hýbe. Neznamená to jenom, že srdce s ní pumpuje, ale že je zde schopnost krve sama o sobě se hýbat. A teprve toto je dle TČM krev, složená ze čchi a živin (essence z potravy).

Pokud tento mechanismus dobře nefunguje, způsobuje to problémy: trombózy, embolie, sraženiny... Protože chybí dostatek pohybové složky. Dochází k poruchám prokrvení v důsledku toho, že krev se nedostane do konečků prstů – je zde opět málo čchi (eventuálně vznikne blokáda, pokud játra nezpřístupní terén). Může být nedostatek výživných složek a krev je chudá. To pak působí další nejrůznější obtíže – například mladí lidé si připadají, jako kdyby už měli Alzheimer, a přitom nemají krev. Jsou strašně vyčerpaní, jejich slezina-slinivka není schopna vyrábět tolik, kolik spotřebovávají. Takže zde je potřeba doplnit krev. Myocard tedy dokáže obnovit tvorbu krve a znovu ji dostat do oběhu tím, že posílí čchi srdce a ta pak dobře hýbe krví. To má dalekosáhlý dopad i na psychiku. Pokud srovnáme tento produkt s Korolenem, rozdíl tkví v tom, že Korolen výborně doplňuje čchi srdce a reguluje jeho Oheň, zatímco Myocard je směřován k tvorbě krve srdce a její kvalitě.

SLOŽENÍ

Houby

Lesklokorka lesklá (reishi): Reishi má povahu vyrovnanou, chuť sladkou a tropismus k srdci, plicím a játrům. Vyživuje krev a srdce. Doplnuje čchi, uklidňuje ducha. Podporuje imunitu. Řeší nespavost z oslabení krve srdce – člověk vůbec nemůže usnout, a pokud už usne, tak ho probudí úplně všechno. Mírní nechutenství z psychického přetížení. Jsou dva typy lidí: jedni nemají chuť k jídlu, to jsou například studenti, kteří zvracejí před zkouškami, a pak druzí, co se ládují čokoládou. Houba pomáhá při duševním neklidu, astmatu, kašli, oslabení sleziny a žaludku.

Má protinádorové, imunostimulační, antialergické a afrodiziakální účinky. Účinkuje na poruchy potence, kde má hlavní roli srdce ve smyslu psychickém. Působí při únavách, neurózách, zánětech. Zlepšuje toleranci chemoterapie. (V každém Energy mykoproduktu je alespoň jedna taková houba, protože je budeme dávat pacientům s onkologickými nemocemi – a nepůjdeme proti západní léčbě, ale pomůžeme

jim, aby tato léčba byla ještě účinnější a lepší, chceme podpořit její účinky a také snášenlivost.)

Dále lesklokorka snižuje cholesterol, oslabuje viry, bakterie, posiluje mozek.

Outkovka pestrá: Tato houba má povahu mírně teplou, chuť sladkou, tropismus ke slezině a srdci. Vyživuje ducha, ochlazuje horko, posiluje jin ledvin a jater, doplňuje slezinu, odstraňuje vlhkost, rozpouští hleny.

Užívá se při chronické únavě a vyčerpání, příznivě ovlivňuje zrak. Tím, jak masivně doplňuje (i v jinových esencích), může být jednou ze složek, která pomůže při tinitu.

Osvědčuje se u řady rakovin – umí totiž posílit všechny vnitřní orgány. Podporuje imunitní aparát, který byl oslaben protinádorovou terapií. Takže jako následnou léčbu jak z hlediska psychického, tak z hlediska obnovení sil, i proti následkům protinádorové léčby bych díky ní Myocard rozhodně doporučila.

Pomáhá při únavě, diabetu i roztroušené skleróze (z čínského pohledu je to oslabení čchi a krve).

Byliny

Karbinec evropský: Protože obě zmíněné houby, reishi i outkovka, posilují i jang srdce, hledali jsme bylinu, která srovnává Oheň srdce. Abychom nevytvořili směs, která způsobí bušení srdce apod. A vybrali jsme karbinec. Tato bylina vyrovnává přílišný jang v těle. Užívá se při zvýšené činnosti štítné žlázy, jež způsobuje nervozitu, neklid, suchost – prostě Oheň. Karbinec toto dokáže srovnat.

Má také antibiotický účinek, i proti *Proteus vulgaris*, což je jedna z nejúpornějších bakterií, které se velmi těžko eliminují.

KOMBINACE S DALŠÍMI PRODUKTY

» **Myocard** bude velmi dobře kombinovatelný s **Korolenem**.

Tato dvojice zajistí podporu nejen čchi srdce, ale také krve srdce. Tím pádem bude srdce podpořeno ve všech svých funkcích. Může být zajímavé užívání těchto produktů pacienty po odléčeném infarktu nebo s ischemickou chorobou dolních končetin. Podávat také můžeme Myocard se **Stimaralem**, pro ještě lepší podporu tvorby krve.

» Ženám s klimakterickými obtížemi přidáme Myocard ke **Gynexu**, uplatní se zde nejen podpora psychiky, ale i zklidňující efekt Myocardu.

» Velmi dobře by měl působit Myocard u onemocnění mozku typu autismu, Alzheimeru či jiných demencí, společně s **Renolem**.

» Předpokládáme zajímavé účinky v kombinaci s **Regalenem**, kdy zprůchodňovací funkce Regalenu spojená s vyživujícím působením **Myocardu** může protáhnout nejednu sklerotickou tepnu – toto však ukáže až praxe. Jako příklad uvedme pacienta s ucpanými cévami v nohou, který ujde vždy jen 100 metrů a musí si odpočinout. Zde podáme Myocard s **Regalenem** a po 3 měsících zaměníme Regalen na další tři měsíce za **Korolen**.

» Výhodou Myocardu je, že neobsahuje „zakázané“ byliny, takže jej lze využívat i při léčbě antidepresiv a antipsychotiky. U psychiatricky medikovaných pacientů je často velkým problémem únava a pasivita. Vyživěním ducha působením Myocardu bychom měli být schopni podpořit mozek tak, aby se tyto příznaky zmírnily.

Přejeme si, ať je Myocard pomůckou k srdatosti a srdečnosti každého, kdo jej bude užívat.

MUDr. ALEXANDRA VOŠÁTKOVÁ

UPOZORNĚNÍ: Produkt Myocard bude k dostání v Klubech Energy a konzultačních centrech koncem června!

Pozor na cévy při dlouhých cestách



Dlouhodobé cestování v dopravních prostředcích nese s sebou riziko vzniku žilní trombózy a tromboembolismu. Postižené bývají zejména cévy dolních končetin, které jsou více zatížené vertikální polohou, stísněným prostorem a nedostatkem pohybu. Uvedené faktory významně zvyšují riziko tvorby krevních sraženin (trombů) a zánětu v žilách v důsledku nedostatečného proudění krve.

Více jsou ohroženi lidé trpící křečovými žilami (varixy) a ti, kteří již v minulosti překonali zánět žil. Největší riziko tvorby trombů, zejména v hlubokých žilách dolních končetin, spočívá v jejich možném uvolnění a zanesení krevním proudem do plicnice s následným vznikem embolie, která je již stavem ohrožujícím život.

RIZIKOVÉ FAKTORY

Sklon k tvorbě sraženin a zánětu žil mají hlavně lidé s poškozenou vnitřní výstelkou cév a poškozenými žilními chlopněmi v souvislosti s varixy či překonaným zánětem v minulosti. S tím je často spojena žilní nedostatečnost a tvorba otoků. Větší riziko vzniku trombózy a následné embolie je také u lidí s tzv. hyperkoagulačními stavy, kde je tendence k nadměrnému srážení krve i za normálních okolností. Také u jedinců s nádorovými onemocněními a u žen, které užívají hormonální antikoncepci

a zároveň kouří. Zvýšené riziko trombózy je i u chronických onemocnění, znemožňujících normální, přirozený a dostatečný pohyb. Jedná se například o chronické srdeční selhávání či překonanou cévní mozkovou příhodu, nebo stavy po závažných úrazech. Samozřejmě dlouhodobé – omezení pohybu až „imobilizace“ dolních končetin při dlouhém sezení v dopravním prostředku je rizikem i u zdravých lidí. O to větším, pokud jsou ty poměry stísněné v omezujícím prostoru, často v tzv. vynucené poloze. Stav může ještě více zhoršovat stažení bezpečnostním pásem, těsné spodní prádlo s úzkými gumičkami, které škrtí končetiny po obvodu, a ještě více ztěžují průtok krve cévami.

PREVENCE

Proto je důležité zabránit dlouhodobému znehybnění dolních končetin a umožnit cévám volné proudění krve. Během dlouhých cest je nezbytné provádět alespoň krátké, ale pravidelné přestávky v intervalu cca každé 2 až 3 hodiny. Využijeme je hlavně na pohyb, protažení se a procházení. Pokud to není možné (například v letadle), tak je třeba alespoň měnit polohu dolních končetin, hýbat prsty a nártý, střídavě napínat svaly, zejména lýtkové, což pomáhá lepšímu proudění krve v cévách. Snižuje se tím riziko vzniku trombů i otoků. Nezapomínáme také pravidelně přijímat tekutiny, nejlépe čistou vodu s přidáním **Fytomineralu**.



PŘÍRODNÍ PŘÍPRAVKY ENERGY

Příznivě na cévy a celý kardiovaskulární systém působí bylinný koncentrát **Korolen**. Harmonizuje, regeneruje a detoxikuje srdečně-cévní systém. Jeho párový krém **Ruticelit** ovlivňuje a tonizuje cévní stěnu žil dolních končetin. Zlepšuje žilní návrat krve, snižuje riziko tvorby otoku, odstraňuje pocit těžkých nohou a napětí v lýtkách. Aplikuje se vícekrát za den a zásadně ve směru zdola nahoru, tedy od chodidel a nártů přes lýtka až na stehna. Dále je vhodný **Flavocel**, který díky obsahu bioflavonoidů a vitamínu C, včetně rutinu, poskytuje antioxidační ochranu buňkám cévního endotelu a na žíly působí tonizujícím účinkem. K celkové očistě čili detoxikaci organismu ideálně poslouží humátový přípravek **Cytosan**. Díky působení přírodních humátů má krev lepší průtokové (reologické) vlastnosti, což snižuje riziko vzniku trombózy. Prospěšný je **Vitamarin**, který pomáhá při odbourávání cholesterolu a tukových nánosů v cévách, a tím zlepšuje průchodnost a elasticitu. Přípravky z řady zelených potravin mají ochranné antioxidační a protizánětlivé účinky, čímž podporují ochranu cév při dlouhých cestách. Vhodné jsou například **Goji**, **Hawaii Spirulina**, **Spirulina Barley**, **Acai**, **Beta** či speciální zelený čaj **Matcha**.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ

ZDRAVÍ OD A DO Z

VARIX – vakovitě rozšířená, vinutá žíla; žilní městek. Varixy dolních končetin – nejčastější lokalizace varixu, „křečové žíly“. Součástí obrazu žilní nedostatečnosti dolních končetin, která se projevuje otoky, častými záněty (tromboflebitidami) a v některých případech i bércovým vředem (ulcus cruris) – tzv. varikózní komplex. Jsou rizikovým faktorem vzniku hluboké žilní trombózy (flebotrombózy).

Většina primárních varixů vzniká na dědičném podkladě (podpůrnou roli může mít dlouhé stání, ortopedická vada, těhotenství apod.). Hluboká žilní trombóza může být příčinou vzniku sekundárních varixů.

Někdy lze varixy (resp. postiženou žílu) chirurgicky odstranit nebo provést jejich sklerotizaci, při níž se zneprůchodňují. Vhodné jsou bandáže dolních končetin elastickým obinadlem (zlepšují odtok krve, což je mj. prevencí vzniku trombózy u ležících pacientů, zejména po operaci). Důležitá je péče o nohy, vhodná obuv a hygiena.

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

Čtvero ročních období aneb Koloběh našich životů LÉTO

Přichází čas plný rozmaru, síly a radosti. Období, ve kterém se konečně pořádně zahřejeme a budeme si hrát...

Léto je doba pobytu venku. Vysloveně nás zve k tomu, abychom se pohybovali, hráli si jako děti, koupali se, užívali si přátel a teploty. Kolem nás je takové energie, že se nemusíme bát, že by chyběla. Vše roste, bují, příroda voní jako nikdy jindy a je nám líto chodit spát.

Žít v létě v souladu znamená užívat si hojnosti všeho a nasávat energii pro další dny, které přijdou na podzim. Vždyť kolem nás je tolik dobrého! Můžeme se ohnout pro jahody, borůvky, utrhnout si voňavý křupavý salát, nebo třeba okurku... až se sliny sbíhají. Sklízíme první plody naší jarní práce a příroda nás odměňuje za to, co jsme do ní vložili. Děje se zázrak bujnosti a růstu. V tomto požehnaném období můžeme konečně do sytosti jíst syrovou zeleninu a ovoce, pít chladnější nápoje, a sem tam si dopřát i tu zmrzlinu.

Nezapomínejme ale také na odpočinek. Položit se do hamaky, dívat se na hvězdy nebo si poslechnout žabí koncert jen tak, u rybníčku. Třeba s někým, koho máme rádi... V takovýchto maličkostech se skrývá veliká síla. Jsou to drobnosti oživující stereotyp a dovedou nás k hluboké, divoké vnitřní síle, která je nesmírně léčivá. Tyto – někdy i lehce „praštěné“ – aktivity jsou kořením života. A obzvlášť pro ženy jsou doslova nutností, spojující je s jejich nezkrotnou silou.

Energie léta je prostě všude kolem nás. Stačí si jen nabrat. Což může být těžké pro lidi, kteří si to prostě nedovolí. Žít jen tak, nedřít se, ale užívat si. Slyšíte ten rozdíl? A největší legrace je, že i v plné pracovní zátěži to lze dokázat. Nedřít, ale užívat si. Jen tak. Zkusíme to?

Může nám pomoci **Korolen**. Je to produkt podporující radost, energii srdce a posilující cévy. Jako takový může umožnit našemu tělu lepší kontakt se silou léta, ale také nás může ochránit, je-li poněkud zběsilé. Zvláště velká vedra mohou špatně působit na ty, kdo mají slabší srdce – zde by Korolen byl na místě v kombinaci s **Drags Imunem**, který mimo jiné drží jangové energie na uzdě.

A o to vlastně jde. Přijmout tolik, kolik potřebujeme, prohřát si kosti, posílit náš vlastní jang, ale nedovolit, aby toho bylo příliš. Pokud už se to náhodou stane, tak pomůže vnitřně Drags Imun a (spálenou) kůži ochladíme **Artrinem**. A **Ruticelit**? Fantasticky působí na růžovku, která se právě letním horkem ráda zhoršuje. Ocení jej také lidé, kteří mají křečové žíly, protože zmírní jejich projevy.

Tak přeji nádherné léto, spoustu radosti v srdci a krásné zážitky, které vás posílí na celý rok! MUDr. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ

P. S.: Zveme Vás zároveň ke sledování dalšího dílu seriálu Čtvero ročních období s Jaroslavem Duškem a MUDr. Alexandrou Vosátkovou, tentokrát na téma „LÉTO“. Prožijte příjemnou hodinku na Energy – YouTube!





Audiron mě nikdy nezklamal

Mám výbornou zkušenost s **Audironem**. Nejenom, že výborně zabírá na jakékoliv ušní bolesti, kdy stačí dvakrát jedna kapka Audironu a ucho je v klidu. Ale také výborně hojí jakékoliv kožní výrůstky a záněty kůže. Na holenní kosti jsem měla dlouhodobě malinký výrůstek kůže, který se po několikerém potření ztratil. Začala jsem mít citlivé spodní víčko oka – jakoby začátek ječného zrna. Potřela jsem ho jednou Audironem a cítila okamžitou úlevu. Aplikovala jsem pro jistotu ještě dvakrát a dále již nebylo třeba. Víčko bylo v klidu. Jsem ráda, že tohoto pomocníka mám vždy po ruce. Děkuji Energy a doporučuji.

S vděčností MARIE ŠIROVÁ, Jiřkovice

Bez nich nikam!

Dobrý den, ráda bych se podělila o svoji zkušenost s **Audironem**, bez kterého nikam nevyjízďím. Trpím na píchání v uších po nafoukání větru, což u nás na Vysočině je velice časté. Audiron na tento problém rychle zareaguje, a nejen na něj. Pokud cítím, že se hlásí opar, potírám toto místo několikrát za den a opar se nevyrazí. A naposledy – štípance od různého hmyzu po natření tolik nespědí a rychle se hojí.

Gynex doporučuji ženám nejen na různé gynekologické problémy, ale mně velice pomáhá ve chvíli, kdy v prsou cítím zduření a drobné bolestivé uzlinky, které v krátké době po užívání Gynexu zmizí a vše je zase v pořádku.

S pozdravem ZLATA HABČÁKOVÁ, Jihlava

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.

Stříbro z lékárny, zlato z Energy

Nejdřív to vypadalo jako scéna z hororu. Hnisající rána na mém pravém předloktí vzbuzovala odpor, úlek i údiv. Lidé, kteří toto viděli, se obávali, že dostanu otravu krve – do škrábance se mi dostal aceton a barva. Rána, která měla v průměru dva centimetry a na výšku jeden, byla zanícená a vytékal z ní zelený páchnoucí hnis.

Tímto vředem jsem děsila své klienty a vylekala se i magistra v lékárně, která mě posílala na pohotovost. Původně jsem chtěla antibiotickou mast, jenže ta se bez receptu nedá koupit. Měla jsem na doporučení známého dezinfekční sprej s koloidním stříbrem, ten jsem na ránu stříkala. A hlavně jsem aplikovala **Audiron**, **Drags Imun** i vnitřně, kolem rány **Cytovital**.

Moje dcera zdravotnice trvala na tom, abych šla na chirurgii. Sestry na recepci mě rozhodně nemínily pustit domů, připadalo jim to ohrožující na životě. Nechtěla jsem tam totiž dlouho čekat, když jsem nebyla objednaná, a krom toho mě ruka vůbec nebolela. Fungovala jsem naprosto normálně s klienty, ani jsem nepřestávala na chalupě s natíráním a dalšími pracemi. Lékař zkonstatoval, že se to docela dobře hojí, na to, že to mám tak krátkou dobu. Vymáčkl hnis a ránu vyčistil, čímž se hojení trochu urychlilo. Zvládla bych to i bez lékařského zásahu, a to hlavně díky Energy. Hned mě napadl dobrý slogan: „Stříbro z lékárny, zlato z Energy“.

Mgr. RENATA ŠTASTNÁ, Třebíč



Bud'me raději dobře připraveni



Všichni se už těšíme na prázdniny. Abychom je zdraví přivítali, je třeba si uvědomit, že se na ně netěšíme jen my, ale v dobré kondici je očekávají i klíšťata.

KDO BY JE NEZNAL?

Klíště obecné je roztoč, který se živí sáním krve na savcích, plazech nebo ptácích. Ale co je horší, je přenašečem řady infekčních chorob. U nás je nejznámější lymská borelióza a klíšťová encefalitida. Domovem klíšťat je většina území Evropy, Blízký východ a některé oblasti severní Afriky. Dospělí jedinci se nejčastěji vyskytují v trávě, na nízkých keřích, v lesích, parcích. Jsou uchyceni za zadní nohy a čekají na procházejícího člověka či zvíře. Reagují na různé otřesy způsobené blížícím se hostitelem nebo pachové vjemy. Jakmile se jich člověk dotkne, okamžitě se přichytí a „zakotví“ u něj jako nejlepší kamarád. Můžou dokonce i vyšplhat do dětského kočárku. Klíště vydrží být prisáté až 2 týdny a jeho objem se zvětší až 300x. Ale dokáže i hladovět, déle než jeden rok. Dospělí samci nepřijímají potravu,

v jejich zorném poli je samice k páření. Ta naklade vajíčka do půdy – není troškař – jsou jich 1 000 až 3 000. Larvy (mají 6 noh) hned hledají drobná zvířata a několik dní sají. Pak se promění v osminohé nymfy a přísají se na další oběť. Vývoj klíštěte tak trvá i dva roky.

BORELIÓZA

V lázních, kde se léčí pacienti s pohybovými problémy, jsem se setkala s lidmi, kteří měli následky po lymské borelióze. Zdravotní komplikace je trápily i po několika letech. Svalovou slabost či bolesti kloubů mírnili rehabilitací a balneoprocudurami. Borelie přežívá ve střevech infikovaných klíšťat a má spirálovitý tvar. Když se klíště prisaje, bakterie se přemísť do jeho slin a následně do těla hostitele. Pro boreliózu je typickým příznakem zarudnutí kůže (v místě přísátí), které má ohraničený tvar, objeví se asi po 4–5 hodinách a má bílý střed. Počáteční projevy onemocnění připomínají chřipku. Lidé mohou mít teplotu, mohou cítit únavu, bolesti svalů... Borelióza má několik fází. Pokud není léčená, může mít postižený i celoživotní následky. Může

být napaden centrální nervový systém (tzv. neuroborelióza), což způsobí bolesti hlavy, záněty nervů, nedoslýchavost, poruchy vidění, problémy s pamětí...

PREVENCE DO BATŮŽKU

Abychom zabránili riziku přenosu nemocí klíšťaty, musíme se chránit. Hlavními zásadami pobytu v přírodě je nosit vhodné oblečení – vysoké boty, dlouhé kalhoty nejlépe světlé barvy a z hladkého materiálu, dole stažené gumou nebo zastrčené do ponožky. Po návratu je důležité se důkladně prohlédnout. A hlavně na vycházkách v přírodě používat repelent, nesedat si do trávy (ani na deku), mít s sebou nějakou dezinfekci, třeba **Audiron**, **Drags Imun**, **Spiron**... Přenos infekce nenastane ihned, proto je důležité okamžitě vytáhnout prisáté klíště a dezinfikovat ranku.

Používání chemických přípravků přímo na kůži není ideální, proto se stále více navracíme k prostředkům přírodním. Energy nabízí repelent **Tick-a-tack** nejen pro nás, ale nově i pro zvířátka (pod názvem **Tickvet**). Je přímo určený do batůžku, který si chystáme na cestu do přírody. Také patří do zavazadel na dětské tábory, k posezení u ohně. Podrobnosti a složení tohoto čistě přírodního produktu znáte z časopisu Vitae. Byl uveden na trh už před dvěma lety a velmi se osvědčil. Stejně jako Audiron, který je výborný například jako první pomoc pro uši ve větrných dnech. A tak sportovci, zejména cyklisté, mívají dvojici Audiron a Tick-a-tack vždy po ruce.

Zdraví a imunita se v současné době skloňuje ve všech pádech. Správně zvolené přírodní prostředky podporují zdraví člověka a vlastně celé naší planety. Vyberme si proto ze široké nabídky a budme na léto připraveni.

(leit.)

VÍTE TO?

- » existuje více jak 900 druhů klíšťat
- » samci umírají po páření, samice po naklazení vajíček
- » přežijí program v automatické pračce na 40 °C
- » vydrží 3 týdny pod vodou
- » nezahubí je 12 hodin při teplotě –15 °C
- » upřednostňují vlhké prostředí
- » přezimují v myších norách

Fytomineral

Fytomineral se získává z pramene v Utahu, který je vlastně extrémně zahuštěnou minerálkou. Zajímavé je, že jsou v něm rozpuštěné třetihorní rostliny. Analýzou se zjistilo, že jeho voda obsahuje snad všechny stopové prvky. Fytomineral je tak bohatý, že pokud jej člověk konzumuje, dostane jeho tělo vše, co potřebuje, v dobře vstřebatelné, koloidní formě.

Jak víme, Fytomineral obsahuje silně koncentrovaný roztok 64 prvků Mendělejevovy periodické soustavy v přírodní formě. Při jeho užívání organismus vyloučí minerály, které nechce a nepotřebuje, a nahradí je novými – zkrátka je vymění. Praxe říká, že mimo jiné působí pozitivně na doplnění životní energie, kterou máme při dnešním tempu života oslabenou zejména stresem. Doplnkově regeneruje vlasy, nehty, pleť nebo jej lze využít pro výživu rostlin.

Velmi mě zaujala informace od mých dlouholetých zákazníků, že po kápnutí jedné kapky **Fytomineralu** na temeno hlavy a následném rozetření se jim zlepšila psychika i nálada. Přemýšlela jsem, proč tomu tak je. Mám znalosti z akupunktury a vím, že na hlavě se nachází nejvyšší bod (GV 20), přičemž právě on je jedním z bodů s vlivem na psychiku. Jsem vděčná za takovéto zprávy, neboť vím, že lidé jsou vnímaví, důvěřují přípravkům Energy a leccos zkoušejí. Ráda se proto podělím o každý zajímavý tip, který mi lidé v Klubu Energy prozradí.

Ještě přidám dobrou zkušenost s Fytomineralem, který sice neřešil hlavní, ale podle mě dost důležitou vedlejší příčinu problému. Můj bratranec měl osmnáct let kameny v ledvině, činily mu velké obtíže. Přišel za mnou, že by chtěl vyzkoušet něco od Energy. Doporučila jsem mu **Renol**, **Chancu Piedru**



a **Fytomineral**. Právě Fytomineral měl na něj velmi dobrý vliv – vnímal ho jako oživení a přípravek na regeneraci celého těla, i pro psychickou pohodu. Za pár měsíců se ozval, že byl na kontrole, a oznámil mi, že už nemá žádný ledvinový kámen. Mohu říci, že za tak krátký čas jsme to nečekali. A na závěr další příklad, také z rodiny. Jeden z mých příbuzných překonal těžký covid. K přípravkům jsem mu přidala **Fytomineral** a on mi později řekl, že je to jako infuze – dodával mu do těla energii, sílu a povzbuzení. Jsem vděčná za tyto úspěchy s bylinkami. Mám z nich radost a pořád se mám co učit.

Přeji vám vše dobré, ZLATICA BUCHOVÁ, Trnava



SALUS VĚRNOSTNÍ PROGRAM

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

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

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

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

O výchově a nevýchově (9)

VYSVĚDČENÍ



Předávání závěrečného vysvědčení je významnou událostí v životě každého školáka. Je zde zhodnoceno veškeré úsilí dítěte, známky na vysvědčení jsou obrazem jeho znalostí a schopností, jeho práce v průběhu celého školního roku. Předání vysvědčení je pak pomyslným vrcholem, slavnostní chvílí a pro děti zároveň startem do volných prázdninových dní. Rodiče, kteří se o školní dění zajímají v průběhu celého roku, známky na vysvědčení pravděpodobně nepřekvapí. A to zvláště dnes, kdy již bývají na školách běžné elektronické žákovské knížky. Přesto je však konec školního roku obdobím, které na děti i rodiče klade zvýšené nároky a mnohdy je spojeno se stresem.

PROČ JE TOTO OBDOBÍ NÁROČNÉ?

I pokud se rodiče zajímají o školní výkony svých dětí a děti se svědomitě připravují a učí, stresu kolem četných závěrečných písemek a zkoušení se úplně vyhnout nemohou. Děti musí v poměrně krátké době podat nemalý výkon v opakovacích písemkách a přezkušování, pokud jsou snad známky přeci jen nerozhodné. Informace o prospěchu, které rodiče obdrží na posledních třídních schůzkách, často ve formě známého „lístečku se známkami“, přímo provokují k zamyšlení se nad prospěchem či neprospěchem dítěte a snaze zachránit či zlepšit na poslední chvíli, co ještě zachránit či zlepšit lze. Rodiče tak často na dítě tlačí, aby se na poslední rozhodující písemky řádně připravilo a prospěch si vylepšilo. Ale i rodiče dětí, jejichž školní výsledky jsou více než uspokojivé, běžně nezapomenou dítěti připomenout, aby nepolevilo a aby si známku v posledních písemkách nepokazilo. Tam, kde jsou známky nerozhodné, pak mohou rodiče po dítěti požadovat, aby se snad samo z vlastní vůle nechalo vyzkoušet a známku si vylepšilo. A to vše v poměrně krátké době. Pro dítě to ale znamená jediné – naučit se tak, aby se test zaručeně povedl, tudíž neselhat! To je ale poměrně velký úkol, jelikož každé zkoušení či testování s sebou vždy nese i riziko selhání. Dítě se tak dostává do značného stresu, stupňuje se strach z chyby a ze selhání, což u citlivějších dětí může ve svém důsledku opravdu negativně ovlivnit konečný výkon.

VYSVĚDČENÍ JAKO UKAZATEL HODNOTY

Známky na vysvědčení jsou však potažmo také ukazatelem hodnoty dítěte. Hodnocení se dítěti dostává ze všech stran – od rodičů, učitelů, spolužáků, ale i širší rodiny a veřejnosti. Nežádka slyšíme od babiček nebo tetiček (ale i rodičů samých) snad i dobře míněné věty jako: „No a co ta dvojka tady?“ (nežádka mezi samými jedničkami), nebo: „Jak to, že máš z matematiky čtyřku? Vždyť táta je inženýr!“ Kapitoulou samo o sobě je pak hodnocení ze stran spolužáků, které může být spojeno s posměchem, a to jak v případě, že se dítěti ve škole nedaří, tak i naopak když dítě svými výsledky vyniká nad spolužáky. Děti, a to zvláště ty malé, jsou velmi citlivé a kritické k odlišnostem. Stačí tak, aby se jedničkář dostal do společnosti dvojkařů, a rázem bude v jejich očích „šprtem“. Stejně tak nešťastné mohou být pro dítě akce obchodních a zábavních center, které nabízejí dárky nebo volné či zvýhodněné vstupky těm dětem, které mají ukázkové vysvědčení. Děti, jimž se ve škole nevede tak dobře, pak mohou nabýt dojmu, že nejenže selhaly, ale dokonce si za své úsilí nezaslouží žádnou odměnu. Dítě je tak chť nechť konfrontováno jak s vlastním úspěchem či neúspěchem, tak i se srovnáváním. V neposlední řadě jde pak ve vztahu k výsledným známkám na vysvědčení také o vlastní sebehodnocení dítěte, a to na základě nastavené aspirační úrovně, tedy zda dítě dosáhlo toho, co si samo „předsevzalo“.

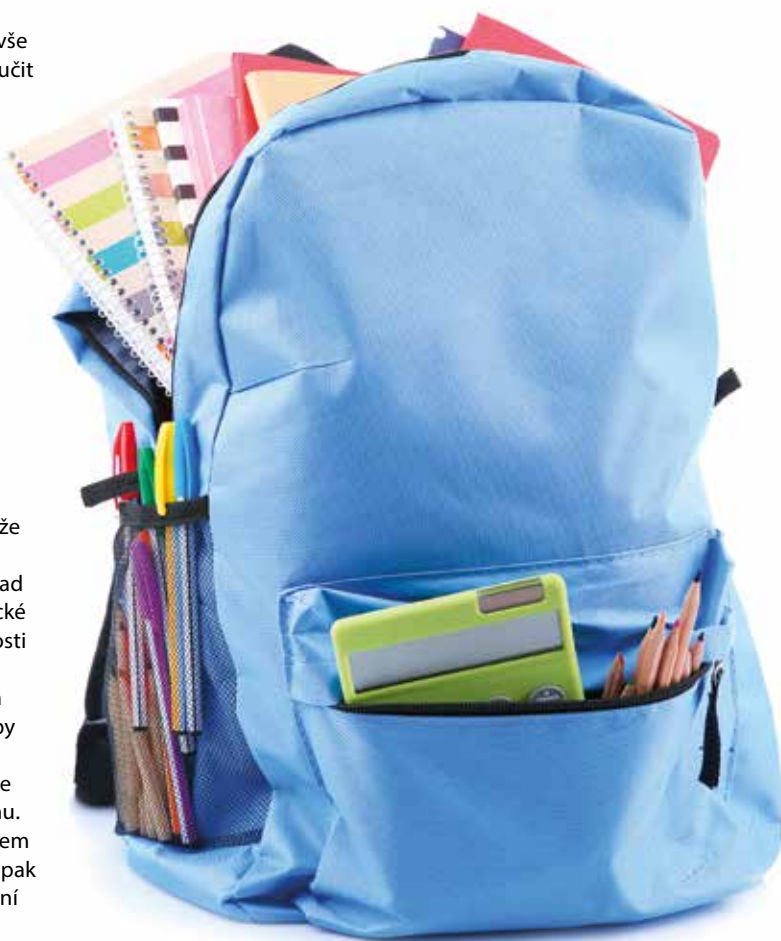
JAK DĚTEM POMOCI?

Jak tedy můžeme my, rodiče či vychovatelé, dítěti pomoci zvládnout toto náročné období? Zcela určitě je na místě zajímat se o školní dění v průběhu celého roku, nejen na jeho konci. Pokud víme, které předměty či dovednosti dítěti činí obtíže, můžeme se na ně zaměřit již v průběhu roku, a pomoci mu tak dosáhnout lepších výsledků v průběžných i závěrečných testech. Také pravidelná komunikace se školou, zejména s třídním učitelem, může pomoci udělat si obrázek o tom, jak si dítě ve škole vede. Na závěr roku je pak dobré zachovat si chladnou hlavu a pokračovat v přípravě na školu tak, jak bylo zvykem během celého školního roku. Na poslední chvíli již totiž stejně nic moc nedoženeme. V neposlední řadě je pak třeba dítě podpořit, a to nejen dopomocí s přípravou na školu, ale také svou účastí na faktickém dění, i emocionálním prožívání dítěte. Od nás, rodičů a vychovatelů, potřebuje cítit zejména důvěru v jeho schopnosti a že je oceňováno (i kdyby to bylo v rozporu s našimi představami), že si ho vážíme bez ohledu na jeho školní výsledky. Nemalou roli v tom nese též naše vlastní jistota, klid a sebedůvěra.

ZÁVĚREM

Je tedy více než zřejmé, že konec školního roku je zátěžovou zkouškou pro děti i jejich rodiče. Dalo by se říci, že dva měsíce volna, které po vysvědčení následují, jsou opravdu zasloužené. A to na obou stranách.

PhDr. PAVLÍNA HLAVÁČOVÁ



Terapeutické metody (28)

SHINRIN-YOKU ANEB LESNÍ LÁZEŇ

V Japonsku roku 1982 Tomohide Akiyama, ministr zemědělství, lesnictví a rybaření, přináší na světlo světa termín shinrin-yoku (森林浴), který v doslovném překladu znamená „lesní lázeň“, se záměrem podpořit návštěvnost japonských lesů. S vědomím, že lesní prostředí má pozitivní vliv na lidský organismus. Kladné působení pobytu v lese na naše zdraví začaly v roce 1990 dokazovat první výzkumy. Opravdové vědecky podložené důkazy přišly s novým tisíciletím a v roce 2004 Dr. Qing Li prokázal, že lesní prostředí příznivě podporuje imunitní systém, umí doplnit energii, zmírnit úzkosti, deprese a vztek, snižuje hladinu stresu a navozuje pocit uvolnění. Shinrin-yoku je označováno jako preventivní medicína, v Japonsku je dokonce zařazeno jako léčebná metoda do zdravotnického systému a částečně hrazeno zdravotní pojišťovnou.

CO JE SHINRIN-YOKU?

V podstatě se jedná o vědomě strávený čas v lesním prostředí, kdy aktivně zapojujeme naše smysly a vnímáme plně vše, co se kolem nás děje. Od pozorování skupiny stromů až po zkoumání malinkých detailů a kapek rosy na mechu, který roste na starém pařezu. Nezáleží na tom, zda je léto, nebo zima, les je tu po celý rok. Nabízí nám místo plné klidu a ticha – místo, kam hluk a ruch každodenního života zpravidla nedosáhnou. Je to prostor, kde si můžeme odpočinout, osvěžit se a nabrat síly. Ve světě, v němž jsme neustále nuceni dosáhnout lepších výsledků a překonávat sami sebe, je lesní lázeň vlastně uměním v nic nedělání!

PRO MALÉ I VELKÉ

Možnosti terapie lesem jsou veliké. Existují průvodci, kteří vám dveře k lesu otevrou. Jejich práce je zklidnit, vést a vyzývat účastníky workshopů k jednoduchým aktivitám, které slouží k zapojení všech smyslů a vnímání okolního prostředí. Někteří průvodci se věnují duchovní rovině, jiní se opírají čistě o vědecká fakta. Poskytují lidem základy ekologické výchovy, lesnictví, vysvětlují a na příkladech ukazují, jak lesní ekosystém funguje.

Všichni mají jedno společné – milují přírodu, uvědomují si její sílu a potřebu se o ni starat. Kdo se s nimi do lesa vydá, většinou už na les nikdy nebude nahlížet jako dříve. Velký smysl má tato terapie u dětí – tam je potřeba začít! Aby věděly, jakým způsobem příroda funguje, co nám les dává a že jej musíme chránit. Cílem je prohloubit jejich vztah k přírodě, a tím posunout naše budoucí generace k lepším podmínkám pro žití. Les je naše přirozenost. Lidský druh se v lesním prostředí vyvíjel přibližně sedm milionů let, dnešní městský život je tématem tak posledních dvě stě let. Spousta z nás na to bohužel zapomíná. Příroda je tu pro nás a může nám pomoci k tomu, abychom se cítili lépe. Všichni. Děti, dospělí, senioři, rodiče se svými dětmi nebo třeba kolegové z práce. Lesní lázeň je pro každého, les si nevybírám, komu pomůže a komu ne. Využijme proto jeho blahodárných účinků na naše zdraví!

ONDŘEJ MRÁZ

BUDE VÁS ZAJÍMAT

ÚČINKY NA LIDSKÝ ORGANISMUS

Vědecké studie prokazují, že praktikování shinrin-yoku dokáže:

- » snížit krevní tlak
- » zmírnit stres
- » zlepšit kardiovaskulární a metabolický systém
- » snížit hladinu cukru v krvi
- » zlepšit soustředění a paměť
- » ulevit při depresi
- » dodat energii
- » posílit imunitní systém díky zvýšení počtu NK buněk
- » prohloubit fyzické uvolnění
- » zlepšit kvalitu spánku
- » podpořit naši celkovou pohodu

Energetické a harmonizační pomůcky (6)

NÁŠ VLASTNÍ HLAS

V minulých dílech seriálu jsme pracovali s nástroji, které ne každý má doma. Nyní však přichází na řadu pomocník přístupný skoro všem. Jedná se o náš hlas, o naši melodii, o naši osobní píseň. Není potřeba být světový zpěvák, abychom se hlasem dokázali naladit, rozvibrovat, dodat si energii, radost a pocit pohody. Lze si jen tak pobrukovat nebo použít speciální techniky.

POPIS

Hlas ve všech svých podobách nám dává možnost vyjádřit se, říci, co nás trápí, rozradostňuje či co bychom si přáli. Pro rozvibrování a ladění lze hlasivky použít například ve formě mluvy, zpěvu, broukání či speciálních vibračních technik. Hlas a jeho zabarvení pomáhá nejen nám, ale i lidem okolo nás. Melodie hlasu dokáže pohladit, polaskat, dodat sebevědomí, podpořit i pozvednout náladu a vibrace. Kromě známých technik lze použít i ty speciální, které se lze naučit na různých kurzech a seminářích. Některé zvládnete i sami.

CHANTING

Metoda chanting (zpívání posvátných textů/manter) umí doslova zázraky. Technika dokáže zlepšit psychický stav, vyčistit myšlenky či dokonce posilnit imunitní systém. Nejčastěji se používá ÓM chanting, který můžete znát například z jógy. Podle zkušeností dokáže zvuk a vibrace ÓM podpořit spánek, uklidnit nervy či dokonce mírnit alergie. Další druh chantingu je založen na opakování textu po mistrovi. Text je psán pomocí znaků (například japonské kandži) a pod nimi je fonetický přepis. Mistr udává rytmus poklepáváním na tzv. rybu a pomocníci v přesně dané doby rozezvučují tibetskou mísu či zvonky. Praktikující opakuje co nejpřesněji po mistrovi. Když daný chant neznáte, je to složitější. Pravidelným praktikováním se váš projev zlepšuje, vibrace se projasňují a celá existence čistí. Chant často vypráví příběh či legendu. Na internetu lze nalézt texty chantů včetně videa s přednesem, takže lze chantovat i doma. Samozřejmě skupinová terapie má hlubší a trvalejší výsledky.

ALIKVOTNÍ ZPĚV

Hrdelní či také harmonický zpěv je založen na zesilování alikvotních tónů. Ty mají velký léčebný potenciál a jsou vlastně všude kolem nás. Není až tak důležitá vaše hudební úroveň, zásadní je hlavně soustředění a vědomé zpívání. Zpočátku je potřeba hodně trpělivosti na nalezení alikvót a pro hlubší práci je dobré absolvovat kurz či seminář. Úplné základy se však lze naučit i doma.

Jako první je dobré cvičit dýchat do břicha, což mnoho lidí neumí. Poté si osvojit tzv. brániční dech, kdy se nadechujeme do všech stran břicha. Následuje učení se vydávat jasný, čistý tón, který se nechvěje. Trénovat se dá dobře na jednoduchém tónu ááá. Je jedno, jak ho zpíváte, jde o to umět ho udržet co nejdéle čistý a jasný. Pokračovat můžete zesilováním tónu pomocí rozechvění hrudníku. Dále lze použít jinou samohlásku, kterou zpíváte, a postupně ji měnit. Zkuste například přechod mezi Á, Ó, Ú a skončete u souhlásky M. Snažte se o co nejplynulejší přechod. Pomocí dalších technik a praktik se časem dopracujete k alikvotnímu zpěvu.

VIBRAČNÍ TÓNY

Při této technice, která má spoustu názvů a označení, si vlastně broukáte.

Ústa máte zavřená a jen „mručíte“. Je to podobné, jako když na nějakou situaci řeknete „Hmmm“. Můžete „mručet, vibrovat“ v různých výškách a tónech. Vibrace nechte vycházet z krku, hrudníku i břicha. Nechte si jemně masírovat orgány i například čakry. Hrajte si a počítejte, jak vám rezonují různé části vašeho hmotného i „nehmotného“ těla.

TIPY PRO PRAXÍ

- » Vyzkoušet můžete ještě mnoho dalších technik. Zpívání čakrových manter, aurové zpěvy, zpívané mantry, čakrové tóny a mnoho dalších.
- » Netlačte na sebe, buďte trpěliví. Mnoho z nás nemá zkušenosti s tím, jak vědomě používat svůj hlas, hrát si s ním a nalézat v něm pomoc.
- » Doporučuji vybrat si pár technik, na začátek ideálně jen jednu. V té se zdokonalujete, hrajte si s ní a pozorujte, jak na vás působí.
- » Všichni umíme zpívat. Všichni dokážeme vydávat krásný tón a zvuky. Je to jen o nastavení naší mysli.
- » Ladit energie dokáže i zpěv ptáků, zkuste se do něj zaposlouchat a vnímat ho jako harmonizační pomůcku.

Červen naplněný zpěvem a tóny Vám přeje

ONDŘEJ VESELÝ





CHUTNÝ A SVĚŽÍ RECEPT JAK PODPOŘIT MINERÁLNÍ ROVNOVÁHU ORGANISMU

Členská cena balíčku: 646 Kč

28 bodů, 114 Kč ušetříte

RENOVET

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

FYTOVET

PŘÍRODNÍ ROZTOK OBSAHUJÍCÍ
MINERÁLY A STOPOVÉ PRVKY.
PŘI PRŮJMECH, STŘEVNÍCH
PROBLÉMECH NEBO ZVRACENÍ
VRÁTÍ RYCHLE TĚLU
JEJICH NEDOSTATEK.
ÚČINNÝ PROTI
SVRBĚNÍ KŮŽE.



Akce je určena pouze pro členy Energy.

Platnost akce od 1. do 30. 6. 2022 nebo do vyprodání zásob.

Veterinární přípravky Energy (6)

RENOVET – TERAPIE VODOU

Renovet je pentagramový koncentrát z veterinární řady Energy náležící k elementu Vody. Již to nám napovídá, že půjde o podporu očisty organismu, ovlivnění vodního metabolismu a elektrolytové a acidobazické rovnováhy. Vylučování vody a ve vodě rozpuštěných látek mají v těle člověka i zvířat na starost urogenitální a lymfatický systém a potní žlázy. Potní žlázy jsou u psa a kočky v minoritním zastoupení – vyskytují se pouze na polštářcích tlapek a díky nim zůstávají někdy po našich nervóznějších pacientech na vyšetřovacím stole mokré otisky.

KOSTERNÍ SOUSTAVA – ROSTOUCÍ MLÁDATA I SENIOŘI

K elementu Voda patří kosti, klouby a zuby. Jejich růst a harmonický vývoj lze podpořit **Renovetem** již u štěňat v období intenzivního růstu a výměny chrupu. Jelikož Renovet zpevňuje kostní tkáň, vazy i chrupavky, a předchází tak mnohým růstovým deformitám v důsledku rychlého vytažení se do výšky. Do kombinace přidáváme **Skelevet** jako zdroj stavebního materiálu – kolagenu a minerálních látek tvořících kost. Podobně lze tuto dvojici přípravků využít na podporu hojení zlomenin, po ortopedických zákrocích nebo při odvápnování kostí. U starších zvířat s osteoartritidou patří Renovet do komplexnějšího protokolu regenerace, zejména tam, kde **Regavet** již utlumil bolest a zánětlivou složku procesu a kde chceme redukovat tvorbu kostních nárůstků a zlepšit vlastnosti kloubního mazu.

PODPORA ELEMENTU VODY

U zdravého zvířete můžeme pomocí Renovetu posilovat a harmonizovat cokoli, co patří k vodnímu elementu – ledviny, močový měchýř, kostní tkáň, uši, kolena, bederní páteř, citový život, umění klidu a vyrovnanosti a mnohé další. Je-li však zvíře nemocné, respektive vykazuje-li vážnější příznaky nerovnováhy/ onemocnění související s prvkem Vody, musíme být s **Renovetem** opatrní, zejména při postižení centrálního orgánu – ledvin.

U chronické ledvinové nedostatečnosti, která je doprovázena progresivním úbytkem funkčních jednotek, tzv. nefronů, můžeme stimulací zbývající tkáně urychlit její selhání. Proto v tomto případě volíme raději regeneraci nepřímou – **Regavetem** nebo **Korovetem**. Obecně platí, že čím perifernější na dráze ledvin se postižení nachází, tím klidnější můžeme být, volíme-li Renovet. Výborně funguje na záněty zevního zvukovodu, lymfatické tkáně v oblasti krku, záněty močového měchýře, zpevnění přetržených křížových vazů v koleni, inkontinenci po kastraci, poruchy libida a plodnosti a onemocnění prostaty (v praxi jej v těchto případech často nahrazujeme nebo střídáme s **Kingvetem**).

NEPŘÍMÁ REGENERACE

Kde ale Renovet používám nejvíce a nejraději? V nepřímé regeneraci v dermatologii – spolu s **Imunovetem** báječně ochlazuje akutní záněty kůže, tzv. hot spoty. Tlumí alergické a atopické kožní symptomy, jako jsou zarudnutí, mokvání a svědivost. Zklidňuje záněty zvukovodů bez ohledu na mikrobiálního původce, zde samozřejmě ve spojení s lokální léčbou. Dovede mírnit kašel při postižení dýchacích cest, a to i tam, kde stav přešel do chronicity a kde se snažíme vyhnout léčbě kortikoidy či nekonečnému střídání antibiotik. Nezastupitelný je Renovet při tlumení otoků a hlenovitých průjmů.

DRENÁŽNÍ SCHOPNOST

Zkusit Renovet můžeme i při průplachu močového písku a žlučového bláta. Ačkoli vždy ve všech případech není Renovet schopen sediment odstranit (sonografický obraz zůstává totožný), jeho působením dochází ke zklidnění symptomů a uspaní obtíží, takže problém přestává zvířeti, a tím i chovateli vadit. Velmi slibně se jeví možnost kombinace koncentráту s medicínálními houbami, které by zasáhly i hmotnější složku onemocnění. Ale to bude třeba teprve vyzkoušet.

MVDr. MILENA MARTINCOVÁ



Zob pro ptáky nebo bezlepkový zázrak?



Znáte jáhly? Pokud ano, tak se pravděpodobně zajímáte o zdravou, tradiční či bezlepkovou kuchyni. Žluté lesklé kuličky asi milimetr velké jsou podobné kuskusu, ale pro naše končiny jsou mnohem tradičnější, nutričně zajímavější a hlavně bezlepkové. Nicméně v současné české kuchyni jsou dosti opomíjeny, což je velká škoda.

CO JSOU JÁHLY ZAČ

Jáhly nejsou samostatná plodina. Jedná se vlastně o oloupané kuličky prosa setého, zbavené tvrdých slupek, které jsou pro lidi – na rozdíl od ptáků – nepoživatelné. Pěstovaly se prý už v době kamenné. Egypťané a staří Řekové z nich připravovali chleba a pivo, pro Etrusky byly hlavním zdrojem obživy. Ve středověku byly velmi rozšířené i u nás. Jáhly a jáhlová mouka jsou základem mnoha jídel v Africe a Asii, proso je ve velkém pěstováno v Indii, Číně, severní Africe.

CO OBSAHUJÍ?

Jáhly jsou zdrojem sacharidů, ale mají nezvykle velký podíl lehce stravitelných bílkovin, a to až 11 %, 8 % vlákniny, asi 4 % nenasycených mastných kyselin. Obsahují vitaminy skupiny B, neobvykle vysoké zastoupení minerálů a stopových prvků, jako jsou železo, hořčík, fosfor, draslík, měď, zinek, křemík nebo mangan.

PROČ JE JÍST

Jáhly jsou výborně stravitelné a velmi výživné. Jsou snad tou nejmenší alergizující obilninou. Proto je možné je zařadit již do prvních dětských příkrmů. Vhodné jsou beze sporu pro každého. Neobsahují lepek, takže jsou častou potravinou v jídelníčku celiaků a osob alergických na lepek. Díky obsahu vitaminů skupiny B mají pozitivní vliv na psychiku. Pro obsah železa je možné je doporučit anemickým osobám. Díky zinku urychlují hojení, křemík a hořčík pak napomohou stavu kůže, zubů a vlasů. Vysoký obsah vlákniny a střední glykemický index pak hraje do karet těm, kdo chtějí redukovat váhu. Podle tradiční čínské medicíny jsou jáhly zahřívající potravinou, která posiluje slezinu, ledviny a oči. Jejich konzumace je tedy vhodná při nachlazení.

JAK JE PŘIPRAVIT A SKLADOVAT

Před samotnou úpravou je nutné jáhly přebrat, dát do cedníku a propláchnout vodou, a ještě ideálně spařit vařící vodou, abyste je zbavili případné hořkosti. Následně je už jen povaříte v tekutině – buď ve vodě, mléce, rostlinných nápojích, nebo třeba ve vývaru v poměru 1 díl jáhel na 2 díly tekutiny asi 15 minut. Čím více dáte tekutiny, tím bude výsledný pokrm více kašovitý. Pokud chcete použít jáhly v sypké konzistenci, je dobré je nejdříve orestovat nasucho na pánvi a až potom povařit cca v 1,5násobném množství tekutiny.

Vzhledem k tomu, že jáhly obsahují velké množství tuků, mohou snadno žluknout. Proto není dobré je dlouho skladovat. Je lepší je po nákupu brzo spotřebovat. Napomoci vám může skladování v lednici v uzavřené vzduchotěsné nádobě.

CO MŮŽETE Z JÁHEL PŘIPRAVIT

Jáhly samotné mají lehce nasládlou a oříškovou chuť. Jsou vhodné jak na přípravu sladkých, tak i slaných pokrmů. Můžeme z nich připravit slané i sladké kaše, placky, nákypy, lze je použít do pokrmů ve stylu rizota, jako přílohu, vložku do polévek, přidat je do salátů nebo jimi plnit třeba zelné listy. Dělají se z nich noky, knedlíky nebo se rozmixují s ovocem na krém. Z jahelné mouky upečete skvělé bezlepkové moučníky, uděláte z nich lívanečky, palačinky nebo lahodné kuličky se sušeným ovocem.

MŮJ POHLED

Několik let jsem se zabývala stravováním osob, které musí ze své stravy vyloučit lepek. Díky tomu jsem v přípravě jáhel vcelku zbláhla. Mám ráda jahelnou mouku v kombinaci s pohankovou třeba v brownies, výborný je i jahelník v mnoha verzích. V létě je skvělý s meruňkami nebo malinami. Jahelná kaše pohladí váš žaludek, ale i duši, hlavně v chladnějších dnech. Přidat vařené jáhly do salátu, nakombinovat je v příloze s rýží a zeleninou nebo ke grilované drůbeží či rybce můžete kdykoliv. No a když dáte jáhly do bramboráček, budete mile překvapeni. Za to ručím!

Červen krásně sladký, sametově hladivý a hřejivý jako jahelná kaše vám přeje ZUZANA KOMŮRKOVÁ

Základní příprava jáhel pro všechny naše recepty

Jáhly několikrát propláchneme horkou vodou, aby se zbavily hořkosti. Pak je vaříme doměkka ve vodě (pouze pro přípravu jahelníku v mléce), se špetkou soli cca 20 minut. Poté necháme vychladnout.

SVAČINKOVÉ KULIČKY SE ŠVESTKAMI A ČOKOLÁDOU

120 g jáhel, 240 g vody, 60 g sušených švestek, 125 g lískových ořechů, 125 g mandlí, 50 g 70% čokolády, ½ lžičky mletého kardamomu, ¼ lžičky vanilkového extraktu, ¼ lžičky mleté skořice, 1 lžička citronové kůry, 2–3 polévkové lžíce javorového sirupu nebo medu, 4–5 polévkových lžic strouhaného kokosu

Švestky nakrájíme na drobné kousky, oříšky a mandle nasekáme, čokoládu nasekáme nadrobno. Všechny suroviny v míse dobře promícháme s uvařenými jáhlami, přisladíme sirupem nebo medem. Ze směsi vytvoříme kuličky, které obalíme v kokosu.

JAHELNÉ BRAMBORÁKY

½ hrnku jáhel, 1 hrnek vody, 1 špetka soli, 5 větších brambor, 1 cibule, 1 vejce (nebo 1 lžice lněného semínka rozmixovaná ve 2 lžících vody pro vegan verzi), 1–2 stroužky česneku nebo medvědí česnek, 4 lžíce pohankové mouky, majoránka, kmín nebo směs koření a květů Dobrá nálada od Sonnentoru, sůl, pepř, řepkový olej nebo ghí

Brambory oloupeme a nastrouháme najemno. Cibulku nakrájíme. Všechnu vodu z brambor vymačkáme, přimícháme ostatní suroviny včetně uvařených jáhel a koření, dochutíme solí a pepřem. Z těsta tvoříme bramboráčky a smažíme z obou stran na oleji nebo ghí. Nebo použijeme zdravější postup přípravy a pečeme v troubě vyhřáté na 200 °C na pečicím papíru pokapaném olejem nebo ghí, shora také zakápneme. Během pečení několikrát otočíme.



PLNĚNÉ ZELNÉ LISTY S KŘENOVOU OMÁČKOU

250 g jáhel, 500 ml vody, 12 zelných nebo kapustových listů (6 velkých nebo 12 malých listů), 1 velká cibule, 2 stroužky česneku, 200 g čerstvých hub, 20 g másla, 1 lžička soli, ½ lžičky pepře, 1 lžíce nasekané petrželové natě

Omáčka: 1 cibule, 1 stroužek česneku, 30 g másla, 1 kelímek smetany ke šlehání, 2–3 lžičky strouhaného křenu, sůl a pepř na dochucení

Nakrájíme si cibuli, česnek a houby. Zelné nebo kapustové listy oddělíme, vykrojíme tuhý stonek a spaříme v horké vodě, aby se s nimi lépe pracovalo. Na pánvičce zahřejeme máslo a orestujeme na něm cibuli, česnek a nakrájené houby. Přidáme uvažené jáhly a dochutíme solí, pepřem a petrželkou. Zelné listy plníme jahelnou směsí, cca 2–3 lžíce na 1 list. Listy srolujeme a můžeme upevnit provázkem. Vaříme ideálně na páře. Mezitím si připravíme rychlou smetanovou omáčku. Na másle orestujeme nakrájenou cibuli a česnek. Zalijeme smetanou, necháme krátce povařit a zredukovat. Přidáme dle chuti křen, sůl a pepř.

JAHELNÍK S MÁKEM A MERUŇKAMI

1 hrnek jáhel, 2 a ¼ hrnku mléka (může být i rostlinné), 1 špetka soli, 125 g měkkého tvarohu, 3 vejce, 4–5 lžic medu, javorového sirupu nebo kokosového cukru, ¼ lžičky pravé vanilky, 80 g mletého máku, ½ lžičky skořice, 6 zralých meruňek (nebo jiné sezonní ovoce), máslo na vymazání formy a 4 tenké plátky na pokladení nákypu, 2 hrsti nasekaných oříšků – volitelně

Meruňky nakrájíme na menší kousky. Vejce rozdělíme na žloutky a bílky, žloutky smícháme s tvarohem a medem a z bílků vyšleháme sníh. Do uvařených jáhel vmícháme tvaroh se žloutky a sladidlem, přidáme vanilku, skořici, mák a nakrájené meruňky. Opatrně vmícháme sníh z bílků. Pekač vymažeme máslem, směs do něj vlijeme a uhladíme. Můžeme posypat nasekanými oříšky a poklást plátky másla, zakápnout medem nebo sirupem. Pečeme v troubě vyhřáté na 180 °C asi 30 minut dozlatova.

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.

Jak prosím řešit a zpracovat syndrom karpálního tunelu, abych nemusel podstoupit chirurgický zákrok? Často mi brní palec a ukazovák, bolesti mám nejvíce v noci. Pracuji jako IT.

VOJTA K., Loučná

Útlaku nervu předchází nejčastěji dlouhodobé přetěžování zápěstí, většinou profesní (práce na PC, švadleny, kadeřnice apod.). Na místě je tedy ruce nepřetěžovat, změnit životní styl a návyky, vyhýbat se monotónním pohybům a pravidelně cvičit – protažení svalů zápěstí. Vhodná je Dornova metoda, akupunktura. Karpální tunel

se stává problémem lidí, kteří začnou najednou cítit, že jejich vize, životní sen se ukazuje být nedosažitelný. Většinou je to průvodní jev jedné ze životních krizí, když někdo odmítne přehodnotit, čeho může dosáhnout a čeho ne. Potíže mívají i ti, kdo vykonávají určitou činnost jakoby v křeči, nejsou schopni se v životě rozhýbat. Dobré je tedy pustit se do nových činností s lehkostí, radostí, nacházet dobré i na tom „špatném“. Pomoci může Korolen a potírat zápěstí střídavě krémy Artrin, Ruticelit nebo dělat lokální zábaly. Doplnit minerály – Fytomineral a vitaminy – Vitaflorin.

MONIKA ŠTEJDÍŘOVÁ

LUŠTĚTE S NÁMI, MŮŽETE VYHRÁT

Všichni teď potřebujeme to, co jednou vyslovil Eckhart Tolle: „Dovol přírodě, aby tě naučila klidu.“ Poukázku za správně vylustěný citát vyhráli:

- » Jaroslav Strachota, Zábřeh
- » Dáša Burdejová, Hořice
- » Ivana Nejedlá Kotasová, Plzeň

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 2022** na adresu redakce: Energy Czech Republic, a.s. Trojská 39/201, 171 00 Praha 7
e-mail: tajenka@energy.cz

„Není důležité, co s námi život udělá, ale co my... (TAJENKA).“ – Gerhard Uhlenbruck

Nápověda: PIVĚC: SAMUM	Citoslouce klovnutí	Romány do kapsy	1. část TAJENKY	Starší český herec (Jan)	Římská čtyřka	Pletenec vlasů	Domácky Eduard		Horký pouštní vitr	Staro- zákonní patriarcha	Tlumok	Iniciály zpěvačky Lounové	2. část TAJENKY	Tímto způsobem
Mlýnský výrobek								Popelavost						
Člověk vyvádějící lod' z přístavu								Rod pěnišníku Pořadí						
Šaty					Lidový spisovatel Ječení							Zkr. žakov- ské knížky Unaviti námahou		
Zahrání míče před jeho dopa- dem na zem						Chlapec Vysoký štíhlý strom					Vlákno k šití Sibiřská kuna			
 Porážet (stromy) Mezinárodní smlouva							Název písmene M Vinné keře			Dezinfekční prostředek Chemická zn. holmia				
Zkratka pro Práce a mzdy				Šermířská bodná zbraň Uložená věc					Latinsky „člověk“ Svalové útvary úst					A sice
Výzva					Název písmene P Slabika smíchu			Lopota Iniciály fotbalisty Panenky						
Zkratka kusu			Udržet v neporu- šeném stavu							Kyselá pochutina				
Důvěrné oslovení			Stopkaté útvary na sliznici							Nealko- holický nápoj				



Není na světě bylina, aby k něčemu nebyla

ÉTERICKÝ NIAOULI

U nás nepříliš známý niaouli je esenciální olej kajeputu širokolistého. Botanici tento tropický strom pojmenovali podle žilnatiny jeho listů *Melaleuca quinquenervia* (*quinque* – „pět“, *nervus* – „žilka“), nebo dle obvyklé barvy květů *M. viridiflora* – „zeleně kvetoucí“. Známy je rovněž jako papírovník širokolistý, čajovník širokolistý, nebo dle původních domorodců zkrátka niaouli. Pochází z čeledi myrtovitých, rodu kajeputů, ve kterém se nachází přes 300 druhů (jedním z nich třeba je i kajeput střídavolistý, producent známého „tea tree oil“). Tyto neopadavé, bohatě kvetoucí dřeviny od protinožců jsou velmi adaptabilní na různé prostředí, různorodé jsou i jejich vlastnosti a využití.

AUSTRALSKÝ PUNK

Původní domovinou niaouli je pobřeží východní Austrálie a blízké ostrovy Nové Kaledonie a Papuy Nové Guiney. Nejen pro svou krásu byl rozšířen v mnoha tropických oblastech celého světa. Miluje vlhko až mokro, bažiny, záplavové oblasti s kyselou půdou (snese pH 2,5), vydrží ale i sušší období, přežije dokonce požár. Na počátku minulého století byl proto vysazován v Everglades na Floridě za účelem jejich vysoušení. Pro jeden z největších a druhově nejbohatších mokřadů na světě to byl začátek katastrofy, která trvá dodnes. Někontrolovatelným šířením kajeput vytlačuje původní druhy, způsobuje změny půdního i vodního ekosystému nebo přirozený požární režim. Američané mu proto říkají „punk tree“ a zařadili ho na seznam velmi škodlivých plevelů.

PROSPĚŠNÝ OBR

V přirozeném prostředí jde ovšem o vcelku užitečný strom. Rozložitě koruny kajeputů střídavolistých jsou perfektní k uchycení různých epyfitů – klenou se průměrně 15, často i 25 metrů nad zemí, kde obvod kmene dosahuje tří metrů. Dorůst takových rozměrů jim trvá i sto let. Dřevo kryje šedobílá, v plátech se odlupující kůra, využívaná domorodci třeba na střechy obydlí. Podlouhlé kožovité listy šedozelené barvy jsou uspořádány střídavě a výrazně voní množstvím obsažených silic. „Štětkovité“ květy se objevují nejčastěji během (naší) zimy, někdy v průběhu

celého roku. Na vrcholech větví vyrůstají výrazné, do 10 cm dlouhé a 5 cm široké klasy až sedmdesáti krémově bílých, žlutých nebo zelených kvítků. Plody jsou dřevité tobolky s množstvím semenek. Květy, jejich nektar a pyl, jsou zdrojem potravy jak pro asi 100 druhů hmyzu, tak pro papoušky, netopýry, kaloně či líšky. I lidé se přizívají. A nejen na květech – kromě voňavého medu se opráním nektaru z květů ve vodě připravuje osvěžující nápoj. V Austrálii je kajeput širokolistý vysazován v zahradách, městských parcích i alejích podél cest, které stíní. Jeho dřevo je vyhledávané pro svou odolnost vůči vodě a dá se z něj vypěstovat i pěkný bonsaj.

VŠESTRANNÝ NIAOULI

A pak je tu samozřejmě éterický olej niaouli. Získává se z voňavých mladých výhonků a lístků parovodní destilací. Jde o směs mnoha látek, zejména terpenů, např: viridiflorolu, cineolu, terpineolu, piperitonu, limonenu či nerolidolu a linaloolu. Používají se v parfumářství. Tyto aromatické látky dodávají niaouli nejen příjemnou vůni, mají i blahodárné účinky na zdraví. Toho si všimli již původní domorodci, kteří léčili nálevem z lístků kajeputu všechno možné. Olej niaouli by se tak mohl částečně přirovnat k příbuznému tea tree oil. Antiseptické a antibakteriální vlastnosti umožňují jeho použití na záněty v podstatě čehokoli. Léčí rýmu a kašel při zánětech dýchacích cest, záněty močového měchýře, močových cest, střevní katary, revmatismus, záněty dásní, dutiny ústní, akné a kožní plísň. Zároveň niaouli podporuje krevní oběh, a pomáhá tak při bolestech hlavy, zažívacích potížích, proti křečím, zlepšuje funkci mozku. A to zejména psychickou – doporučuje se proti stresu, při depresích či nespavosti. Též podporuje regeneraci a imunitu organismu. Nežádoucí účinky nemá žádné, jen obvyklá skupina těhotných a kojících žen (a dětí do 6 let) by se měla niaouli kvůli obsaženým fytoestrogenům vyhnout. K dostání je v koncentrované formě, ve směsích s jinými oleji, je i součástí mnoha léčivých, kosmetických nebo aromatických přípravků, jako jsou mýdla, pleťové vody, zubní pasty, aromaoleje ad. Naleznete ho třeba i ve **Vironalu**, **Ruticelitu** nebo **Protektinu** od Energy. Pro našince možná neznámý, neprávem opomíjený niaouli rozhodně stojí za objevení.

Mgr. VLADIMÍR VONÁSEK

Dovolená na plné pecky

- » zdravá střeva a podpora zažívání
- » ošetření povrchových ran a kožních projevů

EXKLUZIVNÍ
SLEVA | **25 %**

BALÍČEK PRODUKTŮ	ČLEN ENERGY		
	cena	body	sleva
Drags Imun + Probiosan	569 Kč	25	189 Kč
Drags Imun + Probiosan Inovum	604 Kč	26	201 Kč

Doplňky stravy. Akce je platná 1.–30. 6. 2022 do vyprodání zásob.

V rámci EXKLUZIVNÍ AKCE je možno zakoupit pouze 1 slevový balíček na registrační číslo od každé kombinace.

Kluby a konzultační centra nabízejí

BLÍŽEJOV

Provozní doba KE Blížejev:

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

Provozní doba KC Domažlice, Srnova 76:

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

Stálá nabídka:

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

Nabídka KC:

- » Veterinární poradna – MVDr. Hynčíková Birnerová L., tel.: 604 489 477
- » Energy produkty v gynekologii – MUDr. Budka T., tel.: 603 226 913
- » Reflexní terapie, poradenství – Míčová J., tel.: 723 204 672
- » Masážní a regenerační služby – Birnerová I., tel.: 723 107 663
- » Kineziologická poradna – Ing. Pilátová J., tel.: 737 713 366

» Poradenství, prodej produktů Energy

– Macháčková M., tel.: 604 984 665

» Poradna TČM, masáže

– Mgr. Piták L., tel.: 608 509 060, Kozinova 44, Domažlice

Kontakt:

Bc. Johánková Jitka, 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 / zaslání zboží na dobírku / rekondiční masáže na objednávku – Mgr. Eva Kocmanová, tel.: 605 896 184

Poradny a přednášky:

- » KE BOSKOVICE – 6., 13., 20. a 27. 6. – pravidelná produktová poradna
- » KC BLANSKO – pí. Ing. Jitka Součková, tel.: 608 620 059, provozovna Sadová 8, poradna Energy po tel. domluvě

» KC LETOVICE – p. Filip Jirout

– masér a chiropraktik, tel.: 739 764 854, areál Nemocnice Letovice

» KC LHOTA U LYSIC – Studio JM,

manželé Libišovi, tel.: 775 156 278

– Energy poradna – 10. a 24. 6., kosmetické a masážní služby, odborná poradna zdravé výživy

» KC BOSKOVICE – Zdravá výživa „Na cestě“

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

Kontakt:

Boskovice, Krátká 16

tel.: 720 529 424, 605 896 184

e-mail: kocmanovaenergy@seznam.cz

BRNO

Provozní doba:

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

Stálá nabídka:

poradna, prodej a zaslání produktů Energy, včetně veterinárních / měření Supertronicem – V. Komoňová, Z. Erbenová, Ing. K. Hosová / masáže,

Kluby a konzultační centra nabízejí

Dornova metoda – H. Šobánková / kineziologické testování vhodnosti přípravků Energy, zhotovení aurogramu, poradna – H. Hosová, masáže klasické, lymfatické, andělské terapie – R. Zavřelová, zaroma@seznam.cz, členové Energy sleva 10 % / kosmetické služby a vizážistka – M. Medřická, tel.: 775 399 114 / manuální lymfodrenáže, reflexní a ayurvédské masáže – Z. Erbenová, tel.: 603 596 812 / výživové poradenství – Ing. K. Hosová, tel.: 530 500 422 / regenerační a relaxační masáže celého těla krémy Energy – M. Srnská, tel.: 732 489 948

Nabídka KC – měření SPT:

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

Kontakt:

Brno, Sukova 4

tel.: 530 500 422, 737 479 120

e-mail: info@brnoenergy.cz

www.brnoenergy.cz, www.clenenergy.cz

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

ČESKÁ TŘEBOVÁ

Provozní doba:

lichý týden po–čt 8–13,
sudý týden po–čt 13–18 h.,
mimo uvedenou dobu po tel. domluvě

Stálá nabídka:

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

Nabídka KC – poradenství a prodej produktů Energy:

- » ČESKÁ TŘEBOVÁ – Centrum zdravého životního stylu, Hýblová 67, tel.: 739 204 426
- » ČESKÁ TŘEBOVÁ – Spižirna u Magdalény, Na splavě 56, tel.: 601 360 458
- » FRÝDEK-MÍSTEK – Balírna Můj svět, Malé náměstí 518, tel.: 777 157 027
- » LITOMYŠL – Kořenářství a bylinkářství u Haničky, Smetanovo náměstí 123, tel.: 733 115 270
- » NEPOLISY 75 – Masáže s Markétou, tel.: 737 703 919 – masáže a cvičení

» POLIČKA – Keramika Paprsek, Pálená 123, tel.: 603 841 051, www.masaze.policka.cz – měření SPT, čínská medicína, dietetika

Kontakt:

Česká Třebová, Moravská 218

tel.: 737 331 071

e-mail: energy.ceskatrebova@seznam.cz

www.avmasaze.cz

ČESKÉ BUDĚJOVICE

Provozní doba:

út–čt 9–12.30, 13.30–17,
pá 9–12.30, 13.30–15 h.

Stálá nabídka:

poradna, prodej a zaslání produktů Energy / diagnostika Supertronicem / automatická kresba a Osho Zen Tarot / práce a působení polodrahokamů / měření krevního tlaku / e-shop: www.energyuklarky.cz

» ochutnávky zelených potravin
a možnost vyzkoušení kosmetiky Energy

Nabídka KC:

» ČESKÝ KRUMLOV – Za Tiskárnou 327, Ilona Hajsáková – kosmetika, výživové poradenství a prodej produktů Energy, po–pá, tel.: 722 944 224

Kontakt:

České Budějovice, Na Mlýnské stoce 6

tel.: 776 454 874

e-mail: energycb@seznam.cz

www.energyuklarky.cz

ČESKÝ TĚŠÍN

Provozní doba:

po 16–20 h. a dle dohody

Stálá nabídka:

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

Nabídka KC – měření SPT, prodej Energy produktů:

» JABLUNKOV – Velebnovského 164, Byrtusová Terezie, tel.: 608 581 799
» TŘINEC – 1. Máje 276, tel.: 774 766 213, Eva Matlochová – přírodní kosmetika

Kontakt:

Český Těšín, Mezi Lány 271

tel.: 777 293 601

e-mail: 21@symbols.cz

DOLNÍ BŘEŽANY

Provozní doba:

po 9–12, 13–17, st 9–12, 13–17, čt 9–12 h.
út a pá dle tel. dohody, vyzvednutí produktů na recepci

Stálá nabídka:

prodej, poradenství a zaslání produktů Energy – humánních i veterinárních / diagnostika přístroji Supertronic a Pedikom (počítačové vyšetření chodidel) – K. Kochová, tel.: 739 902 134
» aktuální informace (diagnostika, přednášky apod.),
e-shop: www.vitalityinlife.cz

Mimořádná nabídka KE:

» ochutnávka zelených potravin
a možnost vyzkoušení kosmetiky Energy

Nabídka KC (poradny SPT):

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

Kontakt:

Dolní Břežany, Pražská 636

tel.: 739 902 134

e-mail: info@vitalityinlife.cz

www.vitalityinlife.cz

www.facebook.com/energy.cz

HRADEC KRÁLOVÉ

Provozní doba:

po–pá 9–17 h.

Stálá nabídka:

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

Veterinární poradna:

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

Mimořádná nabídka KC – poradny SPT:

» KE HRADEC KRÁLOVÉ – 9. a 23. 6.
– 10–17 h., tel.: 736 765 477, 495 534 715

Kluby a konzultační centra nabízejí

- » CHOCEŇ – každé pondělí nebo dle dohody – pí. Smrčková, tel.: 775 060 535
- » KOSTELEČ NAD ORLÍCI – každé pondělí – pí. Mlejnková, tel.: 737 178 816
- » NOVÝ BYDŽOV – na objednání – pí. Rakouská, tel.: 776 614 046
- » OPOČNO – 23. 6. – pí. Králíčková, tel.: 739 379 435
- » SMIŘICE – každý čtvrtek nebo dle dohody – PharmDr. Svobodová, tel.: 602 141 184
- » VYSOKÉ MÝTO – každou středu nebo dle dohody – pí. Krejčová, tel.: 773 697 042

Kontakt:

Hradec Králové, Letců 1001

tel.: 495 534 715, 736 765 477

e-mail: babkabylinarka.cz@seznam.cz

CHEB

Provozní doba:

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

Stálá nabídka:

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

Mimořádná nabídka KE:

Po celý měsíc ochutnávky zelených potravin!

Nabídka KC:

- » AŠ – Okružní 25, Mgr. Rejsková – diagnostika, poradenství, komplexní analýza těla na přístroji Quantum, tel.: 774 342 903

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

Kontakt:

Cheb, Kostelní schody 1

tel.: 354 422 355, 603 486 331

www.energy-cheb.cz

KARLOVY VARY

Pracovní doba poradenství a prodej:

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

Stálá nabídka:

e-shop: www.naturbox.cz / poradna online: fb skupina "Klub Energy Karlovy Vary" nebo whatsapp 775 947 793 / každé DRUHÉ úterý v měsíci – diagnostika EAV přístrojem, objednávka nutná na tel.: 353 236 605 / diagnostika tělesných hodnot na IN BODY / výhodně – masáže,

kosmetika, pedikúra při praktickém vyučování studentů / rekvalifikační kurzy a odborné kurzy pro maséry / dárkové poukazy na masáže a Energy produkty

Veterinární poradna s produkty Energy:

- » KRÁSNŮ – MVDr. Cincibusová, tel.: 773 657 288

Nabídka KC – poradna a prodej za členské ceny:

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

Kontakt:

Karlovy Vary, Varšavská 1168/13

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

tel.: 775 947 793, 353 236 605

e-mail: regeneracni@centrum.cz

www.agenturarafael.cz

LIBEREC

Provozní doba:

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

Stálá nabídka:

bezplatná poradna, 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, enkaustika / výživový poradce / ochutnávka 3 druhů zelených superpotravin Energy / dárkové poukazy na produkty Energy / masáže, terapie – G. Veselá / zasílání zboží na dobírku

Mimořádná nabídka KE:

- » každé út – poradna Energy a výběr vhodného produktu – G. Veselá, obj. na tel.: 777 624 569, jiné termíny domluvou
- » NOVÉ: Biorezonance – Bicom II. generace – MUDr. Zuzana Baumannová, info na tel.: 777 624 569

Kontakt:

Liberec 1, POZOR – ZMĚNA od 1. 5.:

Moskevská 637/6

tel.: 777 624 569

e-mail: inka.vesela@seznam.cz

www.centrumzdraviliberec.cz

e-shop: www.pramen-zdravi.cz



Cheb

Kluby a konzultační centra nabízejí

LUHAČOVICE

Provozní doba:

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

Stálá nabídka:

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

Další nabídka na objednání:

- » E. Karská – měření SPT, poradna
– tel.: 720 289 092, Klub Energy
- » MVDr. M. Můčková Uzlová
– Veterinární ordinace a poradna
– tel.: 518 322 880, m.uzlova@seznam.cz,
Radějov 109
- » R. Bůzková – Biorezonance
– Bicom 2. gen., suché uhlíkové koupele,
oxygenoterapie – tel.: 605 260 496,
Hlavní 138, Luhačovice-Pozlovice
- » Mgr. Petra Chromá – Fyzioterapie
– DNS dle Prof. Pavla Koláře, metoda
Ludmily Mojžíšové, Brugerův koncept,
reflexologie dle Patakyho a další
– tel.: 606 485 333, Slunná 827, Luhačovice
- » J. Struškova – kosmetické ošetření pleti
produkty Energy, kosmetická poradna
a výběr vhodného produktu
– Antonína Václavíka 203,
Luhačovice-Pozlovice, tel.: 604 897 909,

Kontakt:

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

OLOMOUČ

Provozní doba:

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

Stálá nabídka:

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

Mimořádná nabídka KE:

- » 4.–5. 6. – 10–18 h. – Konstelace
Evy Pitnerové, tel.: 604 566 610
- » 12. 6. – 8–14 h. – Bylinná poradna
Jiřího Čerky, tel.: 732 256 115
- » 18.–19. 6. – 9–18 h. – Konstelace
L. Zvolánka, tel.: 731 692 823



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 / zasílání zboží
na dobírku

Kontakt:

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

PARDUBICE

Provozní doba:

po–čt 9–12 a 13–17 h.

Stálá nabídka – jen na objednávku:

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

Nabídka KC – poradny SPT:

- » CHRAST – dle obj.
– L. Slavíková, tel.: 605 469 754
- » CHRUDIM – dle obj.
– J. Turková, tel.: 720 128 269
- » CHRUDIM – dle obj.
– I. Jonášová, tel.: 774 273 454
- » KE PARDUBICE – dle obj.
– T. Křišťáková, tel.: 777 177 610
- » VRCHLABÍ – dle obj.
– D. Dobešová, tel.: 737 333 020

Kontakt:

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

PLZEŇ

Provozní doba:

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

Stálá nabídka:

poradna a prodej produktů Energy /
bezplatné konzultace / měření SPT dle
obj. / nutriční poradenství / poradenská
činnost a terapie v oblasti alternativní
medicíny / zásilková služba / prodej
drahých kamenů a terapeutických 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)
nový tel. na prodejnu: 775 415 480,
pí. Panýrková – 777 225 406
e-mail: obchod@energyplzen.cz,
energyplzen@email.cz
www.energy-plzen.cz

Kluby a konzultační centra nabízejí



PRAHA 1

Provozní doba:

po–pá 9–17 h.

Stálá nabídka:

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

» Produkty si můžete zakoupit osobně nebo je zasíláme PPL nebo Zásilkovnou.

Kontakt:

Praha 1, Řeznická 6

tel.: 224 934 642, 608 470 002

www.energyklubpraha.cz

e-mail: strupova@seznam.cz

PRAHA 3

Provozní doba:

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

Stálá nabídka:

poradna a prodej produktů Energy / měření krevního tlaku

Stálá nabídka na objednávku:

měření Supertronicem – pí. Mařáková, p. Vít – obj. na tel.: 274 003 141 / výživové poradenství, masáže s krémy Energy, reflexní, lymfatické a harmonizační proti únavě, bolestem a stresu – M. Vít, tel.: 737 080 698 / Diacom – frekvenční léčení – R. Skrčená, tel.: 723 932 640 / výklad karet, uvolňování negativních bloků, stresu a strachu z podvědomé

mysli – A. Janoušková, tel.: 777 017 498 / veterinární poradce (specialista na koně) A. M. Hamoňová, tel.: 775 046 115, e-mail: a.m.hamonova@gmail.com

Kontakt:

Praha 3, Jeseniova 55

tel.: 274 003 141

e-mail: energyprodejna@gmail.com

www.energypraha.cz

www.facebook.com/Energyvetpraha3

e-shop: www.eshop-csp.cz

PRAHA 4

Provozní doba:

po, st 9–19, út, čt, pá 9–17 h.

Stálá nabídka na objednávku:

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

Nabídka KC – poradenství a prodej produktů Energy:

» DVŮR KRÁLOVÉ – Revoluční 62

– výklad karet, tel.: 737 609 655

» KLADNO – Bylinky a koření, K Nemocnici 2814/4 – aromaterapie, drahé kameny – tel.: 778 008 381

» KLATOVY – Oáza zdraví, Vídeňská 9 – měření SPT, regrese, automatická kresba, tel.: 777 268 114

» PLZEŇ – Dům U Slunce, Na Roudné 105/1 – masáže, tel.: 777 573 004

» PSÁRY – Čarovné Bylinky, Na Vysoké 306 – diagnostika, výklad karet, tel.: 602 714 101

Kontakt:

Praha 4, Budějovická 601/128

(u metra Kačerov)

tel.: 244 472 762, 776 009 733

e-mail: energy-praha@centrum.cz

www.energy-praha.cz

PROSTĚJOV

Provozní doba:

po 9–16, út 12–16, st 9–16 h.,

čt, pá – zavřeno

Stálá nabídka:

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

Mimořádná nabídka KE:

» Každou středu ochutnávka nápoje z řady zelených potravin nebo čajů

» Aktuální informace na webu www.energyprostejov.cz

Nabídka KC – prodej produktů Energy, poradenství:

» DRŽOVICE – Olomoucká 266 – út 14–17 h. – Mgr. V. Leitnerová, tel.: 737 717 385 (kineziologie, automatická kresba)

» KONICE – 9. května 480, Regenerační centrum Harmonie – Mgr. L. Vévodová, tel.: 731 654 345 (diagnostika přístrojem Oberon)

» SLAVKOV u Brna – Kolářkovo nám. 727, Salon Ivka – I. Klučková, tel.: 607 628 101

» VÝŠKOV – Komenského 9, Energiel – centrum zdraví, masáže – Mgr. P. Nedomová, tel.: 724 080 016 (kraniosakrální uvolnění, kineziotaping) / N. Příkrylová, tel.: 604 337 834 (Dornova metoda)

» ZLÍN – Interhotel Moskva, Nám. Práce 2512, Arnika – svět masáží – R. Lešíkar, tel.: 739 090 147, rade@arnikasvetmasazi.cz (masáže, reflexní masáž, automatická kresba, minikonstelace, Genové klíče)

Kontakt:

Prostějov, Atrium – Hlaváčkovo nám. 1 (2. p.)

tel.: 603 167 328

e-mail: energyprostejov@email.cz

www.energyprostejov.cz

www.facebook.com/energyprostejov

Kluby a konzultační centra nabízejí

PŘÍBRAM

Provozní doba:

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

Stálá nabídka:

poradna a prodej produktů Energy, včetně veterinárních / diagnostika přístrojem Supertronic / masáže: klasické, rekondiční, olejová a jiné relaxační metody / kosmetické ošetření Beauty kosmetikou / poradna pro zvířecí miláčky / Feng Shui poradenství / čínská medicína / 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:

Cyklus seminářů s MUDr. Alexandrou Vosátkovou (6dílů):

- » 20. 6. – 15 h. – Tělo a mysl v rovnováze aneb jak vše souvisí se vším – přihlášky a více informací na tel.: 602 199 220

Nabídka KC – nabídka produktů Energy, poradenství:

- » DOBŘÍŠ – U Anděla strážce, Pražská 27, tel.: 602 335 755
- » NOVÝ KNÍN-SUDOVICE – Salon Štěpánka Hampeková, tel.: 602 229 694
- » PŘÍBRAM – Renata Placáková – kosmetické ošetření s přípravky Energy, masáže, tel.: 606 904 880
- » ROKYCANY – Studio Floow, Klostermannova 635/III, tel.: 604 271 895
- » Sedlčany – Ul. 28. října, Iveta Barešová – masáže, tel.: 603 446 020

Kontakt:

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

ŠUMPERK

Provozní doba:

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

Provozní doba KC Zábřeh:

po–pá 9–12 a 13–17 h.

Stálá nabídka:

poradna Energy a měření přístrojem Supertronic / konzultace v oblasti zdravého životního stylu a prevence / poradna celostní medicíny MUDr. B. Haltmara – gynekologie, tel.: 731 236 549, 737 015 470 / zásilková služba zboží a přístrojů (www.prirodniprodukty.cz) / masáže: Spinal Touch, manuální lymfatická, protimigrénová, reflexní, Breussova masáž, Dornova metoda, reflexologie,

baňkování, kinesiotaaping, práce s energetikou těla a harmonizace čaker – pí. Pleyerová, tel.: 723 913 283, shiatsu – p. Dohnal, tel.: 774 236 191 / měření na přístroji F-SCANT – terapie pomocí plazmového generátoru RPZ 14, tel.: 731 737 545

Mimořádná nabídka KE:

- » 1. 6. – v 10, 12 a 14 h. – měření přístrojem Sensitive Imago, obj. na tel.: 731 737 545 nebo v KE

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-kstelace.info – info a obj. R. Sekyrová, tel.: 776 214 706 /

Nabídka KC – poradna a prodej produktů Energy:

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

Kontakt:

Tábor, Purkyňova 1085

tel.: 607 143 908, 776 214 706, 381 251 041

e-mail: objednavky-energy@seznam.cz
www.energy-tabor.cz

TŘEBÍČ

Provozní doba:

po, čt 9–12, 13–16, út, st 13–17 h.

Stálá nabídka:

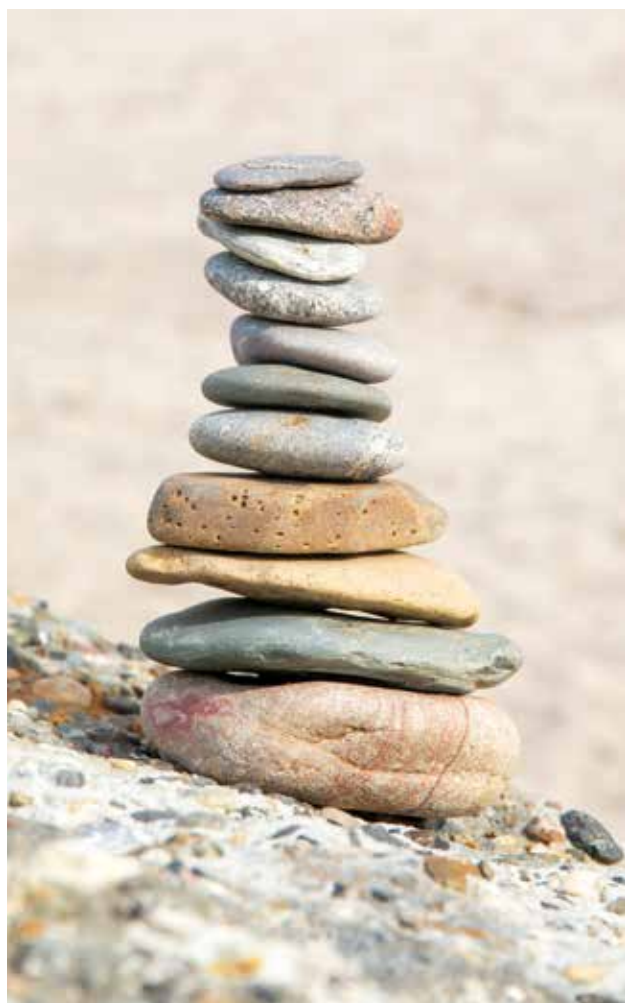
poradna a prodej produktů Energy / měření Supertronicem / dietetika / reflexní terapie, masáže, baňování / e-shop pro členy energy – www.energytcm.cz

Ordinace celostní medicíny:

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

Nabídka KC – poradny EAV a TČM:

- » JIHLAVA – Mgr. P. Drejšková – TČM, SPT – Fyton, Mrštíkova 1, tel.: 739 049 203; Dům zdraví, Vrchlického 57, tel.: 739 040 821 – konzultace 6. 6.
- » MORAVSKÉ BUDĚJOVICE – M. Palová – Verbena, Janáčkova 1497, tel.: 605 554 456 – konzultace 1. 6.
- » NÁMĚŠŤ NAD OSLAVOU – R. Dufková, Zdravěnka – Masarykovo nám. 517, tel.: 739 026 531 – konzultace 9. 6.
- » OSTRAVA – Ing. Petra Kovalská, Vítkovická 3276/2a, tel.: 604 741 725, www.petrakovalska.cz – konzultace 1. 6. – 12.30–15.30 h.
- » TASOV – D. Švestková, Tasov 69, tel.: 605 938 299 – konzultace 8. 6.
- » VELKÉ MEZIŘÍČÍ – H. Paulová, Mírová 43, tel.: 724 763 689 – konzultace 2. 6



Kluby a konzultační centra nabízejí

» ZNOJMO – Biocentrum Renata
Režňáková, Zámečnická 13,
tel.: 515 224 684 – konzultace 8. 6.

» ŽDÁR NAD SÁZAVOU – H. Bulíčková,
Libušinská 36, tel.: 728 141 949
– konzultace 8. 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 – zaslání produktů na dobírku /
měření SPT / metoda EFT /
psychowalkman / masáže – lymfatické,
baňkování, medová, relaxační, Breussova,
lávovými kameny, thajská masáž,
novinka: anticelulitidová masáž /
dárkové poukazy na masáže a služby /
prenatální výukový program Baby plus
– konzultace a možnost zapůjčení

Nabídka KC:

- » BAKOV NAD JIZEROU – Alice Zítková,
tel.: 737 438 811 – prodej Energy,
spirituální průvodce žen
- » ČESKÁ LÍPA – J. Novotná, tel.: 725 753 651
– masáže, Access Bars, taneční meditace,
EAV měření, konzultace
- » JIČÍN – J. Veselá, obj. na tel.: 732 534 895
– EAV měření, EFT, EEG biofeedback
- » MLADÁ BOLESLAV – M. Králová,
obj. na tel.: 777 618 416 – masáže, EFT,
Access Bars, EAV měření
- » MNICHOVO HRADIŠTĚ – E. Rajtrová,
st 12.30–17 h. + dle dohody,
tel.: 602 626 275 – reflexní masáže,
EFT, EAV měření

Kontakt:

Turnov, Čsl. dobrovolců 1713

tel.: 733 760 522

e-mail: energyturnov@seznam.cz

www.energyturnov.cz

UHERSKÉ HRADIŠTĚ

Provozní doba – POZOR, ZMĚNA:

po–čt 9–17 h., pá – zavřeno

Stálá nabídka:

poradna a prodej produktů Energy /
měření Supertronicem – Š. Čechová,
P. Trčková-Slavíková,
J. Schmuttermeierová, tel.: 605 778 740,
I. Dufková, tel.: 725 711 545,

A. Turečková, tel.: 776 581 715 /
EFT – technika emoční svobody
– J. Němcová, tel.: 604 419 585 /
kosmetické ošetření Beauty kosmetikou
– M. Grebeníčková, tel.: 725 284 513 /
terapeutická kosmetika – M. Šťastná,
tel.: 737 213 449

Veterinární ordinace

a homeopatická poradna:

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

Nabídka KC:

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

Nová nabídka KE – poradenství a prodej produktů Energy:

- » LOUNY – bylinkový obchůdek
Mateřídouška, Beneše z Loun 39

Nabídka KC:

- » TEPLICE – Energyvita, OC Galerie

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 /
speciálně pedagogické poradenství
– Mgr. H. Štěpánková, obj.: 739 208 896 /
TČM, diagnostika z pulzu a jazyka
– M. Svobodová, obj.: 721 731 735 /
automatická kresba, individuální rodinné
konstelace – L. Zvolánek / barevná
typologie – MgA. Zuzana Smékal,
tel.: 731 536 625

Mimořádná nabídka KE:

- » poradna automatické kresby L. Zvolánka
– zobrazení aktuálního energetického
stavu, výběr vhodných přípravků
– 23. 6. – 14–17 h., 100 Kč / 20–30 min.,
individuální rodinná konstelace
– 23. 6., 200 Kč/1 h., nutno objednat
přes tel. či e-mail klubu

Mimořádná nabídka KC – prodej

produktů Energy, poradenství:

- » FRÝDLANT NAD OSTRAVICÍ
– Snovina 191, Veterinární centrum
přírodní medicíny, MVDr. P. Domesová,
tel.: 776 792 394
- » ROŽNOV POD RADHOŠTĚM – Dobešová
Petra, U Vilenky, Bayerova 62,
tel.: 603 225 729
- » STŘÍTEŽ – Marcela Zátorská – lymfatické
masáže, tel.: 737 628 732
- » VALAŠSKÉ MEZIŘÍČÍ – Veterinární ordinace
– MVDr. E. Vratníková, Sklářská 604/2,
Valašské Meziříčí, tel.: 724 970 066
- » ZLÍN – Irena Vaňková, Zárámí 4077,
8. patro – měření SPT, tel.: 775 234 992

Kontakt:

Valašské Meziříčí, Polášková 78,

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

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

www.energy-valmez.cz

VYUŽÍVÁTE SVOJI PRACOVNU?

PRACOVNA NA WEBU

Každý člen i poradce Energy
si může kdykoliv prohlédnout
a stáhnout ve své pracovně
na stránkách **www.energy.cz**
velmi kvalitně a názorně
zpracované materiály:

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

Rozmarné léto v přírodě

ČISTĚ PŘÍRODNÍ OCHRANA PŘED KLÍŠŤATY A HMYZEM
SPOLEČNĚ S DEZINFEKČÍ KŮŽE PRO VAŠE POHODOVÉ LÉTO!



BALÍČEK PRODUKTŮ	ČLEN ENERGY		
	cena	body	sleva
Audiron + Tick-a-tack	419 Kč	17	74 Kč

LETNÍ KOKTEJL INFORMACÍ



Energy YouTube vám přináší
3. díl z cyklu Čtvero ročních období: LÉTO

**Jaroslav Dušek
a MUDr. Alexandra Vosátková**

ODEBÍRAT

