



# vitae

červenec/srpen 2021

Novinka: QI collagen  
Pro pohyb naplno  
a mladistvý vzhled

Měla jsem covid  
Co dál?

Jak se rodí  
poctivý kus mýdla

„Léto plné pokušení“  
Akce 1. 7.–31. 8. 2021





## Produkty měsíce července

Červenec se v červených barvách přímo koupe, mohl by aspirovat na nejteplejší měsíc roku. Na počátku první dekády nás sice čeká teplotní propad, ale po pár dnech se počasí umoudří a pustí nás k vodě, teploty by téměř do konce měsíce měly být v podstatě letní. Kolem 16. očekáváme opět silnější vítr. Každopádně letní aktivity pro nás budou značně vyčerpávající a měli bychom se zamyslet nad co neúčinnější regenerací. Základním krokem může být **Sea Berry oil** a **Sea Berry powder**. Rakytník byl lidovému léčitelství Mongolska, Sibiře i některých oblastí Číny známý již v dávné minulosti. Stimuloval regenerační procesy, urychloval hojení ran. V tibetské tradiční medicíně patří mezi vysoce efektivní regenerační prostředky, které se používají při intoxikacích a kardiovaskulárních chorobách, v Rusku byl rakytník nazýván „sibiřským zázrakem“ nebo „citroníkem severu“. Užíval se při léčbě onemocnění plic, jater i kloubů a v místní kosmetice. Teplu bývá spojeno s pocením, a tím i se ztrátou minerálů. Na letním prostřeném stole by tak neměl chybět džbán s čerstvou vodou a pár kapkami **Fytomineralu**, díky jeho minerálům budeme stále čiperní jako rybičky. Pastvou pro oči bude přidání drobných polodrahokamů do vody na dno džbánu. Myslet bychom měli i na naši psychiku. Máme za sebou nepříjemné období zákazů a omezení, často jsme nervózní, napjatí. Pak by v našem denním programu nemělo chybět pár dávek **Korolenu**. Slunce na obloze se tak spojí se sluncem v duši.



## Produkty měsíce srpna

Srpen by měl teplotně odpovídat létu, ke konci měsíce až vysloveně horkému. Trochu chladu nám namíchá po začátku třetí dekády, ale léto bychom si měli opravdu užít. Taky si to zasloužíme po nepovedeném skoro půl roce. Zajímavý pro nás bude například **Protektin deo**, kdo by se nechtěl cítit svěže a hezky vonět i v parných dnech? Určitě bychom také měli myslet na naši pokožku. Zkusme například **Cranberry oil** a **powder**. Původní Američané považovali Cranberry nejen za důležitou složku potravy, ale i za prostředek s blahodárnými účinky, který regeneruje strukturu pokožky do její původní síly a protizánětlivá složka pomáhá při akné i drobných zanícených rankách. Kromě toho asistuje také při zánětech, hlavně u močových cest. Zvážit můžeme i **Ruticelit**, pomůže nám při náročných dovolených. Po jeho použití díky lepšímu prokrvení přestanou dřív bolet svaly, a to se na dovolené počítá dvakrát! Zapomenout bychom ovšem neměli na krémy Energy obecně. Máme velkou výhodu, že je můžeme vybírat podle Pentagramu®, takže pro každou příležitost je spolehlivý zástupce. A totéž platí i u šamponů a mýdel, tam je výběr ještě větší. Díky nim jsme si už zvykli, že umývání nemusí být jenom očista, ale že můžeme pokožce i vlasům dopřát to, co jim zrovna chybí. Koneckonců, k čemu jinému by bylo „letní krémové pokušení“?

EVA JOACHIMOVÁ

## vitae

Magazín pro spotřebitele a dodavatele produktů Energy, číslo 7/8, červenec/srpen 2021.

Náklad 22 100 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., Ing. Ludmila Broklová.

Jazyková úprava: Mgr. Renáta Pražáková Pekařová.

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

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.

# Magické západy slunce

## OBSAH

Editorial	04
Novinka: QI collagen	04
Mýdlová harmonizace čaker	06
Jak se rodí produkty Energy	08
Terapeutické metody	09
Vaše zkušenosti s našimi produkty	10, 13
O dotecích, krémech a reflexních zónách s Mgr. Miroslavem Kostelníkem	12
Měla jsem covid. Co dál?	14
Každý z nás je originál	16
Fyzické aktivity vhodné jako kardiovaskulární trénink	18
Jídelníček z naší rovnoběžky	20
Zeptejte se hvězd	22
Křížovka	22
Není na světě bylina, aby k něčemu nebyla	23
Kluby a konzultační centra nabízejí	25







## EDITORIAL

### SBÍRKA BROUKŮ

Můj dnešní příběh se odehrál před necelými 30 lety, ale protože z něj plyne poučení platné v každé době, ráda se s Vámi o něj podělím. A kromě toho je úsměvný. Po ukončení studií jsem pokračovala postgraduálním vzděláváním, což s sebou neslo i to, že jsem měla jedny letní prázdniny navíc. Rozhodla jsem se je tehdy strávit s kamarády na Bajkale a v okolních horách. O naší výpravě se nějak dozvěděl i vedoucí katedry, kam jsem chodila

provádět výzkum, a pozval si mě do svého kabinetu – na sbírku brouků! Což se navzdory rádobyvtipným poznámkám mých přátel ukázalo jako holý fakt. Pan docent vyndal krabice s šestinoými členovci přišpendlenými v úhledných řadách vedle sebe a nadšeně mi vyprávěl, jak za nimi cestuje po celém světě, ukazoval mi raritní kousky, jeden druh byl dokonce pojmenovaný přímo po něm... Nechácala jsem, o co jde, až vytáhl pinzety, smrtničky, éter a další propriety s prosbou, abych mu nějaké brouky nasbírala. Mělo to ale háček. Zajímali ho pouze brouci, co se – jak bych vám to nejlépe přiblížila – nu, co se živí exkrementy jiných zvířat... Takže naše výprava na Sibiř, do tajgy a do hor, probíhala po většinu času tak, že kamarádi se nadšeně kochali okolní úchvatnou přírodou a já šla opatrně, s očima přišpendlenýma k zemi, pátrajíc po něčem, co by pana docenta potěšilo. Zbytek skupinky se pak vždy se smíchem svalil do trávy, sundali batohy a opalovali se, zatímco jsem se činila se svým entomologickým nádobíčkem. Myslím, že si to dovedete živě představit... Ale Bohové mi nepřáli a navzdory tomu, že jsem zkoumala psy, kozy, velbloudy a údajně (podle našeho průvodce) i medvědí zdroje, nenašla jsem nic převratného. Nicméně jedno plus to mělo – pochopila jsem, že jsou situace, kdy je dobré umět říci NE i na prosbu, která se hůře odmítá...

**A Vám přeji, abyste si svou dovolenou náležitě užili!**  
**MUDr. KATEŘINA HIMMELOVÁ**

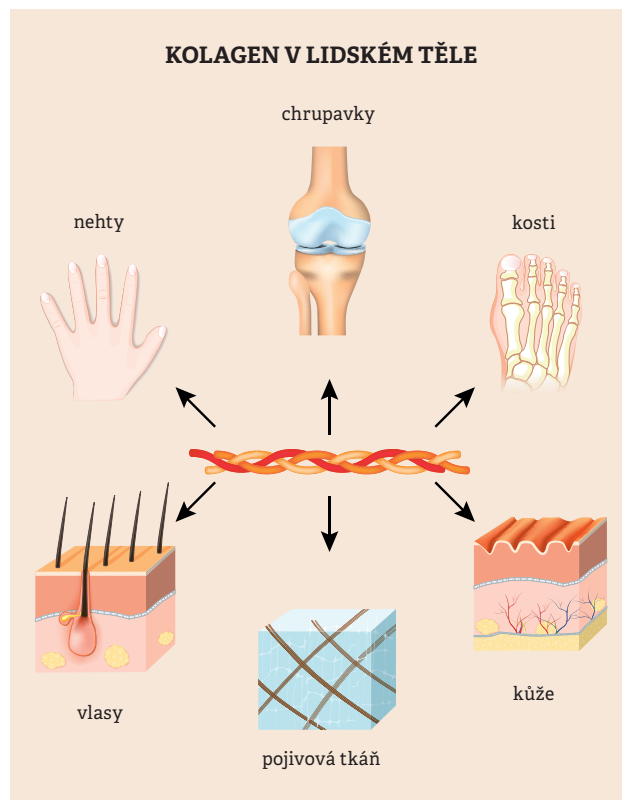
# Novinka: QI collagen

## PRO POHYB NAPLNO A MLADISTVÝ VZHLED

Do naší oblíbené řady terapeutických nápojů přibude v průběhu srpna další zajímavá novinka – QI collagen. Obsahuje hydrolyzovaný bioaktivní mořský kolagen, jehož efekt je umocněn ajurvédským komplexem bylin a přírodním vitamínem C z extraktu aceroly.

### PROČ JSOU PRO NÁS DŮLEŽITÉ BÍLKOVINY, ZEJMÉNA KOLAGEN?

Bílkoviny jsou základními stavebními kameny našich těl. Jsou vytvářeny sekvencemi aminokyselin, které se dle genetické informace řadí vždy do určitého řetězce. A podle pořadí, v jakém se aminokyseliny v řetězci vyskytují, podle jejich posloupnosti se určuje druh bílkoviny. Kolagen je bílkovina, která se nachází v lidském organismu všude, možná ještě lépe řečeno – leckde. V současnosti se ho podařilo identifikovat dokonce až 28 typů. Kolagen se vyskytuje na všech místech, kde je třeba něco vyplnit, podepřít nebo učinit pružným. Proto jej najdeme zejména ve šlachách, vazech, chrupavkách, ale i v kůži nebo očích. Jeho úkolem je dodávat tkáním pružnost. Jenže je tady potíže. Jak jistě víte, nejpružnější jsou děti. Jsou tak chráněny i před následky svých experimentů. Nemusejí se bát padat, tak zkoušejí všechno možné. Jak ale člověk stárne, pružnost tkání ustupuje pevnosti a později až ztuhnutí. A to je jeden ze zdrojů našeho strachu z pádů ve vyšším věku. Prostě podvědomě cítíme, že bychom si mohli ublížit. A je tomu tak. Dalším projevem slábnoucí tvorby kolagenu je vznik vrásek a vadnoucí kůže. Celkově se zhoršuje pružnost všech tkání, včetně oční čočky, kloubních chrupavek či meziobratlových plotének.







## QI COLLAGEN

Nový produkt **QI collagen** obsahuje kolagen I. a II. typu. Jednička je součástí mnoha tkání, jako jsou klouby, kosti, chrupavky nebo vazivová pouzdra orgánů. Obsahuje ji také řídké vazivo, které je například v kůži, kde zajišťuje její hydrataci a elasticitu. Dvojka se naproti tomu vyskytuje prakticky pouze v chrupavkách, tvoří vlákna a je nezbytná pro pružnost chrupavek.

Nejlepším zdrojem kolagenu jsou ryby. Tak je to i u QI collagenu. Z volného hlubokomořského odlovu z vod kolem Islandu nám rybky poskytují svůj dokonale čistý kolagen. Tím je zajištěna kvalita odpovídající standardu produktů Energy.

Jenže ono nestačí použít nějakou látku, která je důležitá pro tělo. Je také třeba poslat ji do míst, kde má působit. A proto je do produktu přidáno ještě několik bylin, které vycházejí z tradiční ajurvédské medicíny.

Jednak je to **kurkuma**. Známé koření, které dokáže odstraňovat záněty a blokády v energetických drahách, podporuje krev, vyživuje meridiánové dráhy. Tato bylina je vnímána jako účinná proti rakovině a stárnutí. Dále jsou to plody **morušovníku**, který také odblokovává stagnující energii v drahách, pomáhá kloubům a šlachám, mírní křeče, a **kadidlovník**, jenž snižuje zánět nejen v kloubech, ale i v průduškách, kůži, šlachách, a navíc velmi výrazně tlumí bolesti kloubů. Tyto byliny pošlou kolagen

do šlach, vaziva a chrupavek. Tím se zajistí, aby se jen tak volně nerozptýlil po těle, ale dostal se, kam má.

Celou kompozici pak doplňuje extrakt z plodů **aceroly**, jež obsahují vitamin C, nezbytný pro výstavbu kolagenu.

## ÚČINKY

Co můžeme po kolagenu chtít? Už v brzké době po začátku podávání by měl snížit bolestivost kloubů, vazů a šlach. Při jeho dlouhodobém působení lze očekávat zlepšení tvorby kloubního mazu, elasticity tkání i postupné vyhlazování vrásek. Záležet bude samozřejmě na závažnosti původního problému – čím je větší, tím déle je třeba kolagen užívat. Všechny ženy jistě uvítají také pozitivní vliv kolagenu na pružnost a mladistvý vzhled pleti, kvalitu a růst vlasů a nehtů.

Podle posledních poznatků je důležitá nejen kvalita kolagenu, ale i dávka a způsob jeho užívání. Jako nejméně účinná se jeví jednorázová vysoká dávka. Naopak nejefektivněji působí kolagen v podobě prášku, který se rozpustí ve vodě a popijí po doušcích v průběhu celého dne. Účinky jsou potom násobně větší!

*Přeji vám hodně pružnosti a lehkosti bytí,  
MUDr. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ*

UPOZORNĚNÍ: QI collagen bude v nabídce v průběhu srpna!



# Mýdlová harmonizace čakr

Pentagramové produkty Energy mají čtyři různé formy – koncentráty, krémy, šampony a mýdla. A právě mýdla jsou ideální ke každodennímu rituálu, který pomáhá navracet rovnováhu do života. Působí šetrně a jsou v nejvyšší míře přírodní. Můžete si s nimi každý den mýt ruce, zklidnit pokožku hlavy či harmonizovat energie. A jelikož mýdel je sedm stejně jako čakr, lze jimi ovlivnit celý náš základní energetický systém.





## **PRVNÍ ČAKRA: ZEMĚ – CYTOVITAL**

Mýdlo **Cytovital** tříbí smysl pro realitu a přijímání například při učení. Ukotvuje nás na Zemi, pomáhá být v přítomnosti. Lépe dokážeme stát na svých nohou a dotahovat víze do realizace.

Na tělesné úrovni Cytovital vnitřně stabilizuje. Zvyšuje schopnost hydratace pokožky, napomáhá vyprazdňování mazových žláz, a tím i skrze první čakru vypouštět vše, co k nám již nepatří. Mýdlo zajišťuje hladkou, jemnou a pružnou pokožku a my můžeme realizovat svoje záměry, s co největší pokorou sami k sobě.

## **DRUHÁ ČAKRA: VODA – ARTRIN**

Mýdlo **Artrin** zklidňuje, uvolňuje, vnitřně ochlazuje. Ke druhé čakře patří vše tekuté (krev, míza, trávicí šťávy atd.). Vodní terapie mýdlem posiluje ledviny a napomáhá přirozenému proudění tekutin v těle, a tím přijímání i odevzdávání.

Namydlete se mýdlem před odpočinkem, jelikož má schopnost zpomalovat, prohlubovat prožitky a srce druhou čakru posílit centrum původních nefiltrovaných emocí. Kvalitní odpočinek aktivuje tvořivé síly a ovlivňuje mezilidské vztahy. Artrin také urychluje postup metabolitů kůži a je velmi vhodný pro suchou pokožku.

## **TŘETÍ ČAKRA: OHEŇ – RUTICELIT**

Mýdlo **Ruticelit** je nejuniverzálnější ze všech. Zvyšuje motivaci, společenskost a celkovou vitalitu. Vnitřně ohřívá, což velmi posiluje sluneční pletěň (solar), patří jí právě ke třetí čakře. Element Ohně příznivě ovlivňuje proudění energií v solaru, a tím schopnost vyjádřit odvážně svůj názor bez agrese a vzteku. Mýdlo spolu s posílenou třetí čakrou dodává chuť do života, učí smát se játry, posiluje fyzickou sílu a příznivě ovlivňuje výsledek naší snahy. Dále je vhodné při zčervenání i bledosti pokožky. Harmonizuje kůži v její celistvosti.

## **ČTVRTÁ ČAKRA: DŘEVO – PROTEKTIN**

Mýdlo **Protektin** je symbolem přírody, stejně jako zelená srdeční čakra. Pravidelným „mýdlením“ se rychle probouzíme a stáváme se zvědavými a kreativními. Srdce roste a sílí jako strom vyživovaný slunečními paprsky. Celkově se zregenerujeme a osvěžíme. Tím, že v sobě vyživíme Dřevo a zharmonizujeme srdce, uklidníme se, rozvolníme nervovou soustavu, získáme naději na růst a začneme více vnímat krásu,

cit a lásku. Mýdlo dále zvyšuje odolnost kůže proti plísním, lze ho úspěšně využít při zánětu drobných žilek a povrchových žil. Příznivě působí na vyrážky.

## **PÁTÁ ČAKRA: KOV – DROSERIN**

Mýdlo **Droserin** vnitřně zpevňuje, posiluje plíce, zlepšuje dech, čímž ovlivňuje komunikaci jak s okolím, tak i se sebou samým. Jasně se vyjadřovat, umět se sám sebe zastat, říct si o své místo na světě. Poctivě, férově, nekonfliktně a čestně. Droserin podporuje dozrávání kožních buněk, zesiluje obranyschopnost tím, že dává imunitě rozhodnost a zároveň intuitivnost skrze pátou čakru. Mýdlo také zlepšuje odolnost pokožky proti vyrážkám bakteriálního a virového původu, zvyšuje její pevnost. Zdravá kůže nám dává pocit sebevědomí, nebojme se mluvit, komunikovat a vyjadřovat se.

## **ŠESTÁ ČAKRA: JASNOZŘIVOST – CYTOSAN**

**Cytosan** je první z „nastavbových“ mýdel. Je nepostradatelný při hloubkové očistě těla, mysli i duše. Tím se pročistí i naše třetí oko, centrum jasnozřivosti. Čistá bytost dokáže otevřít mysl novému smyslovému i mimosmyslovému vnímání a vnitřní proměně. Humáty v Cytosanu omlazují a pomáhají při infekčních onemocněních kůže. Regenerují celý organismus, detoxikují a rozvibrovávají energetický systém. Intuice roste, transformuje se a čakra

získává osobní barvu. Různé barvy šesté čakry ukazují na různorodost vědomí. Mýdlo je dále vhodné na ekzémy, akné, lupenku a plísně. Pomáhá při postižení podkožní tkáně.

## **SEDMÁ ČAKRA: SÍDLO DOKONALOSTI – DRAGS IMUN**

Mýdlo **Drags Imun** je plné energie dračí krve, která umí napojovat na jemnomotné energetické kanály. Posílení sedmé čakry skrze mýdlo dává možnost regenerovat, hojit a obnovovat energie v ostatních šesti čakrách, a tím v celé bytosti. Dává sílu mít, žít a tvořit své víze na všech úrovních života. Mýdlo má výjimečné protizánětlivé účinky, působí dezinfekčně na některé typy plísňových onemocnění pokožky. Bere přehřátí z čakrového systému nebo mu naopak odebírá chlad. Dračí síla proniká do všech kosmických vrstev a energii snáší do sedmé čakry. Mýdlo hojí popáleniny 1. stupně a zklidňuje následky po kousnutí hmyzem.

*Mýdlové léto plné sluneční energie vám přeje  
ONDŘEJ VESELÝ*





# Jak se rodí produkty Energy (9)

## MÝDLA PENTAGRAMU®

Mýdlo je zpět... Vracíme se ke kořenům. Stejně jako opouštíme anonymní supermarket a vracíme se ke svému farmáři, čím dál více zákazníků mění komerční sprchové gely a vrací se zpět ke svému – řekněme mydláři. Voňavá kostka pravého mýdla je opět v kurzu a pocit onoho poctivého produktu vyrobeného z přírodních ingrediencí je to, v čem hledáme onu skutečnou čistotu.

### VÍC NEŽ JEN STROHÁ DEFINICE

Dlouhé roky opomíjení si však vybraly svou daň a dnes si jen málokdo vzpomene, jak se vlastně pravá mýdla vyrábějí. Nejlépe je to možné dokumentovat na Wikipedii, kde pod mýdlem najdeme mimořádně romantickou definici: „Mýdlo je směs organických látek v pevné formě, působící jako anionický tenzid, hromadící se ve fázovém rozhraní a snižující povrchové napětí. Je používáno jako prostředek osobní hygieny, pro čištění povrchů a k praní prádla.“ Protože my ale za mýdlem vidíme mnohem, mnohem více, pojďme jej společně prozkoumat hlouběji.

### NA POČÁTKU BYL RITUÁL

První písemné zmínky o mycích prostředcích byly nalezeny na sumerských hlíněných tabulkách z doby 2 500 let před naším letopočtem. Víme také, že o něco později starobylí Egypťané používali směsi živočišných nebo rostlinných olejů se zásaditými solemi, aby vyrobili látku podobnou mýdlu. Teprve s rozkvětem římské civilizace však přišly zásadní změny v oblasti hygieny.

V díle *Historia naturalis* (Přírodověda) se poprvé objevuje galské slovo „saipa“, od kterého je pravděpodobně odvozen název pro mýdlo v anglickém, francouzském, německém, portugalském, rumunském a španělském jazyce – soap (sōp). Podle staré legendy se pod horou Sapo prováděly tradiční obřadní rituály s obětováním zvířete. Směs živočišného oleje a popela ze spáleného dřeva splachoval déšť do řeky Tibery, ve které praly místní ženy špinavé prádlo. Zjistily tak, že voda s touto příměsí

vyčistila jejich oblečení snadněji a rychleji.

Po rozpadu římské říše v roce 476 zanikl na velmi dlouhou dobu zájem o osobní hygienu a s ním zmizelo i mýdlo. Mimo jiné i tato změna byla pravděpodobně později jednou z příčin velkých morových epidemií středověku. Do Evropy se tento zvyk vrací až po uplynutí několika staletí...

### JEN PRO BOHATÉ

Mydlářské cechy začaly v Evropě vznikat v průběhu 17. století. Výrobní tajemství bylo přísně střežené a řemeslo se předávalo výhradně z otce na syna. V mnoha zemích však bylo mýdlo zatížené velmi vysokými daněmi a jako přepychové zboží dostupné pouze bohaté vrstvě.

Teprve v 19. století se mýdlo postupně dostávalo k široké veřejnosti. Jeho podoba však byla často nevhodná a výroba v zásadě primitivní. K zákazníkům putovalo v podobě kostek, které obchodník krájel na menší či větší a prodával je dle váhy. Mýdla špatně pění a po určité době začala vlivem oxidace černat.

Ve dvacátém století došlo k novým objevům a také vznikající reklamní průmysl se stal motorem inovací směřujících k dokonalejšímu produktu. Rozmanité tvary a vůně, exotické přísady a účinné ingredience daly vzniknout výrobkům, které známe dnes...

### POCTIVÝ KUS MÝDLA

Naše mýdla jsou nejen šetrná a funkční, ale věříme, že mohou plnit i terapeutickou úlohu. Od počátku je vyrábíme výhradně z přírodních látek a přidáváme množství účinných ingrediencí v takové míře, která zajišťuje jejich žádaný efekt.

Základní složkou je glycerin. Ten nevyniká vysokou pěnovitostí, zato je velmi šetrný k pokožce a má silné hydratační schopnosti. Vyrábí se zahřátím rostlinných tuků bohatých na triglyceridy společně se silnou zásadou. Stlačení a mírné zahřátí způsobí, že se glycerin „odtrhne“ od mastných kyselin a vytvoří sladkou tekutinu bez barvy a zápachu, která vzhledem a hustotou připomíná sirup. Ve velkých homogenizačních kotlích se postupně mísí s dalšími ingrediencemi. Mezi nejdůležitější patří bylinné pentagramové extrakty, které jsou použity v terapeutických krémech a obsahují též důležitou třetihorní termální vodu. Cytosanové mýdlo je obohaceno humáty, dragsimunové zase latexem z *Crotonu lechleri*. Jako poslední se vždy přidává parfém, složený jen a pouze z čistých silic propůjčujících mýdlům jejich důvěrně známou vůni.

Doufáme, že těmito řádky pomůžeme mýdlům vrátit jejich zasloužený lesk.

Když totiž v ruce držíte jedno z nich, není to pouze „směs organických látek v pevné formě“, ale je to poctivý kus poctivého MÝDLA.

(RED.)







# Terapeutické metody (19)

## MEDITACE

**Naše okolí je plné rozptýlení. Mysl tak musí neustále analyzovat, hodnotit a vstřebávat informace, které k nám přicházejí. Svět často vnímáme zrychleně, povrchně, neúplně. Jaké by to bylo, kdybychom najednou vše zpomalili? Soustředili se jen na jednu věc, nebo dokonce žádnou? Třeba denně pět minut? Co by se stalo s námi a naší myslí třeba za jeden jediný měsíc?**

### CO ZNAMENÁ MEDITOVAT

V jedné příručce jsem se dočetl: „Fyzik objevuje okolí pomocí výzkumu, duchovní pomocí meditace. Po čase zjistí, že došli ke stejnému závěru.“ Jiná příručka zase říká: „Meditace je dovednost, způsob trénování naší mysli, abychom mohli být klidnější, měli jasnější mysl a větší pocit pohody ve své mysli, těle i životě.“  
Meditace pomáhá uvolnit mysl a oprostít tělo od stresu. Dává možnost se na chvíli zastavit a být jen sám se sebou bez dalších stimulů. Její pravidelné praktikování mění naši mysl a přináší do života nový způsob vnímání. Jedná se o snadno dostupnou metodu pro vylepšení tělesného i duševního zdraví. Stačí si sednout třeba na zahradu, opřít se o strom, zavřít oči a vnímat jen svůj dech, zpěv ptáků, ševelení větru...  
Často lidé říkají, že neumějí medítovat, že je obtěžují myšlenky, nedokážou nemyšlet. Je však nežádoucí blokovat si myšlenky, bojovat s nimi. Nechte je během meditace jen tak proudit, koukejte

se na ně bez soudu, hodnocení, blokování či snahy o vytěsnění. Prostě jen tak buďte. Chce to čas a cvik naučit se plnému soustředění, ale naučí se to každý. Stačí jen oprostít se od snahy mít své myšlenky pod kontrolou. Nechte je jen tak si projíždět vaší myslí. A navíc každý den je jiný, jednou vám půjde medítovat bez problémů, jindy hůře. To je naprosto v pořádku. Nestresujte se tím, cílem meditace je se stresu zbavit. Užijte si pravidelně čas, kdy se zastavíte a budete trénovat mysl, aby byla méně rozptýlená a více přítomná.

### ZPŮSOBY MEDITACE

Technik meditace je, dovolím si říci, nekonečno. Přibývají neustále nové, které buď vycházejí z těch základních, nebo přicházejí s něčím úplně novým. Základní způsob je soustředěná pozornost. Meditace spočívá v soustředění se jen na jednu věc. Nejjednodušší je soustředit se na svůj dech. Když ucítíte, že vaše mysl „utíká“, pomalu se k němu navracejte. Další možností je vedená meditace, kdy se nejčastěji pomocí vizualizace věnujete čakrám, energiím, odpuštění atd. Při meditaci jste buď sami, nebo v kolektivu. Vizualizaci vás provází nahrávka nebo terapeut.  
Oblíbenou metodou je frekvenční meditace, kdy se poslouchají různé zvuky ve vybraných frekvencích, například Solfeggio. Frekvence působí na určitý orgán, energii či životní téma. Svě vědomí

upínáte ke zvukům, pokročilejší poté nepotřebují používat soustředěnou pozornost, jelikož dokážou „prostě být“. Dále existují například meditace klidného vědomí, smyslové, zvukové, reflektové, elementové, skenování, nebo také tai-chi, kterému se říká meditace v pohybu.

### JAK ZAČÍT

Pokud jste nikdy vědomě nemeditovali a chtěli byste, začněte co nejjednodušeji. Posadte se nebo si lehněte a zaujměte co nepohodlnější polohu. Zhluboka dýchejte a sledujte, jak se vám zvedá břicho, hrudník nebo ramena. Dýchejte tak, jak vaše tělo chce. Pomalu zavřete oči a stále se soustřeďte na dech. Pokud cítíte, že ztrácíte soustředění, nenásilně vraťte pozornost k vašemu dechu. Začněte si pomalu počítat. Nádech – jedna. Výdech – dva. Nádech – tři. Výdech – čtyři. Počítejte do čísla dvacet. Až dopočítáte, opět jen tak buďte se svým dechem. Netrapte se myšlenkami, jen je pozorujte, a když budete ztrácet soustředění, pomalu se vraťte k dechu. Pak se přestaňte soustředit na dech a nechte mysl, ať si dělá, co chce. Ať si myslí, na co chce. Ať si uteče, kam chce. Jen ji pozorujte. Nakonec si dejte ruce před oči a začněte mrkat. Zahýbejte prsty u nohou. Zahýbejte celými nohama. Zahýbejte hlavou. Sundejte dlaně z očí. Jak se cítíte?

*Krásné zážitky při meditaci vám přeje*  
**ONDŘEJ VESELÝ**





## Jen větší balení

Dobrý den, ráda bych poděkovala za produkty Energy. Seznámila jsem se s touto řadou asi před rokem. První byl **Artrin** pro mou úzkostnou tchyni, která je poměrně velký skeptik k alternativním typům léčby. „Mlčeti zlato, mluvíti stříbro“ – produkt jsem jí nijak nepředstavovala a dnes kupuji již největší balení. Prý usne jen s Artrinem. Pokračuji dále s **Protektinem** pro syna, kde vidím v jeho cyklických světabelech také určitý posun k lepšímu. Naštěstí jsou u něj tyto stavy, kdy se dokáže „vlastnoručně semlít“, vidět předem, protože se – jak jsem uvedla – cyklicky vrací. Jsme pak doma na čaji z máty a rybízových listů a mažu ho právě Protektinem. Měl vždy sklony k atopické pokožce (jen ve vlasové části) a vysledovala jsem, že ho mast zkrátka uklidňuje. Výborné výsledky má také **šampon Cytosan**, synovi se po něm hodně zlepšila pokožka hlavy, na kterou jsme již vyzkoušeli mnoho šamponů. Dceři dávám zatím krátce **Korolen**, začala novou školu a ráda bych jí v tom alespoň zčásti podpořila. Má absolutní důvěra je ale k **Cytovitalu**, jehož dokonale sympatické složení – příjemná vůně nebo jakým způsobem přilne k pleti – prokrví ji... zkrátka přejdu k většímu balení. Jsem ráda, když mé okolí kypí zdravím. Také věřím, že zdraví začíná vždy u veselé mysli. Byliny byly vždy mou láskou a má důvěra v bylinnou řadu Energy mi veselé mysli stále přidává.

*Ať Energy slouží zdraví a veselá mysl!*  
**MARKÉTA HANÁKOVÁ, Mukařov**

## Jak na dnovou artritidu?

Začínalo to tak nevině bolestmi palce u nohy a pálením chodidel, **Artrin** zabíral, ale prodlužoval se čas, kdy se problém nechtěl zklidnit, ba naopak. Noha začala postupně otékat, palec se zvětšoval, chodidlo páliło, jak se říká „jako čert“, noha byla občas po kotník červená, zapálená. Tak bylo jasné, že to musí vidět lékařský odborník. Resumé znělo – co byste ve vašem věku chtěl, a navíc, jste bývalý sportovec, toho se nezbavíte, smiřte se s tím! Tak to mě trochu, jak se říká, nadzvedlo... A nastala fáze zjišťování proč, potom řešení co a jak.

Bohužel jako první bylo nutné zamyslet se nad stravou, neboť dna je projevem narušeného metabolismu purinů, což vede k hromadění kyseliny močové v kloubech, a ta způsobuje zánětlivé a velmi bolestivé degenerativní artritické změny. A když už začnete přemýšlet o zakoupení nových bot, protože v oblíbených je to k nevydržení, nastává chvíle velkých a zásadních rozhodnutí! Strava je opravdu základ – odbourání uzeninových dobrůtek je prvotní, ale to je v dnešní době už opravdu jednodušší. Trh, převážně farmářský, nabízí pár lahůdek tohoto typu bez dusitanové soli, která se tak ráda právě u těch kloubů usazuje. Navíc existují dobře napsané knihy s recepty s protizánětlivou stravou, i si pochutnáte, občasný prohřešek pak už není problémem.

A teď přijde to hlavní, bez čeho by to nebylo ono – druhotná, velmi důležitá fáze, navíc dlouhodobá, ale ve výsledku účinná. Čas od času se k ní vracím. Je to léčba pomocí produktů **Renol**, **Artrin**, **Fytomineral**. Při měření Supertronicem pak prokládaná ještě i **King Kongem**, **Skeletinem**, **Tribulusem**. Můžete mi věřit, že mám opět nohy takové, jak mají být, bez otoků a bez bolestí.

Jsem ale přesvědčen, že to zabralo také proto, že jsem začal s řešením včas a nebál se častých, případně i vyšších dávek při užívání produktů.

**ALEŠ SVOBODA, Cheb**







# Vím, že nikdy nešlápnu vedle

Dobrý den, právě mám v rukou poslední číslo magazínu Vitae a zjišťuji, kolik let mě už Energy provází. Nevím, do které ze 3 kategorií své poznatky zařadit, zdali do „Přípravky Energy mi vrátily zdraví“, či do „Můj nejoblíbenější výrobek Energy“ nebo „Zkušenost z praxe“. Za ta léta, co se kamarádím s Energy, je to asi vše dohromady. K produktům jsem přišla zcela náhodou, ještě na střední škole. Spala jsem u spolužačky, jejíž maminka pocházela ze Slovenska. Ráno jsem jí poprosila o trochu nějakého krému na obličej a mohla jsem si vybrat z přehršle přípravků na vrásky, omlazení a podobně. Já však intuitivně sáhla po **Droserinu**. Od té doby bez něj neudělám ani krok a mažu si ho jen tak, preventivně na obličej, nebo když mě začne bolet v krku – což je můj celoživotní neduh – tak ho namažu na krk a dám si Priessnitzův zábal. Do rána jsem jako rybička. Navíc krém krásně voní, a i složením mi naprosto vyhovuje. A už to tak chodí 20 let...

Od té doby jsem objevila a vyzkoušela nesčetně přípravků, které, s vervou sobě vlastní, ráda pořizuji i rodinným příslušníkům. Rodiče si mohou být jisti, že na Vánoce, jmeniny, narozeniny i v případě náhlých neduhů vždy něco z Energy dostanou, málokdy šlápnu vedle a přípravek se nemine účinkem. Z poslední doby, která je spojená s covidovou pandemií, bych se chtěla podělit o zprávu, kterou jsem se včera dozvěděla. Kolegyně z práce si postěžovala, že její maminku trápily sluchové problémy po prodělané koruně. Neváhala jsem ani chvíli a řekla, ať vyzkouší **Audiron**. Stalo se a zvonění a hučení v uších paní přestalo! Takže za mě výborná zpráva a nedám vedle Droserinu dopustit ani na Audiron, který mi rovněž nikdy v lékárně nechybí. Zrovna teď si s ním tahám trn z palce a vím, že do rána se vše zahojí, ostatně jako obvykle.

*SVATAVA MĚRKOVÁ, Prostějov*

## Skvělý Artrin

Hned na začátku července jsem vyrazila do Klubu Energy v Pardubicích pro krémy. Prodloužený víkend jsme strávili s rodinou v Krkonoších na Martinově boudě. Jelikož jsme šli pěšky z Harrachova a vraceli se do Špindlerova Mlýna na autobus, balení muselo být úsporné. Z krémů jsem vzala modrý – **Artrin**, kdyby byly namožené svaly a jako noční krém. Kousek od Martinovky je studánka. Byla rozbitá a syn se ji jal opravit. Výsledek stál za to, voda pěkně tekla, ale kameny urovnával kolem tak pečlivě, až si mezi ně skřípnul prst i s nehtem. Krev tekla zpod nehtu a bolelo to. Po ruce byl Artrin, tak jsme ránu mazali tímto krémem. Bolest přešla a prst vypadá dobře, i nehet je OK. Artrin jsme použili také na aktuální štípanec od hmyzu a doma ho pak vyměnili za **Protektin**. Následně jsem jela do Bílých Karpat a vzala si je s sebou raději oba dva.

*Ing. LUDMILA BROKLOVÁ, Pardubice*

## Na prázdninách

Při četbě magazínu Vitae se mne moje osmileté vnučky (dvojčata) ptaly: „Babi, co to dneska pořád čteš?“ Po mé odpovědi chtěla každá napsat svoji zkušenost s produkty Energy...

» Prý píšete do časopisu svoje zkušenosti. I já vám napíšu moji. Jsem na prázdninách u babičky a štípala mne vosa. Babička hned štípnutí potřela **Audironem**, po zaschnutí štípanec a jeho okolí potřela silnou vrstvou **Artrinu**. A vůbec, vůbec mi ruka neotekla!

*LUCINKA BUREŠOVÁ, Blížejov*

» Po ošklivém pádu z kola jsem měla odřená kolena, lokty, nos, bradu, břicho. Nohy byly samá modřina. Maminka mně všechny rány vyčistila. Já sama jsem rány několik dní potírala **Drakem**. Modřiny mazala **Ruticiletem**. Na jizvy jsem používala **Cytovital**.

*JITUŠKA BUREŠOVÁ, Blížejov*





# O dotecích, krémech a reflexních zónách s Mgr. Miroslavem Kostelníkem

Našeho slovenského kolegu, pana magistra Kostelníka, nejspíš znáte jako autora článků v magazínu Vitae, které pro Vás občas překládáme. Patří k nestorům slovenské společnosti Energy od jejího založení před více než 20 lety a působí dodnes aktivně jako terapeut a lektor, píše, přednáší. Je autorem lunárně-astrologického kalendáře a řady materiálů, které terapeuti na obou stranách hranice dodnes používají. Jako neúnavný fanoušek Energy produktů říká: „...kdyby tento program nebyl úžasný, nenašlo by se nic, co by mě do něj dokázalo tak mocně vtáhnout.“ Jako bonus k naší akci „Letní krémové pokušení“ bychom Vám dnes rádi zprostředkovali rozhovor s ním o terapeutických krémech a olejích, který vyšel před časem ve slovenském Vitae.

## Oleje a krémy se při dotykové terapii dají aplikovat několika způsoby. Který je podle Vás, pane magistře, nejefektivnější?

Během prvního dne školení Energy v Rajeckých Teplicích před mnoha lety nám paní doktorka Vosátková navrhla aktivitu – hru: rozdělili jsme se na dvě skupiny, přičemž členové jedné stáli na místě se zavřenými očima (hra předpokládala velkou míru důvěry), a my, co jsme byli v té druhé, jsme se mezi nimi pohybovali, a když jsme si vybrali „oběť“, měli jsme se jí dotknout. Zády ke mně stála útlá dáma v nejlepších letech. Coši mě k ní přitáhl, chytil jsem ji ze zadu za ramena a pocítil cosi jako zachvění, výdech. Po chvíli, kdy jsem jí uvolnil ramena a ona se otočila ke mně, uviděl jsem v koutcích jejích očí třpytit se slzičky. Jen takové malé, spíše v náznaku. „Nedávno mi ze života odešel blízký člověk,“ řekla, a v mém dotyku pocítila jeho „návrát“. Pro nás oba byl tento zážitek velmi silný, terapeutický a takovým ve mně zůstal dosud. Zřejmě splnil svůj účel a byl dostatečně efektivní. Vybrat si tedy, který způsob aplikace dotyku je ten nejefektivnější, je velmi těžké. Na těle máme obrovské množství bodů a zón, kterých se můžeme a máme dotýkat, neboť to má terapeutický účinek. Oleje a krémy jsou jakýmsi



nadhodnotovým doplněním dotyku, jejich úkolem je, pokud se dotýkáme člověka za účelem nastartování harmonie, urychlit, zhmatalnit tento proces. Osobně mám nejrady krémy a oleje ve formě koupele. Krém, který cítím, že nejvíce potřebuji, si vymáčknu v množství většího lískového oříšku až menšího vlašského ořechu na dlaň a třením obou dlaní pod hladinou jej rozpustím v teplé vodě. Krémy se poměrně dobře rozpouštějí a vzniklý disperzní roztok má, dá se říci, „homeopatický“ charakter. Po ponoření pod hladinu mě celého „obejme, pohladí“, a navíc teplá voda otevře póry v pokožce, výtažky z bylin a ostatní léčivé látky lépe vniknou do hloubky a rychle aktivizují i práci energie v meridiánech. Je to cosi jako celotělová akupresura, akupohlazení. Samozřejmě, obdobně to platí i o olejích – nejrady mám **Dermaton oil** – neboť stejně jako krémy působí též aromaterapeuticky. Po koupeli se neutírám, jen se nasoukám do županu a nechám účinné látky tělem vstřebávat. Oleje i krémy jsem využil nejednou i při celotělové terapii, masáži. Přičemž krémy stačí aplikovat na začátku a pak už jen rukama máčenými v teplé vodě masírovat klienta. Voda zvýší viskozitu krému, takže ho není potřeba velké množství. Často to však závisí i na charakteru pokožky masírovaného. Výběr krémů jsem přizpůsoboval konkrétním zdravotním problémům či specifickým požadavkům klienta.

## Jsou nějaká doporučení, která je třeba před zásahem do reflexních zón dodržet?

Zmíním zde jen některé věci, které povzbudí v používání krémů a olejů i ty, kdo mají méně odvahy na cílené terapeutické zásahy. Především, pokud něco děláme s dobrou vůlí pomoci těm, co o pomoc požádají, nenechme se odradit řečmi „školených“ lidí, kteří budou tvrdit, že jen jejich takzvaný vědecký přístup je při léčení vhodný a náš je vědecky neopodstatněný. Už jen to, že se někoho dotýkáme, má léčivý účinek!

Nebudme netrpěliví, nechtějme, aby se výsledky dostavily okamžitě. Ani problém, s nímž rozbolavělý člověk za námi přijde, nevznikl náhle, z hodiny na hodinu (samozřejmě, pokud to není úraz, ale i k tomu je třeba se dopracovat!). Při přikládání rukou či jiných pomůcek budme dostatečně citliví, neboť ne síla tlaku je to, co nabízí úspěch, ale trpělivost a laskavý dotek. Právě ten omlazuje, zkrášluje. Dotýkejme se svých nejbližších a budeme zdravější, mladší, uvnitř i navenek hezčí.

Některé terapie se nedoporučuje dělat v určitých fázích těhotenství, ba jsou i body, které jsou pro toto období plně očekávání, rizikové. Nemasírujeme oblasti těla, na kterém jsou rány, rovněž se jistým terapeutickým zásahům vyhneme u osob při poruchách krevního tlaku, pod vlivem alkoholu, drog... Je toho však mnohem více.

## Které krémy nejvíce upřednostňujete a proč?

Těžko mluvit o upřednostňování, neboť člověk je používá podle toho, co potřebuje řešit. Nicméně přiznám se, že od počátku se mnou nejvíce zarezonoval **Artrin**, a možná jako s mužem i **Ruticelit**. Když se na trhu objevil **Dermaton oil**, okamžitě se zařadil mezi mé oblíbené. A v současnosti nedám dopustit na **Argan oil**. Abych ale nebyl nespravedlivý, zamiloval jsem si všechny přípravky, kterými se dá dělat dotyková terapie, a samozřejmě celý program Energy.

Děkujeme za rozhovor,  
Mgr. NIKOLETA VARGOVÁ, Slovensko



# Do pětice všeho dobrého

## ARTRIN

Před lety, když jsem začala chodit na jógu, jsem jednou během cvičení přecenila své síly a natáhla si šlachy na levé ruce. Dost to bolelo a nevěděla jsem, co dělat. V té době jsem začala zkoušet krémy Energy a pročítala si, který by mi pomohl. Jasná volba padla na **Artrin**. Pravidelně každé ráno a večer jsem si ruku masírovala a do týdne jsem byla fit a mohla zase chodit na jógu.

Na Velikonoce se mi stala malá nehoda v lese. „Nepohodla“ jsem se s větví a málem přišla o oko. Naštěstí to odnesla jen kůže nad okem na vnitřní straně, měla jsem ji natrženou (bez nutnosti šití). Místo dost krvácelo. Začala jsem mazat **Artrinem**, který první hodiny příjemně chladil. Ale krém podporoval krvácení, tak jsem pokračovala s mazáním, až rána přestala krváčet. Modřina byla minimální a poranění se krásně a rychle zahojilo. Teď mažu ještě **Cytovitem**, je tam pořád viditelná jizva, tak věřím, že se brzy ztratí. Měla jsem trochu barevné Velikonoce... Dnes Artrin používá celá má rodina a nedá na něho dopustit, vždy spolehlivě uleví od bolesti zad, zarudlých poranění nebo modřin.

## DROSERIN

Minulou zimu potrápila mého syna viróza, nachladil se a sedlo mu to na průdušky. Nechtělo se mi hned běžet k lékaři, tak mě napadlo namasírovat mu hrudníček z obou stran ve velmi tenké vrstvě **Droserinem** (v té době měl dva roky).

Vždy jsem si ještě na závěr protřela o sebe ruce, abych vytvořila teplo, a přiložila jsem mu je na chvíli na hrud. Moc se mu to líbilo a smál se u toho. Tento malý rituál jsme dělali pravidelně ráno a večer. Hned od druhého dne se mu začalo lépe odkašlávat a pomocí homeopatik byl do týdne fit jako rybička. Sama si Droserinem také vždy mažu hrudník, když mě chytne viróza, která i mně sedá často na průdušky. Spolehlivě uleví a pomůže.

## CYTOVITAL

Několik let jsem mívala bolesti břicha před menstruací, tak jsem si ho vždy pár dní před termínem masírovala **Cytovitem**, který mi hezky pomáhal od bolesti, první den menstruace jsem si břicho i nahřívala. Dnes již díky pravidelnému užívání **Gynexu** bolesti nemám, ale i tak si ho vždy mažu, je to pro mě malá tradice. Největší zásluhu si však u mě Cytovital získal během těhotenství, kdy jsem si každý večer po koupeli namazala nejen břicho, ale rovnou celé tělo – dělalo mi to velmi dobře a věřím, že i mému synovi v bříšku. Během masáže jsem mu zpívala básničku, kterou jsem pro něj složila. Když přišel na svět, měla jsem spotřebovaná tři velká balení XXL krému a ani jednu strii. Jen jednoho usměvavého šikulu.

## PROTEKTIN

Jednou v létě, když jsem se vrátila z práce a sundala si halenku, jsem zjistila, že se mi udělal velký červený flek. Byl přes celé

## VÍTE TO?

### HLAVNÍ ZÓNY APLIKACE KRÉMŮ PENTAGRAMU

- » **Droserin:** čelo, tváře, pod nosem, krční páteř, hrudník, dlaně
- » **Protektin:** třetí oko, spánky, kruhy pod očima, oblast jater a žlučníku, meziprstí, nehtová lůžka
- » **Artrin:** čelo, dutiny, uzliny, uši, kruhy pod očima, brada, bedra
- » **Ruticelit:** čelo, nos, temeno, poslední krční obratel, srdce, kostrč
- » **Cytovital:** obočí, tváře, brada, týl, krk, solar plexus

*Mgr. TEREZA VIKTOROVÁ*

podpaží a páli trochu jako spálenina, vůbec jsem nevěděla, z čeho to může být. Nic jsem totiž v té době nezměnila (prášek na praní, deodorant – ten používám jen přírodní bez hliníku). A tak jsem začala uvažovat, čím si ulevit od toho nepříjemného pálení. Zkusila jsem místo namazat **Protektinem**, okamžitě se do pokožky vsáknul jako houba. Tak jsem ho mazala ještě několikrát po zbytek dne a večer před spaním jsem si dala do podpaží opravdu silnou vrstvu. Ráno bylo červené zarudnutí pryč. Mazala jsem pak krém ještě několik dní ráno i večer. Pokožka se po pár dnech na daném místě mírně sloupkla, vytvořila se nová a bylo zase dobře.

## RUTICELIT

**Ruticelit** je pro mě můj osobní růžový balzám na duši. Mám ho ze všech krémů Pentagramu nejraději. Vždy po něm sáhnu, když si potřebuji rozjasnit mysl a udělat pohodu po náročném dni. Namažu si s ním spánky a oblast třetího oka, zavřu na chvíli oči a jen tak relaxuji. Používám ho také na oblast solar plexus, když mě popadne z něčeho strach a chci svou dušičku uklidnit. Namažu si oblast nad žaludkem a hned se mi uleví jako mávnutím kouzelného proutku. Při cvičení jógy mám ráda nejen příjemnou hudbu, ale i vůni, tak jsem si jednou před meditací namasírovala celý obličej a hlavně oblast kolem nosu Ruticelitem, lehla si a užívala si krásnou bylinkovou vůni. Od té doby je to pro mě nepostradatelný pomocník u každé meditace.

*BARBORA HAJZNEROVÁ, Pazderna*







# Měla jsem covid. Co dál?

Tuto otázku slyším v posledním období často, až příliš často. Asi nemusím vysvětlovat proč. Po ní následuje popis zbývajících problémů, které jsou nepříjemné nebo omezující. Přetrvávající únava, bolest svalů či kloubů, pocit sucha v nose, krku, kašel, dušnost, bolesti hlavy, zažívací potíže různého typu, ale i nástup psychických problémů.

Ptáte se, jak je možné, že jeden virus dokáže způsobit takové různorodé problémy? Jak se může stát tak těžko uchopitelným? Řekněme si něco o tom, jak viry a jejich vliv na organismus vnímá čínská medicína.

Virus je vnímán jako škodlivina přicházející zvenčí, která napadá povrch těla a chce se dostat dovnitř. V terminologii čínské medicíny se nazývá „škodlivina horkosti“. Proniká přes ústa nebo nos. V první fázi ho organismus chce udržet na povrchu. Tomu odpovídají i prvotní projevy: únava těla, vysoká teplota, pocit sucha v krku, kašel. Podle síly povrchu může následovat pocení nebo naopak absence pocení, ztráta čichu a chuti. Síla povrchu závisí na energii plic a nazývá se obrannou energií. Slouží k tomu, aby se škodlivina nedostala hlouběji k orgánům. Proto i projevy souvisejí s plicemi, které jsou přímo zodpovědné za pokožku, kožní póry, energii celého těla a samozřejmě, za horní i dolní dýchací cesty.

V této fázi je důležité podpořit právě plíce **Vironalem** a **Cistus complex**. Zevně je nenahraditelný krém **Droserin**. Velmi upozorňuji na **Goji**, protože kromě toho, že obsahuje mnoho výživných látek, podporuje krev a tvorbu protilátek, což urychluje akutní fázi.

Pokud se virus – škodlivina horkosti – dostane přes první obrannou linii, přirozeně hledá už oslabený orgán. Cesta

lehčího odporu zajistí, aby si škodlivina našla nevhodnější místo na založení kolonie – rozmnožování se. Právě teď je klíčový předtím oslabený orgán. Bohužel, v dnešní době – a tím myslím už dlouhý čas – si lidé svým životním stylem devastují, oslabují hlavně ledviny a játra. V principu, pokud jsou oslabené ledviny i játra, bude mít člověk problém. Je velmi důležité uvědomit si, že jelikož máme co do činění se škodlivinou horkosti, bude devastovat všechny organické tekutiny, včetně krve, a vytvářet pocit sucha.

## POSTIŽENÉ ORGÁNY A JEJICH PROJEVY

V případě postižení jater škodlivinou jsou projevy velmi prudké a výrazné. Játra reagují téměř až násilně, příznaky jsou obvykle v horní části těla. Játra zabezpečují zrod jangové energie, která symbolizuje oheň, takže v případě škodliviny horkosti nastane výbuch. Játra jsou také závislá na krvi, pro kterou jsou zásobárnou a současně ji „osvěžují“. Proto jsou projevy postižení jater prudké. Doprovázejí je silné bolesti hlavy, krvácení z nosu, vykašlávání krve, závratě, různé křeče, „dřevěnění“ končetin a samozřejmě trávicí potíže. Játra jsou velmi silný orgán, který umí v takovém případě zaútočit i na srdce a cévy a způsobit jejich kolaps, případně mozkovou příhodu. V tomto případě je důležité játra podpořit. V akutní fázi to však musí být přes tzv. doplnění, revitalizování krve. Velmi se osvědčilo **Revitae**, **Goji**, ale také **Barley**, **Acai** a hlavně **Spirulina**.

Pokud jsou postiženy ledviny, náběh projevů je trochu pomalejší a stupňují se časem. Tehdy vnímáme projevy jako bolest kloubů, ztuhlou páteř, silný pocit chladu až v kostech, obrovskou slabost až malátnost, problém s krevním tlakem, bušení srdce, zduření lymfatických uzlin, potíže s močením



a dušnost, nedostatek vzduchu. Ledviny je třeba výrazně podpořit, aby to zvládly. K Vironalu a Cistu přidáme **King Kong**. V tomto stadiu, samozřejmě, musíme už počítat i s výrazným oslabením samotných plic. Projeví se jako tlak na hrudi, dušnost, kašel, rýma, výrazná ztráta čichu. Tak probíhají „cesty viru“ naším tělem a souvislosti jejich projevů. Ale jak postupovat, pokud akutní fáze přešla do chronické a potíže přetrvávají? Pojďme na to postupně.

## CHRONICKÉ PROBLÉMY

### Játra

Pokud zůstanou projevy, které souvisejí s játry, je důležité dopřát jim regeneraci a výživu. V případě, že nejste zimomřiví, určitě je potěší jemné dávky **Regalenu** v kombinaci s **Goji**, **Betou** nebo **Spirulinou**. Je-li třeba podpořit i plíce, klidně můžeme uvedené přípravky zkombinovat s **Vironalem** nebo **Cistus complex**. Upozorňuji i na **Acai**, protože kromě doplnění krve dokáže podpořit obnovu buněk, čistí krev i cévy.

### Ledviny

V případě přetrvávajících obtíží spojených s ledvinami je ideální kombinace **Renol**, **Fytomineral** a **Maca**. Společně dodají potřebnou sílu, ale i výživu a regeneraci. Pokud by potíže souvisely i s močením, klidně přidejte **Cranberry oil**, který je skvělý na regeneraci sliznic močového systému, a přitom doplní pro tělo důležité látky, jako je vitamin D a E. Pokud by nejvýraznější byla únava, namísto Renolu můžeme dát **Tribulus terrestris** kapky.

### Plíce

Souvisejí přetrvávající potíže přímo s plícemi? Tehdy užíváme delší čas **Vironal** v kombinaci s **Drags Imunem** a **Himalayan Apricot oil** nebo **Vitaflorin**. A samozřejmě **Goji**.

Na závěr si dovolím krátkou myšlenku, názor, doporučení. Po jakémkoli zdravotním problému, bez ohledu na to, jak dlouho trval, dbejte na regeneraci postiženého orgánu alespoň 3 týdny. Nespolehejte se na své tělo, že ví, co má dělat. Neberte jako samozřejmé, že se samo dostane do rovnováhy. Vaše

tělo potřebuje energii a celý komplex výživných látek během fungování v plném zdraví. Při nemoci musí sáhnout do rezervy a tu je třeba doplnit. Čím déle trvá problém, tím více se musíme věnovat následné regeneraci. Je to určitá forma poděkování, pokory a úcty vůči sobě samému, vůči svému tělu. Ono vám to opět vrátí při zvládnutí případného dalšího onemocnění.

S úctou **ZUZANA KRAJČÍKOVÁ-MIKULOVÁ**

## Z INTERNETOVÉ PORADNY

» *Díky covidu jsem ztratila čich, který není od té doby 100%, trápí mě změněné vnímání chutí a vůní. Je něco, co by mi na to, prosím, pomohlo? Plánuji těhotenství, prosím i o informaci, zda v případě těhotenství poté přerušit či dále užívat.*

*Děkuji moc, s pozdravem, DAGMAR H.*

Zkuste **Stimaral** 3x denně 5 kapek cca 30 minut před jídlem a **Vironal** 2x denně 5 kapek buď cca 30 minut po jídle (a déle) nebo cca 20 minut před Stimaralem. V těhotenství s užíváním raději přestaňte a přejděte na **Fytomineral** a **Vitamarin**, které budou prospěšné Vám i miminku...

*Mgr. VLADANA HAVLÍKOVÁ*

» *Jsem řadu měsíců po dlouhém covidu. Došlo k celkovému vyčerpání a rozhození organismu (zvýšení tlaku a těl. teploty), krom toho mě asi nejvíce od nemoci trápí chronické potíže s ledvinami, průdušky/hlasivky, nepřetržitý tlak u kořene nosu, čich. Čím začít?*

*LUCIE P.*

Doporučila bych **Cistus complex** 2x denně 7 kapek na podporu dráhy plic, **Probiosan Inovum** 2x denně 1 kapsli, **Renol** 3x denně 8 kapek. Poté doporučuji přeměřit přístrojem Supertronic v některém z našich klubů.

*Hezký den, Ing. LENKA LUKŠANOVÁ*

## Výherci soutěže!

V květnovém vydání magazínu Vitae jsme vyhlásili soutěž pro naše čtenáře k seriálu o aromaterapeutických esencích. Otázka zněla: „K jakému prvku podle tradiční čínské medicíny náleží Sweet orange?“

**Správná odpověď: k prvku DŘEVO.**

### Výherci:

- » Alena Šapovová, Mariánské Lázně
- » Gabriela Dvořáková, České Budějovice
- » Ilona Studená, Prostějov

Gratulujeme vylosovaným výhercům, kteří získávají sadu pěti aromaterapeutických esencí Energy (Sweet orange, Geranium, Mint, Lavender, Ylang Ylang) a knihu „Aromaterapie pro léčení duše“ od Gabriely Mojay.

*Děkujeme všem za účast!*







# Každý z nás je originál

**Ze všech stran se valí „zaručené“ recepty na zdraví, osvědčené přípravky, ideální strava, pravidelné cvičení, správný způsob myšlení a vnímání světa. Jezte toto, pijte tolik, myslte takto. Objevuje se množství doporučení na ideální život v ideálním zdraví. Existuje tak mnoho způsobů, možností, přípravků, technik...**

Ale proč je navzdory tomu stále více nešťastných a nemocných lidí? V moudrých knihách se píše: stravuj se zdravě, měj pravidelný pohyb, pozitivně mysl, měj se rád a važ si svého těla. Fajn, zní to super, ale jak to zrealizovat? Jak se vyznat v množství informací, když každá se zdá být logická a správná? Jak si umět vybrat správný způsob přístupu ke svému životu, a tedy i tělu? Témat je mnoho, bylo by to na seriál článků, pokud bychom se chtěli věnovat každé úrovni bytí. Na začátek je důležité uvědomit si, kterou oblast svého života chceme řešit jako první. Zkusme začít hmotou čili tělem. Podíváme se, co a jak umíme udělat, abychom si zajistili co nejpevněji zdraví.

## **ŠEST KROKŮ K NÁPRAVĚ**

### **1. Uvědomění**

Člověk, který má zdravotní problém, je majitelem onemocnění, přes které se učí poznat se a zjistit, co je pro něj vhodné a co ne. Terapeut je ten, kdo léčbou doprovází, ale samotné onemocnění neumí vyléčit bez aktivity jeho nositele.

### **2. Diagnostika**

Co přesně to znamená? Nejde jen o pojmenování projevů, které nás nejvíce omezují a trápí. Terapeut se nesmí spokojit s částečnými informacemi. Vždy je třeba zjistit všechno o zdravotním stavu, zeptat se na všechny procesy, smysly, tkáně a samozřejmě i na všechny projevy a psychické výkyvy. I na to, co na první pohled se základním problémem nesouvisí. Holistický přístup vyžaduje komplexní pohled na celého člověka. Na základě výsledku diagnostiky dostane člověk vysvětlení, co se s ním děje a z jakých příčin. Proč? Zapomněl na něco? Je „majitelem“ problému, potřebuje dostat informace, aby mohl začít dělat potřebné změny.

### **3. Strava**

Tedy nastavení nevhodnější stravy včetně pitného režimu. Ne, není to o nejzdravější stravě. Zdravá strava neexistuje, respektive neexistuje v nějaké obecné formě. Jde o nevhodnější stravu v kontextu výsledku diagnostiky. Podle příčiny zdravotních potíží se nastaví potraviny a způsob úpravy stravy, stejně tak nevhodnější pitný režim, upravuje se jeho množství i obsah.

### **4. Bylinné přípravky**

Pokud to vyžaduje povaha onemocnění. A samozřejmě, je-li tomu člověk přístupný. Jedná se o velmi důležitý krok. Když známe příčinu problémů a jsou nám jasné projevy,





umíme vybrat nevhodnější přípravky Energy. Hlavním se stává vždy jeden koncentrát Pentagramu®, například **Vironal** či **Regalen**. Pokud je třeba podpořit ho, zvolíme některý z nadstavbových přípravků, jako je **Drags Imun**, **Cistus** či například **Cytosan**, z doplňkových to může být **Skeletin**, **Vitamarin** či **Revitae**. Podle potřeby si můžeme pomoci krémem, solí do koupele či esenciálním olejem. Důležité je, aby celá léčba byla v souladu s jejím cílem, tedy aby všechny zvolené přípravky byly kompatibilní a navzájem se podporovaly.

### 5. Energetické působení

Pokud je to ve prospěch léčby, je vhodné přidat různé druhy masáže a cvičení. To vše urychlí a podpoří její průběh. Člověk se současně učí pravidelně se o sebe starat. Péče o tělo by totiž neměla skončit při zmizení projevů onemocnění. Pokračovat v ní znamená učít se prevenci.

### 6. Psychosomatika

Pochopení emocí, nastavení mysli a vnímání sebe a okolního světa. Je důležité pracovat na sobě, na dešifrování důvodů, proč jsme nespokojení, proč máme napjaté vztahy, proč se trápíme, proč máme práci, která nás nebaví, proč se náš život neubírá směrem, po kterém toužíme. Ale tato úroveň je velmi obsárná a zaslouží si ne jeden, ale minimálně deset článků.

### PENTAGRAM A DALŠÍ DOPLŇKY

Vrátím se ještě k přípravkům Energy. Mám zkušenost, že lidé si zvykají nakupovat více produktů (a myslím, že nejen od firmy Energy) a potom nevědí, co s nimi. Proč si je vůbec koupí? Výhodná akce, doporučení od známého či přečtení si skvělých účinků v článku nebo reklamě. V principu je to v pořádku, je vhodné až žádoucí mít doma určitou zásobu kvalitních produktů. Domácí lékárnička však má mít smysl a člověk by měl znát využití a aplikaci podle potřeby.

Všeobecně je dobré nechat se vést svým zdravím, ideálně na základě diagnostiky, ale také z hlediska predispozic a aktuálního ročního období. Takže pokud je například naším citlivým místem žlučník nebo žaludek, určitě budeme mít v domácí lékárničce **Regalen**, **Cytosan**, **Probiosan** a krém **Protektin**. Na jaře a v létě nesmějí chybět zelené potraviny jako **Barley**, **Spirulina** či **Chlorella** a v období podzimu a zimy určitě minimálně **Drags Imun** a řada **Grepofitů**. Pokud máme stresující práci nebo je naše mentální nasazení velké, je potřebný **Stimaral** či **Relaxin**.

Takto bych mohla dělat seznam přípravků donekonečna. Ve vytváření vlastní lékárničky je nutné znát svůj organismus, své predispozice a mít vědomosti o možnostech a účincích produktů. Tehdy se používání přípravků Energy posune na velmi efektivní „nástroj“ opětovného navrácení zdraví, jeho udržení a získání plnohodnotného života.

ZUZANA KRAJČIKOVÁ-MIKULOVÁ



# Fyzické aktivity vhodné jako kardiovaskulární trénink

Pohyb znamená život, nedostatek pohybu, naopak, vede ke ztrátě kondice, nemoci a předčasné smrti. Cvičení dnes doporučují všichni preventivně uvažující lékaři. Vhodné fyzické aktivity a rekreační sporty lze doporučit lidem prakticky všech věkových skupin. A nejen zdravým, ale také těm, kteří již mají určité chronické onemocnění nebo postižení. Protože správně zvolené a správně dávkované fyzické aktivity a fyzická cvičení mohou udržet nejen zdravé tělo v dobrém stavu, ale také zlepšit průběh mnoha chronických onemocnění a zabránit jejich prohloubení.





## CO SI VYBRAT?

Správně zvolená zátěž, její dávkování, délka trvání a hlavně pravidelnost dokážou velmi dlouho, do vysokého věku, udržet organismus v dobrém zdraví a fyzické kondici. Pravidelný pohyb je však prospěšný i pro lidi, kteří už nějaké onemocnění či postižení mají. Dokáže zlepšit stav jeho kompenzace, průběh nemoci, prognózu a nejednou i odbourat nebo snížit množství užívaných léků.

Kromě turistiky, pro kterou je ideální letní období, existují i další vhodné pohybové aktivity prospěšné pro zdraví a vhodné jako kardiiovaskulární trénink. Patří k nim plavání, kondiční běh, cykloturistika, běžecké lyžování, bruslení, veslování, společenský tanec a mnohé jiné. Četné pohybové aktivity a rekreační sportování lze dnes doporučit lidem prakticky všech věkových kategorií, a to i při určitých tělesných handicapech. Vždyť pohyb znamená život a nedostatek pohybu naopak přináší ztrátu kondice, nemoc a předčasnou smrt.

## HLAVNÍ ZÁSADY

**Pokud máme pohybovou aktivitu považovat za kondiční kardiiovaskulární trénink, musí mít tato činnost určitou intenzitu a trvat jistý čas – tedy by měla mít vytrvalostní charakter.** Aby cvičení bylo zdraví prospěšné, motivovalo nás k pravidelnosti a neznamenal zdravotní riziko, je třeba dodržet jisté zásady. Především začínat pozvolna, s menší intenzitou zátěže a postupně přidávat zátěž i čas trvání. Aktivitu je třeba realizovat pravidelně, cvičit do příjemné únavy, ne „do odpadnutí“, tedy nepřepínat vlastní síly. Znamená to nepokračovat v zátěži, pokud přijde bolest, závratě či těžká dušnost. Tehdy je třeba zátěž přerušit nebo alespoň zmírnit a odpočinout si. Na začátek se vždy krátce ohřejeme rozcvičkou. Stejně i na konci cvičení je dobré nechat tělo vychladnout, zátěž pozvolna ukončit. Nemá se cvičit dříve než hodinu po jídle, vždy se přiměřeně obléknout a mít zajištěný dostatečný příjem tekutin.

## V RYTMU SRDCE

Intenzitu zátěže, která má být účinná jako kondiční trénink kardiiovaskulárního systému, si upravujeme podle tepové frekvence. **Tato tzv. tréninková srdeční frekvence je hodnota tepu srdce během zátěže, která je bezpečná ze zdravotního hlediska.** Zároveň je účinná na to, aby tělesné cvičení splnilo cíl zvyšování, resp. udržování kondice organismu, zejména kardiiovaskulárního systému. Zvyšuje se tím i kondice pohybového ústrojí, narůstá podíl svalové hmoty na úkor tuku, spalují se přebytečné kalorie a redukuje případná nadváha. Hodnota tréninkové srdeční frekvence je závislá zejména na věku jedince a jeho trénovanosti. Orientačně si ji můžeme vypočítat podle vzorce:  $220 - \text{věk} = \text{maximální frekvence srdce}$  a z ní vypočítáme 65 % čili asi 2/3 této hodnoty, která je tréninkovou frekvencí srdce pro lidi netrénované, s těžší obezitou nebo trpící určitým zdravotním postižením. U zdravých, aktivních jedinců vypočítáme z této hodnoty 75 % čili tři čtvrtiny. Výsledné číslo představuje orientační srdeční frekvenci, kterou by mělo srdce bít během tréninku, aby byl účinný. Ideální je, aby zátěž trvala alespoň 20–30 minut a byla realizována 3–5x týdně.

## ZDRAVOTNÍ BENEFITY

Seriózní vědecké studie prokázaly, že pravidelná pohybová aktivita pomáhá upravit vysoký krevní tlak, zvýšenou hladinu krevního cukru, triglyceridů a cholesterolu, redukovat obezitu,

snížit riziko vzniku osteoporózy, artrózy a také významně snižuje výskyt srdečního infarktu a mozkové mrtvice.

## ENERGY PRODUKTY

Přírodní přípravky Energy podpoří prospěšné účinky tréninku pro zdraví a kondici. Bylinný koncentrát **Korolen** pomáhá harmonizovat a regenerovat kardiiovaskulární systém. Rozšířením tepen ve svalech selepší jejich prokrvení, okysličení a metabolismus, dostane se k nim více kyslíku, živin a probíhá rychlejší zotavení po zátěži. Párový krém **Ruticelit** rychleji odstraní pocit těžkých a unavených nohou po zátěži, zároveň posilňuje rozšířené žíly, čímž selepší žilní návrat krve, sníží otoky a riziko tvorby varixů. Dalším prospěšným bylinným přípravkem je **Gynex**, který pomáhá při odbourávání tuku a spalování kalorií. Je účinnou prevencí endokrinních a metabolických poruch, jako je obezita, cukrovka, snížená funkce štítné žlázy, obtíže spojené s obdobím klimakteria u žen. Jeho účinky je vhodné podpořit zvenku párovým krémem **Cytovital**.

Účinnou prevencí vzniku bolesti svalů a kloubů v souvislosti se zvýšenou zátěží pohybového ústrojí a současně jejich regeneračním prostředkem, je bylinný krém **Artrin**. Aplikujeme jej na oblast kosterních svalů, namáhaných a bolestivých kloubů, šlach a na oblast páteře. Pomáhá předcházet bolestem, svalové únavě a horečce.

Velmi prospěšný je i **Fytomineral**, který dodá organismu všechny potřebné minerály a stopové prvky v koloidní formě, která je z hlediska až 98% využitelnosti pro organismus ideální formou. Minerály pomáhají svalům a nervům při rychlejší regeneraci, správné činnosti a nervové regulaci, zároveň jsou nezbytné jako katalyzátory většiny biochemických pochodů v těle.

Zbavit se rychleji únavy po tréninku nebo větší tělesné zátěži a rychleji zregenerovat celý organismus nám pomohou lázně s přísadami **Biotermalu** a **Balneolu**.

Prospěšné jsou i přípravky z řady zelených potravin, zejména **Barley Juice**, **Spirulina Barley**, **Organic Sea Berry powder**, **Raw Ambrosia** a další.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ





# Kolik třešní, tolik višní!

**Tento známý překladatelský oríšek z filmu Jáchyme, hod' ho do stroje! známe asi všichni, kteří jsme se narodili v minulém století. Nicméně dnes to nebude o tlumočnických záhadách, ale o tom, proč bychom měli v létě konzumovat tyto červené plody plnými hrstmi.**

## **HISTORIE A TRADICE**

Třešně znali už staří Egypťané a Římané. Na našem území prý pocházejí první zmínky o pěstování třešní už z roku 1328 z okolí Mělníka. To, že je třešeň jednou z nejtýpějších českých plodin, dokládají i známé pranostiky. Kdo by se zapomněl políbit na prvního máje pod rozkvetlou třešní? Kdo by neznal tradici barborek, kdy je nutné dát do vázy třešňovou větvičku, aby nám na Vánoce vykvetla, protože ta dívka, které vykvete, se do roka vdá? Existuje holčička, která by v létě nenosila náušnice z třešní? Třešně máme asi všichni spojeny s létem, s prázdninami trávenými u babiček, lezením po stromech a vonící bublaninou.

## **CO JSOU TŘEŠNĚ A VIŠNĚ ZAČ**

Každého nejspíš napadne, že se řadí mezi peckoviny. Jinak třešeň a višeň botanicky patří do čeledi růžovité, rod slivoň – *Prunus*. Toto červené ovoce má šťavnatou dužinu, která obklopuje pecku. Třešně jsou známy tisíce druhů. Podle tvrdosti dužiny, tvaru a barvy se dělí na srdcovky, polochrupky, tmavé chrupky a pestré chrupky. Třešně jsou hodně náročné na podmínky pěstování, protože hůře odolávají mrazu, zejména v období květu, než třeba višně. Višeň je vzrůstem strom menší a odolnější. Plody višně se dělí nejčastěji na amarelky (třešňovišně) – světlé zploštělé višně s bezbarvou šťávou, dále světlé nakyslé skleněnky a tmavě zbarvené srdcovité kyselky, které mají nádhernou tmavě rudou šťávu.

## **CO OBSAHUJÍ A KDO BY SI JE MĚL OBZVLÁŠTĚ DOPŘÁT**

Třešně a višně jsou tak nabitě vitaminy a minerály, že se často umísťují na horních příčkách mezi zdraví prospěšnými druhy ovoce, ale i zeleniny. Jsou zdrojem hořčíku, železa, jódu, fosforu, zinku, vápníku, draslíku a křemíku. Obsahují vitamin C, E, B a spoustu skoro zázračných látek. Díky obsahu jódu jsou vhodné pro ty, kteří trpí nemocemi štítné žlázy. Obsahují uklidňující hormon melatonin, takže když si dáte třešně večer, může to napomoci k lepšímu spánku nespavcům. Flavonoidy pak mají protizánětlivé a protirakovinné účinky a dobrý vliv na kardiovaskulární systém, cévy a krevetvorbu. Antokyaniny, které

mají vliv na nervové dráhy, pak pomohou v dobrém ovlivnit naše soustředění a paměť, využívají se i v léčbě demence, Alzheimerovy a Parkinsonovy choroby. Třešně a višně obsahují až 80 % vody. Jsou tedy velmi energeticky výhodné i při hubnutí. Obsažená vláknina pomůže zdraví střev a vylučování. Šťáva z třešní a višní pak ulevuje od bolesti svalů a křečí, višňový sirup je vhodný proti kašli. Třešňové pecky krásně drží teplo a jsou vhodné jako náplň do léčivých polštářků nejen pro miminka.

## **POMÁHAJÍ PŘI DNĚ!**

Účinek třešní a višní, ale také dalšího tmavě zbarveného ovoce na nemoc nazývanou dna je znám velice dobře. Už 5 hodin po konzumaci většího množství třešní dochází k poklesu kyseliny močové v těle, k podpoře jejího vylučování a úlevě nemocnému. Zajímavé je, že nezáleží, zda konzumujete třešně a višně čerstvé, mražené nebo kompotované, všechny fungují. Jen pozor, nesmějí obsahovat přidaný cukr!

## **KAM S NIMI?**

Samozřejmě, že nejlépe uděláte, pokud je budete konzumovat čerstvé. Známa kletba, že pokud třešně zapijete mlékem, bude vás bolet břicho, neplatí pro každého. Nicméně tato kombinace může mít příjemné účinky. Třešně nejčastěji používáme do nejrůznějších moučnicků, dezertů, džemů. Kyslejší chuťové výraznější višně se dávají také do marmelád, likérů či vína, nebo se kandují. Krásně doplní kachní a vepřové maso či zvěřinu ve formě omáčky. V Maďarsku a německy mluvících zemích se připravuje i studená třešňová polévka.

## **MŮJ POHLED**

Bez přehánění – miluji višně v hořké čokoládě! Tato kombinace mi přijde naprosto dokonalá! Na druhém místě pak rozhodně trůní domácí čokoládová pěna s višněmi naloženými v griotce nebo rumu. Ale i taková vepřová panenka ve višňové omáčce mě dokáže nadchnout. Obecně dávám přednost višním před třešněmi, jejichž chuť není tak výrazná. Pokud v létě dostanu od sousedů košík třešní, část zkonzumujeme začerstva a zbytek dám do klasické bublaniny nebo třešňového letního koláče. Některé z mých oblíbených receptů najdete za článkem. Tak alespoň jeden vylezte na strom a natrhejte ty zázračné červené plody! A rychle, u nás například bývají mnohem rychlejší špačci než my.

*Krásné léto a prázdniny se spoustou zážitků i odpočinku vám přeje ZUZANA KOMŮRKOVÁ*





## KACHNÍ PRSA S VIŠŇOVOU OMÁČKOU

2 kachní prsa, sůl, černý pepř, 2 snítky rozmarýnu, 100 g másla, 1 menší červená cibule, 200 g vypeckovaných višní, 2 dcl sladkého červeného vína, 2 dcl kuřecího vývaru

Kachní prsa omyjeme, osušíme, kůži nařízeme do mřížky, osolíme, opepříme. Položíme kůži dolů na studenou pánev, necháme vypékat tuk. Přidáme rozmarýn a polovinu másla, kterým prsa přeléváme. Opečená prsa pak vložíme do pekáčku a necháme dopéct v troubě cca 15 minut na 180 °C. Poté necháme chvíli odpočinout a nakrájíme. Do pánve vložíme zbytek másla, nejmenší nakrájenou cibuli, višně a orestujeme. Zalijeme vínem, vývarem a necháme zredukovat. Podáváme s batátovým, celerovým nebo bramborovým pyré.

## TŘEŠŇOVÁ/VIŠŇOVÁ ZMRZLINA S ČOKOLÁDOU A MÁTOU

400 g vypeckovaných a předem zamražených třešní nebo višní, 100 g smetany ke šlehání, 50 g třtinového cukru nebo rýžového či čekankového sirupu, případně medu, 6 lístků čerstvé máty, 100 g kvalitní čokolády na kousky

Mražené ovoce vložíme spolu se smetanou, sladidlem a mátoou do výkonného mixéru a rozmixujeme v hladký krém. Vmícháme čokoládu, ihned podáváme.



## CRUMBLE S TŘEŠŇEMI (4 zapékačské misky nebo pekáček)

600 g vypeckovaných třešní, 1–2 lžíce rumu nebo cherry, 2 lžíce třtinového cukru

**Na drobenku:** 100 g jemných ovesných vloček, 150 g celozrnné špaldové mouky, 50 g mletých mandlí nebo jiných ořechů, 100 g třtinového cukru, 1/2 lžičky skořice, 100 g rozpuštěného másla

Vypeckované třešně promícháme s alkoholem a cukrem a rozdělíme je do zapékačských mistichek nebo dáme do pekáčku. Z ostatních surovin vypracujeme drobenku, kterou rovnoměrně navrstvíme na ovocný základ. Pečeme 20–30 minut na 180 °C. Podáváme teplé. Pro kontrast můžeme doplnit vanilkovou zmrzlinou nebo lžící zakysané smetany.



## KOZÍ SÝR S VIŠŇEMI A RUKOLOU

1 balení čerstvého kozího sýra nebo kozího sýra vhodného na grilování, 1 hrnek vypeckovaných višní, 2 lžíce třtinového cukru, čerstvá rukola, hrst piniových nebo jiných oříšků, 2 lžíce olivového oleje, sůl, černý pepř

V kastrolku svaříme višně s cukrem a necháme krátce vychladnout. Kozí sýr nakrájíme na části, necháme buď čerstvý, nebo vhodný druh z obou stran ogrilujeme. Rukolu omyjeme a rozdělíme na jednotlivé porce. Zakápneme olivovým olejem, osolíme, opepříme, naaranžujeme kozí sýr, višně a oříšky. Podáváme s bagetkou.

## TŘEŠŇOVO-LEVANDULOVÝ LIKÉR

700 g třešní, 700 ml vodky, 250 g třtinového cukru, 1 hrst levandulových květů, proužky citronové kůry z bio citronu

Všechny suroviny vložíme do velké uzavíratelné sklenice, promícháme a zalijeme alkoholem. Necháme stát na světlém místě 1 měsíc. Pak přecedíme do menších lahviček, do každé můžeme vložit snítku levandule a uchováme na suchém tmavém místě nebo v lednici.

# Zeptajte se hvězd

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

*Dobrý den, prosím o radu ohledně manželova nočního skřípání zubů. Někdy o tom ani neví, ale občas nám to oběma narušuje spánek.*

**KVĚTA S., Rouchovany**

Při spánku uvolníme kontrolu nad myslí a může se ventilovat vnitřní pnutí nasbírané během dne. Uvolňuje se potlačená agrese, zpravidla obrácená proti sobě. Možná jde manžel příliš vehementně za svými cíli, je zvyklý se prosadit a druhé přebít argumenty, bojuje s těmi, kteří mají odlišný názor a nechtějí plnit jeho požadavky. Je potřebná změna – přijetí

někoho, něčeho, zvědomovat si sám sebe i okolní situace, uvolnit se, podpořit tělo v hledání harmonie a nalezení radosti v jednoduchosti, naučit se být vděčný za to, co již mám. Neměl by „tlačit na pílu“, ať už ve směru k ostatním, nebo k sobě. Oba během dne nebo alespoň před spaním můžete ke zklidnění a lepšímu spánku zkusit **Korolen**, na čelo, spánky a šíji mazat 2x denně v tenké vrstvě krém **Ruticelit**, případně pro zvýšení radostného pocitu i na hrudník na oblast nad uložením srdce.

**MONIKA ŠTEJDÍŘOVÁ**

## LUŠTĚTE S NÁMI, MŮŽETE VYHRÁT





V květnové tajence jste mohli objevit konec citátu Woodyho Allena: „Manželství je pokus vyřešit ve dvou problémy, které by člověk sám nikdy neměl.“ Poukázku vyhrávají:

- » Marta Bezwaldová, Příbram
- » Martina Adamičková, Praha
- » Ing. Libuše Velešíková, Lipník nad Bečvou

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

„Když říkáte ANO ostatním, ujistěte se, ... (TAJENKA).“ – Paulo Coelho

	Nářečné tedy	Vida	Cestovat sem a tam		Domácká podoba jména Bořivoj	Ovinout	Nátěrová hmota	Provádět stávku		Rouška	Mrtvolně bledě	Předložka	Iniciály herečky Kostkové	Označení velikosti tužkové baterie
Technicko-hospodářský pracovník				Jemný likér Slap					Nečas					
Lepit po povrchu									Domácky Lída Bylinný čaj					
<b>1. část TAJENKY</b>													Lemy	Pracovitě
	Jméno skladatele Nedbala	Tvrdě pracovat Notesy					Žďa Dřívější příležitostná koupě (-s-)					Zkr. občan. průkazu Vůdce Argonautů		
Oděv						Označení letadel ČR Chem. zn. stroncia			Důkaz nevin Metropole Peru					
Důlní chodba					Lyžařský pozdrav Podání psí tlapky					Angl. šlechtický titul Domácky Timoteus				
Kujný nerost				Dít Solmizační slabika							Krok při tanci Španělský souhlas			
Akvarijní ryba						<b>2. část TAJENKY</b>								
Tvůrce rytých ozdob						Průsvitná tkaniny								Nápoředa: AA; BOLS; ETAMINY; OKASE



# Není na světě bylina, aby k něčemu nebyla

## RDESNO HADÍ KOŘEN

Dle herbáře *hadí kořen* větší vděčí za své zajímavé jméno svému stočenému kořenu. Jeho charakteristický tvar popisuje i latinské jméno rodu – *Bistorta* (*bis* – dvakrát, *torta* – zkroucený) nebo anglické *Snakeroot*. Symbol hada pomohl této bylince v minulosti k téměř nadpřirozené síle a k pověsti léku na hadí uštknutí. Kromě mnoha jiných indikací. Ve středověku bojoval hadí kořen dokonce s morem.

## HORAL A VODOMIL

Původem je hadí kořen Evropan, časem ale procestoval a osídlil nejen Starý kontinent, dostal se i do Nového světa a přes celou Asii až do Japonska. Žije teď tzv. cirkumpolárně – v subarktickém a mírném pásu okolo severního pólu. Jeho oblíbené destinace jsou Sibiř, Himálaje, Kamčatka či Yukon, jižní teplo ho neláká. U nás mu svědčí podhorské a horské oblasti (v nížinách se s ním moc nesetkáte) a jako všude jinde voda. Hodně vody. Vlhké louky, bažiny, mokřady, břehy vodních toků, lužní lesy, pokud možno s mírně kyselou půdou – tam si lebedí. Rozšíření hadího kořene hodně pomohla i jeho oblíbenost, pěstování na zahradách a v parcích a následné úniky do volné přírody. Někde se stává dokonce obtížným plevelem.

## LETOKRUH HADA

Rozmnožuje se totiž jak semeny, tak i nepohlavně – pomocí svých „hadích kořenů“ – oddenků. Ty jsou asi 2 cm tlusté, vráscité, zevně hnědočervené a jednou, někdy i dvakrát zkroucené do tvaru S. Na jedné straně nesou tenké hlíznaté kořínky, na druhé z nich zjara na dlouhých řapících vyraší srdcovité listy, svrchu tmavozelené,

na rubu šedavé. Teprve z nich pak vyrůstá až metr vysoká nevětvená lodyha s několika menšími listy, které objímají lodyhu hnědými pochvami. S odchodem jara se na vrcholu lodyhy vytváří známé, až 9 cm dlouhé klasnaté květenství narůžovělých oboupohlavních kvítků, které postupně odspodu dozrávají (u nás koncem července) a mění se v lesklé tmavohnědé trojúhelníkové nažky. Hadí kořen je trvalka – s příchodem zimy zelená část rostliny odumře a vytvoří na přezimujícím oddenku další „letokruh“ uschlých šupin.

## HADÍ KOŘEN NA TALÍŘI

Jeho kyselé jarní listy jsou oblíbenou součástí zdravých bylinkových salátů. V Anglii se z nich připravuje i tradiční velikonoční puding. Hadí oddenek obsahuje (mimo jiné) i velké množství škrobu (až 40 %) a byl proto v „těžkých časech“ využíván k výrobě mouky. Dělo se tak v dobách morových epidemií a neúrody a třeba na Sibiři se s tím setkáme dodnes. Avšak nejen lidem je hadí kořen potravou – semena jsou oblíbenou pochoutkou ptáků, běžně se sypou i drůbeži. A výhradně jím se živí i housenky silně ohrožené a přísně chráněného ohniváčka rdesnového, motýla z čeledi modráskovitých. V léčitelství se využívá jen oddenek hadího kořene. Sbírá se na jaře či na podzim, očištěný a nakrájený se suší (do 40 °C). Tmavohnědá sušina pak chutná až svíravě trpce. Kromě škrobu obsahuje totiž i značné množství (až 20 %) tříslovin (tanin) a kyseliny křemičité. Dále pak bílkoviny, flavonoidy, fytoosteroly, organické kyseliny, lecitin, cukry, saponiny, slizy, terpenoidy, vitamin C, vápník, bistortovou červen ad.

## SVÍRAVÁ SÍLA

Na hadí uštknutí, mor či neštovice máme dnes účinnější přípravky, přesto většina indikací hadího kořene přetrvává z minulosti dodnes. Pro své, mezi léčivkami výjimečné, svíravé (adstringentní) účinky je stále jedničkou v zastavení jakéhokoli vnějšího i vnitřního krvácení, ať již dásní, z nosu, žaludku, hemoroidů, při silné menstruaci atd. K rychlému hojení zánícených ran, hnisavých vředů, ekzémů a popálenin, zánětů dásní, zubů nebo dýchacích a močových cest, pomáhají zároveň silné a širokospektrální dezinfekční účinky této mocné léčivky.

Další významnou oblastí působnosti rdesna jsou všemožné problémy s trávením. Spolehlivě zastaví průjem, ověřený je i při úplavici, choleře, dráždivém tračníku a vysoce oceňovaný u Crohnovy choroby. Z jistých, dosud neprozkoumaných příčin, zlepšuje hadí kořen i krevní obraz, podporuje tvorbu krve a červených krvinek a pomáhá proto nejen při anémii, ale dokonce i u určitých forem leukémie.

Používá se vnitřně ve formě prášku či odvaru (i ve směsích), zevně pak pomáhají zábaly, obvazy, koupele, kloktadla i masti připravené z nálevu či tinktury. Vyzkoušet můžete i zubní pastu **Balsamio** od Energy. Hadí kořen je bezpečná léčivka a dá se užívat dlouhodobě. Přepadne-li vás tedy v létě někde na výletě průjem a Endiaron už došel, poohlédněte se po růžových klasech hadího kořene. Nebudete první ani poslední, komu tato výjimečná bylinka pomohla. A nejen s běhalkou.

*Užijme krásné léto. V klidu a ve zdraví.*

**Mgr. VLADIMÍR VONÁSEK**





# VÝHODNÁ NABÍDKA PO CELÉ LÉTO! PROBIOVET A EPIVET VE DVOJITÉM BALENÍ

## ČLENSKÁ CENA

### 2 PROBIOVETY:

410 Kč, 18 bodů,  
ušetříte 102 Kč

### 2 EPIVETY:

306 Kč, 13 bodů,  
ušetříte 76 Kč



## PROBIOVET

SILNÁ IMUNITA A DOBRÉ TRÁVENÍ.

## EPIVET

ZDRAVÁ KŮŽE BEZ ZÁNĚTU  
A SRST BEZ PARAZITŮ.





# Kluby a konzultační centra nabízejí

## BLÍŽEJOV

### Provozní doba KE Blížejev:

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

### Provozní doba KC Domažlice, Srnova 76:

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

9–12 h. – poradna, nutné tel. objednání

### Stálá nabídka:

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

### Nabídka KC:

- » Veterinární poradna – MVDr. Hynčíková Birnerová L., tel.: 604 489 477
- » Vyšetření páteře, nohou, zhotovení ortopedických vložek, masáže dle výběru – MUDr. Šos, tel.: 379 428 620
- » Energy produkty v gynekologii – MUDr. Budka T., tel.: 603 226 913
- » Reflexní terapie, poradenství – Mičková J., tel.: 723 204 672
- » Masážní a regenerační služby – Birnerová I., tel.: 723 107 663
- » Kineziologická poradna – Ing. Pilátová J., tel.: 737 713 366
- » Jógové terapie – Mgr. Heroldová B., tel.: 605 275 136
- » Poradenství, prodej produktů Energy – Macháčková M., tel.: 604 984 665
- » Kosmetické ošetření Beauty Energy – Myšková V., tel.: 734 495 317
- » 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](mailto:johankova@centrum.cz)

## BOSKOVICE

### Provozní doba:

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

### Stálá nabídka:

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

### Poradny a přednášky:

- » KE BOSKOVICE – 12., 19., 26. 7. a 2., 9., 16., 23., 30. 8. – pravidelná produktová poradna
- » KC BLANSKO – pí. Ing. Jitka Součková, tel.: 608 620 059, provozovna Sadová 8, poradna Energy po tel. domluvě

- » KC LHOTA U LYSIC – Studio JM, manželé Libišovi, tel.: 775 156 278 – Energy poradna – 16., 30. 7. a 13., 27. 8. Kosmetické a masážní služby, odborná poradna zdravé výživy.

- » NOVÉ KC Svitávka, Supermarket – Kamil Kupsa, tel.: 734 441 900

### Kontakt:

**Boskovice, Na Výsluní 21**  
tel.: 720 529 424, 605 896 184  
e-mail: [kocmanovaenergy@seznam.cz](mailto:kocmanovaenergy@seznam.cz)

## BRNO

### Provozní doba o prázdninách:

po, st 10–12, 14–18, út 13–18 h.,

čt a pá – ZAVŘENO

ZAVŘENO: 5.–9. 7. a 16.–20. 8.

### Stálá nabídka:

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

### Mimořádná nabídka KC:

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

+ Modřice, Nádražní 663, MUDr. Nezvalová, pí. Janáčková, poradna – út 13.15–18 h.

### Kontakt:

**Brno, Sukova 4**  
tel.: 530 500 422, 737 479 120  
e-mail: [info@brnoenergy.cz](mailto:info@brnoenergy.cz)  
[www.brnoenergy.cz](http://www.brnoenergy.cz), [www.clenenergy.cz](http://www.clenenergy.cz)  
FB – Energy Czech Republic a.s., klub BRNO

## ČESKÉ BUDĚJOVICE

### Provozní doba:

út–čt 9–12.30, 13.30–17, pá 9–13 h.

### Stálá nabídka:

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

### Kontakt:

**České Budějovice, Na Mlýnské stoce 6**  
tel.: 776 454 874  
e-mail: [energycb@seznam.cz](mailto:energycb@seznam.cz)  
[www.energyuklarky.cz](http://www.energyuklarky.cz)

## ČESKÝ TĚŠÍN

### Provozní doba:

po 16–20 h. a dle dohody

### Stálá nabídka:

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

### Nabídka KC:

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

### Kontakt:

**Český Těšín, Mezi Lány 271**  
tel.: 777 293 601  
e-mail: [21@symbols.cz](mailto:21@symbols.cz)

# Kluby a konzultační centra nabízejí



## HRADEC KRÁLOVÉ

### Provozní doba:

po–pá 9–17 h.

### Stálá nabídka:

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

### Veterinární poradna:

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

### Mimořádná nabídka KC – poradny SPT:

- » KE HRADEC KRÁLOVÉ – 8. a 22. 7., 5. a 19. 8. – 10–17 h., tel.: 736 765 477, 495 534 715
- » CHOCEŇ – každé pondělí nebo dle dohody – pí. Smrčková, tel.: 775 060 535
- » KOSTELEČ NAD ORLÍCÍ – každé pondělí – pí. Mlejnková, tel.: 737 178 816
- » NOVÝ BYDŽOV – na objednání – pí. Rakouská, tel.: 776 614 046
- » OPOČNO – 22. 7. a 19. 8. – 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](mailto:babkabylinarka.cz@seznam.cz)

## CHEB

### Provozní doba:

po 14–18, út 14–17, st 10–12, 14–17, čt 14–18 h., pátek dle dohody (tel.: 603 486 331, 354 432 771)

### Stálá nabídka:

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

### Mimořádná nabídka KE:

» Po oba prázdninové měsíce nabízíme vzorky terapeutických krémů.

### Nabídka KC:

- » CHEB – V. Votrubová, měření SPT + poradenství, pouze na objednávku tel.: 606 242 353
- » CHODOVÁ PLANÁ / PLANÁ / TACHOV – měření SPT s A. Chmelovou + poradenství a výživa, obj. na tel.: 724 965 773
- » LITVÍNOV – Zapper centrum – nabídka účinné prevence a postupy pro nastolení rovnováhy organismu na přístroji Zapper, obj. na tel.: 737 261 940 – Ing. Sabolová
- » MARIÁNSKÉ LÁZNĚ – pí. Laštovková – testování produktů Energy na přístroji Bicom a harmonizace, nové testování na přístroji OBERON, obj. na tel.: 721 542 353
- » TACHOV – pí. J. Petránková, výdej dle dohody na tel.: 739 464 473; – Pavel Řasa, Rawen s.r.o., Tř. Míru 2201, tel.: 723 571 135, po–pá 7–16 h.
- » TRSTĚNICE U MARIÁNSKÝCH LÁZNÍ – Ing. Klára Jandová – nově otevřená ordinace pro přírodní terapie a poradenství veterinární i humánní! Konzultace, řízená regenerace, prodej produktů, čištění zubního kamene psům bez sedace, obj. na tel.: 775 916 666, [zooiguana@seznam.cz](mailto:zooiguana@seznam.cz).

### Kontakt:

**Cheb, Kostelní schody 1**

tel.: 354 422 355, 603 486 331

[www.energy-cheb.cz](http://www.energy-cheb.cz)

## KARLOVY VARY

### Pracovní doba o prázdninách:

po 8.30–17, út, st, čt 8.30–15.30 h.,

pá – ZAVŘENO

ZAVŘENO: 2.–9. 7. a 16.–20. 8.

» rozvoz po Karlových Varech: objednávky každé pondělí (do 1 000 Kč za 50 Kč, nad 1 000 Kč zdarma)

» e-shop: [www.naturbox.cz](http://www.naturbox.cz)

### Stálá nabídka:

konzultace o vhodném výběru a užívání telefonicky: 775 947 793, skype, whatsapp / dárkové poukazy na masáže a Energy produkty / diagnostika tělesných hodnot na IN BODY / zvýhodněná cena kosmetiky a klasických masáží / masáže proti bolesti – zestihující program, klasické, antioxidační, anticelulitidní / kosmetické ošetření Beauty kosmetikou Energy – tel.: 353 236 605, 775 947 793

### Mimořádná nabídka KE:

- » 13. 7. a 10. 8. – diagnostika EAV přístrojem, jen obj. na tel.: 353 236 605
- » poradenství Anety Benediktové – irisdiagnostika, obj. v KE
- » výhodně – masáže, kosmetika, pedikúra při praktickém vyučování studentů
- » rekvalifikační kurzy: sportovní masáže, sanitář, masér pro zdravotnictví, kosmetička, manikérka, pedikérka, chůva pro děti, lektor dalšího vzdělávání
- » odborné kurzy pro maséry

### Veterinární poradna:

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

### Nabídka KC – poradna

#### a prodej za členské ceny:

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

### Kontakt:

**Karlovy Vary, Varšavská 1168/13**

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

tel.: 775 947 793, 353 236 605

e-mail: [regeneracni@centrum.cz](mailto:regeneracni@centrum.cz)

[www.agenturarafael.cz](http://www.agenturarafael.cz)

## LIBEREC

### Provozní doba:

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

### Stálá nabídka:

bezplatná poradna a prodej produktů Energy / měření Supertronicem na obj. / kineziologické testování vhodnosti užití přípravků Energy / individuální konstelace / kineziologie One Brain / EFT / masáže: Raindrop, relaxační, krémy Energy, aroma, motýlí / tělové svíce / výklad Osho Zen Tarot / konzultace s psychologem / arteterapie, mandaly na hedvábí, pískové, enkaustika, jako dárek na objednávku podle datumu narození nebo symptomu /



# Kluby a konzultační centra nabízejí

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

## Mimořádná nabídka KE:

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

## Kontakt:

**Liberec 1, 5. května 175/7**

tel.: 777 624 569

e-mail: [inka.vesela@seznam.cz](mailto:inka.vesela@seznam.cz)

[www.centrumzdraviliberec.cz](http://www.centrumzdraviliberec.cz)

e-shop: [www.pramen-zdravi.cz](http://www.pramen-zdravi.cz)

## LUHAČOVICE

### Provozní doba o prázdninách:

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 ZAVŘENO: 19.–23. 7.

### Stálá nabídka:

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

### Mimořádná nabídka KE:

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

### Fyzioterapie:

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

### Veterinární ordinace a poradna:

MVDr. M. Můčková Uzlová, tel.: 518 322 880, [m.uzlova@seznam.cz](mailto:m.uzlova@seznam.cz), Radějov 109

### Kontakt:

**Luhačovice, Solné 804**

tel.: 577 011 922, 702 041 015

e-mail: [energy.luh@centrum.cz](mailto:energy.luh@centrum.cz)

[www.energyluha.cz](http://www.energyluha.cz)

[www.facebook.com/energy.luh](https://www.facebook.com/energy.luh)

## OLOMOUC

### Provozní doba o prázdninách:

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

### Stálá nabídka:

automatická kresba, rodinné konstelace

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

### Mimořádná nabídka KE:

» 17. 7. – 8–14 h. – Bylinná poradna

Jiřího Čerkl, tel.: 732 256 115

» 14.–15. 8. – 9–18 h. – Rodinné konstelace

L. Zvolánka, tel.: 731 692 823

» 21. 8. – 8–14 h. – Bylinná poradna

Jiřího Čerkl, tel.: 732 256 115

### Kontakt:

**Olomouc, Dolní náměstí 16**

tel.: 585 224 641, 602 583 091

e-mail: [energy.olomouc@seznam.cz](mailto:energy.olomouc@seznam.cz)

[www.energycentrum.cz](http://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](http://www.psycholog-sykora.cz) / možnost platby kartou / zaslání zboží na dobírku

### Kontakt:

**Ostrava, Československá 15**

tel.: 591 129 258, 777 804 730

e-mail: [vstrachotova@seznam.cz](mailto:vstrachotova@seznam.cz)

[www.cestykezdravi.cz](http://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](mailto:hajnikovalenka@seznam.cz), tel.: 722 934 746 / zaslání zboží + e-shop: [www.vitalityinlife.cz](http://www.vitalityinlife.cz)

### Mimořádná nabídka KC:

» DOLNÍ BŘEŽANY – Pražská 636, Bc. Kateřina Kochová, tel.: 739 902 134, e-mail: [info@vitalityinlife.cz](mailto:info@vitalityinlife.cz), prázdninová provozní doba 1. 6.–31. 8.: po 8.30–14, st 8.30–17 h. + dle tel. domluvy

» PRAHA 10 – Uhřetěves – Kosmetický salon – A. Škorpil, tel.: 774 070 394  
» ÚSTÍ NAD ORLICÍ – Jilemnického 163, Andrea Veselá, tel.: 731 730 213

### Nabídka KC – poradny SPT:

» CHRAST – dle obj.

– L. Slavíková, tel.: 605 469 754

» CHRUDIM – dle obj.

– J. Turková, tel.: 720 128 269

» KE PARDUBICE – dle objednávky

– T. Křišťáková, tel.: 777 177 610

### Kontakt:

**Pardubice, Tř. 17. listopadu 216**

tel.: 607 817 123

e-mail: [sarka.urbanova@energy.cz](mailto:sarka.urbanova@energy.cz)

[www.vitalityinlife.cz](http://www.vitalityinlife.cz)

## PLZEŇ

### Provozní doba o prázdninách:

po a čt 9–12, 13–15, út 9–12, 13–18, st 13–18 h., pá – pouze pro objednané ZAVŘENO: 7.–16. 7. a 2.–6. 8.

### Stálá nabídka:

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

### Další nabídka jen na objednávku:

» Kraniosakrální terapie

– MUDr. L. Sobotková, tel.: 737 220 488

» Homeopatická poradna

– MUDr. Petr S. Gajdoš, tel.: 603 475 528

### Kontakt:

**Plzeň, Dominikánská 14 (Mestlův dům)**

tel.: 777 225 406

e-mail: [obchod@energyplzen.cz](mailto:obchod@energyplzen.cz),

[energyplzen@email.cz](mailto:energyplzen@email.cz)

[www.energy-plzen.cz](http://www.energy-plzen.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](http://www.energy.cz) velmi kvalitně a názorně zpracované materiály:

» měsíční vyrovnání

» prodejní doklady

» plnění věrnostního programu Salus

» všechny informace o svém obchodním rozvoji

# Kluby a konzultační centra nabízejí

## PRAHA 1

### Provozní doba:

po–pá 9–17 h.

### Stálá nabídka:

poradna a prodej produktů Energy / diagnostika Supertronicem na objednání / EFT / kraniosakrální osteopatie / regresní terapie – Martina Přibyllová, tel.: 775 358 402, pro členy Energy je možná konzultace s Martinou zdarma, zda je pro ně tato metoda vhodná

» Máme pro vás on-line veterinární poradnu, své dotazy pište na: energyvetpraha1@seznam.cz.

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

### Kontakt:

Praha 1, Řeznická 6

tel.: 224 934 642, 608 470 002

www.energyklubpraha.cz

e-mail: strupova@seznam.cz

## PRAHA 3

### Provozní doba o prázdninách:

po–čt 9–13, 14–17, pá 9–14 h., so – ZAVŘENO  
ZAVŘENO: 5.–6. 7.

### 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. Skrená, tel.: 723 932 640 / výklad karet, uvolňování negativních bloků, stresu a strachu z podvědomé mysli – A. Janoušková, tel.: 777 017 498 / veterinární poradce (specialista na koně) A. M. Hamonová, tel.: 775 046 115, e-mail: a.m.hamonova@gmail.com

### Kontakt:

Praha 3, Jeseniova 55

tel.: 274 003 141

e-mail: energyprodejna@gmail.com

www.energypraha.cz

www.facebook.com/Energyvetpraha3

e-shop: www.eshop-csp.cz

## PRAHA 4

### Provozní doba:

po, st 9–19, út, čt, pá 9–17 h.

### Stálá nabídka na objednávku:

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

### Mimořádná nabídka KE:

- » 4. 7. – ne 10–18 h. – Konstalace
- » 10. a 11. 7. – so, ne 10–17 h. – Praktická Duhovka
- » 16.–18. 7. – pá–ne 9–17 h. – Umění klidu
- » 6. a 7. 8. – pá 16–20, so 10–16 h. – Životní energie I
- » 8. 8. – ne 10–18 h. – Konstalace
- » 13. a 14. 8. – pá 16–20, so 10–16 h. – Životní energie II
- » 28. a 29. 8. – so, ne 10–17 h. – Duhový systém 14 – Finance

### Kontakt:

Praha 4, Budějovická 601/128

(u metra Kačеров)

tel.: 244 472 762, 775 109 482

e-mail: energy-praha@centrum.cz

www.energy-praha.cz

## PROSTĚJOV

### Provozní doba:

po 9–16, út 12–16, st 9–16 h., čt dle obj.

### Stálá nabídka:

poradenství a prodej produktů Energy / zasílání produktů / prodej a poradenství k veterinárním produktům / diagnostika přístroji Supertronic, Oberon, Quantum BIO-Electric / poradna, automatická kresba a vytestování vhodnosti produktů

Energy – H. Kaplánková, tel.: 603 167 328 / masáže, tejpování – S. Doleželová, tel.: 604 504 386 / numerologický rozbor – A. Hanáková, tel.: 603 844 833, e-mail: hanakova.anna@seznam.cz

### Mimořádná nabídka KE:

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

### Nabídka KC:

- » DRŽOVICE – Olomoucká 266 – út 14–17 h. – poradna a prodej produktů Energy, kineziologie, automatická kresba – Mgr. V. Leitnerová, tel.: 737 717 385
- » KONICE – 9. května 480, Regenerační centrum Harmonie – diagnostika přístrojem Oberon, poradna a prodej produktů Energy – Mgr. L. Věvodová, dle domluvy na tel.: 731 654 345
- » SLAVKOV U BRNA – Salon Ivka, Koláčkovo nám. 727 (budova úřadu práce) – poradna a prodej produktů Energy, péče o ruce a nehty – I. Klučková, dle domluvy na tel.: 607 628 101
- » VÝŠKOV – Energiel – centrum zdraví, masáže, Komenského 9, každé po, st, čt 17–19 h. – poradenství a prodej produktů Energy, kraniosakrální uvolnění, kineziotaping – Mgr. P. Nedomová, dle domluvy na tel.: 724 080 016 / šetrná reponace pohybového aparátu Dornovou metodou – N. Příkrylová, tel.: 604 337 834
- » ZLÍN – Arnika – svět masáží, Interhotel Moskva, Nám. Práce 2512, 5 p., dv. č. 532 – poradenství a prodej produktů Energy, masáže, reflexní masáž, automatická kresba, minikonstalace, Genové klíče – R. Lešíkar, tel.: 739 090 147, rade@arnikasvetmasazi.cz, M. Knotková, tel.: 724 553 774

### Kontakt:

Prostějov

Atrium – Hlaváčkovo nám. 1 (2. patro)

tel.: 603 167 328

e-mail: energyprostejov@email.cz

www.energyprostejov.cz

www.facebook.com/energyprostejov

## PŘÍBRAM

### Provozní doba:

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

### Stálá nabídka:

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





# Kluby a konzultační centra nabízejí

veterinárních produktů / Feng Shui poradenství / čínská medicína / EAV diagnostika / cesta sebepoznání – fobie, strachy, alergie, hubnutí / výklad run a Osho tarot / Bachova terapie / rodinné konstelace / výživové poradenství / numerologie / životní a zdravotní koučink  
**Mimořádná nabídka KE:**

» Kosmetické ošetření Energy  
– antistresová masáž celého těla, antistresové kosmetické ošetření, hydratační ošetření pleti, dermabraze, líčení, úprava nehtů na lůžku, poradenství v rámci produktů Energy  
– Renata Placáková, tel.: 606 904 880

## Nabídka KC:

- » DOBRŠÍ – U Anděla strážce, Pražská 27  
– nabídka produktů Energy  
+ poradenství, tel.: 602 335 755
- » DOMAŽLICE – Michaela Kotlanová  
– nabídka produktů Energy  
+ poradenství, tel.: 728 167 002
- » MNÍŠEK POD BRDÝ – Hladový Vrch 1335, Magdaléna Boudníková – poradenství, masáže, tel.: 777 305 308
- » NOVÝ KNÍN-SUDOVICE – Salon Štěpánka Hampeková  
– nabídka produktů Energy  
+ poradenství, tel.: 602 229 694
- » SEDLČANY – Ul. 28. října, Iveta Barešová  
– nabídka produktů Energy  
+ poradenství, masáže, tel.: 603 446 020

## Kontakt:

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

## ŠUMPERK

### Provozní doba:

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

### Provozní doba KC Zábřeh:

po–pá 9–12 a 13–17 h.

### Stálá nabídka:

poradna Energy a měření přístrojem Supertronic / konzultace v oblasti zdravého životního stylu a prevence / měření krevního tlaku, krevního cukru, tělesného tuku / poradna pro terapii biostimulačním světlem (Biostimul) a magnetickým polem / poradna celostní medicíny MUDr. B. Haltmara  
– gynekologie, tel.: 731 236 549, 737 015 470 / zasilková služba zboží a přístrojů ([www.prirodniprodukty.cz](http://www.prirodniprodukty.cz)) / masáže: Energy, Spinal Touch, krémy, manuální lymfatická, rekondiční, regenerační, sportovní, protimigrénová,

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

## Kontakt:

**Šumperk, Hlavní tř. 13/3**  
tel.: 731 737 545  
e-mail: [klubenergy@seznam.cz](mailto:klubenergy@seznam.cz)  
[www.klubenergy.cz](http://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](mailto:alan.truhlar@seznam.cz) / rodinné konstelace – L. Zvolánek, [www.systemicke-kstelace.info](http://www.systemicke-kstelace.info)  
– info a obj. R. Sekyrová, tel.: 776 214 706 / mudry / zdravotní cviky Čchi-kung a edukineziologie / zaslání produktů Energy

## Kontakt:

**Tábor, Purkyňova 1085**  
tel.: 776 214 706, 381 251 041  
e-mail: [objednavky-energy@seznam.cz](mailto:objednavky-energy@seznam.cz)  
[www.energy-tabor.cz](http://www.energy-tabor.cz)

## TŘEBÍČ

### Provozní doba:

po, čt 9–12, 13–16, út, st 13–17 h.

### Stálá nabídka:

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

### Ordinace celostní medicíny:

» MUDr. Alexandra Vosátková, Vít. Nezvala 11, Třebíč – pulzní diagnostika, akupunktura, rehabilitace, fytotherapie, psychoterapie, obj. na tel.: 725 125 289, po 8–16, út 13–18, st 8–15.30, pá 13–18 h., pro velký zájem prosíme o včasné objednání, komunikovat lze i přes e-mail: [celostnimedicinatrebic@seznam.cz](mailto:celostnimedicinatrebic@seznam.cz)

## NEPŘEHLÉDNĚTE

### KE TURNOV

#### Změna provozní doby KC:

» **Mnichovo Hradiště**  
– E. Rajtrová,  
st 12.30–17 h. + dle tel. dohody

### KE TŘEBÍČ

#### Změna provozní doby, e-mail:

» **Ordinace MUDr. A. Vosátkové**  
Vít. Nezvala 11  
po 8–16, út 13–18, st 8–15.30,  
pá 13–18 h., e-mail:  
[celostnimedicinatrebic@seznam.cz](mailto:celostnimedicinatrebic@seznam.cz)

### KE VALAŠSKÉ MEZIŘÍČÍ

#### Změna provozní doby KC:

» **Zlín**  
Zarámí 4077  
Vaňková Irena  
po 14.30–17, út, čt 14.30–17.30,  
st – zavřeno (měření SPT),  
pá 10–12, 13–17 h.,  
so – zavřeno (telefonicky)

### Nabídka KC – poradny EAV a TČM:

- » BRNO – Eliášová Naďa, Třebízského 5, Brno, tel.: 734 805 921  
– konzultace 13. 7., 3. 8.
- » JIHLAVA – Mgr. P. Drejšková,  
– 1. provozovna: Fyton, Mrštíkova 1, tel.: 739 049 203,  
– 2. provozovna: Dům zdraví, Vrchlického 57, tel.: 739 040 821  
– terapeut TČM, Supertronic  
– konzultace 19. a 26. 7., 2. a 16. 8.
- » MORAVSKÉ BUDĚJOVICE – Studio Verbena – M. Palová, tel.: 605 554 456  
– konzultace 14. 7., 5. 8.
- » MORAVSKÉ BUDĚJOVICE – L. Žák, Šafaříkova 1304, tel.: 723 107 158  
– konzultace 21. 7., 11. 8.
- » NÁMĚŠŤ NAD OSLAVOU – R. Dufková, Zdravěnka – Masarykovo nám. 517, tel.: 739 026 531 – konzultace 15. 7., 12. 8.
- » TASOV – D. Švestková, Tasov 69, poradna Revité – poradenství a psychoterapie, tel.: 605 938 299, [www.revite.cz](http://www.revite.cz)  
– konzultace 21. 7., 12. 8.
- » VELKÉ MEZIŘÍČÍ – H. Paulová, Mírová 43, tel.: 724 763 689 – konzultace 1. 7., 5. 8.
- » ZNOJMO – Biocentrum Renata Režňáková, Zámečnická 13 – poradna Energy, kosmetika, solární studio, tel.: 515 224 684 – konzultace 14. 7., 11. 8.

# Kluby a konzultační centra nabízejí

» ŽDÁR NAD SÁZAVOU – H. Bulíčková, Libušinská 36 (za obchodním domem Libušín – u Halvy), otevírací doba: po 10–17, st 12.30–17, pá 10–15 h., tel.: 728 141 949 – konzultace 14. 7., 11. 8.

## Kontakt:

**Třebíč, V. Nezvala 22**

tel.: 568 847 472, 731 166 137,

603 844 505

e-mail: [info@energy-tcm.cz](mailto:info@energy-tcm.cz)

[www.energy-tcm.cz](http://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 / dárkové poukazy na masáže a služby / prenatální výukový program Baby plus – konzultace a možnost zapůjčení / Access Bars – Jana Novotná, obj. na tel.: 608 564 747

### Nabídka KC:

- » ČESKÁ LÍPA – J. Novotná, obj. na tel.: 725 753 651 – masáže, Access Bars, taneční meditace, EAV měření, konzultace dle tel. domluvy
- » JIČÍN – J. Veselá, obj. na tel.: 732 534 895 – EAV měření, EFT, EEG biofeedback, konzultace dle tel. domluvy
- » JIČÍN – M. Pozsonyi, obj. na tel.: 774 155 635, EAV měření, poradna, masáže
- » MLADÁ BOLESLAV – M. Králová, obj. na tel.: 777 618 416 – masáže, EFT, Access Bars, EAV měření, konzultace dle tel. domluvy
- » MNICHOVO HRADIŠTĚ – E. Rajtrová, POZOR – změna otevírací doby: st 12.30–17 h. + dle tel. dohody, obj. na tel.: 602 626 275 – reflexní masáže, EFT, EAV měření, konzultace dle tel. domluvy

### Kontakt:

**Turnov, Čsl. dobrovolců 1713**

tel.: 733 760 522

e-mail: [energyturnov@seznam.cz](mailto:energyturnov@seznam.cz)

[www.energyturnov.cz](http://www.energyturnov.cz)

## UHERSKÉ HRADIŠTĚ

### Provozní doba:

po–čt 9–13, 14–18, pá 9–13 h.

### Stálá nabídka:

poradna a prodej produktů Energy / měření Supertronicem – Š. Čechová,

P. Trčková-Slavíková, J. Schmuttermeierová, tel.: 605 778 740, I. Dufková, tel.: 725 711 545,

A. Turečková, tel.: 776 581 715 / EFT

– technika emoční svobody – J. Němcová,

tel.: 604 419 585 / kosmetické ošetření

Beauty kosmetikou – M. Grebeníčková,

tel.: 725 284 513 / terapeutická kosmetika

– M. Šťastná, tel.: 737 213 449

### Veterinární ordinace

#### a homeopatická poradna:

Poradenství a prodej produktů Energy

– MVDr. K. Hlačíková a MVDr. I. Stiksová,

e-mail: [hlačikovak@seznam.cz](mailto:hlačikovak@seznam.cz),

tel.: 723 446 021

### Nabídka KC:

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

### Kontakt:

**Uherské Hradiště, Zelný trh 1249**

tel.: 605 778 740

e-mail: [mila.energy@seznam.cz](mailto:mila.energy@seznam.cz)

[www.uh-energy.cz](http://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:

» LITOMĚŘICE – možnost obj. produktů

na tel.: 603 202 916 – pí. Gazdová,

vyzvednutí v krámku Terra Sana,

Okružní 139

» LOUNY – bylinkový obchůdek

MateříDouška, Beneše z Loun 39

– poradna a prodej produktů Energy

### Nabídka KC:

» TEPLICE – Energyvita, OC Galerie

– poradna a prodej produktů Energy

### Kontakt:

**Ústí nad Labem, Pařížská 14**

tel.: 475 209 367, 602 345 999

e-mail: [energyclub-usti@seznam.cz](mailto:energyclub-usti@seznam.cz)

[www.klubenergyusti.cz](http://www.klubenergyusti.cz)

## VALAŠSKÉ MEZIŘÍČÍ

### Provozní doba o prázdninách:

po, st, čt 9.30–13, 14–17 h.,

út – ZAVŘENO

### Stálá nabídka:

poradna a prodej produktů Energy / diagnostika přístrojem Supertronic, Diacom DIACOM-LITE-FREQ-UTIUM / individuální a párová psychoterapie / speciálně pedagogické poradenství / veterinární poradna / e-shop

### Mimořádná nabídka KE:

- » po 12. 7. a 9. 8. – 17. 30 h. – Nástup dítěte do MŠ – přednáška nejen o posílení imunity dítěte a jeho adaptačních schopností přípravky Energy – speciální pedagožka Mgr. Hana Štěpánková. Vstupné pro členy Energy 100 Kč, ostatní zájemci 200 Kč, rezervace na e-mail: [stepankova.spp@seznam.cz](mailto:stepankova.spp@seznam.cz).
- » Diagnostika přístrojem Supertronic – Mgr. H. Štěpánková, obj.: 739 208 896
- » Diagnostika přístrojem DIACOM-LITE-FREQ-UTIUM – Eva Macíčková, DiS., obj.: 723 976 814

### Mimořádná nabídka KC:

- » BRNO – Manna – zdravá výživa, Křížová 8 – 13. 7., 10. 8. – 15–17 h. – poradna Energy – J. Kocmanová, tel.: 776 714 705
- » KROMĚŘÍŽ – Zenový korálek, Riegrovo nám. 151 – každý čt 15–17 h. – poradna Energy – K. Horová, tel.: 776 141 627
- » STŘÍTEŽ – Marcela Zátorská, Strítěž 197, tel.: 737 628 732, prodej produktů, poradenství, lymfatické masáže
- » VALAŠSKÉ MEZIŘÍČÍ – Veterinární ordinace – MVDr. E. Vratníková, Sklářská 604/2, Valašské Meziříčí, tel.: 724 970 066
- » VSETÍN – Zelená lékárna – Smetanova 1462, poradna Energy – každou st 9–17 h. – L. Tylalíková, tel.: 725 116 009
- » ZLÍN – Vaňková Irena, Zarámí 4077, po 14.30–17, út, čt 14.30–17.30, st – zavřeno (měření SPT), pá 10–12, 13–17 h., so – zavřeno (telefonicky), tel.: 775 234 992, prodej produktů, poradenství, diagnostika přístrojem SPT

### Kontakt:

**Valašské Meziříčí, Poláškova 78,**

tel.: 571 161 545, 723 976 814,

770 640 875,

[www.energy-valmez.cz](http://www.energy-valmez.cz)

e-mail: [info@energy-valmez.cz](mailto:info@energy-valmez.cz)



# Léto plné pokušení!

## 20 % SLEVA

2 KRÉMY 50 ml – libovolná kombinace  
2 MÝDLA – libovolná kombinace

## 4 + 1 ZDARMA

DÁRKOVÁ KRABICE KRÉMŮ – set Pentagramu®  
DÁRKOVÁ KRABICE MÝDEL – set Pentagramu®

## 10 % SLEVA

2 KRÉMY XXL – libovolná kombinace

Při nákupu  
nad 400 Kč  
50% SLEVA

Červenec:  
CRANBERRY JUICE POWDER  
nebo CRANBERRY OIL

Srpen:  
BETA POWDER  
nebo SEA BERRY OIL

BALÍČEK PRODUKTŮ	ČLEN ENERGY		
	cena	body	sleva
2x krém 50 ml – libovolná kombinace	451 Kč	19	113 Kč
2x krém XXL – libovolná kombinace	1 777 Kč	73	197 Kč
2x mýdlo – libovolná kombinace	192 Kč	8	48 Kč
set Pentagramu® krémů 50 ml	1 128 Kč	47	282 Kč
set Pentagramu® mýdel	480 Kč	20	120 Kč
Cranberry juice powder*, Beta powder**	195 Kč	8	195 Kč
Cranberry oil*, Sea Berry oil**	170 Kč	7	170 Kč

\*POUZE při nákupu nad 400 Kč v červenci

\*\*POUZE při nákupu nad 400 Kč v srpnu



Akce platí do vyčerpání zásob!

# Soutěž o ceny

Soutěžní otázka:

**Jaký krém je nejvhodnější  
na regeneraci kloubů a svalů?**

Do **31. srpna 2021** pošlete vyplněný kupon a prodejní doklad o nákupu 2 krémů nebo 2 mýdel Pentagramu® na e-mail: [letnišoutez@energy.cz](mailto:letnišoutez@energy.cz) nebo na adresu: Energy Czech Republic a.s., Trojská 39/201, 171 00 Praha 7 a budete zařazeni do slosování o ceny.

- **1. CENA:**  
cestovní taška Reisetel, QI collagen, QI coffee, Sweet orange, Argan oil, Cytovital renove
- **2.–3. CENA:**  
pikniková termo taška Reisetel, QI collagen, QI coffee, Sweet orange, Cytovital renove
- **4.–15. CENA:**  
QI collagen, QI coffee, Sweet orange, Cytovital renove

Další podrobnosti najdete na [www.energy.cz](http://www.energy.cz)

Soutěžní kupon

LÉTO 2021

Odpověď:

.....

Jméno:

.....

Příjmení:

.....

Adresa:

.....

Mobil:

.....



NOVINKA  
SRPEN 2021

# QI collagen

UŽIJTE SI POHYB NAPLNO A MLADISTVÝ VZHLED

výživa kloubů, pleti, nehtů a vlasů / lehkost pohybu /  
zpomalení stárnutí



VÝJIMEČNÝ KOLAGENOVÝ NÁPOJ – ZESÍLENÝ EFEKT 3 SLOŽEK

3

- ✓ islandský kolagen nejvyšší jakosti
- ✓ extrakt z aceroly – přírodní vitamin C
- ✓ ajurvédský bylinný komplex

