

vitae

březen 2018

Jaro je tady!
Revitae a Peralgin
nastartují naši vitalitu

9 tipů na očistu,
shození kil
a doplnění energie

Možná máte
„syndrom hodné
holčičky?“

klubová
PŘÍLOHA

str. 24-31





Produkty měsíce března

Březen si pro nás připravil pouze výkyvy – a vítr.

Po nemastném neslaném počátku měsíce by se mělo kolem jeho poloviny výrazně oteplít, po začátku třetí dekády budeme čelit protivnému chladu a možná i mrazu. Ovšem po 25. dni už bychom mohli obléknout podkolenky a trička a vyrazit k vodě. Hrozí i velká voda, oteplení po 15. může přinést tání sněhů.

Tyto výkyvy v kombinaci s jarní únavou z nás příliš životodárné síly nevykřešou. Můžeme si ji ale zvýšit výkonným **Revitae**, to dokáže skutečně povzbudit. Pokud se náš organismus občas chová nevychovaně a napadá nás nejrůznějšími snůškami alergií, je na čase mu to alespoň částečně zatrhnout **Peralginem**. Nyní je na to doba přímo ideální, ve svěžím vzduchu ještě nepoletuje příliš mnoho záluďných alergenů, a Peralgin tak získává čas na účinnější zásah. Jarní razanci můžeme využít i k očistě po zimě společně s **Cytosanem**. Vítr mívá devastující účinky na nás i na naše hlasivky. Čínská medicína považuje vítr za nositele sta nemocí, vítr v játrech rozpoutává migrénu, prostě vítr dokáže být darebák, nejen když láme stromy. Neměli bychom proto zapomínat na preventivní máznutí **Protektinu** na krk a na spánky. S jarem také odkládáme chundelaté čepice, huňaté šály a různé jiné maskovací propriety, záleží nám daleko víc na tom, jak odhalení vypadáme. Tady není od věci sáhnout po regeneračním a výživném pleťovém **Visage seru**, obsahujícím nejkvalitnější arganový olej, aloe vera a další přísady, které pleti uleví po zimním vyčerpání.

EVA JOACHIMOVÁ

vitae

Magazín pro spotřebitele a dodavatele produktů Energy, číslo 3, březen 2018.

Náklad 17 150 ks. Vychází 10x ročně, evidenční číslo MK ČR E 15476.

Vydává: Energy Czech Republic a.s., Trojská 39/201, Praha 7, PSČ 171 00, IČ: 037 37 195, tel. 283 853 853, fax 283 853 854, e-mail: info@energy.cz; www.energy.cz.

Adresa redakce: Energy Czech Republic a.s., Trojská 39/201, Praha 7, PSČ 171 00; tel.: 283 853 853, fax: 283 853 854, e-mail: katerina.himmelova@energy.cz.

Šéfredaktorka: MUDr. Kateřina Himmelová. Odborná rada: MUDr. Bohdan Haltmar, MUDr. Jiří Hanzel, Eva Joachimová. Obrazový editor: Jana Kuntová.

Foto: Dreamstime, Energy Czech Republic a.s.

Jazyková úprava: Mgr. Renáta Pekařová, PhDr. Vítězslav Bon.

Grafická úprava: Radical Design, s.r.o.

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.



Podává
se zdraví!

OBSAH

Editorial	04
Hurá, jaro je tady!	05
Vaše zkušenosti s našimi produkty	06
Jsem vděčná za pomoc	07
Lékař z klinické praxe doporučuje přípravky Energy	08
9 jarních tipů na očistu těla, shazení kil a doplnění energie	10
Jídelníček z naší rovnoběžky	12
Neurologická onemocnění	14
Syndrom hodné holčičky	16
Království drahých kamenů	18
Došlo na adresu redakce	19
Univerzita Energy	21
Zeptejte se hvězd	22
Křížovka	22
Není na světě bylina, aby k něčemu nebyla	23
Kluby a konzultační centra nabízejí	24



EDITORIAL

O SLÁNCE A STETSONU

Nemáme s manželem v oblibě plastové věci, obzvlášť, pokud jde o různé potřeby do domácnosti. Když jsme se v našich začátcích zabydlovali v bytě po Martinových rodičích, první věc, kterou jsme udělali, byla revize kuchyně. A že se v ní toho našlo! Všechny plast, který šel nahradit jiným materiálem, jsme vytřídili do velkého prádelního koše a putoval zpět k manželově mamince. Moc ráda vařila a v kuchyni trávila celý den. Bylo nám jasné, že ty věci ještě využije. K našemu upřímnému zděšení k nám pak přišla „na kolaudaci“ a jako dárek přinesla „krásnou“ novou sadu na kuchyňský stůl: cukřenku, slánku a pepřenku z PLASTU. V tu chvíli jsem měla jedinou starost – jak svůj obličej přesvědčit, aby se tvářil potěšeně a vděčně a přestal kopírovat moje opravdové vnitřní pocity.

Naprosto stejně se mi vedlo na chatě. Rodiče ji vybavili v loveckém duchu, na zdech visí jelení parohy, fajfky a kůže z divočáka, které říkáme Ervín. Zřejmě aby to bylo ještě hezčí, na ty parohy navěsili spoustu různorodých klobouků a pokrývek hlavy, štramáckým slamáčkem počínaje, přes baseballovou americkou čapku až po hučku „zmijovku“. Rozvěšenou sbírku pak dovršovaly medaile neteří z lyžařských závodů. V nás, kteří máme rádi jednoduchý severský styl bydlení, to vyvolávalo u jídelního stolu pravidelnou úzkost.

Po 20 letech došlo ke změně a já ty věci darovala s velkou úlevou mojí švagrové. Jen parohy jsem si netroufla dědečkovi ze stěny sundat. Přijel, sedl si k obědu a kouká na zeď: „Tady byly nějaký klobouky, ne?“ „No, dědo,“ řekla jsem s neurčitou obavou, která se do mě začala vkrádat, „ty si vzala Janička...“



Děda chvíli mlčel a pak se rozzářil: „Víš co? Mám dole ve městě takový velký červený stetson, já ti ho sem přivezu!“ A můj obličej měl opět napilno... Přátelé, jestli budete dělat jarní úklid a vyklízet stoletý herberk, přeji Vám k tomu hodně síly a velké pochopení pro Vaše příbuzné, kteří to často vidí jinak.

MUDr. KATEŘINA HIMMELOVÁ

SALUS

VĚRNOSTNÍ PROGRAM

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

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

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

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

Hurá, jaro je tady!

Jarní energie poznáme nejlépe podle vůně. Jakmile se rozvoní země, je tady jaro. A také období, které se nás zeptá, co že jsme to dělali v zimě? Chodili jsme spát se západem slunce a vstávali s východem? Vyvarovali jsme se zapocení? Jedli jsme tepelně upravené potraviny, které by vyrostly u nás? Neděste se, všichni hřešíme. Jen se pak musíme vyrovnat s jarní únavou. Ale jak na to?



Nejlépe vitalitu nastartujeme stravou, bylinami a v neposlední řadě těšením se na další krásná roční období před námi. Jsme pořád součástí přírody, a tak prostě co vyleze, to sníme! Kopřivy, petržel, cibulku, popenec, pampeliškové lístky, to jsou opravdové vitaminové bomby. Také je čas na vejce, obilniny – ideálně naklíčené, prostě jarní dobroty. A za krátký čas dojde na čerstvé křupavé ředkvičky, saláty, kedlubny – až se mi sbíhají sliny, když to píšu...

Pokud to ale nestačí, je vynikající volbou sáhnout po potravních doplňcích. Velmi se mi osvědčil, silný a léčivý produkt **Revitae**. Obsahuje rostliny, které jsou nejvíc nabité

energií, a nezatěžuje ani trávení, ani vylučovací systém. Revitae při tom není návykový. Je více zaměřený na doplnění energie pro aktivitu, tedy jangové energie, ale obsahuje i složky, které doplňují jin. Prostě – životabudič. Obvyklá dávka je 1 kapsle 2–3x denně, podle mě mohou být až 4 tablety aspoň ve dvou dávkách. Velmi účinný je také **Peralgin**, který je koncipován trochu jinak. Podporuje imunitní systém, aby se dobře vypořádal se silnou jarní zátěží nejen bakterií a virů, ale také alergenů. A právě jarní alergie – dříve nazývané jako senná rýma, jsou také zdrojem obrovské únavy. Často člověk ani neví, že má právě tento problém, a cítí se k ničemu. Peralgin

dokáže srovnat přemrštěné reakce imunitního systému na zcela běžné věci, jako je pyl, prach, a tím se síla organismu může věnovat radostnějším záležitostem, než je neustálé smrkání. Peralgin ale také pročistí systém jater a dělá to velmi jemně a šetrně, takže se nemusíme obávat reverzních reakcí. Obvyklá dávka pro dospělého je 1 kapsle 1–3x denně, já doporučuji až 2x denně 2 kapsle.

Produkty Energy jsou bezpečné, a tak si můžeme hrát, hledat ty nejlepší kombinace, které nám přinesou zdraví a radost. Spojení Revitae a Peralginu je jednou z nich.

MUDr. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ



Jaro si teď užívám!

Od 26 let jsem každoročně na jaře trpěla velmi nepříjemnou alergií na pyly. Bylo to pro mne neveselé období. Zkoušela jsem, co se dalo. Ale měla jsem štěstí a dostala kontakt na paní Bronislavu Meceroďovou, která je znalkyní čínské medicíny, výborným diagnostikem a také poradkyní Energy. Postupnou trpělivou diagnostikou a léčbou **Regalenem** a **Peralginem**, doplněnou akupunkturou, se stalo jaro pro mne krásným ročním obdobím. Děkuji za produkty Energy a za lidský přístup a odbornou erudovanost paní Meceroďové z Ostravy. S výrobky jsem velmi spokojená, stala jsem se i členem Energy.

Ing. MIROSLAVA CVIKOVÁ, Ostrava

Jak to se mnou všechno bylo...

Dobrý den do Energy, jmenuji se Štěpánek Kozl a rád bych Vám pověděl svůj příběh, jak jsem přišel na svět a co rád používám za přípravky od Vás. Ještě nedávno jsem byl u maminky v bříšku. Mamka s tatškou se nejprve rozhodli, že si dají očistu. K tomu jim pomohl **Cytosan**, a to by nebyla mamka, aby tatškovi nedoporučila kapky **Tribulus terrestris**. Samozřejmě, že to měl kvůli fyzice na hokej (to si táta myslel). No a mamka si přidala ještě **Gynex**, **Spirulinu Barley**, **Fytomineral** a začala chodit na lymfatické masáže (k šikovné masérce paní Slušíkové), také podlehla Vaší firmě. Kdo by nepodleh! No nic... takhle to rodiče brali 2 měsíce, a co se neudálo. Vloni v lednu mamka už otěhotněla. A začal se psát můj příběh. Nejdřív jsem byl jen zrnko kávy, ale to už mamka nenechala nic náhodě a pokračovala v užívání Fytomineralu, aby měla energii, dále brala **Vitamarin**, abych se krásně vyvíjel já a i moje nervová soustava, **Probiosan** na lepší pre- a probiotickou kulturu,



NAPIŠTE NÁM TAKÉ!

VAŠE DOPISY NA TÉMA:

» **přípravky Energy mi vrátily zdraví**
 » **můj nejoblíbenější výrobek Energy**
 » **zkušenost z praxe**
 zveřejněné v magazínu Vitae odměňujeme poukázkou na produkty podle vlastního výběru autora. S tou si ve svém Klubu nebo Konzultačním centru Energy můžete vyzvednout 1 koncentrát z Pentagramu® a 1 bylinné mýdlo.

kteřá má prověřený příznivý účinek na těhotenství a moje zdraví. No, a pak se pořád mazala a mazala. Na bříško používala **Cytovital** – působí jako prevence proti tvorbě těhotenských strií (byl jsem stejně kluk šikovná a nějakou strii se mi jí podařilo udělat...). V létě měla jako osvěžovač pro parné dny **Visage water** a samozřejmě ji používala i na obličej, je výborná na tonizaci pleti. Ale o tom si povídat nebudeme, to Vám zas může napsat mamka, teď vyprávím já. Na nohy střídala **Artrin** a **Ruticelit**. Když se objevila bolest hlavy, sáhla po **Protektinu** (trpěla na žlučnickovou migrénu). Také si ráda dělala smoothie, přidala vždy něco zdravého. Vedla u ní **Organic Beta** a **Raw Aguaje**.

Díky Vaším produktům jsem se hezky vyvíjel. Taký se mi u mamky moc líbilo, a tak jsem se narodil až po termínu. Spatřil jsem světlo světa dne 14. 10. 2017 v 13:37 hodin, vážil 3 780 g a měřil 53 cm. Jo, byl jsem kus chlapa, taky aby ne, když jsem měl dobrý přísun živin! Teď už samozřejmě ve výrobcích lítám zase. Používám **Almond oil**, aby moje pokožka byla ještě jemnější, a hlavně pak krásně voním. Mamka mi vždy říká, že jsem její mandlička. Na zadeček používám **Caralotion**, a když mě zlobí prdíky, tak mě máma maže bříško Artrinem, to mám rád. Holt celkově miluju, když mě něčím maže... a abych nezapomněl, když jdu v zimě ven, tak mažeme **Droserin** – protože fouká a žádné teplo není. A co teď bere mamka, aby měla pro mě dostatek mlíčka a energie? **Fytomineral**, **Vitamarin**, **Probiosan Inovum**, **Organic Beta**, **Barley Juice** a **Organic Nigella Sativa**. To je zatím ode mě vše. Mějte se krásně na firmě, a až budu mít další zkušenosti s jinými výrobky, tak se ozvu.

S pozdravem ŠTĚPÁNEK KOZL, Hradec Králové



SKELEVET

Dvanáctiletý teriér, který si navzdory svému věku neodpustí ani 15 km dlouhou vycházku s koňmi, dostává tento přípravek. Zejména proto, abychom udrželi jeho aktivitu co nejdéle. Bere to tak vážně, že když jsem měla „obě ruce levé“ a podařilo se mi vysypat obsah kapsy na zem, nejraději by posbíral všechny kapsle sám. Bylo těžké vysvětlit mu, že už svou dávku ten večer dostal. I zvíře ví, co mu dělá dobře.

KOSMETIKA

Hned při prvním použití si mě získal a nedám dopustit na **Dermaton oil**. Dlouhodobě ho používám od hlavy až k patě. Mám vlnité blond vlasy, stále suché. Po umytí je okamžitě hydratuji tímto olejíčkem. Aplikuji ho i na tělo po sprchování. Stačí dvakrát do týdne, moje pleť vydrží vyživená a pěkná několik dní. Po příchodu z práce, když se odličím, použiji olej i na obličej, krk a dekolt. Cítím se po něm výborně. Používám ho také místo masky.

VISAGE SERUM

V životě se vyskytují více či méně náročná období. Ta náročná se projevují také na pleti. Při tomto problému mi výrazně pomohlo **Visage serum**. Používala jsem ho ráno i večer společně s krémem **Cytovital renove**. Díky séru zůstala moje pleť a výraz tváře bez poškození. Už teď se těším na další beauty výrobky!

RAW AMBROSIA

Jako prevenci proti jarní únavě, na podporu proti stresu, pro zachování mladosti a vitality, s vědomím, že bez enzymů to nepůjde, jsem se rozhodla použít **Raw Ambrosii**. Osvědčila se na sto dvacet procent. Je to výjimečná potravinová. Zlepšila se moje vitalita, pozornost, soustředěnost, psychická odolnost. Po fyzické stránce mi stoupla výdrž, urychlila se regenerace při tělesné aktivitě. Kvalita mých vlasů, nehtů i pokožky je vyšší. Dokonce mám pocit, že to probudilo libido. Jedinou nevýhodou ambrosie bylo, že nás ji v rodině užívalo více, a proto rychle zmizela. Díky včelám a Energy! Ambrosie má zasloužené místo v naší rodině.

Shrnula jsem vám svoje pocity a poznatky o přípravcích Energy, za které jsem vděčná. V případě jakéhokoli diskomfortu se na ně opět s důvěrou obrátím.

DANIELA SÝKOROVÁ, Slovensko

Jsem vděčná za pomoc

Měla jsem možnost už několikrát používat přípravky Energy s různým využitím. Ráda bych se proto podělila o své pocity a zkušenosti.

CYTOSAN INOVUM, PROTEKTIN

Mým prioritním problémem byl dlouhotrvající ekzém na bradě, který se zhoršoval po sněžení uzeniny. Použila jsem **Cytosan Inovum**. Užívala jsem ho 3 týdny, ekzém se upravil. Vedlejším účinkem byla masivnější stolice, čímž byl potvrzen pročišťující efekt. V průběhu přestávky jsem zkusila uzenu, ekzém se vrátil. Cytosan Inovum používám tedy opět a zvažuji **Regalen**. Na bradu jsem lokálně použila **krém Protektin**, po čase se ekzém objevil také pod nosem, krém aplikuji i tam. Současně používám **mýdlo Protektin** – hlavně na chodidla, každý večer i jako jejich masáž. Pokud se mi zachce, mýdlo obalím v kávové sedlině a vytvořím si peeling.

MAYTENUS ILLICIFOLIA

Jelikož jsem žena ve věku, kdy se hlásí klimakterium a s ním spojená hormonální nerovnováha, na doporučení jsem si vařila

čaj **Maytenus illicifolia**. Udržel mě na pohodové úrovni, snesitelně i pro moje nejbližší. Užívala jsem ho tři týdny, pak byla týden přestávka. Takto to trvalo tři cykly, dokud se mi čaj neomrzl, zkrátka mi už nechutnal. Rozhodla jsem se, že si dám delší pauzu, aby mi opět přišel dobrý a nemusela jsem se při jeho pití přemáhat. Bonusem užívání tohoto čaje bylo pro mne (i manžela) vyplnění poprsí.

FYTOMINERAL

Doma máme jako hlavní nápoj vodu z vodovodu. Na stole je s ní vždy připravený džbán. Do vody nakapu **Fytomineral**, abychom na něj nezapomínali. Vážím si tohoto přípravku a považuji ho za nejlepší elektrolyt. Protože členy naší rodiny jsou i sportovní koně a dvanáctiletý pes, dávám ho také jim. Díky Fytomineralu jsme všichni vitální. Dopřeji ho i balkonové zelenině a květinám – letničkám. Odvděčuji se mi svou krásou a úrodou.

Lékař z klinické praxe doporučuje přípravky Energy

Čím dál častěji se setkávám s požadavky pacientů vyhnout se chemickým lékům a nahradit je přírodními doplňky výživy. Bývá to nejvíce v souvislosti s vysokým krevním tlakem, vysokou hladinou cholesterolu a krevních tuků, někdy i cukrovkou. V lehkých nebo počátečních stádiích těchto chorob to je možné, avšak vždy je zároveň nevyhnutelné dodržování náležité životosprávy a diety pro to které onemocněli. Je potřebná pravidelná kontrola stavu pacienta, sledovaných parametrů a v případě neuspokojivé stabilizace je nezbytné přidat i chemické léky k zamezení zhoršování stavu a vzniku komplikací.

V mnohých případech se skutečně dá dosáhnout pravidelným užíváním přírodních doplňků Energy lepších výsledků stavu organismu i při chronických onemocněních. Například při arteriální hypertenzi (vysokém krevním tlaku) má často dobrý efekt na pokles tlaku, pokud přidáme ke klasické léčbě **Renol**. Podobně se dá úspěšně snížit patologická hodnota cholesterolu a krevních triglyceridů, když zregenerujeme funkci jater **Regalenem** a přidáme dlouhodobě **Vitamarin**. U lehčího diabetu (cukrovky) přináší dobré výsledky pravidelné užívání **Gynexu** a **Fytomineralu**.

Někdy ale bývá snahou pacienta nahradit i „závažný“ lék – například s antikoagulačním účinkem (určený na „ředění“ krve), který se podává při těžších poruchách srdečního rytmu nebo chlopňových vadách na zabránění vzniku krevních trombů (sraženin) v srdci a následné embolie. V takovémto případě to, bohužel, není možné, protože při této a jiných závažnějších diagnózách jen samotné doplňky výživy nemají dostatečnou sílu (účinnost) nahradit chemický lék. **Avšak i zde je možné k léčbě přidat přírodní produkt Energy ke zlepšení prognózy nemoci a hlavně na prevenci zhoršování stavu či vzniku**

některých komplikací. Preventivní a doplňkový efekt má přidání **Korolenu**, též **Vitamarinu** či přípravku **Acai**. Paralelním používáním přírodních produktů lze také dosáhnout lepší snášenlivosti klasické léčby. Například když jsme donuceni z důvodu závažné bakteriální infekce podávat „těžká“, resp. širokospektrální, antibiotika, zmírní jejich vedlejší nežádoucí účinky přidání probiotik – **Probiosanu**, resp. **Probiosanu Inovum**. Energy produkty účinně pomohou u některých (dokonce i akutních) zdravotních těžkostí vzniklých „náhodným“ porušením životosprávy. Například při nadměrném požití alkoholu

NAPSALI JSTE NÁM

Nedávno jsem absolvovala návštěvu praktického lékaře z důvodu prodloužení řidičského průkazu. V čekárně tam ležely spousty letáků farmaceutických firem, které já – uživatel Energy produktů – přehlížím. Ale upoutal mě jeden výrazný, s ještě výraznějším titulkem: **DOPLŇKY NEJSOU LÉKY**. To mě zaujalo a jala jsem se číst: ...doplňky jsou pro zdravé lidi..., jen léky léčí, jsou přísně kontrolovány a testovány na vedlejší účinky, což doplňky nesplňují, doplňky nedokáží vyléčit... atd. Přiznám se, docela mě to zvedlo ze židle!

Je mi přes 70 let a protože chodím k lékaři jen pro různá nutná potvrzení, tak jsem byla „odchycena“, že musím absolvovat důležitá vyšetření. Po chvíli dohadování jsem kývla alespoň na „laborku“. Pro výsledky jsem si šla s malou dušičkou a přiznám se, že tolik chvály jsem nečekala. Oddechla jsem si a prozradila ošetřující lékařce, že opravdu používám cíleně jen doplňky, a to již čtvrt století, také pravidelně cvičím taichi. Navazuji na tuto příhodu a ráda bych apelovala na čtenáře, zvláště starší



ročníky. Opravdu se nebojte vzít rozum do hrsti, poraďte se s kvalitními terapeuty a poradci a začněte na sobě pracovat... Raději dříve, než bude pozdě a dostanete se do kolotoče návštěv u doktorů. (Nerada bych se tímto dotkla těch, za kterými ráda zajedu kamkoliv pro radu, protože vím, že oni vědí, jak to v těle funguje, a podle toho rádi

a dobře poradí.) V našem Klubu Energy často slyším – to nejde – musím to brát do konce života atd., ale dnes už se objevuje dost informací o tom, jak léky na vysoký tlak, statiny na cholesterol, léky proti bolesti a další ohrožují organismus svými vedlejšími účinky! Chce to začít pomalu, ale jistě!

MARIE SVOBODOVÁ, KE Cheb

nebo „přejedení se“ těžkou potravou či nevhodnou kombinací jídel podáme **Regalen**, u gastroenteritidy (průjmu) je účinný **Drags Imun**, **Vironal**, **Barley Juice**. Pomáhají zvládnout příležitostně se vyskytující nepříjemné situace v souvislosti s cestováním, při nevolnosti, únavě a podobně – **Spiron**, **Korolen**, **Stimaral**, **Fytomineral**, po nadměrném slunění a spálení pokožky – **Caralotion**, **Dermaton** a bylinné krémy, u drobných úrazů či poranění – krém **Artrin**, **Spiron**, **Drags Imun** atd.

Hlavní určení a využití však nacházejí přírodní doplňky **Energy** v prevenci početných, zejména tzv. civilizačních onemocnění. A nezanedbatelnou výhodou je, že se mohou užívat zároveň s klasickými chemickými léky.

Vždy si je také třeba uvědomit – a zdůrazňuji to stále, že žádná tableta léku či doplňku výživy nenahradí pravidelnou životosprávu, zdravý životní styl s dostatkem pohybu, bez škodlivých návykových látek a zlovyků.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ





9 jarních tipů na očistu těla, shovení kil a doplnění energie

Dle tradiční čínské medicíny 14. února začalo jaro, období jater a žlučníku. K jaru nepochybně patří očista těla od zimních prohřešků, aby se mohlo zase zregenerovat. Věřte, že odměnou může být lepší metabolismus, úbytek přebytečných kil, ale i pořádná dávka energie.

1. ULEVTE JÁTRŮM A ŽLUČNÍKU

Vyhňte se polotovarům: jídlo připravujte z co nejvíce čerstvých a základních surovin, čtěte etikety a dejte „éčkům“ vale. Každý talíř doplňte o porci zeleniny, která svým zásaditým působením vyrovná kyselinotvorný zbytek jídla. Jezte i čerstvé výhonky a luštěniny. Ráno na lačno vypijte sklenku teplé vody s citronem, a pokud to s očistou myslíte vážně, spolkněte i pár tabletek **Organic Chlorella**. Snídejte až půl hodiny poté. Během dne popíjejte

vodu, bylinkové čaje a ideálně zelený ječmen. Doporučuje se na nějaký čas (od února do Velikonoc) omezit sladkosti a maso (hlavně to červené), méně solit, vyhýbat se tučným a smaženým jídlům. Preferujte celozrnné žitné pečivo z kvásku. U mléčných výrobků vsadte spíše na ty zakysané, bez cukru a aditiv.

2. ZAPOMEŇTE NA KALORIE

Neustálé počítání kalorií s cílem snižovat tělesnou váhu je stresující a dlouhodobě

VÍTE TO?

PROČ JSOU ENZYMY TAK DŮLEŽITÉ A PROČ JÍST ČERSTVÉ OVOCE A ZELENINU?

Enzymy umožňují život. Jsou potřebné pro všechny chemické reakce v lidském těle a díky nim naše orgány mohou fungovat. Žádné minerály, vitamíny ani hormony bez nich nevykonají práci. I naše trávení funguje s pomocí enzymů. Jejich bohatým zdrojem je čerstvá zelenina a ovoce, díky šetrnému zpracování také **Barley Juice** (obsahuje více než 20 aktivních enzymů).

neudržitelné. Důležitější je dbát na kvalitu jídla, zeptat se sám sebe, zda je pro tělo prospěšné. Potraviny bohaté na živiny udrží hlad na uzdě, pomáhají stabilizovat hladinu cukru v krvi a minimalizují chuť na sladké.

3. RÁNO SE ZAHŘEJTE

Dle tradiční čínské medicíny je ráno zapotřebí tělu dodat něco prohřívajícího, abychom podpořili metabolismus po celý den. Pokud tedy snídáte potraviny chladné a vlhké povahy (jogurty, sýry, syrové ovoce či ovocné šťávy nebo zelený čaj...) nebo naopak potraviny vnášející do těla oheň (káva či alkohol), pak obojí je špatně. Ideální jsou teplé obilné kaše z jahel, pohanky, rýže, či ovesných vloček nebo vývarové polévky. Pokud začneme den správně, můžeme pak zhruba od jedenácté do patnácté hodiny pozřít i leccos nezdravého, aniž by nás to nějak poškodilo.

4. ZAMĚŘTE SE NA OBĚDY

Největší jídlo dne by mělo přijít právě tehdy, kdy je naše tělo nejlépe připraveno na trávení. A to je dobrou oběda, živiny ze snídaně jsou již nedostatečné a organismus si žádá další dávku paliva. Zařaďte proto do prostředka dne výživné jídlo bohaté na bílkoviny a zeleninu (čočková polévka, přírodní kuřecí steak, salát a podobně). Díky vhodné snídani a obědu máte velkou šanci na zdravé a rychlé spalování.

5. POMOHOU SVAČINKY

Svačiny jsou důležité, jakmile vám nevydrží pocit sytosti mezi hlavními jídly. Můžete si dát müsli, smoothie, sušené

či čerstvé ovoce, zeleninu, bílý jogurt, obložený celozrnný chléb, kváskový chléb s luštěninovou pomazánkou... Když totiž přes den na ně není čas, člověk se pak uchýlí ke konzumaci něčeho velkého a nezdravého.

6. POSLEDNÍ JÍDLO V SEDM

Večeřte mezi pátou a sedmou hodinou (nejpozději). Raději se vyhněte těžko stravitelnému masu a vejším, naopak pamatujte na zeleninu. Do postele bychom neměli jít s pocitem kručení v žaludku ani s nacpaným břichem. V případě hladu si lze dát ještě jednu lehkou večeři. Například zeleninovou polévku nebo salát, nic „těžšího“ nám totiž neprojde.

7. UŽIJTE SI TO, ALE POMALU!

Jídlo by pro nás mělo být především příjemné zastavení uprostřed dne. Občas si užijte i mlsání, ale nikdy si ho nevyčítejte! Každé sousto bychom měli 40x pokousat. Když to zkusíte i jen dvacetkrát, skvěle! Již v ústech nám totiž enzymy začínají štěpit sacharidy a bez dobrého rozkousání se jídlo špatně stráví.

8. ZHLUBOKA DÝCHAT, VYPNOUT BŘICHO...

Víte, že jedna z možností organismu, jak se zbavit kyselosti, je dechový mechanismus? Při správném dýchání se tedy také čistíme, a hlavně získáváme energii. Znamená to ale pořádný nádech do břicha, které by

PORADNA ZELENÝCH POTRAVIN

» *Je vhodná Hawaii Spirulina, a jaké množství, pro devítiletou dceru, která odmítá maso? Mléčné výrobky a vejce jí občas. Snažíme se to dohánět luštěninami, které jí chutnají.*

Pokud dítě odmítá zdroje komplexních bílkovin, které máme především v živočišných produktech, určitě vřele doporučujeme jako doplněk **Hawaii Spirulinu**. Do jídelníčku cca 1x týdně zařaďte i produkty ze sóji (tofu nebo tempeh v biokvalitě – neměly by být GMO), které skvěle doplní plnohodnotné bílkoviny. Luštěniny jsou určitě také výbornou volbou. Je dobré dodržovat pestrost: do jídelníčku zařazovat všechny možné

zdroje ostatních bílkovin (luštěniny, ořechy, semena, tofu...). Pokud dceři chutnají masové vývary (bez masa), tak těmi si bílkoviny rovněž skvěle doplní. Orientačně by v tomto věku měla sníst 1 g (minimum) až 2 g (maximum) bílkovin na 1 kg tělesné váhy. Například 100 g luštěnin obsahuje okolo 25 g bílkovin (podle typu), a pokud by dítě během dne nesnědlo již žádnou další bílkovinu, tato dávka by stačila jen pro dítě vážící cca 25 kg. V každém pokrmu během dne je vhodné mít nějaký zdroj bílkovin. Množství obsažených bílkovin najdete na obalech produktů nebo na internetu. Hawaii Spirulinu dávkujte 3–5 tablet denně.

se nám tím mělo zvedat. Většina z nás se bohužel nadechuje hrudníkem, což je tzv. mělké dýchání bez efektu!

9. BARLEY JUICE – POŘÁDNÁ NÁLOŽ ENERGIE A VITAMINŮ

Dle výsledků klinické studie Hughse a Latnera z Liverpoolské univerzity, která proběhla již roku 1936, může tělo díky konzumaci chlorofylu ze zelených rostlin dosáhnout až o 50 % vyšší rychlosti obnovy hemoglobinu. Chlorofyl se

tedy doporučuje při chudokrevnosti, rekonvalescenci nebo metabolických poruchách. Na chlorofyl je bohatá zmíněná **Organic Chlorella** a také **Barley Juice**. Při jeho pravidelném užívání můžete očekávat celkovou regeneraci organismu a zpomalení příznaků stárnutí. Na jaře čistí tělo a podporuje játra a žlučník. Kdo jej užívá, na vlastní kůži pocítuje výrazné zvýšení fyzické i psychické aktivity.

Ing. ŠTĚPÁNKA GRUBEROVÁ

ZELENÉ POTRAVINY: ŽIVOT NAPLNO

Zelené potraviny můžeme využít k usměrňování problémů se stárnutím času.

BŘEZEN (prvek DŘEVO) – BARLEY JUICE

Nový čínský rok se rozebíhá na plné obrátky a my můžeme čím dál více pocítovat působení Žáru na hmotě. Letos bude zvlášť vydatný a jeho výrazným účinkem bude otevírání zapouzdřeného Ohně v těle – RE DU. Přeloženo do češtiny, budou se otevírat zánětlivá ložiska a nás budou trápit záněty, afty, opary, hnisající rány. Po celý tento rok a nádvakem ještě příští bychom na to měli myslet a podle toho se zařídit. Nyní na jaře můžeme požádat o podporu **Barley Juice**. Působí proti vnitřním i vnějším zánětům. A ještě nám dodá kousek síly.

EVA JOACHIMOVÁ





Stravování podle principů východu: ájurvéda

Na východě ještě chvíli od minula zůstaneme a seznámíme se s ájurvédou, tradičním indickým léčebným učením. Slovo ájurvéda pochází ze sanskrtu a dá se přeložit jako „věděni o životě“. Je považována za jeden z nejstarších holistických systémů péče o zdraví. Její stáří se odhaduje na 3 000 let. Skutečný počátek ájurvédy však nelze určit. Nejvýznamnější klasická ájurvédská díla byla napsána v prvním tisíciletí před naším letopočtem.

ZÁKLADNÍ PRINCIPY A POJMY

Stěžejní myšlenkou ájurvédy je, že vesmír je jeden velký organismus tvořený pěti životními prvky – zemí, vodou, ohněm, vzduchem a éterem. Z těchto pěti prvků jsou tvořeny tři základní energetické složky člověka, tzv. **DÓŠY** – **VÁTA** (éter a vzduch), **PITTA** (oheň a voda) a **KAPHA** (voda a země). Všichni v sobě máme obsaženy všechny tři dóšy. Jejich poměr je však v každém z nás originální a jedinečný. Podle naší individuální konstituce se pak odvíjí i způsob stravování. Naším cílem by mělo být udržování těchto sil v rovnováze, která vede ke zdraví a spokojenosti. Naopak jejich nerovnováha **VIKRITI** způsobuje nepříjemné pocity, bolesti, onemocnění a choroby. Dalším důležitým a jedinečným pojmem je **AGNI** – to, co podpaluje, co způsobuje hoření, rozdmýchává oheň v každé buňce. V souvislosti se stravováním můžeme

mluvit o agni jako o trávicím ohni, který sídlí v žaludku. Má na starost zpracování a využití potravy, koordinaci trávicích šťáv i vylučování.

Tak, jak rozdělujeme energii člověka na dóšy, dělíme podle ájurvédy i stravu do tří skupin: **SATTVA**, **RAJAS** a **TAMAS**. **Sattva** je to nejlepší jídlo – dodává potřebnou energii, ale zároveň nezatěžuje tělo. Patří sem např. ovoce, klíčky, obiloviny, bylinky a koření, přepuštěné máslo – ghí, luštěniny, rýže basmati. Strava **rajas** obsahuje vysoký podíl bílkovin a zahrnuje především maso a luštěniny. Podle ájurvédy mohou tyto pokrmy člověka aktivovat, ale zároveň způsobovat zlost a bolest. Patří sem papriky, lilky, rajčata, brambory, česnek, luštěniny, bílé maso, káva, černý čaj, tabák atd. Slovo **tamas** označuje jídla a nápoje, která nám nesvědčí. Třeba dlouho skladovaná, chuťově nedobrá,

mražená, konzervovaná, ale i ohříváná, smažená jídla, polotovary, geneticky modifikované suroviny, ale také alkohol a červené maso. Tato strava způsobuje únavu, protože vyžaduje velké množství naší energie na strávení, a pesimismus.

JÍDLO PODLE ÁJURVÉDY A OBECNÉ ZÁSADY STRAVOVÁNÍ

Ájurvéda hlásá, že jíme proto, abychom načerpali energii a živiny, na tomto základě stanovuje jistá obecná pravidla:

- » Přednost bychom měli dávat doma čerstvě připraveným a teplým pokrmům. Jídlu bychom se měli vědomě věnovat, zklidnit se, nerozptylovat se jinou činností, jíst v příjemném prostředí.
- » Velikost porce by měla být taková, abychom se cítili plni ze tří čtvrtin. Ani příliš sytí, ani hladoví.
- » Mezi jídly by měl být časový rozestup 3–6 hodin podle typu konstituce.

- » Pít bychom měli 30–60 minut před a po jídle, ideálně vodu či nápoj pokojové teploty.
- » V každém jídle by mělo být zastoupeno všech šest chutí – sladká, slaná, hořká, kyselá, trpká a pálivá.
- » Hlavním jídlem dne je oběd, kdy je agni trávení největší. Na rozdíl od našeho názoru, že snídaně je základ denní stravy. Podle ájurvédy by snídaně a večeře měly být spíše lehké.
- » Potravu musíme dobře rozžvýkat.
- » Nejezme větší množství syrových potravin.
- » Nejezme před spaním, po jídle hned nezačínáme s velkou fyzickou zátěží.
- » Jídlo bychom měli připravovat s radostí, mělo by nám vonět, chutnat a přinášet potěšení.

KONSTITUČNÍ TYPY – KDO JSME A CO BYCHOM MĚLI JÍST

O tom, jaké je vaše osobní zastoupení jednotlivých dóš, se dozvíte, když si uděláte nějaký z testů dostupných v ájurvédské literatuře, případně i orientačně na internetu, nebo navštívíte odborníka. Každému vřele doporučuji alespoň testík,

kdy se zamyslíte nad tím, jak vaše tělo funguje a co mu prospívá, či nikoli. Lidé s převahou **KAPHA** bývají silnější postavy, ale zároveň disponují velkou fyzickou silou a energií. Mívají studenou a bledou kůži, jsou klidní a dobře si pamatují. Rádi spí, jsou tolerantní a srdeční, občas však bývají samolibí. Z jídel těmto lidem vyhovuje nejvíce to, co je teplé, suché a světlé, například sójové mléko, klíčky, listová zelenina, luštěniny, fíky, meruňky, granátová jablka a další. **VÁTA** typy bývají naopak štíhlí, rychle jednající lidé. Mívají špatný, přerušovaný spánek a stravují se nepravidelně. Často zapomínají, jsou náladoví, ale také starostliví. Kladou na sebe vysoké nároky. Typické jsou pro ně přílivy a propady energie. Z jídel by měli volit to, co je teplé a hutné, například teplé mléko, máslo, zázvor, teplé polévky, sladké ovoce a mandle. Osoby ze skupiny **PITTA** bývají střední postavy, hlad a žízeň mají častěji. Mívají hnědé či zrzavé vlasy, nemají v lase horko a sluneční záření, jsou vznětliví, mluví jasně a věcně, jsou bystří a podnikaví. Z jídel jim vyhovuje to, co je těžké, suché

a studené, například brokolice, okurky, listová zelenina, luštěniny, slunečnicová semínka, mléko či máslo. Existují však potraviny, které jsou **vhodné pro všechny**, jako je basmati rýže, hrách, přepuštěné máslo neboli ghee, kozi mléko, zelené fazolky, meruňky, jablka, jahody atd. Co se týče typu jídel, patří sem **KHIČRÍ** – směs rýže, čočky či jiné luštěniny a koření a **LASSI** – nápoj skládající se z bílého jogurtu, vody a kmínu.

MŮJ NÁZOR

Na principech ájurvédy se mi velice líbí její zaměření na individualitu člověka. Na to, že jsme každý jiný a každému vyhovuje jiná strava. Zohledňuje okolní prostředí, denní i roční dobu, přírodní zákony. Navíc ájurvéda rozhodně není striktní ve svých příkazech jako jiné tzv. alternativní výživové směry. Za důležitý považuje klid a vyrovnanost bez stresu z jídla. Podle ájurvédy je jídlo rituálem a mělo by chutnat, což je pro mě velmi podstatné. Já, jako typická pitta a gurmán to velmi oceňuji.

Pohodový březen všem vátám, pittám i kaphám přeje ZUZANA KOMŮRKOVÁ

DOMÁCÍ JOGURT SE ZÁZVOREM

1 litr kvalitního mléka, kousek zázvorového kořene, 1 kelímek (240 ml) jogurtu s aktivní kulturou

Mléko přivedeme do varu s kouskem zázvoru a povaříme 10 minut na mírném plameni. Necháme zchladit na teplotu mírně vyšší než tělesnou (cca 43 °C), vmícháme jogurt.

Směs necháme v teple zrát v termosce zabalené do ručníku. Nebo ji vložíme do skleněné či keramické nádoby a dáme do mírně vyhřáté trouby na cca 4 hodiny bez otvírání dvířek. Pokud je venku teplo, může zrát i na sluníčku 4–6 hodin. Čím déle zraje, tím bude jogurt hustší a kyselejší. Hotový jogurt uchováváme v ledničce, abychom zastavili zrání.

SLADKOSTI: BANÁN A JABLKO

Banán rozmačkáme se lžičkou ghee a přidáme mletý kardamom. Případně si můžeme podusit na troše ghee nakrájené jablko, ochutíme ho skořicí, hřebíčkem

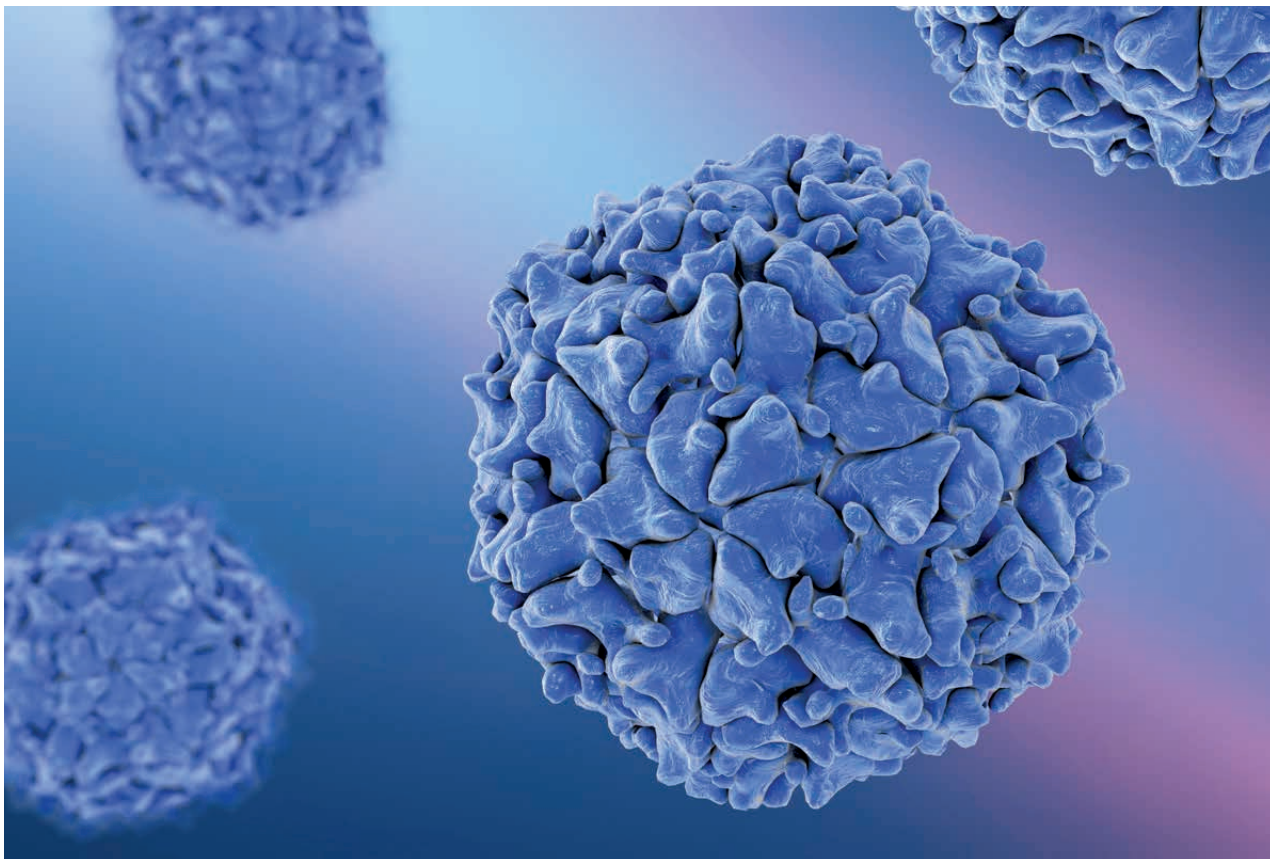
a kardamonem. Váta a pitta mohou přisladit třtinovým cukrem, sirupem či medem.

NAKLÍČENÉ MUNGO

Mungo v množství, které si přejete naklíčit, ponořte do misky s vlažnou

vodou. Vodu 2x denně vyměňujte. Na teplém místě při pokojové teplotě mungo za 2–3 dny vyklíčí. Potom ho můžete uchovávat ještě další 1–2 dny v lednici. Lze ho jíst v salátech čerstvé, opražit si jej na ghee s kořením nebo trochou sójové omáčky, přidávat do polévek či směsí se zeleninou a rýží basmati.





Neurologická onemocnění

POŠKOZENÍ PERIFERNÍHO NERVOVÉHO SYSTÉMU (PNS)

Periferním nervstvem jsou myšleny struktury nervového systému mimo centrální nervový systém, tedy mimo mozek a míchu. Představuje je 31 párů míšních a 12 párů hlavových nervů. Díky nim může centrální nervový systém komunikovat s tělem i s okolním světem. Zajišťují vedení motorických (hybných) podnětů ke svalům, senzitivních (cítivých) podnětů z kůže a proprioreceptorů. Nakonec i senzorických (smyslových) podnětů ze smyslových orgánů. K perifernímu systému patří také autonomní nervový systém, který není závislý na vůli člověka a zabezpečuje fungování žláz a vnitřních orgánů.

ZÁNĚTY

Častým důvodem poškození periferního nervstva jsou zánětlivá onemocnění, tedy infekce. Zánět nervu nazýváme neuritida, pokud se zánět dostane až do nervového kořene, potom se jedná o radikulitidu, při poškození více kořenů polyradikuloneuritidu. Je-li poškozena mícha, onemocnění se nazývá polyradikulomyelitida. Dochází nejčastěji ke zhoršení citlivosti nervstva, někdy zvýšení citlivosti až do palčivých bolestí, brnění, pálení. A velmi často k ochrnutí, ztrátě svalové síly, neschopnosti pohybu.

Původ je infekční, často se nezjistí, odkud se zánět do těla dostal, co je pravou příčinou. Onemocnění je často virové, diagnostika se řeší odběrem mozkomíšního moku.

Zánětlivá formule je typická. Velmi nepříznivou formou polyradikulomyelitidy je tzv. Landryho vzestupná obrna, která může končit i smrtí při obrně dýchacího svalstva. Naštěstí je v dnešní době širokých diagnostických a léčebných metod vzácná. Diagnostika i léčba všech těchto stavů je jednoznačně v rukou lékařů neurologů za hospitalizace pacienta.

Velmi častým zánětlivým poškozením periferního nervu je

obrna lícního nervu neboli Bellova paréza. Klinický obraz je typický, pacient má pokleslý ústní koutek a nemůže dovřít oko na stejné straně obličeje. Tekutiny mu vytékají z úst a nedovede našpulit rty. K těmto potížím většinou dochází po vystavení se průvanu, při chřipce a podobně. Je však nutno odlišit poškození centrální, protože podobný obraz může být i u mozkové příhody. Jednoznačně to určí neurolog.

Neuralgie trigeminu neboli **bolest trojklaného nervu** sužuje spoustu pacientů, většinou souvisí se zubním ošetřením.

Ale je hodně případů, kdy se na příčinu nepříjde a lidé poměrně značně trpí.

V dřívějších dobách, v první polovině minulého století a dříve byla nejčastější infekcí periferního nervstva tzv. **dětská obrna** neboli poliomyelitis anterior acuta. Objevovала se v epidemiích a 1 % lidí, co se s infekcí potkalo, onemocnělo paretickou formou. Díky rozšířenému očkování byla tehdy ještě ČSSR první zemí na světě, kde došlo k eliminaci infekce. Nejmladší ročníky, které ještě tato choroba postihla, se narodily kolem r. 1960, tedy tito lidé s následky poliomyelitidy žijí a máme možnost se s nimi setkat.

POLYNEUROPATIE

Častějším onemocněním periferního nervstva jsou chronické potíže neboli polyneuropatie. V populaci jsou poměrně časté, většinou se jedná o druhotné postižení nervů při onemocnění jiných orgánů. Nejčastější je tzv. **diabetická polyneuropatie**. Jak již vyplývá z názvu, při onemocnění cukrovkou dojde k poškození periferního nervstva. Projevuje se pálivými bolestmi většinou dolních končetin, poruchou citivosti, v pozdějších stádiích i stabilitou a motorikou. U některých pacientů se až v důsledku poškození nervů zjistí onemocnění cukrovkou. Ne všichni diabetici ale tyto projevy mají. Podobné potíže může způsobit i **onemocnění štítné žlázy**.

Dalším faktorem, který se může projevit poškozením PNS, jsou **toxiny**. Běžně vidíme parézy dolních končetin v důsledku nadměrného užívání alkoholu, podvýživy u některých těžkých onemocnění, např. onkologických, při poruchách vstřebávání či nedostatku vitamínu B₁₂, u pacientů po chemoterapiích. Vždy je potřeba zjistit skutečnou příčinu těchto potíží, v některých případech se to ale nemusí podařit.

Malou skupinu polyneuropatií tvoří **dědičné** neboli hereditární polyneuropatie. Nejtypičtějším zástupcem jsou polyneuropatie Charcot-Maria-Tooth, s typickým klinickým obrazem a průběhem. Dědí se z generace na generaci, možnost léčení je minimální.

MECHANICKÝ PŮVOD

Další skupinou poškození PNS jsou **mechanické příčiny**. Jednoduše dojde k útlaku či mechanickému poškození nervu. Nejznámější je útlak nervu u syndromu karpálního tunelu. Při přetížení zápěstí, většinou profesním, dojde k brnění prstů rukou, palčivým bolestem. Příčinou je útlak nervus medianus, který vede přes zápěstí do oblasti palce a dlaně. Operace většinou problém vyřeší. Dalším příkladem jsou různé tzv. úžinové syndromy, kdy dochází k útlaku nervu v úzkých anatomických strukturách. Nejčastěji se jedná o poškození nervových kořenů při výhřezu meziobratlových disků. Podle stavu a možností se potom vede léčba.

PRODUKTY ENERGY

Obecně při potížích a poškození PNS je na místě podpora energetiky a regenerace nervového systému: **Korolen**, **Vitamarin**, **Fytomineral**, **Revitae**, **Vitaflorin**, **Imunosan**, **Organic Sacha Inchi**. Je-li prvotní příčina v jiném onemocnění,

ZDRAVÍ OD A DO Z

MOTORICKÝ – hybný, týkající se pohybu, zejména kosterního svalstva. Motorické nervy vedou impulzy z míchy ke svalům a vyvolávají jejich pohyb.

SENZORICKÝ – smyslový. Smyslové nervy vedou smyslové podněty (čich, chuť, zrak apod.).

SENZITIVNÍ – citlivý. Senzitivní nervy vedou vjemy (např. dotyk, bolest) z periferie do centrálního nervového systému.

PROPRIOCEPCE – schopnost nervového systému zaznamenat změny vznikající ve svalectech a uvnitř těla pohybem a svalovou činností („polohocit“). Je nezbytná pro správnou koordinaci pohybu. Proprioreceptory se nacházejí např. v kloubech, šlachách, svalectech.

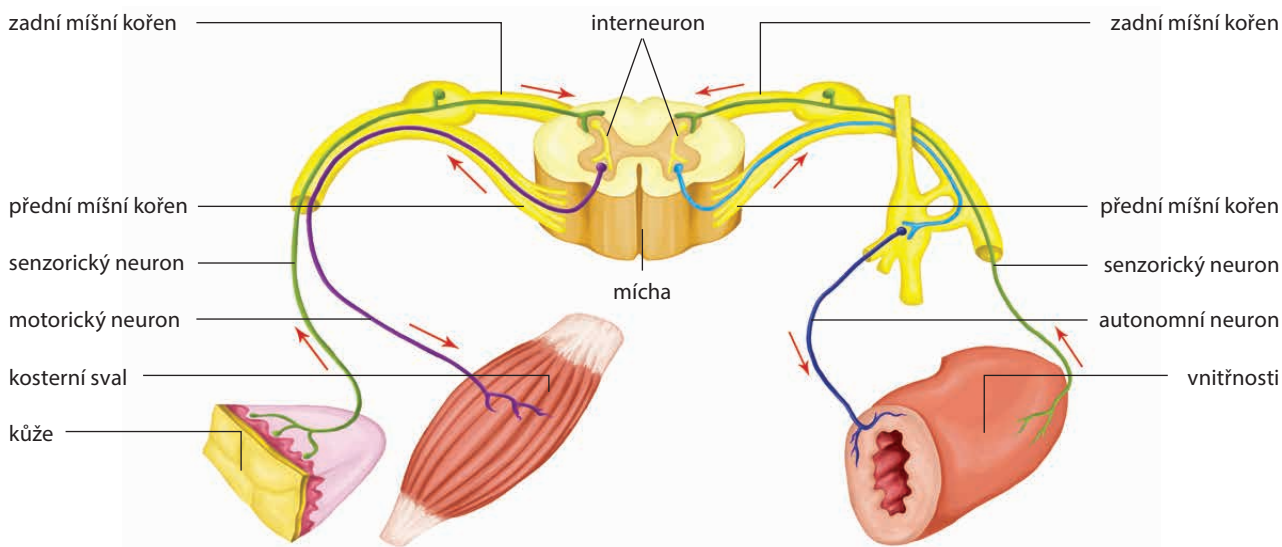
AUTONOMNÍ NERVOVÝ SYSTÉM (ANS) – část nervového systému zodpovědná za řízení „útrobních“ tělesných funkcí, které nejsou ovlivňovány vůlí (srdeční frekvence, slinění, činnost zažívacího ústrojí apod.). Dělí se na tzv. sympatický a parasympatický nervový systém, které mají často protikladné účinky. Ve svém celku je činnost ANS řízena z podkorových oblastí mozku (hypotalamu). Tato oblast přijímá informace a podněty i z ostatních částí mozku (kůry) a ze zevního prostředí, proto je i činnost ANS a druhotně řady útrobních ovlivňována duševními pochody (psychikou, zrakovými podněty atd.).

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

napomáháme, kde je třeba. U diabetu využijeme **Gynex** pro příznivý efekt na slinivku, při chronických obtížích je velmi pozitivní působení **Renolu** na podporu ledvin, které mají pod kontrolou nervový systém. Velmi prospěšné jsou koupele a potírání končetin **Artrinem**. Při změnách kůže dolních končetin u polyneuropatií natíráme **Ruticelit**. Jsou-li zasaženy hlavové nervy, aplikujeme zevně **Artrin**. Podpůrné čaje: **Lapacho**, **Tribulus terrestris**, **Smilax officinalis**. Důležité je při poškození PNS končetiny neprochladit.

MUDr. IVANA WURSTOVÁ

SCHÉMA VEDENÍ PERIFERNÍHO NERVOVÉHO VZRUCHU



A person wearing a brown knitted sweater is holding a large, brown, fluffy teddy bear. The scene is set against a warm, golden sunset background. The person's hand is visible, gripping the bear's arm. The bear has a friendly expression with a small black nose and dark eyes. The overall mood is cozy and nostalgic.

Syndrom hodné holčičky

Ve své praxi se velmi často setkávám se ženami, které jsou doslova motory a středobodem své rodiny, velmi schopné a vše zvládající. Stejně to mohou mít i v pracovních činnostech. Najdeme mezi nimi úspěšné podnikatelky, které v práci realizují svůj obrovský potenciál. To je ovšem viditelné na povrchu. Uvnitř se schovává většinou unavená, vyčerpaná, nešťastná a uplakaná duše dítěte, jehož emocionální potřeby v dětství nebyly dostatečně uspokojovány. A proto spadlo do závislosti. Do závislosti na lásce. Je ochotno pro trochu lásky vydržet cokoliv, jen aby mělo pocit, že je milováno. Má milá kamarádka používá příměr z Vrchlického básně „Za trochu lásky šel bych světa kraj...!“

Vzhledem k tomu, že hodná holčička nikdy nepoznala, co znamená bezpodmínečná a vřelá láska, jsou její prožitky i očekávání zkreslené. Tento problém má velmi hluboké kořeny, vzniká opravdu brzy. Řekla bych již na úrovni duše, kdy se v bardu (doba mezi životy) rozhoduje, jakými zkouškami v současném životě chce a potřebuje projít, a čemu se má tím naučit. Tento životní úkol je natolik naléhavý, že s ním bude konfrontována v každodenním životě. Ve všem, co prožívá a s kým se setkává osobně i pracovně.

Základem této zátěže je **disharmonický vztah s matkou**. Matkou, která nebyla zvyklá, nebo ji to většinou také nikdo nenaučil, projevovat své dceři a všem ostatním bezpodmínečnou lásku. Věčným cílem takové dcery je najít způsob, jak dosáhnout matčiny lásky jakýmkoli způsobem. Je opravdu přesvědčena, že lásky se člověku nedostane jen tak a že si ji prostě musí zasloužit. Proto si do svého života přitahuje osoby, které lásku neumí projevovat. Nejvíce se to děje v partnerské rovině. Když hodná holčička narazí na muže, který se chová pokaždé jinak – hned dává najevo city, hned je zas chladný – možná ji to zarazí, ale zároveň je jí podobné chování povědomé, zažívala jej totiž doma. Ženy, které nebyly v dětství milovány, mají za to, že úspěch v lásce znamená, že si ji „zasloužily“. Hodná holčička velmi těžko rozezná lidi s panovačnou povahou nebo se sklonem k manipulátorství a nedokáže si najít partnera, který chce to, co ona: blízký vzájemný vztah, otevřenost a vzájemnou podporu. Taková žena pak v partnerství či manželství vnitřně trpí.

PŘIJMOUT ZODPOVĚDNOST ZA SVŮJ ŽIVOT

Na začátku je **uvědomění**. A následně **přijetí** toho, že jsem „hodná holčička“, která:

- » nechce nikoho zklamat
- » od nikoho nic neočekává
- » v ničem se neprosazuje
- » nechá sebou manipulovat druhými
- » plní většinou ihned očekávání a přání druhých
- » na nikoho se nezlobí
- » nijak se neprojevuje
- » staví se do role oběti a nepřijímá za nic zodpovědnost (to „on/oni“)
- » a jistě mnoho dalšího...

NAUČIT SE ŘÍKAT „NE“ A NENECHAT SE ZNEUŽÍVAT

Po uvědomění přichází výzva. Je to jedna z nejtěžších výzev, které jsou před hodnou holčičkou postaveny. Naučit se říkat „ne“. A naučit se ovládnout strach, že budu zatracena, nemilována či odsouzena. Že ztratím ty nejmilejší a nejbližší kolem sebe. Většinou se to totiž děje. Tato zkouška nejčastěji přichází hodné holčičce v rodinném kruhu. Tady je mnohem těžší odmítat a neudělat, co se očekává. Rozeznat zneužívání a využívání je pro hodnou holčičku velmi těžké a většinou končí finančními i citovými ztrátami. Hodné holčičky velmi často přebírají starosti svých blízkých na sebe a řeší je za ně. Často také dotují své partnery/známé peníze, aby všechno, co potřebují, zvládli, a neuvědomují si osobní rizika s tím spojená. Ruku v ruce jde tato schopnost s následujícím úkolem...

RESPEKTOVAT SEBE A POSTAVIT SE NA 1. MÍSTO V ŽIVOTĚ

Ano, a to vždy. Dělat to stále dokola. Snažit se o to stále a stále... Hodné holčičky to mohou vnímat jako sobectví, jenže tato výzva je výukou sobectví zdravého. Nikdo nás jemu neučil. Stále jedeme v zajetých kolejích: „Musíš poslouchat, nesmíš odmlouvat, nemáš právo na svůj názor.“ Proto je důležité si v každé situaci položit otázku „Co vlastně chci já?“

HLÍDAT SI MYŠLENKY A POCITY

Tím, že budu respektovat své pocity a budu se snažit podle nich žít, dosáhnou postupně toho, že zjistím, kdo vlastně jsem. Co mě baví, co mi dělá radost, co mě nabíjí energií. Hodná holčička totiž velmi často nemá žádné koníčky, natož čas na ně,

PŘEČETLI JSME ZA VÁS

Největší úskalí, jaké ženy musí překonat, je skutečnost, že chtějí být milovány za každou cenu. Kvůli tomu se vzdávají sebeurčení, nezávislosti a moci. Místo aby našly samy sebe, stále víc se od sebe vzdalují. Pokud chcete s tímto myšlením skoncovat, začněte okamžitě. Označte si tři důvody, proč máte ráda sama sebe. Jmenujte jen takové, ze kterých máte užitek! Ženy, jež žijí v souladu se sebou, našly rovnováhu mezi svými nároky a požadavky okolí. Vědí, že riziko znamená buď zvítězit, nebo prohrát. A ony chtějí vyhrát. Soustředí se na svou cestu, aniž by byly hypnotizovány úvahami o tom, co si o nich myslí ostatní. Důležité je, že věří ve vlastní schopnosti a cílevědomou pílí. V důsledku toho se nestanou bezohlednými mrchami, ale odvážnými a nezávislejšími bytostmi s větší radostí ze života.

UTE EHRHARDT,

Hodné holky se dostanou do nebe, zlobivé kam chtějí

mnohdy ani neví, co by ji bavilo. Zároveň jí bude stále egem našeptáváno, že je ta špatná a že to má dělat jinak. Proto je třeba si uvědomovat své myšlenky a naučit se s nimi postupně pracovat. Čím víc se bude respektovat, tím víc ji budou respektovat druzí. Poznávání, co jí vyhovuje a co nevyhovuje, přinese hodné holčičce:

- » schopnost snáze říkat „ne“
- » respektování svých potřeb
- » vyšší sebevědomí
- » dostatek času pro sebe i druhé
- » seberealizaci v tom, čeho se třeba obává
- » možná i jiný okruh přátel, spolupracovníků

ZE ŽIVOTA

Pokud v partnerském soužití nedostává žena – hodná holčička od svého muže podporu, obdiv, lásku, svobodu a je brána spíše za služku, za matku, která má povinnost se postarat o svého muže, dříve či později může onemocnět rakovinou vaječníků. Má milá bojovnice – řekněme jí Stela – pro mě byla hvězda za vše, co vydržela. Dostala v životě druhou šanci, aby si uvědomila, jak její vnitřní žena trpí. Nicméně po 10 letech nemoc udeřila znovu a tuto výzvu Stela už neuchopila. A já nikdy nezapomenu na naše téměř dvouletá setkávání a na její slova, která pronesla, když jsem jí plně odhalila, kde je zřejmě problém: „Tak to se obávám, že tohle nezvládnou změnit.“ Její muž totiž během náročné léčby chtěl, aby měl stejný komfort, stejnou péči jako dříve, a ona neváhala a neustále šla přes sebe. I když jí nebylo dobře, péči svému muži poskytovala, místo aby to bylo naopak. Toto je jen malý střípek celého příběhu a já jej uvádím záměrně jen kousek pro pochopení a určité memento pro všechny hodné holčičky. Abychom mohly pomáhat druhým, vést je, potřebujeme nejdříve pomoci sobě samým!

Proto všem hodným holčičkám přeji, aby si denně uvědomovaly svou hodnotu a nebály se být zlobivé, protože, jak se píše v jedné knize: „Hodné holky se dostanou do nebe a ty zlobivé – kam chtějí.“

MARCELA ŠTASTNÁ

Království drahých kamenů (16)

LABRADORIT: PRŮVODCE TRANSFORMACÍ

Ochránce aury, léčitel příčin a průvodce procesem transformace... mocný a magický labradorit:

- » receptivní
- » pod vládou všech planet
- » ve znamení Kozoroha, Ryb a Vodnáře
- » náležitý zejména k vedlejším čakrám rukou, srdeční a korunní

Labradorit je polodrahokam nepodobný žádnému jinému. Byl nalezen poprvé v roce 1770 na kanadském poloostrově Labrador, a ačkoli má mimo jiné příznivý vliv na zrak, se psím plemenem, které pomáhá nevidomým, nemá opravdu nic společného. Labradorit přitahuje pozornost díky schopnosti tzv. irizace, na drobných lamelách tohoto křemičitanu totiž dochází k lomu světla a naprosto fascinující hře barev, je neprůhledný, a přesto průsvitný. Při pohledu na něj můžeme mít pocit, že se noříme do hlubin Vesmíru, a když najdeme ten správný úhel pohledu, objevíme to, co na první pohled vidět nebylo, jakoby z kamene samého vycházelo světlo, které se náhle objevuje uprostřed temnoty.

SVĚTLO Z TEMNOTY

Labradorit pomáhá nejen rozšiřovat a prohlubovat vědomí, podporovat intuici, ukotvovat duchovní poznání a odhalovat mystéria, on především stabilizuje mysl roztěkanou prožíváním strachů a nejistot, uklidňuje duši, protože podporuje víru v sebe sama a celý Vesmír. Díky tomu je ideálním průvodcem při velkých transformačních procesech, které mohou být provázené právě pocity ztráty smyslu, víry a naděje. V případě, kdy máme pocit, že nám vůbec nikdo nerozumí a že to není sebelítost, že se cítíme naprosto nekompatibilní s tímto světem, labradorit nabízí svou pomoc. On je to také pěkný individualista, nesnese přítomnost

jiných kamenů a je lepší ho uchovávat na místě určeném jen pro něj. Ubezpečuje, že jsme tím, čím jsme, a tak je to v pořádku.

ODHALENÍ A LÉČBA PŘÍČIN

Možná je to tím, že přitahuje naši pozornost hluboko dovnitř, labradorit umí oživovat dávno minulé vzpomínky, a to i z předešlých životů. A jelikož je to Mistr načasování, vynáší ty správné vzpomínky v ten pravý čas, aby nám pomohl uvidět souvislosti a rozpustit naše iluze. Mnohdy také ukazuje pravou podstatu a příčinu toho, o co se nám právě jedná. Je to kámen pro odvážné hledající povahy a ty, kteří vědí, že pravda má velmi vysokou duchovní hodnotu. Díky odhalení pravdivé příčiny pomáhá samoléčebnému procesu a nalezení pevného bodu vlastního středu.

AURÁTOR

Nejpodstatnější a nejvýraznější vliv má labradorit na stabilizaci aury. Dokáže zacelovat trhliny, které vznikají duševními rozladěními. Zamezuje tak úniku energie z našeho energetického těla a zároveň ho chrání před napadením nežádoucími energiemi zvenčí. Vyladuje vyzařování aury a plní ji ušlechtilými vibracemi vyššího vědomí, které vede k soucitu se vším jsoucím a objevení neobyčejnosti všech každodenních obvyčejností. Jen se dobře podívejte... vy sami jste Vesmír.

Mgr. TEREZA VIKTOROVÁ

ZÁSILKOVÁ SLUŽBA

**VYUŽIJTE MOŽNOSTI ZASÍLÁNÍ ENERGY
PŘÍPRAVKŮ PŘÍMO DO DOMU. ZBOŽÍ LZE
OBJEDNÁVAT NĚKOLIKA ZPŮSOBY:**

INTERNET: www.energy.cz

E-MAIL: objednavka@energy.cz

TELEFON: 283 853 853, 724 363 749

Standardní doručení kurýrní službou PPL: Náklady na poštovné a balné účtujeme v celkové výši 89 Kč, balíček bude doručen **do 5 pracovních dnů od obdržení objednávky**. Při objednávce nad 1 500 Kč poštovné zdarma. Platba: Na dobírku při převzetí zboží, platební kartou nebo pomocí PayPal.

Záruka: Nepoužité zboží máte právo vrátit do 14 dnů, informace na tel. č.: 283 853 853.

Reklama: e-mailem – objednavka@energy.cz, telefonicky – tel. č.: 283 853 853, 724 363 749.

Upozornění:

Nákupy realizované přes e-shop se načítají do systému až v momentě, kdy jsou připsány peníze za zásilku na náš účet, nikoliv v den objednávky zboží. Proto pokud chcete mít jistotu, že daný nákup bude ještě zahrnut do právě probíhajícího měsíce, doporučujeme s touto skutečností počítat a při nákupu přes e-shop objednávat zboží nejpozději do 15. dne v měsíci.

DOŠLO NA ADRESU REDAKCE

Zázrak? Ano, i ne

Maminku sužovala bolest kolena, co jiného vyzkoušet než **Artrin**? Vůbec nepomohl. Po delší době, a také po tomto trpkém zklamání, jsem se odhodlala nesměle Artrin nabídnout sousedce, kterou také bolela kolena. Předem jsem ji varovala: „Mamince to ale vůbec nepomohlo!“ Byla jsem ohromena překvapením i radostí, když jsem paní příště potkala a ona s nadšením volala, jak jí to pomohlo, a opakovaně vykřikovala: „Zázrak! Zázrak!“ Tady přece nezafungoval ani placebo efekt, když jsem krém nabídla k vyzkoušení s očividnou skepsí.

Pak jsem sousedovi, nyní s větší odvahou, Artrin nabídla také, a to

s dodatkem, že paní odvedle to sice pomohlo, ale její mamince ne. Ať to však vyzkouší. Další den soused poskakoval před našimi okny, různě se přitom kroutil do všech stran, a všelijak se přitom pitvořil. Nechácala jsem, proč blázní, a vyšla před dům. Řekl, že mi přišel ukázat, jak ho opustila bolest v zádech.

Vysvětlení je nasnadě. Před jednou přednáškou v Klubu Energy jsme si mezi sebou nadšeně pochvalovaly, jak nám při klimakterických potížích ulevil **Gynex**. Jen jedna paní tam mlčky seděla a tvářila se poněkud chladně. Nakonec promluvila i ona. Řekla: „Mně Gynex nepomohl vůbec. Ale pomohl mi **Renol**!“

IVANA KARPENKOVÁ, Šestajovice



Energy boří hranice mezi lidmi

Milá redakce, ráda bych se s Vámi podělila o svůj dnešní zážitek. Jela jsem autobusem domů z práce a sedla si k paní věkem tak kolem třiceti let. Vytáhnu brožuru Energy, kterou jsem dostala od terapeutky Marcelky Šťastné k **Fytomineralu**, a čtu

si o imunitě. Paní mě osloví: „Vidím, že studujete Energy? Já také používám přípravky a hodně mi pomohl **Gynex** s ženskými problémy.“ Tak jsme se daly do řeči, jak jí ho poradila MUDr. Pišťková, jelikož měla problémy s menstruací a další gynekologické obtíže. Paradox je,

že menopauzu řeším už dva roky. Budu muset na to jít jinak než s doporučenou antikoncepcí, kterou nechci! Je vidět, že Vaše práce v Energy pomáhá a funguje a boří hranice mezi lidmi.

Mějte se krásně,
NAĎA DAVIDOVÁ, Vážany



Náhody, které do sebe zapadají

Stalo se to v listopadu. Přijela jsem z práce a ve schránce – časopis Energy. Ani jsem ho nerozbalovala, můj rituál je následující: večer jdu dříve do pelíšku, rozsvítím si lampičku a přečtu téměř celý časopis. Pak vezmu propisku a z toho, co vím, vyplním tajenku. Odložím magazín

a stále se pak k němu vracím, dočítám články a raduji se z toho... Už jednou mi přišlo zvláštní, že se mi zdálo o kameni, o kterém jsem pak četla ve Vitae, a tentokrát už jsem si říkala, jestli jsem s Vámi nějak propojená, že na daný měsíc vkládáte vždy kámen, který mi zrovna něco říká?

Larimar, o kterém jste tentokrát psali, je kámen mé duše. Víím to od první chvíle, kdy jsem ho spatřila, neboť jeho barva rezonuje s mým vnitřním domovem. Miluji ho a on mě. Nosím jej v podobě šperku a náramku téměř pořád. Ale... asi týden jsem ho na sobě neměla v žádné podobě. Přívěsky měním, a tak jsem na krku nosila azeztulit. Včera brzy ráno před probuzením jsem měla silný sen – z moře vystoupila žena a na sobě měla šperky z larimaru. Uchvátila mě její síla, ale především jsem se radovala z pohledu na ten kámen. Ráno jsem věděla, že si mě můj domov – larimar – volá opět k sobě, a silné potvrzení jsem dostala i prostřednictvím otevření časopisu, kde se o něm zrovna psalo. Druhý den jsem pak byla na školení pedagogů, vedle mě si sedla jedna paní vychovatelka a měla na ruce larimar, na uších larimar, na krku larimar... Musela jsem se smát, neboť tento kámen opravdu není ještě tolik rozšířený! Děkuji Vám, že se stáváte součástí náhod, které do sebe jedinečně zapadají.

JARMILA KRŇÁVKOVÁ, Zábřeh – Jestřebí

GYNEVET & AUDIVET

SILNÁ IMUNITA A ZDRAVÁ KŮŽE
VE VÝHODNÉM BALENÍ!

GYNEVET

Udržuje optimální rovnováhu hormonů a zvyšuje
výkonnost imunitního systému. Pomáhá také proti stresu.

AUDIVET

Působí na záněty sliznic, kůže a vnějšího zvukovodu.
Odstraňuje i bradavice a různé kožní nádorky.



Energyvet.cz

Platnost akce: od 1. března do 31. března 2018 nebo do vyprodání zásob



Sledujte nás na: facebook.com/Energyvetcz



si, v čem je řada Beauty výjimečná a odlišná od jiných výrobků na trhu. Které látky v jednotlivých produktech jsou nejcennější a proč. A také co v organismu umějí udělat.

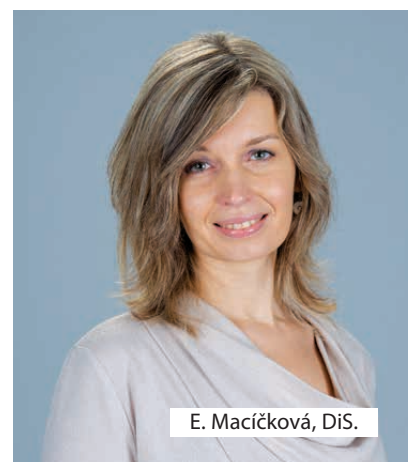
Bude i praktická ukázka?

Ano, určitě bude. Doufáme, že zvládneme dvě ukázky kompletního ošetření pleti. Během příjemného pečování nám vznikne také prostor pro povídání a otázky. Ženy si mohou všechny přípravky prohlédnout, ovonět a vyzkoušet samy na sobě. Těšíme se, že jim předáme to nejlepší, co umíme, a budeme vděčné také za jejich podněty.

Je vaše přednáška zaměřená pouze pro profesionály nebo může přijít kdokoliv?

Seminář je vhodný nejen pro kosmetičky a profesionály, jejichž oborem je péče o tělo a pleť a kteří chtějí dát svým klientům to nejlepší, ale i pro všechny ženy, které o sebe rády pečují. Ukážeme si, jak to jde jednoduše, a jako bonus se projdeme světem vůní a aromaterapie.

*Děkujeme za malou ochutnávku
a těšíme se na viděnou na semináři,
MUDr. KATEŘINA HIMMELOVÁ*



E. Macíčková, DiS.



M. Bílková

UNIVERZITA ENERGY

Nový seminář 14. 4. 2018 v Praze

CELOSTNÍ PŘÍSTUP V KOSMETICKÉ PÉČI A ŘADA BEAUTY ENERGY

Každá žena chce být krásná, jste proto všechny srdečně zvány na seminář Univerzity Energy – bude především o kráse, ale také o zdraví, které s ní jde ruku v ruce. Vedou jej dvě lektorky Energy a kosmetičky: Marie Bílková a Eva Macíčková, DiS.

Paní Macíčková, co si můžeme představit pod pojmem „celostní přístup“ v kosmetice?

Znamená to, že při péči o pleť si všímáme nejen pleti samotné, ale kůže jako celku, jako obrazu toho, co probíhá pod povrchem a souvisí se zdravotním stavem či citovým rozpoložením ženy. Inspirujeme se základní myšlenkou Energy – pentagramem TČM, v němž se nám ukazuje člověk jako bytost navzájem propojená uvnitř sebe sama i s okolním světem. Samotný Pentagram® pletových

a tělových krémů ukazuje, jak citlivě a komplexně můžeme na kůži působit, naučíme se ho používat. Celostní přístup je podle mě vždy o harmonii a rovnováze, ke které si můžeme dopomáhat také cestou péče o pleť.

Paní Bílková, stála jste u zrodu Beauty řady Energy, můžete tedy o ní ženám říci úplně všechno...

Moc ráda. Budeme si povídat o tom, jak jsme jednotlivé kosmetické přípravky Energy krok za krokem tvořili. Vysvětlíme

Zeptejte se hvězd

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

Ve svých 33 letech studuji VŠ, mám však potíže se soustředěním, před zkouškami hůře spím, trpívám trémou, žaludeční neurózou, únavou.

MARTINA S., Zaječ

Tréma je emoční stav, nepříjemný pocit napětí před osobní prezentací nebo podáním výkonu. Jedná se o přirozenou reakci organismu, kdy tělo signalizuje,

že se bude dít něco důležitého. Na stres tělo odpovídá zvýšenou srdeční aktivitou, stoupajícím TK, utlumením trávicích procesů. Vhodné je mezi učením vsunout fyzickou činnost, aby si mozek odpočinul. Koncentraci zlepší **Revitae**, sníží trému, usnadní usínání, zkvalitní spánek, pomůže také s žaludeční neurózou, která je spojena se zvýšenou citlivostí na stres.

MONIKA ŠTEJDÍŘOVÁ

LUŠTĚTE S NÁMI, MŮŽETE VYHRÁT

Vánoční luštění Vám, pokud jste se k nám přidali, odhalilo Senecův citát: „Každý nový začátek pochází z konce nějakého jiného začátku.“

Kdo vyhrál tentokrát?

- » **Lenka Tětová,**
Spůle 26, Janovice nad Úhlavou
- » **Stáňa Pěničková,**
A. Staška 592, Lomnice n. Popelkou
- » **Marie Křištofová,**
Šafaříkova 1308,
Moravské Budějovice

Vylosovaní výherci obdrží poštou poukázku na jeden 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. března 2018** na adresu redakce: Energy Czech Republic, a.s., Trojská 39/201, 171 00 Praha 7; e-mail: katerina.himmelova@energy.cz

„Jedině příroda... (tajenka).“
René Descartes

Nápověda: CET: IMIN; IZOTOP: ORT	Tišňový signál	Opatřovaná obalem	1. část TAJENKY	Ode dne vydání		Záře	Latinská zkratka suhvězdí Velryby	Španělský určitý člen	Provádět skartaci	Námět	Ovinouti	Stáří	Chemická značka aktinia	Tihle
Uhlíčan sodný					Důkladně procesovat									
Polední jídlo					2. část TAJENKY Podvozek									
Zabývat se salašnictvím								Američan (hovorově) Pracoviště v dole					Schopná vidět	Knikání
Štepovat Chorvatské přístavní město							Obracet půdu pluhem Manžel					Inic. hereč. Křesadlové Minister. zdrav. (zkr.)		
Zkratka pro sobotu			Zn. osmia Římskými číslicemi 300			Lovecký pes Místo toho				Dusíkatá složenina Opak nade				
Polyvinyl- chlorid				Nuklid Bratr praotce Čecha							Stěny Jméno lékaře Janského			
Náprsní díř kalhot					Necht MPZ Slovenska			Dřívější oddíl vojska Předložka				Označení letadla ČR Zkr. registro- vané tuny		
Krvesmilství							3. část TAJENKY							
Citoslovce zatroubení			Zkratka chráněné krajinné oblasti			Vražedný útok na politika								

Není na světě bylina, aby k něčemu nebyla

LŽIČNÍK LÉKAŘSKÝ: KURDĚJOVÁ TRÁVA

Další bylina, která zaujme již svým jménem. Proč lžičník? Protože jeho listy tvarem připomínají lžíci. Anglicky je známý jako „spoonwort“. Jednoduchá odpověď. Další jméno – „kurdějová tráva“ – už je zajímavější. Tuto bylinku totiž na svých plavbách pojídali námořníci na ochranu před kurději. Tenkrát ale o vitamínech neměl nikdo ani představu.

NAŠE, EVROPSKÁ

Lžičník je zástupcem staroevropské flóry – jeho domovinou jsou studená pobřeží všech severozápadních evropských moří a oceánů, od Atlantiku, přes Balt, Norské, Severní, Irské a Bílé moře po Severní ledový oceán. Daří se mu na světlém stanovišti s vlhkou půdou, klidně zasolenou. Miluje močály, břehové rákosiny a duny, vlhké louky, dobře prospívá i na horách. Do vnitrozemí a na jih Evropy se rozšířil již jako velmi žádaná léčivka a druhotně i tady zplaněl. Pak byl postupně zavlečen také do Asie a Severní Ameriky. Pěstoval se též na našem území, kde se dodnes, byť vzácně, vyskytuje.

KDYŽ NEBYLY POMERANČE

Záhada rozluštěna: tam, kde se lidé dříve nedostali k citrusovým plodům, se nabídla jiná přirozeně se vyskytující alternativa – lžičník. Jeho účinky byly známy jistě již od pradávna, písemné zmínky o jeho pěstování se objevují

„až“ v 16. století. A tak nejen námořníci anglické flotily konzumovali třeba sendviče s „kurdějovou trávou“, kterou s sebou vozili na svých dlouhých plavbách (od dob kapitána *Jamese Cooka* povinně) sušenou či nakládanou, podobně jako okurky kvašky nebo kysané zelí. Listy lžičníku mají výraznou, hořko-štiplavou chuť a byly odnepaměti používány i v kuchyni k dochucování různých pokrmů, salátů, někdy dokonce piva. Byl tradiční léčivou i magickou bylinkou. Po staletích oblíbenosti se lžičník vytratil z všeobecného povědomí teprve začátkem 20. století, s nástupem rychlejší dopravy (ovoce).

VOŇAVÁ LETNIČKA

Lžičník lékařský (*Cochlearia officinalis*) patří spolu s dalšími 25 až 30 druhy lžičníků do čeledi brukvovitých. Je to jedno- až dvouletka s 15 až 30 cm vysokou rozvětvenou lodyhou vyrůstající z přízemní růžice masitých listů s dlouhými řapíky. Jejich asi 4 cm široká skoro srdčitá čepel je ve středu prohnutá a připomíná onu lžičku. Listy na lodyze mají od země čím dál kratší řapíky, ty nejvyšší jsou úplně přisedlé. Od května do srpna vykvétají lžičníky na vrcholech větví lodyhy semknutými hrozny bílých voňavých kvítků, které se po oplození mění v kulovité šešulky dozrávající koncem léta.

Využívají se listy a nať sklizené v době květu. Suší se rychle, aby nezhnědly, do 35 °C a skladují ve vzduchotěsných nádobách v temnu. Výtažek obsahuje

hořčiny, třísloviny, silice, glykosidy, enzymy a vysoké množství minerálů, vitaminů, zejména pak vitaminu C.

MALÝ, ALE ŠIKOVNÝ

Lžičník se užívá ve formě klasického nálevu (čaje) z rostliny sušené, třeba ve směsi s hřebíčkem, podbělem nebo šalvějí. Kurdějovou travu můžeme „konzumovat“ také za syrova. V tom případě používáme mladší listy – buď přímo nadrobno nastrohané, např. do zdravého salátu, nebo použijeme odšťavňovač či hmoždír a užíváme získanou šťávu.

Léčebných účinků je množství, zejména po dlouhé zimě: detoxikace, rekonvalescence, avitaminózy, (jarní) únava, revmatismus, zvyšuje metabolismus a chuť k jídlu (užívá se při snižování nadváhy) – zlepšuje činnost jater, žaludku, vylučování žluči i moči a trávení. Jeho protizánětlivé účinky se využívají zejména při nemocech a problémech v dutině ústní, jako jsou afty, záněty dásní i parodontóza či bolesti v krku při angíně. Přes noc odstátý odvar lze použít jako kloktadlo. Pokud se přejíte salátu se lžičníkem, můžete si přivodit trávicí problémy. Také by se neměl natírat na kůži – působí podráždění. Nevhodný je pro těhotné a kojící ženy, lidi užívající lithium.

Návrat této významné staroevropské bylinky na náš stůl a do naší lékárny by byl jistě celospolečensky (a celoevropsky) prospěšný. Je to na nás.

Mgr. VLADIMÍR VONÁSEK

STÁLÁ NABÍDKA



VYUŽIJTE VÝHODNOU NABÍDKU ZELENÝCH POTRAVIN

Při nákupu 1 výrobku získáte 18% slevu na druhý produkt stejné nebo nižší hodnoty

BALÍČEK PRODUKTŮ*	ČLEN ENERGY			ZÁKAZNÍK	
	cena	body	sleva	cena	sleva
2set kombinace ZP bez Matcha	710 Kč	30	70 Kč	908 Kč	90 Kč
2set kombinace ZP s Matcha	661 Kč	28	59 Kč	851 Kč	77 Kč
2set Matcha	601 Kč	26	59 Kč	781 Kč	77 Kč

* nabídka platí pro celou řadu zelených potravin kromě Nigella Sativa a Sacha Inchi

Doplnek stravy.

Kluby a konzultační centra nabízejí

BLÍŽEJOV

Provozní doba:

út 10–12, čt 16–18 h., v ostatní dny po domluvě na tel.: 721 384 473, 602 389 233

Stálá nabídka:

poradna a prodej produktů Energy / reflexní terapie / bezplatné konzultace / testování SPT / automatická kresba / zásilková služba / prenatalní příprava / kineziologie / měření krevního tlaku a glykemie / masáže: klasické, rehabilitační, detoxikační, baňkování a jiné relaxační metody / poradna pro zvířecí miláčky / prodej veterinárních produktů / vyšetření páteře a nohou a zhotovení ortopedických vložek, jen na obj. předem – tel.: 379 428 620 / poradna pro bezlepkovou dietu / poradna a prodej produktů Energy – po, út, st 13–16,30 h. – Domažlice, Srnova 76

Kontakt:

Blížejev 124,
tel.: 379 428 927, 721 384 473,
e-mail: johankova@centrum.cz

BOSKOVICE

Provozní doba:

po, út, st, čt 9–12, 13–17 h. + dle tel. doh.

Stálá nabídka:

poradna Energy / zasílání zboží na dobírku / automatická kresba, měření SPT, rekondiční masáže na obj. – Mgr. Eva Kocmanová, nový tel.: 605 896 184

Poradny a přednášky:

- » KE BOSKOVICE – 6., 13., 20. a 27. 3.
- » KC JAROMĚŘICE – 16. 3.
- » KC KOSTELEČ NA HANÉ – 27. 3.
- » KC KRUMSÍN – 24. 3.
- » KC LETOVICE – 9. 3.

» KC PROSTĚJOV

– prodejna Dárky, čaje – 21. 3.

» KC SLOUP – 19. 3.

Kontakt:

Boskovice, Krátká 16, tel.: 516 452 373,
720 529 424, e-mail: evakoc@atlas.cz,
kocmanovaenergy@seznam.cz

BRNO

Provozní doba:

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

Stálá nabídka:

poradna Energy / měření zdravotního stavu certifikovanými přístroji / zasílání zboží na dobírku / prodej a konzultace veterinárních produktů Energy / měření EAV přístrojem – MUDr. J. Nezvalová / měření Supertronicem – V. Komoňová, Ing. K. Hosová, Z. Erbenová /

Kluby a konzultační centra nabízejí

masáže, Dornova metoda – H. Šobáňová /
kineziologické testování vhodnosti užití
přípravků Energy, zhotovení aurogramu,
poradna v oblasti regenerace, skenování
mapy zátěže a zadání objednávek
individuálních ortopedických vložek
– 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 – jen v pátek na obj.,
tel.: 530 500 422

Mimořádná nabídka KE:

- » 7. 3. – 17–19 h. – Zelené potraviny do
našeho jídelníčku – lektorská přednáška
L. Špoulové, Klub Energy Brno, vstupné
dobrovolné
- » 13. 3. – 16–17 h. – individuální konzultace
a doporučení vhodného produktu
– Hana Hosová
- » 21. 3. – 16–17 h. – Práce s Pentagramem
– přednáška a konzultace, Hana Hosová

Měření zdravotního stavu:

- » 12. 3. – Z. Erbenová, Ing. K. Hosová
- » měření EAV – 5. 3. – MUDr. J. Nezvalová
– obj. v KE Brno, tel.: 530 500 422

Kontakt:

Brno, Sukova 4,
tel.: 530 500 422, 737 479 120,
e-mail: hanahosova@gmail.com,
info@brnoenergy.cz,
www.brnoenergy.cz,
FB – Energy Czech Republic a.s., klub BRNO

ČESKÉ BUDĚJOVICE

Provozní doba:

po 13–18, út 9–12 a 13–18, st 9–12 a 13–17 h.,
čt a pá dle tel. dohody + zaslání zboží
na dobírku

Stálá nabídka (pro členy Energy zdarma):

poradna Energy / měření krevního tlaku /
rehabilitace pulzním magnetickým
polem, biostimulační lampou
(více na www.celomed.cz) / rehabilitace
na autotrakčním lehátku

Kontakt:

České Budějovice, B. Smetany 34,
tel.: 380 123 252, zásilková služba zboží
i po 18 h. na tel.: 603 904 842, 380 120 274,
e-mail: lada.svec@volny.cz,
www.celomed.cz

ČESKÝ TĚŠÍN

Provozní doba:

po 16–20 h. a dle dohody

Stálá nabídka:

měření Supertronicem – A. Stefan,
A. Heřman, T. Byrtusová / měření SPT,
rehabilitace, konzultace – MUDr. B. Rošková /
lymfodrenáž pro zdraví a krásu
– pí. Němčíková

Kontakt:

Český Těšín, Mezi Lány 271,
tel.: 777 293 601, e-mail: 21@symbols.cz

HRADEC KRÁLOVÉ

Provozní doba:

po–pá 10–17 h.

Stálá nabídka:

poradna a prodej produktů Energy /
diagnostika SPT na obj. / masáže:
rekondiční, lymfatické a terapeutické,
kinesiology taping – info na tel.: 776 488 848
– pí. Slušítková / poradna a měření na
přístroji Sensitiv Imago 530 a Plazmový
generátor RPZ 14 – info na tel.: 776 614 046
– pí. Rakouská / homeopatická poradna
a EAV diagnostika dle TČM na přístroji
Acucomb – info na tel.: 602 141 184
– pí. PharmDr. Svobodová / veterinární
poradna – certifikovaná poradkyně
MVDr. Martincová, tel.: 732 512 181 /
zasílání zboží na dobírku /
e-shop: www.babkabylinarka.cz

Mimořádná nabídka KE:

- » 8. 3. – 17 h. – Produkty Energy a krémy
– zkušenosti – beseda s D. Čejchanovou

Poradna a měření Supertronicem:

- » DOUDLEBY NAD ORLICÍ – 6. a 20. 3.
– pí. Fendrychová, tel.: 605 780 213
- » KE HRADEC KRÁLOVÉ – 8. a 22. 3. od 10 h.
– tel.: 736 765 477, 495 534 715
- » KC HRADEC KRÁLOVÉ – 6., 13. a 20. 3.
– poradna TČM – pí. Kufr, tel.: 776 381 127
- » KC HRADEC KRÁLOVÉ – Lékárna
Za Skleněnou věží, ul. Wonkova
– 5., 12. a 19. 3. – PharmDr. Svobodová,
tel.: 602 141 184
- » KC HRADEC KRÁLOVÉ – Salón Profi,
Havlíčková 401 – 7., 14., 21. 3.
– Naďa Komárková, tel.: 775 921 885
- » CHOCEŇ – 5., 12. a 19. 3. – nebo dle dohody
– pí. Smrčková, tel.: 775 060 535
- » KOLÍN – 9., 16., a 23. 3. – poradna
homeopatická – pí. Blechová,
tel.: 777 101 513
- » KOSTELEČ NAD ORLICÍ – 8., 15., a 22. 3.
– pí. Mlejnková
- » NOVÝ BYDŽOV – Sloupno – 9., 16., a 23. 3.
– pí. Rakouská, tel.: 776 614 046
- » OPOČNO – 15. 3. – pí. Králíčková, info na
tel.: 739 379 435
- » RYCHNOV NAD KNĚŽNOU – 5., 12. a 19. 3.
– pí. Bečvářová

» SMÍŘICE – 8., 9., 15., 16., 22. a 23. 3.

– PharmDr. Svobodová, tel.: 602 141 184

Kontakt:

Hradec Králové, Letců 1001,
tel.: 495 534 715, 736 765 477

CHEB

Provozní doba:

po 14–18, út 14–17, st 10–12, 14–17, čt 13–18 h.
(pá zavřeno, nutný výdej pouze po dohodě)

Stálá nabídka:

- » 6., 13., 20. a 27. 3. – měření SPT, poradenství,
detoxikace, SRT s A. Chmelovou
– obj. na tel.: 724 965 773
- » 7., 14., 21. a 28. 3. – výklad karet s Nadou
Reithel – tel.: 603 787 821

Mimořádná nabídka:

- » 7. 3. – 17.30 h. – Poruchy učení a chování
(LMD, ADHD) – prevence a zmírnění
poruch, zkušenosti a poznatky z praxe
– lektorská přednáška a beseda
s Mgr. S. Emmerlingovou – Planá
u Mariánských Lázní, cukrárna U kostela
- » 14. 3. – 17.30 h. – Zelené potraviny
a superpotraviny: doplňky plné
prospěšných látek – terapeutické
možnosti jednotlivých produktů
– spojeno s ochutnávkou! Lektorská
přednáška a beseda s L. Špoulovou – Planá
u Mariánských Lázní, cukrárna U kostela

Ostatní aktivity:

NOVĚ: Mgr. Paula Koubová – vyšetření
stavu autonomního nervového systému
na přístroji KARDIVAR, dále nabídka
kineziologie, SRT, autopatie a doporučení
vhodného přípravku vždy v pátek
v klubu – 2., 9., 16. a 23. 3., nutno obj.
na tel.: 605 307 354
Kosmetické ošetření Beauty kosmetikou
Energy u masérky a kosmetičky B. Bzirske
a masáže J. Kočové a V. Votrubové najdete na
původní adrese Kamenná 40!

Kontakt:

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

KARLOVY VARY

Provozní doba:

po, čt 8.30–17, út, st, pá 8.30–16 h.

Stálá nabídka:

dárkové poukazy / poradna a prodej
produktů Energy / měření na IN BODY
– analýza těla / masáže – klasické,
reflexní, medové, anticelulitidní,
zpevňující, thajské, ájurvédské, motýlí,
aromatické, wellness procedury (i formou

Kluby a konzultační centra nabízejí

dárkových poukazů) / kosmetické ošetření Beauty kosmetikou Energy – tel.: 353 236 605 / rozvoz objednaného zboží po Karlových Varech každý čtvrtek (podrobnosti na tel.: 775 947 793)

Mimořádná nabídka KE:

» čt. 1., 8., 15., 22. a 29. 3. – 16.30–18 h.

– taichi pro zdraví

NOVĚ: Psychosomatická poradna

– na objednávku

» každé úto na obj. – zdravotní poradna

Energy – M. Hrnková – zdarma

» út 6. 3. – diagnostika EAV přístrojem

– jen na obj., tel.: 353 236 605

» čt 8. 3. – 17 h. – Jak na poruchy chování a učení – lektorská přednáška Mgr. S. Emmerlingové

» po–pá dopoledne – impedanční analýza IN BODY – zdravé hubnutí, rozbor a doporučení

Kontakt:

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

LIBEREC

Provozní doba:

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

Stálá nabídka:

bezplatná poradna a prodej produktů Energy / měření Supertronicem na objednávku / kineziologické testování vhodnosti užití přípravků Energy / kineziologie One Brain / EFT / masáže / tělové svíce / metoda SRT / výklad Osho Zen Tarot / konzultace s psychologem / arteterapie, mandaly na hedvábí, pískové mandaly / cvičení / výživový poradce / výuka AJ / zasílání zboží na dobírku / možnost pronájmu prostor na semináře, přednášky, besedy a cvičení Podrobnosti k aktuálním akcím najdete na www.centrumzdraviliberec.cz

Mimořádná nabídka KE:

» 21. 3. – 17 h. – Největší úspěchy regenerace. Nevyléčitelné choroby a jak najít řešení prací s Pentagramem – přednáška MVDr. Lubomíra Chmelaře, Centrum zdraví Energy, vstupné 90 Kč

Kontakt:

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

LUHAČOVICE

Provozní doba:

POZOR – ZMĚNA od 1. 3. 2018: po 9–12, 13–17, út, st 9–12, 13–15, čt 9–12, 13–18 h., pá – na obj.

Stálá nabídka:

poradna a prodej produktů Energy / měření Supertronicem / zasílání i na dobírku / kosmetické ošetření pleti produkty Energy – J. Stružková – obj. na tel.: 604 897 909

Lékařská poradna:

klasická i alternativní medicína – MUDr. E. Parmová, obj. na tel.: 572 629 222, 604 278 248

Mimořádná nabídka KE:

» každé úterý – poradna Energy a výběr vhodného produktu – E. Karská, obj. na tel.: 720 289 092, jiné termíny domluvou

Kontakt:

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

OLOMOUČ

Provozní doba:

po–čt 9–12.30 a 14–17 h., pá zavřeno

Stálá nabídka:

automatická kresba, rodinné konstelace – L. Zvolánek, tel.: 605 256 327 / měření Supertronicem, astrologická poradna, bodyterapie – Mgr. M. Maňásková, tel.: 602 583 091 / spontánní tanec – D. Hubková, úterý dle programu 17.30–19 h. / poradna Energyvet – J. Indrychová, tel.: 777 225 517 / ošetření Beauty kosmetikou – E. Macíčková, tel.: 723 976 814

Mimořádná nabídka KE:

» 15. 3. – poradna celostní medicíny MUDr. B. Haltmara, přihl. na tel.: 602 583 091
» 17.–18. 3. – Rodinné konstelace L. Zvolánka, přihl. na tel.: 731 692 823

Kontakt:

Olomouc, Dolní náměstí 16, tel.: 585 224 641, 602 583 091, e-mail: program@energycentrum.cz, www.energycentrum.cz

OSTRAVA

Provozní doba:

po 9–14, út 9–12 a 13–17, st, čt 12–18 h., info na tel.: 777 804 730

Stálá nabídka:

bezplatné konzultace a poradna Energy / kineziologie / kraniosakrální terapie /

psychologická poradna – PhDr. Sýkora, tel.: 604 603 949 / zdravotní energetické cvičení každé úterý 17–18 h. / psychogenní příčiny neplodnosti – každé úterý 18.30–19.30 h. – www.psycholog-sykora.cz

Kontakt:

Ostrava, Českobratrská 15, tel.: 591 129 258, 777 804 730, 605 290 940, e-mail: vstrachotova@seznam.cz, www.cestykezdravi.cz

PARDUBICE

Provozní doba:

po–čt 9–12 a 13–17 h.

Stálá nabídka – jen na objednávku:

měření přístrojem Supertronic, poradna celostní medicíny, veterinární poradna – MVDr. M. Balhárková / Pedicom – počítačové vyšetření chodidel – Š. Urbanová, tel.: 607 817 123 / shiatsu, lymfodrenáže, reflexní terapie, tejpování – M. Němcová, tel.: 604 968 767 / ošetření pleti vitaminové, kaviárové, lifting aj. – V. Prémová, tel.: 605 417 146 / konstalace, kineziologie, reiki semináře a terapeutické setkávání – LAYLA centrum – L. Hajníková, e-mail: hajnikovalenka@seznam.cz, tel.: 722 934 746 / zasílání zboží

Nabídka KC – poradny SPT:

» DOBRUŠKA – prodejna Zdravé výživy – 12. 3. – info M. Růžicková, tel.: 603 268 922
» CHRUDIM – 3. a 17. 3. – info J. Turková, tel.: 720 128 269
» CHRUDIM – Zdravotnické potřeby – 8. 3. – info L. Kovaříková, tel.: 723 868 567
» KOLÍN – prodejna obuvi Zuzka – 13. 3. – info Z. Suchánková, tel.: 728 135 557
» KOLÍN – prodejna Zdravé výživy Priessnitz – 14. 3. – info M. Hanušová Priessnitzová, tel.: 608 799 777
» NOVÁ PAKA – prodejna Optika – 15. 3. – info L. Pušová, tel.: 603 542 028
» NOVÁ PAKA – prodejna Zdravíčko – 22. 3. – info T. Kinterová, tel.: 731 190 580
» KE PARDUBICE – 7. 3. – info E. Petříčková, tel.: 604 174 498
» KE PARDUBICE – dle obj. – T. Křišťáková, tel.: 777 177 610
» PŘELOUČ – Prodejna Zdravé výživy – 20. 3. – info A. Dokonalová, tel.: 603 466 218
» SMÍŘICE – A. Seligera 318 – 18. 3. – info L. Christ, tel.: 602 233 712
» ROUDNICE NAD LABEM – 4. 3. – info M. Svobodová, tel.: 777 933 580
» RYBITVÍ – 27. 3. – info E. Petříčková, tel.: 604 174 498
» ŽAMBERK – prodejna Zdravé výživy – 21. 3. – info O. Grýnová, tel.: 731 107 276

Nabídka zubních past



2 + 1 ZDARMA	ČLEN ENERGY			ZÁKAZNÍK	
	cena	body	sleva	cena	sleva
Kombinace zubních past	250 Kč	10	125 Kč	324 Kč	162 Kč

Akce platí od 1. 3. do 31. 3. 2018 nebo vyčerpání zásob!

Kluby a konzultační centra nabízejí

Mimořádná nabídka KE:

» 22. 3. – 9–16 h. – Co o vašem zdraví vypoví vaše chodidla – ukázkové skenování, zdarma, info. Š. Urbanová, tel.: 607 817 123

Kontakt:

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

PLZEŇ

Provozní doba:

po, čt 9–12, 13–15, út 9–12, 13–18,
st 13–18 h., pá dle obj.

Stálá nabídka:

poradna a prodej produktů Energy /
bezplatné konzultace / měření EAV
– přístrojem SPT dle obj. / zprostředkování
poradenské činnosti a terapie v oblasti
alternativní medicíny / zásilková služba /
prodej drahých kamenů a terapeutických
svící / výživové poradenství – Pavel Zítek
– 1. středa v měsíci od 13 h. – jen na obj.,
tel.: 728 747 534

Další nabídka jen na objednání:

kraniosakrální terapie – MUDr. Sobotková,
tel.: 737 220 488 / metamorfni technika
– Ing. V. Brachová, tel.: 774 705 755 /
astrologické poradenství
– J. Měšťanová, tel.: 731 187 099 /
numerologie, andělská terapie
– S. Doležal, tel.: 722 067 057

Kontakt:

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

PRAHA 1

Provozní doba:

po–pá 9–18 h.

Stálá nabídka:

poradna a prodej produktů Energy /
diagnostika Supertronicem na objednání /
masáže: sportovní, rekondiční,
lymfatické, atd. – na masáže lze
vystavit dárkové poukazy

Mimořádná nabídka KE:

» 22. 3. 16–18 h. – Veterinární poradna pro
vaše zvířecí společníky – Andrea Šulcová,
obj. na tel.: 777 858 200, energyvetpraha1@
seznam.cz, FB: Energyvetpraha1, pro členy
Energy zdarma

» měření Supertronicem – akční cena na
březen – 250 Kč / konzultace 60 min.,
obj. na tel.: 224 934 642

» antistresová masáž šíje, hlavy a obličeje
– akční cena na březen 390 Kč/40 min.,
obj. na tel.: 224 934 642

Kontakt:

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

PRAHA 3

Provozní doba firemní prodejny Energy:

po, čt 9–13, 14–18, út, st 9–13, 14–17,
pá 9–14, so 10–13 h.

Stálá nabídka:

poradna a prodej produktů Energy /
měření krevního tlaku, pH organismu

Kluby a konzultační centra nabízejí

Stálá nabídka na objednávku:

měření SPT – 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 / masáže, reflexní terapie, odblokování páteře, chiromasáž, lymfatická drenáž, řešení neplodnosti – K. Dimitrová, tel.: 608 573 340 / Diacom – frekvenční léčení, M. Šedivá, tel.: 724 254 197

Mimořádná nabídka KE:

» 4. 3. – 10–13 h. – Zelené potraviny – superpotraviny. Obohacení vaší stravy po celý rok – lektorská přednáška L. Špoullové, K lipám 298/16, Praha 9, rezervace na ladislava.spoulova@gmail.com, tel.: 773 769 900

Kontakt:

Praha 3, Jeseniova 55,

tel.: 274 003 141,

e-mail: marcelamarakova@seznam.cz,

www.energypraha.cz

PRAHA 4

Provozní doba:

po–pá 9–19 h.

Stálá nabídka na objednávku:

poradna Energy / měření Supertronicem / TČM / povídání o produktech Energy – pí. Šašková, každé út 16–19 h. / veterinární poradna – pí. Šašková, objednání na 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

Kurzy a mimořádné akce:

» 9. 3. – pá 14–20 h. – Konstalace

» 10. a 11. 3. – so, ne 10–18 h. – Duhový systém 4 (v Pikovicích)

» 17. a 18. 3. – so, ne 10–18 h. – Duhový systém 9 (v Pikovicích)

Bližší informace na: www.duhovy-andel.webnode.cz. U kurzů „Duhový systém“

je potřeba mít předešlé kurzy. Lektor – Mistr učitel Reiki J. Löbl a P. Padilla Löbl, místo konání – „Duhový anděl“.

Kontakt:

Praha 4, Budějovická 601/128

(u metra Kačerov),

tel.: 241 402 723, 775 109 482,

e-mail: energy.7x@centrum.cz,

www.energy-praha.cz

PŘÍBRAM

Provozní doba:

po–čt 9–17, pá 9–16 h.

Stálá nabídka:

poradna a prodej produktů Energy / diagnostika Supertronicem / masáže: klasické, rekondiční, Bowenova, olejová a jiné relaxační metody / kosmetické ošetření Beauty kosmetikou / poradna pro zvířecí miláčky / prodej veterinárních produktů / cvičení Tai-chi a Cchi kung / 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 koučing / přednášky / NOVINKA: kosmetické služby s přípravky Energy

Mimořádná nabídka KE:

» 11. 3. – 10–17 h. – kurz MUDr. A. Vosátkové – 3. seminář – Pohybový aparát

Kontakt:

Příbram, Nám. T. G. Masaryka 100/101,

tel.: 731 173 340, 731 173 722, 602 199 220,

e-mail: energypribram@gmail.com

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 SPT / konzultace v oblasti zdravého životního stylu a prevence / Pedicom – počítačové vyšetření chodidel / masáže / měření TK, krevního cukru, tělesného tuku / poradna pro terapii biostimulačním světlem (Biostimul) a magnetickým polem / poradna celostní medicíny MUDr. B. Haltmara – gynekologie, nutno obj. na tel.: 731 236 549, 737 015 470 / zásilková služba zboží a přístrojů (www.prirodniprodukty.cz) / masáže Energy krémy, manuální lymfatická, SPINAL TOUCH, 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, obj. na tel.: 774 236 191 / vyšetření stavu autonomního nervového systému na přístroji Kardivar – MUDr. J. Haltmarová, obj. na tel.: 731 236 549 / měření na přístroji F-SCANT – terapie pomocí plazmového generátoru RPZ 14 – obj. na tel.: 731 737 545

Mimořádná nabídka KE:

- » 7. 3. – Kosmetické ošetření produktů Energy. Zahrnuje čištění pleti, masku, masáž a závěrečné ošetření, obj. na tel.: 723 913 283 na čas: 9.00, 10.00, 11.00, 12.30, 13.30, 14.30, 15.30 h.
- » 13. 3. – od 17.15 h. – Měření přístrojem SPT – MUDr. Bohdan Haltmar, obj. na tel.: 731 737 545
- » 14. 3. – Měření přístrojem Sensitiv Imago – MUDr. Jana Haltmarová, obj. na tel.: 731 737 545 na čas: 10.00, 12.00 a 14.00 h.
- » 20. 3. – 17 h. – lektorská přednáška Mgr. S. Emerlingové: ADHD je, nebo není nemoc?
- » 24. 3. – Kosmetické ošetření produktů Energy a reflexní masáž chodidel s použitím krémů Energy. Ošetření pleti zahrnuje čištění pleti, masku, masáž a závěrečné ošetření, obj. na tel.: 723 913 283 na čas: 9.00, 10.30, 13.00, 14.30, 16.00, 17.30 h.

Kontakt:

Šumperk, Hlavní tř. 13, tel.: 731 737 545,

e-mail: klubenergy@seznam.cz,

www.klubenergy.cz

TÁBOR

Provozní doba:

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

Stálá nabídka:

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

Kontakt:

Tábor, Purkyňova 1085,

tel.: 776 214 706, 381 251 041,

e-mail: radka-sekyrova@seznam.cz,

www.radost-tela.cz, www.zivocich.com,

www.energy-tabor.cz

TŘEBÍČ

Provozní doba:

po, čt 9–12 a 13–16, út, st 13–17 h.

Stálá nabídka:

diagnostika Supertronicem / poradenství a prodej produktů Energy / dietetika, reflexní terapie – obj. na tel.: 568 847 472 – Molíkovi, J. Čapek / masáže klasické, lymfatické, reflexní, baňkování – B. Velebová – tel.: 605469884

Kluby a konzultační centra nabízejí

Ordinace celostní medicíny:

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

Nabídka KC – poradny EAV a TČM:

- » KC BRNO – Naděžda Eliášová – tel.: 734 805 921 – konzultace 6. 3.
- » JIHLAVA – Mgr. Dřežková – 1. provozovna: FYTON, tel.: 739 049 203 – 2. provozovna: Dům zdraví, tel.: 739 040 821 – konzultace – 5. a 19. 3.
- » MORAVSKÉ BUDĚJOVICE – Studio Verbena – M. Palová, tel.: 605 554 456 – konzultace 7. 3.
- » MORAVSKÉ BUDĚJOVICE – L. Žák, tel.: 723 107 158 – konzultace 14. 3.
- » NÁMĚŠŤ NAD OSLAVOU – R. Dufková, tel.: 739 026 531 – konzultace 16. 3.
- » TASOV – D. Švestková, tel.: 605 938 299, www.revite.cz – konzultace 22. 3.
- » VELKÉ MEZIŘÍČÍ – H. Paulová, tel.: 724 763 689 – konzultace 18. 3.
- » ZNOJMO – Biocentrum Renata Režňáková, tel.: 515 224 684 – konzultace 14. 3.
- » ŽDÁR NAD SÁZAVOU – Hotel Fit – H. Bulíčková, tel.: 728 141 949; H. Kučerová, tel.: 605 449 785 – konzultace 21. 3.

Kontakt:

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

TURNOV

Provozní doba:

po 13.30–18, út, čt 13.30–17 h.
+ dle tel. domluvy

Stálá nabídka:

poradna a prodej produktů Energy, zasílání produktů na dobírku / měření Supertronicem / test a biorezonanční terapie na přístroji Quantum Medical / metoda EFT / poradna pro úspěšné učení, poruchy učení a chování – Mgr. S. Emmerlingová – obj. na tel.: 603 494 100 / psychowalkman / masáže – lymfatické, baňkování, medová, relaxační, Breussova, masáž lávovými kameny / NOVINKA: každé úterý – Šťastné hubnutí – V. Vendlová, obj. na tel.: 777 326 333, prenatální výukový program Baby plus – možnost zapůjčení

Mimořádná nabídka KE:

» 26. 3. – 15–17 h. – měření EAV a konzultace zdravotního stavu – Mgr. S. Emmerlingová, nutno obj. na tel.: 733 760 522, energyturnov@seznam.cz

Nabídka KC:

» KC MNICHOVO HRADIŠTĚ: 21. 3. – 17 h.
– Zelené potraviny – (nejen) jarní vzpruha pro tělo! Lektorská přednáška L. Špoullové, v salonku hotelu U Hroznu

Kontakt:

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

UHERSKÉ HRADIŠTĚ

Provozní doba:

po, čt 9–13, 14–18, út, st 11–13, 14–18 h.

Stálá nabídka:

poradna a prodej produktů Energy / po–pá měření Supertronicem – Š. Čechová, P. Slavíková, J. Schmuttermeyerová, obj. na tel.: 572 540 221 nebo 605 778 740 / konzultace a výklad andělských karet – M. Mikošková, obj. na tel.: 775 750 615 / EFT technika emoční svobody – J. Němcová, tel.: 604 419 585 / studio Ajurvěda – M. Geitlerová, tel.: 775 709 701

Veterinární ordinace

a homeopatická poradna:

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

Mimořádná nabídka KE:

» 8. 3. – 17 h. – Celostní přístup ke zdraví zvířat – přednáška MVDr. M. Martincové – Bar U nás, Napajedla, info na klubu
» 10. 3. – 10–18 h. – Systemické konstelace s Liborem Zvolánkem na téma: Život a láska – Centrum Babočka, Uherské Hradiště, tel.: 739 010 949

Kontakt:

Uherské Hradiště, Zelný trh 1249,
tel.: 605 778 740, 572 540 221,
e-mail: mila.energy@seznam.cz,
www.uh-energy.cz

ÚSTÍ NAD LABEM

Provozní doba:

po–pá 9–17 h. nebo dle dohody

Stálá nabídka:

poradna a prodej produktů Energy / zasílání zboží na dobírku / hormonální jóga – Eva Kašíková, tel: 725 512 361 /

měření SPT, detoxikace – Vladimíra Gazdová – úterý / kineziologie – Ivana Kudrnová – středa, tel: 603 766 075 / psychosomatická péče, semináře sebezpoznání – Ing. P. Komeščíková / tělové svíce, měření SPT – Hanka Červenková – pondělí, tel: 737 148 606

Ordinace celostní medicíny:

MUDr. M. Štecherová – poradna přírodní medicíny a kineziologie – pondělí, tel: 724 870 414

Mimořádná nabídka KE:

» 22. 3. – 16 h. – Zelené potraviny – jarní seminář s Ing. M. Juričovou

NEPŘEHLÉDNĚTE

KE BOSKOVICE

Nové KC:

» **Lhota u Lysic** – Studio JM, Jitka Libišová, tel.: 775 156 278, nabídka kosmetických a masérských služeb, po–pá 8–18 h. + dle tel. dohody

KE LUHAČOVICE

Změna provozní doby od 1. 3.:

» po 9–12, 13–17, út, st 9–12, 13–15, čt 9–12, 13–18 h., pá – na obj.

KE VALAŠSKÉ MEZIŘÍČÍ:

Nové KC:

» **Vsetín** – Smetanova 1462, Lenka Tyralíková, tel.: 725 116 009, poradna Energy, po–pá 9–17, so 9–11 h., E: zelenalekarna.vsetin@seznam.cz, www.zelenalekarna-vsetin.cz, FB: www.facebook.com/zelenalekarnavsetin

» **Frenštát pod Radhoštěm** – U Miši, Františka Palackého 1870, Michaela Škařupová, tel.: 603 837 771, po–pá 8–11, 12–17, so 9–11 h., E: umisi@email.cz, FB: www.facebook.com/U-Miši-obchůdek-plný-zdraví

» **Hranice na Moravě** – Studio Zdraví, Galašova 15, Jana Nehybová, tel.: 777 030 312, poradenství v oblasti regenerace, po–čt 8–18, pá 8–17 – vždy na obj., E: jana.nehybova@seznam.cz, www.harmonie-hranice.cz

Kluby a konzultační centra nabízejí

» 24–25. 3. – Duchovní škola Spirála:
Vnímání toho, co je neviditelné
– energetické pole, aura. Orgánové hodiny.
Trénink intuice a vnitřního vidění...
www.pavlinakomestikova.cz/
duchovni-skola-spirala

Kontakt:

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

VALAŠSKÉ MEZIŘÍČÍ

Provozní doba:

po, st a čt 9–12.30 a 14–17 h.

Stálá nabídka:

poradna a prodej produktů Energy

Stálá nabídka na objednávku:

diagnostika zdravotního stavu
Supertronicem / aurikuloterapie /
speciálně-pedagogické poradenství /
individuální a párová psychoterapie /
poradna výživy a zdraví zvířat

Mimořádná nabídka KE:

» 7. a 21. 3. – 14–16 h. – Aurikuloterapie
(akupunktura ucha) – A. Beránková,
na objednávku

» 8. a 22. 3. – 15–17 h. – Poradenství
v přírodní výživě a zdraví zvířat
– O. Janča, certifikovaný poradce

Mimořádná nabídka KC:

» BRNO – Zdravá výživa Manna, Křížová 8
– 1., 8., 15., 22. a 29. 3. – 15–17 h. – poradna
Energy – J. Kocmanová, tel: 776 714 705

» FRÝDLANT NAD OSTRAVICÍ – Snovina 191
– 6., 13., 20. a 27. 3. – Veterinární
centrum přírodní medicíny, poradna
výživy – konzultace na objednání
– MVDr. P. Domesová, tel.: 776 792 394,
www.beskydvet.cz

» KROMĚŘÍŽ – Zenový korálek,
Riegrovo nám. 151 – 1., 8., 15. a 22. 3.
– 15–17 h. – poradna Energy – K. Horová,
tel.: 776 141 627, www.zenovy-koralek.cz

» PODLEŠÍ 457 – 1. a 15. 3. – měření SPT,
TČM – pulzní diagnostika, aurikuloterapie

– A. Beránková, tel.: 734 484 113,
www.salon-zdravi-sedmikraska.cz

» ROŽNOV POD RADHOŠTĚM – Bayerova 62,
www.uvilenky.cz – homeopatie a Bachova
květová terapie, Aura Soma, konzultace
a poradenství, měření přístrojem
Kondiční orgánový skener – P. Dobešová,
tel.: 603 225 729; kineziologie – K. Koutná,
tel.: 603 225 729; speciální pedagogické
poradenství při potížích ve vývoji, učení či
chování dětí – H. Štěpánková,
tel.: 739 208 896; poradna Energy každý
pátek 10–17 hod.

Mimořádná nabídka KE:

» 22. 3. – 16 h. – Poruchy autistického
spektra dětí – lektorská přednáška
Mgr. S. Emmerlingové – pro pracovníky ve
školské, rodiče a prarodiče – Klub Energy

Kontakt:

Valašské Meziříčí, Polášková 78,
tel.: 571 161 545, www.energy-valmez.cz,
e-mail: energy.valmez@gmail.com

LEKTORSKÉ PŘEDNÁŠKY

BŘEZEN 2018

místo konání	adresa	termín	téma a přednášející	pořádající klub
Brno	Klub Energy	7. 3. 17–19 h.	Zelené potraviny do našeho jídelníčku – L. Špoulová	Brno
Karlovy Vary	Klub Energy	8. 3. – 17 h.	Jak na poruchy chování a učení – Mgr. S. Emmerlingová	Karlovy Vary
Mnichovo Hradiště	salonek hotelu U Hroznu	21. 3. – 17 h.	Zelené potraviny – (nejen) jarní vzpruha pro tělo – L. Špoulová	Turnov
Planá u Mariánských Lázní	cukrárna U kostela	7. 3. – 17.30 h.	Poruchy učení a chování (LMD, ADHD) – Mgr. S. Emmerlingová	Cheb
Planá u Mariánských Lázní	cukrárna U kostela	14. 3. – 17.30 h.	Zelené potraviny a superpotraviny – L. Špoulová	Cheb
Praha 9	K lipám 298/16	4. 3. 10–13 h.	Zelené potraviny – superpotraviny. Obhacení vaší stravy po celý rok – L. Špoulová	Praha 3
Šumperk	Klub Energy	20. 3. – 17 h.	ADHD je, nebo není nemoc? – Mgr. S. Emmerlingová	Šumperk
Valašské Meziříčí	Klub Energy	22. 3. – 16 h.	Poruchy autistického spektra dětí – Mgr. S. Emmerlingová	Valašské Meziříčí

LEKTORSKÉ PŘEDNÁŠKY – INSTITUT ENERGYVET

Hradec Králové – MVDr. Milena Martincová
Viz www.energyvet.cz – Vzdělávání

PODPOŘTE JARNÍ VITALITU



BALÍČEK PRODUKTŮ Revitae + Peralgin	ČLEN ENERGY			ZÁKAZNÍK	
	cena	body	sleva	cena	sleva
	718 Kč	31	126 Kč	931 Kč	165 Kč

Akce platí do vyčerpání zásob! Doplněk stravy.

BLAHOPŘEJEME NAŠIM PORADCŮM!

POPRVÉ DOSÁHLI VYŠŠÍ ÚROVNĚ V BONUSOVÉ TABULCE BODŮ v prosinci 2017:

21 % I. Dlouhá

18 % D. Buráňová, K. Dlouhá,
V. Komoňová, G. Veselá

15 % K. Doskočil, B. Meccerodová,
M. Žížková Kaniová

12 % BioBeauty s.r.o., Bylinná
lékárna s.r.o., J. Dvořáková – Studio
Relaxace, J. Jopek, J. Kašpar,
I. Šimková, A. Vašáková, Z. Vlčeková

9 % J. Bittnerová, BTC TRADE s.r.o.,
MUDr. I. Cibulková, M. Fillova,
V. Honigová, Bc. L. Kožíšková,
M. Libiš, A. Machů, R. Pašková,
A. Plocková, H. Pokorná,
Ing. M. Pospíšilová, L. Prokopová,
M. Valsová, H. Vejstrková,
K. Vránová, J. Záluská

6 % L. Antonín, B. Michnová
– VITA HARMONIE, B. Bzirska,
P. Culková, J. Groh, V. Haltmarová,
H. Handlířová, MUDr. H. Hořejší,
JUDr. L. Chovancová, M. Juričová,
K. Králová, H. Kubínová,
P. Kubínová, MUDr. L. Kuncel,

V. Malurová, P. Nedomová,
M. Pešulová, A. Roubalová,
S. Řezková, MUDr. M. Šíková,
V. Vodrážka, I. Vušková,
Ing. K. Wodáková

PODMÍNKY DYNAMICKÉHO BONUSU SPLNILI k 12/2017:

I. Švandelíková	21 %
MUDr. B. Haltmar	21 %
M. Šťastná	18 %
A. M. Hamoňová	15 %
P. Slavíková	15 %
MUDr. J. Stránský	15 %
M. Tomáš	9 %

Navštivte nás na veletrhu!



WORLD OF BEAUTY & SPA

16.–17. 3. 2018

Výstaviště PVA Expo Praha 9–Letňany
www.worldofbeauty.cz



FESTIVAL EVOLUTION

23.–25. 3. 2018

Výstaviště Praha 7–Holešovice
www.evolution.cz

