



# vitae

**listopad 2018**

Zlepšete si náladu!  
Rakytníkový olej  
a annona vás podpoří

Aktivní podzim života  
vás může obohatit

Bolesti v těhotenství

Přílohy magazínu

**VÁNOČNÍ NADÍLKA**

**SEZNAM  
KONZULTAČNÍCH  
CENTER ENERGY**





## Produkty měsíce listopadu

Listopad si možná trochu poplete sezony. Na počátku druhé dekády by měl teploměr vyskočit na velmi příjemné teploty, a zopakovat to ještě jednou přibližně 22. dne. Nicméně o to citelnější budou ochlazení kolem 5. a hlavně 17. – mohlo být nám být opravdu zima.

Podzimní běh života se nám vždycky zdá jako běh na hodně dlouhou trať a někdy už nám to hlava nebere. Také opět pomalu ťukají na okno vánoční svátky. A to je přesně chvíle pro kombinaci **Korolenu** a **Celitinu**. Korolen já vynáším do nebes neustále. Rozsvěcí slunce v duši, když máme všeho dost, zklidňuje nás, když běsníme v práci, zjemňuje cévy, prostě chová nás jako v bavlnce. Když k němu ještě přidáme Celitin, potěšíme naše přemýšlení, paměť... Někdy se ovšem k liknavé hlavě přidá i tělo. Aby příliš nejznejistělo, ochráníme ho **Spironem**, stříknout trochu na šálu před výpravou do tramvaje nebo metra by mělo být samozřejmostí. A rozhodně bychom neměli zapomenout na důležitou součást života – odpočinek. Kdy jindy se hodí víc než v období chvatu a spěchu? Uklízení neuteče, tak co si na chvíli zalézt do teplé vody s **Biotermalem**? Když zavřeme oči, uslyšíme šumění vln, kousek od nás si jen tak vyskočí delfín a my se potom vynoříme z vany jako znovuzrození. A pokud si ještě na noc ošetříme pleť **Visage sérem**, to by v tom byl čert, abychom pak všechno nezvládli na jedničku!

EVA JOACHIMOVÁ

## vitae

Magazín pro spotřebitele a dodavatele produktů Energy, číslo 11, listopad 2018.

Náklad 17 300 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: Shutterstock, 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.





A decorative image on the left side of the page. It features a yellow textured cloth draped over a light blue textured surface. On the cloth, there is a brown pine cone and a small blue bowl with white floral patterns containing several round, golden-brown cookies with dark spots. A yellow fuzzy pom-pom is also visible near the bowl.

Udělejte  
si chvilku  
pro sebe

## OBSAH

|                                                          |    |
|----------------------------------------------------------|----|
| Editorial                                                | 04 |
| Když je třeba doplnit svoje psychické síly               | 05 |
| Energy na Facebooku                                      | 06 |
| Nesmíš se zastavit!                                      | 07 |
| Mozkové skleróze a stařecké demenci lze předcházet       | 08 |
| Dejme stáří zelenou                                      | 10 |
| Vylepšovač života z Jižní Ameriky                        | 12 |
| Nabízejí nám moudrost a laskavost                        | 13 |
| Jak prožít těhotenství šťastně a bez stresů?             | 14 |
| Potrava naše každodenní aneb Podle tvé víry ti bude dáno | 16 |
| Jídelníček z naší rovnoběžky                             | 18 |
| Království drahých kamenů                                | 21 |
| Zeptejte se hvězd                                        | 22 |
| Křížovka                                                 | 22 |
| Není na světě bylina, aby k něčemu nebyla                | 23 |



## EDITORIAL

### ŽIJTE!

Ve Vitae jsem kdysi psala editorial na téma dlouhověkosti. Zabývalo se jím jedno číslo National Geographic, časopisu, který ráda čtu. Hlavní článek v něm byl od Dana Buettnera, autora knihy „The Blue Zones“, zmiňované též nyní v našem článku „Dejme stáří zelenou“ na straně 10. Zjišťoval po celém světě, kde lidé žijí nejdéle. Tehdejší vydání magazínu NG se stalo třetím nejprodávanějším v celé jeho historii.

Inu, není divu, řada lidí se chce dožít vysokého věku a toto téma je zajímavé. Jen jestli si ale přitom uvědomují, že kruciólní otázka zní – V JAKÉ KVALITĚ??? A také, že to nebude zadarmo, jen tak samo sebou, protože to chtějí...

Mně při přípravě tohoto listopadového Vitae zaujal text Terezy Viktorové „Nesmíš se zastavit!“. Říká v něm naprosto jasně: „Kde je energie, tam to žije!“ a naopak. Mám takový příklad každý den přímo před očima.

Moje maminka (83 let), jak jsem zde již také zmínila, prodělala na jaře zachraňující, velkou operaci srdce. Jeho chlopně již v podstatě „neexistovaly“, tak byly zničeny. Po zákroku nevypadala nijak dobře, chtěla prodat naši chalupu, kterou s tatínkem vybudovali. Všichni jsme ale věděli, že to by byl její konec. V duchu jsem cítila, že tak snadno se s tím místem nerozloučím, a přesvědčila ji, ať počká. Dobře, že tak! Nakonec tam strávila celé léto, nosila vodu od studny, vařila na kamnech a bylo jí tam v horkém počasí 1000x lépe než v Praze. A když mi



zavolala, že si „vyšlápla“ na výlet na Blaník, byla to velká radost pro nás obě. Teď na podzim jsme spolu zavařovaly, a že bylo co při letošní nadúrodě. A nejen, že mi stačila – udělala víc práce než já. Když jsem pak děkovala svému spolužákovi – kardiochirurgovi, jenž operaci provedl, i když s věkem maminky to bylo trochu riziko, řekl mi: „Ale ona by na tom nebyla tak dobře, kdyby nebyla aktivní.“ Tečka. Tím je řečeno vše. Nedávno se maminka zmínila, že bychom třeba mohli koupit prořezávač větví, aby trochu omladila náš sad... Krásná práce, vidíte?

**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](http://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](mailto:salus@energy.cz).



# Když je třeba doplnit svoje psychické síly

Se zkracujícími se podzimními dny a úbytkem slunečního svitu často klesá i naše nálada. Je to přirozené. Pokud však máme od života naloženy starosti navíc, může se stát, že se nám už situace těžko zvládá. Mluvíme pak o podzimní depresi. Často ji spustí nedokončené nebo právě skončené věci, smutek a žal... Co můžeme pro sebe v takové chvíli udělat?



## ZTRÁTY JSOU PŘIROZENÁ SOUČÁST ŽIVOTA

Základem je udržení optimismu. Jak jednoduše se to řekne! V první řadě je důležité uvědomit si a přijmout, že ztráty a nelehké situace k životu patří. Pamatujete si ještě na tu pohádku, kde chytili Smrt na lep na židli? Nikdo a nic neumíralo, nakonec ji ještě rádi pustili, aby konala svoji práci... Lidé se bojí ztrát. Jen ony ale uvolní místo pro nové věci. Přesně jako v té pohádce, kde zjistili, že život bez smrti se prostě zahltí. Mnozí z nás nechtějí zažívat smutek. Bohužel někdy i za cenu, že berou léky – antidepresiva a nedovolí si prožít tuto nesmírně potřebnou emoci. Ale je normální být smutný, když je k tomu důvod. Naopak – není v pořádku smutný v tomto případě nebýt... Nebojme se opravdu hlubokých věcí spojených s lidstvem. Strachu, zármutku, bolesti... Jestliže se totiž vyhneme těmto emocím, nebudeme si moci užít ani radost, pohodu nebo dokonce extázi... Znáte ten pocit po nepřijemné nemoci, kdy najednou aspoň na nějaký čas víte, co je OPRAVDU důležité? Znáte tu radost,

když po ztrátě přijdou nálezy? A to je možné jen tehdy, pokud prožijete také nepříjemnost. Možná, kdo ví, právě k tomu ty nepříjemnosti slouží... Pokud jde přímo o depresi, jsou často spojené s vyčerpáním. Jinými slovy nejsou to skutečné deprese, ale jen a jen únava. A když je člověk unavený, velmi těžko zvládá stres. V historii toho lidé mnohokrát zneužili – vyčerpat a ponížit – tak se dá člověk zlomit. To nesmíme dovolit. Kdykoli jsme v opravdu těžké situaci, je třeba se posilovat, jak jen to jde.

## ANNONA A SEA BERRY OIL PRO LEPŠÍ NÁLADU

Řada produktů Energy je určena právě pro posílení psychiky. Podporují udržení optimismu v těžkých situacích. Troufám si říci, že je to jedna z nejsilnějších stránek těchto přípravků. A nemyslím jen koncentráty. Mezi nimi bych vás ráda upozornila na pozoruhodné působení produktu **Annona muricata**. Používá se samozřejmě v celé řadě dalších indikací, ale vždy jsem si všimla, že pacienti s ním se stávají vyrovnaní, a ačkoli je jejich situace často kritická, velmi dobře ji zvládají.

U produktu **Annona muricata** to je také uvedeno: podporuje psychiku. Velmi dobře se ověřují tyto účinky při podávání zvířatům. **Annona** dokáže tak psychicky povzbudit pejska s rakovinou, že žije, jakoby mu nic nebylo. Nejzajímavější na tom je, že u lidí je toto působení patrné, i pokud **annonu** indikují třeba pro mykózy, nebo z úplně jiných důvodů. Díky tomu ji doporučuji moc ráda. Dalším produktem s tak trochu nečekaným antidepresivním potenciálem je rakytníkový olej – **Organic Sea Berry oil**. Doplní sílu. A tím je vlastně řečeno vše. Člověk je ve své podstatě nesmírně silný, dokáže zvládnout a snést neskutečnou zátěž. Jen se nesmí vyčerpat. Proto je **Sea Berry oil** velmi vhodný v situacích, kdy by síla mohla docházet. Když začínáme mít všeho dost, cítíme se být válcováni osudem.

**Věřme si. Bude-li síla a vůle, zvládneme cokoli. Včetně ztrát. Užijeme si nádherných vůní a obrazů podzimu a dovolme dalšímu ročnímu cyklu, aby se v klidu a s tichou radostí ukončil.**

**MUDr. ALEXANDRA VOŠÁTKOVÁ**

# Energy na Facebooku

Vaše příběhy, kde píšete, jak vám produkty Energy pomohly ke zdraví a lepšímu životu, vždy moc potěší. Nás, i čtenáře. Sdílette je delší dobu již nejen ve Vitae, ale také na sociálních sítích. Jsme za tuto zpětnou vazbu moc rádi. Kdo chcete, nahlédněte na náš Facebook EnergyProductsClub, přidejte se, podělte se o svoji zkušenost... Třeba pomůžete někomu dalšímu nebo se dozvíte dobrou radu pro sebe!

## ZEPTALI JSME SE VÁS: „KTERÝ PRODUKT JE VÁŠ NEJOBLÍBENĚJŠÍ?“

**Drags Imun** je můj miláček na záněty, na každou nemoc, když si ho dám hned při prvních příznacích, tak vlastně nemoc ani nepropukne, na dásně, na zastavení krvácení na kůži a u dětí na rozsekané pusinky uvnitř, na dezinfekci, na imunitu, na neštovice...

**JANA JELÉNKOVÁ, Ostrožská Nová Ves**

**Cistus incanus**, protože když bylo „zle“ (nemoc cca každých 14 dní), podpořil a pomohl. A ještě **Spiron** – ten doma nesmí chybět... Dokonce ani v kufru, když někde vyrazíme... Pomáhá dětem lépe spát, když mají rýmu, či kašel... Máme vyzkoušeno i při stresových situacích...

**ANDREA DOVALOVÁ, Hodonín**

Vynikající produkty! Musím vyzdvihnout **Regalen** na trávicí obtíže a **Gynex** na úpravu hormonálního systému, dle mého názoru by ho měl povinně nabízet každý gynekolog! Na boj s akné a pleti bezkonkurenčně zabraly produkty z Beauty řady – **Visage oil**, **Visage water**, **Protektin renove**, **Argan oil**. Všem jen doporučuji a šířím energii Energy, komu to jde. Děkuji!

**MICHAELA VOLFOVÁ, Chlumín**

Super pro mě je **Stimaral**. Vždy stimuluje moje mozkové buňky k větší výkonnosti jak fyzické, tak psychické. I má dcera si bez něj své studování nedokáže představit. Opravdu stojí za to ho vyzkoušet.

**SOŇA ZELENKOVÁ, Třešť**



Energy přípravky používám já i moje rodina. Mně pomohly uzdravit štítnou žlázu, po dvou letech jejich užívání mi doktorka vysadila léky. Aplikuji **Ruticelit** na žíly, **Audiron** na boláky, **Drags Imun** na viry a zuby, preventivně ráno **Ambrosii**... Manžel hodně sportuje a má rád **Artrin**, synové berou preventivně tabletky z řady zelených potravin, dcera užívá kapky na imunitu. Během 7 let jsem vyzkoušela skoro všechno a vždy, když má někdo zdravotní potíže, tak doporučím Energy. Jsem pyšná na to, že jsem členkou Energy.

**LENKA VEČEŘOVÁ, Citonice**

**Vironal** – mám lehčí astma a kdykoliv se nachladím, „sleze“ mi to na průdušky. Produkty z lékárny, např. na odkašlávání, mi prakticky nikdy nepomohly. Poslední léto/podzim jsem dvakrát tenhle zánět průdušek přechodila, člověk to v té práci musí nějak vydržet, že, ale pořád se z toho ne úplně dostal. Tak jsem ze zvědavosti navštívila paní, která se Energy zabývá. Vironal mi jako jediná věc znatelně pomohl.

**ANETA B., Třinec**

Za mě úplně TOP je **Regalen** (v jarních měsících jsem bez alergické rýmy a minulý rok jsem otěhotněla – anemie), **Korolen** (2 roky díky němu už neberu léky na srdce), **Spiron**, **Skeletin** a celá řada **Grepofitů**... nedám na Energy dopustit a jedeme „v tom“ celá rodina... nechtějte vidět fotku naší lékárníčky. Ve chvále můžu i pokračovat. V Energy jede totiž také náš pes, od štěňátka (je mu 1 rok) je alergik, dávali mu plno léků, teď musí brát jen jeden a v kombinaci s Energy (**Regavet** a **Renovet**) mu stačí poloviční dávka, což je super zdravotně i finančně.

**HANA HUSÁKOVÁ, Nová Ves u Mělníka**

**Spiron** mám pořád v kabelce, používám úplně na vše, je úžasný. Můj nejoblíbenější produkt osobně je **Gynex**, zbavil mě myomů. A teď je období, kdy používáme **Audiron** – dcera chodí na plavání se ZŠ, takže jako prevence proti bolesti v uchu úžasná záležitost. Než jsem objevila **Audiron**, byly jsme 5x na píchání uší a od té doby už ani jednou, je to již 3 roky. Prostě náš favorit!

**PETRA MRVÍKOVÁ, Třebenice**





# Nesmíš se zastavit!

**Kdo by si nepřál být i ve stáří vitální a soběstačný? Kdo by nesnil o moudrém spokojeném stáří? Jde to, jen musíte uvěřit, že to není sci-fi.**

Stáří je energeticky pod vlivem prvků. Voda a stejně jako voda může mít dvě základní podoby. Buď plyne jako široká řeka zúrodňující své okolí, nebo se stane zaneseným rybníkem, který páchne tlejícím bahnem. Voda stáří zkrátka přináší moudrost, nebo depresi. Tam, kde energie proudí, tam nestagňuje, kde stagňuje, tam neproudí.

## PROSTOROVÁ PARALELA

Představte si nový uklizený čistý (mladý) dům. Energie si zde může volně plynout. Pohyb energie se ale vlivem přirozeně vzrůstající entropie a špatného zacházení začne pomalu, ale jistě omezovat. Přibývá věcí, které by tam vůbec nemusely být, v koutech se hromadí prach a kdoví, co ještě, energie stagňuje a dům stárne. V koutech stárnoucího těla se zrovna tak usazují odpadní látky jako v rozích zanedbaného domu, tepny se zanášejí stejně jako chodby v domě, který trpí přemírou věcí. Nechceme-li, aby energie v našem životě stagnovala, je potřeba pravidelně odstraňovat přebytečnosti jak z těla, tak ze svého životního prostoru... protože jak navenek, tak uvnitř.

## PROUDĚNÍ JE ŽIVOT

Je to jednoduchý princip. Senioři, se kterými cvičím jógu, všichni svorně

potvrzují jednu základní banální pravdu: „**Pokud chceš žít, nesmíš se zastavit.**“

I proto každá nemoc, znehybnění a upoutání na lůžko seniory ohrožuje. Jakmile totiž u kola spadne řetěz, je riziko, že se zastaví a už se nikdy nerozjede. Je důležité uvědomit si, že stejně jako peníze dělají peníze, tak energie dělá energii. Jinými slovy – pokud si myslíte, že si vaše tělo odpočine a nabije se energií poleháváním na pohovce a sledováním televize, jste na omylu. Je to iluze. energii máme, pokud proudí, když se zastaví, jakoby ani nebyla. Tahle pravda buší s každým úderem srdce do našich tepen. Pokud se krevní oběh zastaví, můžeme mít krve na rozdávání a není nám to nic platné.

## PRVNÍ PRAVIDLO PRO ŽIVOT PLNÝ ENERGIE ZNÍ: ŽIJ ŽIVOT PLNÝ ENERGIE

Co to, ptáte se, prakticky znamená? Dělejte to, co máte rádi. Pracujte na zahrádce, jezděte na výlety, chodte na houby. Neseděte na penězích a investujte do sebe. Zaleťte si třeba prohrát kosti do Egypta. Pokud nevíte, jak na to, vezměte s sebou vnučku jako odměnu za to, že všechno zařídí. Chodte na kosmetiku, ke kadeřníkovi, na masáže. Jezte dobré jídlo a noste pěkné oblečení.

A pomněte, že to neděláte jen pro sebe. Každý, kdo uvidí zářící babičku malující svojí mahagonovou holí do vzduchu geometrické obrazce, které objevila na zemi u Karlova mostu, ucítí odvahu dožít se takového stáří. Buďte živí i pro nás, kteří teprve čekáme v řadě. Jdeme vaším směrem a nebude dlouho trvat, a pokud nám bude dáno, budeme tam, kde jste vy. Dodejte nám odvahu, ukažte nám, jak na to.

## NEJTĚŽŠÍ SOUPEŘ

My všichni čekáme v řadě na toho nejobtížnějšího a nejzákeřnějšího soupeře, se kterým se lze v životě utkat. Na stáří, nad nímž můžeme zvítězit jen jediným způsobem. Nebojovat. Přijmout všechna omezení, bolest i vrásky. Všechno to obejmout a říct si: „Tak ať. Život se musí užít.“ To říká Maruška, má kamarádka, které bude pomalu 80 let a která dobře ví, že kňučením nad nepřízní osudu nic nezíská a že si zkrátka musí užít života, dokud ho má. Ona to tedy doopravdy říká ještě jinak, mnohem drsněji...: „Buď žij, anebo umři, hlavně nepřežij!“

## ŽIVOT DO POSLEDNÍHO VYDECHNUTÍ

V nabídce Energy je spousta přípravků, které mohou ve stáří pomoci nestagnovat a užívat života naplno. **Korolen** pomáhá podpořit psychiku a jaksi rozsvítit přístup k životu. **Skeletin** pečuje o dobrý stav kloubů, které jsou důležitým předpokladem pro to, abychom se vůbec mohli hýbat, a energii tak uvádět do pohybu. **King Kong** pomůže úplně každému, kdo byl znehybněn a potřebuje nutně nahodit onen zmiňovaný řetěz. Také nenechá nikoho odpočívat na pohovce, ale pozene ho k aktivitě za každou cenu. King Kong je opravdu věrný pomocník právě ve stáří nejen proto, že povzbuzuje k aktivitě a urychluje regeneraci pohybového aparátu, ale podporuje anabolické – stavební procesy v těle, což se v tomto období života, kdy vládne katabolismus – rozklad, jednoznačně hodí. Celkovou kondici zlepšuje **Fytomineral**, **Revitae** a **Vitaflorin**. Po **Celitinu** je dobré sáhnout vždy před spaním pro lepší prokrvení mozku a regeneraci buněčných membrán. No, a nakonec se neobejdete bez **Artrinu**, krému, který patří k prvkům Voda a který můžete záukolovat, aby dbal na to, že řeka vašeho stáří bude plynule zurčet až do širého moře, kde se nakonec všichni setkáme.

*Mgr. TEREZA VIKTOROVÁ*



# Mozkové skleróze a stařecké demenci lze předcházet

Postupně, jak naše populace stárne, přímo úměrně s přibývajícimi léty života narůstá i počet lidí s mozkovou arteriosklerózou. Myšlení se zpomaluje, paměť ochabuje, snadněji se vybavují vzpomínky z dětství, ale hůře se zapamatují věci nové, aktuální. Je to proces stárnutí, degenerace mozkové tkáně, zejména v důsledku jejího nedostatečného zásobování okysličenou krví sklerotickými cévami. Snižuje se počet neuronů (nervových buněk) v mozkové kůře, mozek se zmenšuje, atrofuje. Do jisté míry je tento proces normálním, fyziologickým projevem seniorského věku.





## VÝSKYT

Stařecká neboli senilní demence je především onemocněním lidí v důchodovém věku, obvykle po pětadesátce. Pokud ale přichází demence předčasně, ve věku kolem padesátky (nejednou i čtyřicítky) a postupuje rychlejším tempem, může být projevem předčasné, presenilní, resp. Alzheimerovy demence, jejíž přesné příčiny dosud nejsou známy. Je důležité umět včas rozpoznat první příznaky, nejen pro samotného postiženého, ale i jeho okolí, rodinu, blízké. Jednak z důvodu včasného podchycení onemocnění a zabránění jeho rychlého progresu, ale také z důvodu ochrany před riziky poškození zdraví a majetku následkem nepředvídaného chování postiženého.

## PŘÍZNAKY

K časným projevům patří obtíže s pamětí, ztížení logického myšlení, problém s hledáním vhodných slov, vyjadřováním myšlenek, zarážení ve větách. Později se přidruží poruchy poznávání blízkých osob, postižený ztrácí základní návyky, včetně hygienických, vyžaduje pomoc při oblékání, toaletě, přípravě jídla, nedokáže si například ani uvařit čaj, vypnout plyn, potřebuje pomoc a usměrňování prakticky při všech činnostech. Postup onemocnění je většinou pomalý, postupný, více let trvá, než se plně rozvine. I první příznaky bývají individuálně rozličné.

## KLASICKÁ TERAPIE

Kauzální neboli příčinná léčba demence bohužel neexistuje, proto jsou léčebné možnosti omezené. Uplatňují se tzv. vazodilatátory (léky rozšiřující mozkové tepny) na zlepšení prokrvení a okysličení mozku, dále nootropní látky podporující mozkovou činnost, také vitaminy skupiny B, antioxidanty a pokud je to třeba, podávají se antidepresiva, anxiolytika (léky proti depresi, strachu, úzkosti), léky na zlepšení metabolismu tuků, cholesterolu, cukru, funkce štítné žlázy...

Snad ještě důležitější než samotné léky je pro postiženého potřebný kontakt s rodinou, resp. blízkými lidmi v jemu známém prostředí. Pravidelný denní režim, včetně technik pro zachování a utváření správných stereotypů, cvičení paměti, propojení s aktuálním děním – dostupnost televize, rádia, denního tisku, časopisů...

Vhodné jsou vycházky a pohybové aktivity, přiměřené pracovní a zájmové činnosti, hobby, postiženému škodí,

## ZDRAVÍ OD A DO Z

**DEMENCE** – chronický, trvalý úbytek duševních funkcí a schopností.

Za vznik demence zodpovídají tři skupiny onemocnění mozku.

Jde o důsledky aterosklerózy s poruchami prokrvení mozku (skupina ischemicko-vaskulárních demencí), důsledky jiných chorobných stavů (symptomatické demence, např. v důsledku otrav, alkoholismu, při AIDS).

Nejčastější příčinou demence je Alzheimerova nemoc (s některými vzácnějšími chorobami patří do skupiny atroficko-degenerativních onemocnění mozku). Demence postihuje inteligenci, kognitivní funkce, vyšší city. Zhoršuje se paměť, mizí schopnost soustředění, otupují se zájmy (i zájem o blízké příbuzné), člověk se nevyzná v čase, je zmatený, bloudí i v nejbližším okolí (dezorientace).

Průběh je různý – závisí na příčině a event. včasné léčbě a různý bývá i u jednotlivých typů (např. u cévně podmíněné demence bývá osobnost postiženého déle zachována a projevy mohou mít kolísavý charakter).

Příznaky se vyvíjejí postupně, u některých forem naučené dovednosti a staré vzpomínky dlouho přetrvávají, mizí však schopnost naučit se novému. Někdy lze obtíže zmírnit léky. Důležitá je prevence aterosklerózy a trvalá duševní aktivita.

Pro příznaky demence se hovorově užívá termín „skleróza“ (ateroskleróza je častou příčinou demence). Určité poruchy paměti ve vyšším věku však nebývají demencí. Je nutné vyloučit



přechodné amentní či delirantní stavy (např. v rámci somatického onemocnění). Rovněž deprese či značná nedoslýchavost mohou při povrchném kontaktu vyvolat dojem úbytku duševních schopností.

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

pokud zůstává dlouhodobě sám uzavřen v jedné místnosti bez jakýchkoliv impulsů. Součástí prevence stařecké demence je důsledná kontrola a léčba přidružených onemocnění, zejména vysokého krevního tlaku, cukrovky, nemocí srdce a zajištění racionálního dietního stravování.

## ENERGY PRODUKTY

Na prevenci rozvoje sklerózy mozkových tepen, podporu prokrvení a fungování mozku je ideální bylinný koncentrát **Korolen**. Činnost centrálního nervového systému podpoří, zároveň harmonizuje kardiovaskulární oběhový systém a organismus účinně detoxikuje. Nadstavbový přípravek **Celitin** obsahuje *Ginkgo biloba*, lecitin a nově *Gotu kola*, pomáhá lepšímu prokrvení nervové tkáně, mozkové cévy uvolňuje, rozšiřuje, pomáhá zlepšovat paměť a soustředění.

Zároveň příznivě ovlivňuje metabolismus cholesterolu a tuků, čímž přispívá ke zlepšení stavu cévní výstelky (endotelu). Do jisté míry podobné účinky jako Celitin má i přípravek **Revitae**, který obsahuje několik přírodních antioxidantů, vitaminy a látky s ochrannou funkcí pro buňky nervového systému před oxidačním stresem, předčasnou degenerací a stárnutím. Na podporu soustředění, paměti a správné činnosti mozku slouží také bylinný koncentrát **Stimaral**, který má vliv především na oblast psychiky. Zlepšuje náladu a působí proti vzniku deprese.

Prospěšné jsou produkty z řady tzv. zelených potravin – **Organic Beta**, **Acai Pure**, **Organic Maca** díky přírodním vitaminům, minerálům, antioxidantům, aminokyselinám, enzymům.

**MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ**





# Dejme stáří zelenou

## ZDRAVÉ JÍDLO, PŘÍRODNÍ DOPLŇKY A MEDITACE DĚLAJÍ DIVY

„Většina lidí si myslí, že stárnutí je nevratné, ale my víme, že v lidském vybavení existuje mechanismus, který umožňuje tento proces obrátit. K tomu se používá úprava stravování, užívání antioxidantů, odstraňování toxinů z těla, tělesná cvičení, jóga, dechové techniky a meditace.“ *Deepak Chopra*

Kvalitní výživa se stoupajícím věkem nabírá na důležitosti. Má totiž klíčový význam pro prožití spokojeného aktivního stáří i při léčbě akutních či chronických onemocnění, která se v této životní etapě vyskytují nejčastěji.

### NEPODCEŇOVAT DOPLŇKY STRAVY

Vitaminy se v těle podílejí na řadě biochemických reakcí, které transformují živiny na energii. Jejich

nedostatek se projevuje na rychle se obnovujících tkáních (kostní dřeň, imunitní systém, kožní a slizniční epitel) nebo na tkáních s intenzivním metabolismem a potřebou trvalého a dostatečného přísunu živin (nervová tkáň). Jejich deficit je ve stáří způsoben sníženým příjmem zejména ovoce a zeleniny a nevhodným výběrem stravy (průmyslově upravované polotovary). Pokud jídlo není svým složením ideální, lze vitaminy a minerály

### BUDE VÁS ZAJÍMAT

**MEDITACE PRODLUŽUJE ŽIVOT**  
V nedávném interview pro CNN vystoupil Dan Buettner, autor knížky „The Blue Zones“ a badatel míst, kde žijí dlouhoživí lidé.

Doporučuje praktiky, které mohou většině lidí přidat až 10 let života. Podle jeho teorie je stárnutí jen z 10 % genetickou záležitostí a z 90 % řízeno životním stylem. Například v oblastech, kde žijí dlouhoživí lidé, bývá meditace každodenním rituálem a zřejmě se tam stala i hlavním faktorem pro dosahování pevného zdraví a pomalého stárnutí.

jednoduše doplňovat i zelenými potravinami, jež jsou bez nadsázky to samé jako zelenina nebo ovoce





v koncentrované podobě. Starší lidé by se neměli v jídle odbývat. Je velmi důležité, aby vše, co je na talíři, i v malé porci obsahovalo velké množství živin.

### VYSOCE KVALITNÍ BÍLKOVINY

Pravidelný přísun bílkovin zabraňuje rychlému odbourávání svalové hmoty a udržuje imunitní systém v dobré kondici. Vedle tradičních zdrojů (ideální jsou dlouho vařené masové vývary, maso z domácího chovu, luštěniny) lze jako doplněk užívat havajskou spirulinu. **Hawaii Spirulina** obsahuje přibližně 30 nutrientů, které v ostatních spirulinách vůbec nenajdeme. Navíc je nejlepším zdrojem dobře vstřebatelné komplexní rostlinné bílkoviny, která nezatěžuje trávicí trakt.

### PRAVIDELNÁ KONZUMACE SPRÁVNÝCH TUKŮ

Největší riziko pro zdraví představují tuky ztužené, ukryté v margarínech, sladkostech, listovém těstě, sladkých pekárenských výrobcích a masoxech.

Jeich konzumace přispívá k cévním, kloubním chorobám anebo zánětům v těle, jež mohou přecházet v nádorová onemocnění. Kvalitní oleje lisované za studena jako řepkový, sezamový, lněný nebo ořechový jsou zdroje omega-3 kyselin, díky kterým máme zdravé srdce, celý cévní aparát i nervový systém. Mají protinádorový účinek a jsou výborným lékem na artritidu. Úplně nejjednodušeji je lze každodenně užívat s přípravky **Vitamarin** anebo **Organic Sacha Inchi**.

### DOSTATEK POMALÝCH SACHARIDŮ A VLÁKNIN

Starší lidé by měli razantně omezit konzumaci produktů z bílé mouky a bílého cukru, které přispívají k silnému zakyselování organismu vedoucímu k řídnutí kostí a osteoporóze, snižují hladinu vitaminů a minerálů a zatěžují slinivku břišní. Nejvhodnější je celozrnné pečivo a těstoviny, obilniny jako pohanka, oves, jáhly, quinoa, kuskus, bulgur a neloupaná rýže (tzv. „pomalé sacharidy“

– vstřebávají se pozvolna, nezatěžují slinivku a prodlouží pocit sytosti). Zelenina i ovoce by se měly stát každodenní součástí jídelníčku. Zásadotvorně působící extrakty ze zeleného ječmene (**Organic Barley Juice**) a z červené řepy (**Organic Beta**) obsahují stejně tak jako ovoce a zelenina vlákninu, vitaminy i minerály, skvěle přispívají k odbourání pocitů únavy a poskytují účinnou prevenci před civilizačními chorobami.

Vyvážená strava společně s potravinovými doplňky dělá divy. Je to ta nejlepší a zaručeně správná cesta k dlouhodobé vitalitě a zdraví. Ze zelených potravin podporujících dlouhověkost určitě stojí za pozornost všestranně působící **Organic Goji** nebo **Raw Ambrosia**, která se osvědčuje také při silném únavovém syndromu, pooperačních stavech a rekonvalescenci.

*Ing. ŠTĚPÁNKA GRUBEROVÁ*

*(Zdroj: portál celostnemedicina.cz, asociace výrobců klinické výživy – avkv.cz)*





# Vylepšovač života z Jižní Ameriky

**Maytenus ilicifolia je velmi zdobný stromokeř připomínající cesmínu, který roste v Jižní Americe a jehož mimořádné léčivé schopnosti objevily indiánské kmeny. Místní lidé používají listy a kořeny této rostliny jako celkový posilovač imunity a vylepšovač života. Má velmi široké spektrum účinků od léčení žaludečních vředů, dny, přes snižování tlaku až po likvidaci rakovinných buněk. Protinádorové působení potvrdila řada klinických studií a deriváty výtažků z této rostliny jsou dokonce součástí některých oficiálních chemoterapeutik.**

Mě samozřejmě těší, že maytenus čistí krev a celkově detoxikuje organismus, protože podporuje funkci jater, že působí na průdušky i močové cesty antimikrobiálně, to je všechno skvělé... Ale maytenus je hlavně jednoduše moc moc dobrý čaj.

## **NĚKOLIKRÁT DOKOLA NEBO JEDNOU POŘÁDNĚ**

Příprava čaje maytenus je tradičně jednoduchá. Přelijete špetku (1 čajová lžička) vroucí vodou a necháte vyluhovat pod pokličkou. Nálev má zlatou barvu a hned po prvním usrknutí víte, že tohle je opravdu něco výjimečného. Ani náhodou bych nekazila jeho přirozenou chuť přidáváním čokolady. Sám o sobě je tenhle čaj jemně nasládlý. První nálev je samozřejmě nejsilnější, ale ani druhý a třetí není k zahození. Využijte proto maytenus na maximum a klidně ho přelijte ještě jednou.

Dalším způsobem použití je udělat odvar, tedy nechat rostlinu krátce projít varem. Tímto způsobem získáte pochopitelně větší množství účinných látek a navíc takový odvar můžete použít nejen vnitřně, ale i zevně na zanícené špatně se hojící rány nebo třeba akné. Indiáni dokonce odvar vyvaňují tak dlouho, dokud nedosáhnou polovičního množství tekutiny. A to teprve musí být lahoda!

## **STÁLE MLADÍ**

V kontextu zaměření tohoto čísla není od věci zdůraznit, že Maytenus ilicifolia obsahuje velké množství fytohormonů, které mají bez nadsázky omlazující účinky. Hladina pohlavních hormonů je totiž jednoznačným ukazatelem toho, jak pomalu nebo rychle organismus fakticky stárne, bez ohledu na čas. Vysoká hladina samo sebou patří mládí, zatímco

nízká hladina pohlavních hormonů odstartuje přechod a s ním spojené potíže (návaly horka, výkyvy nálad, migrény, poruchy spánku a řídnutí kostí). Fytohormony mají řadu podobných vlastností jako ženský hormon estradiol, který vazbou na buněčné receptory reguluje výslednou hladinu estrogenu v krvi. Díky tomu působí ochranným způsobem preventivně proti rozvoji osteoporózy. Fytohormony snižují riziko řídnutí kostí a na rozdíl od hormonální substituční léčby syntetickým estradiolem nemají negativní vedlejší účinky. Naopak. Fytohormony působí na produkci kyseliny hyaluronové, a tím přispívají k lepší hydrataci kůže a dostatečnému promazání kloubních spojení. Což se rozhodně hodí v každém věku.

**Mgr. TEREZA VIKTOROVÁ**



# Nabízejí nám moudrost a laskavost

Člověk je krásný nejen tehdy, když má pružný krok. Člověk je krásný podle moudrosti, což zračí se mu v oku, podle vrásek a bílých vlasů, podle slov, když ponořuje se v hovor s dětmi do let, kdy i on byl mladý. Člověk je krásný tehdy, když ho lidé mají rádi.

Měsíc listopad by měl být pro nás všechny připomínkou, jak uctít starší lidi v našem okolí. Stárnutí je zákonitý, obecný jev, kterému podléhají všechny živé organismy, tedy i my, lidé. V našem životě je to nezvratný a postupný proces. Úcta ke starším lidem by měla být tudíž přirozenou součástí našeho chování, spontánní a nenásilná. Starší lidé si ji zaslouží, protože věkem nabyli různé zkušenosti, které předávají nám, mladším. Neměli bychom na to zapomínat – počínaje už pozdravem, který je projevem přátelství, zdvořilosti, úcty a respektu ke druhému člověku (bez rozdílu věku). Láska a úcta ke starším se

vysoce cení. Je přirozeným zákonem, který znají všechny národy.

Starší lidé jsou našimi rodiči, učiteli a kamarády. Vždy umí pomoci, poradit a potěšit, žádná povinnost jim nepřijde těžká, pokud jim to síly a zdraví dovolí. Trápí je naše starosti, mnohem více dokážou s námi prožívat radost a lásky mají plnou náruč. Konečně i za svůj život jim vděčíme.

Ať je pro vás dříve narozené podzim života plný barev, z nichž každá bude znamenat jedno krásně prožité období vašeho života!

MIROSLAV HAVEL







# Jak prožít těhotenství šťastně a bez stresů? (2)

Vážené a milé čtenářky, v dnešním článku seriálu o možných problémech, které mohou těhotné ženy potkat, se budeme zabývat bolestmi v těhotenství.

## VNÍMÁNÍ BOLESTI

Bolest bývá průvodním příznakem mnoha různých nemocí, často se ale nám, lékařům, nedaří určit přesnou diagnózu a příčinu. Je to varovný signál určený organismu k tomu, aby omezil či zastavil činnost, která může prohlubovat patologický stav, jenž by vedl k poškození funkcí či v horším případě tkání. Intenzita bolesti je individuálně vnímána a má také silnou emoční složku. To znamená nejen, že různí jedinci vnímají stejné podněty různě, ale i u jednoho samého člověka je síla bolesti závislá na jeho psychickém rozpoložení, obavách, o jaké onemocnění se může jednat, či jaké komplikace by mohly nastat. V tomto smyslu má dnes spíše negativní dopady hledání informací na internetu, především na diskusních fórech, kde mnoho účastníků ventiluje své názory, které jsou mnohdy zcela mylné. To vede zpravidla k vystresování těhotné ženy, která se obává závažných stavů, jež mohou ohrozit nejen ji samu, ale i miminko v děloze. Na pohotovostních službách

v nemocnici jsem se nezdálo setkával s těhotnými, které se nechaly přivést pro bolesti v podbřišku, protože je hodnotily jako silné. Po vyšetření, které vyloučilo patologické stavy a potvrdilo, že miminko je v pořádku, odmítly hospitalizaci a již „zcela bez potíží“ odcházely domů. Proto je velmi vhodné, aby gynekolog již v samém začátku gravidity poučil ženu o možných „diskomfortech“, které těhotenství provázejí poměrně často, a také o tom, jak odlišit skutečně závažný stav.

## BOLESTI V PODBŘÍŠKU

Patří mezi nejčastější těhotenské potíže. Pokud se vyskytují v časně graviditě a prvním trimestru (do 12. týdne), jde nejčastěji o stav způsobený „rychlým“ zvětšováním dělohy, která je silně prokrvená, mnohem těžší a větší než děloha netěhotná. Při zvýšené tělesné námaze či někdy jen při změně polohy těla „tahá“ za svůj vazivový závažný aparát a vyvolává bolestivé vjemy. Když si těhotná žena lehne a je v klidu, potíže poměrně



rychle ustanou. Na tyto stavy nemá cenu nasazovat léky proti bolesti. Preventivně je možno podbříšek potírat krémem **Cytovital**.

Další možnou příčinou je snížená peristaltická funkce střev (ztížená pasáž střevního obsahu a nadýmání), způsobená (fyzilogicky) zvýšenou hladinou hormonu progesteronu. Někdy tento stav vyúští až v zácpu. Poznáme to podle „vzednutí“ podbříšku či celého břicha. Pokud na břicho poklepeme špičkami prstů, slyšíme „bubínek“. Stav zlepšíme **Probiosanem**, aplikací krému **Droserin** na body dráhy žaludku 25 (v rovině pupku), které masírujeme krouživými pohyby ve směru hodinových ručiček. Jemně také potíráme krouživými pohyby tímto krémem břišní stěnu v oblasti průběhu tlustého střeva – tedy z pravého podbříšku vzhůru pod pravé podžebří, potom příčně na druhou stranu vlevo a dále dolů do levého podbříšku. Jestliže jsou bolesti intenzivní anebo provázeny krvácením, je nutné vyšetření lékařem. Ve druhém trimestru bývají bolestivé potíže méně časté a kromě výjimek nepředstavují významnější rizika. Jiný význam mohou mít bolesti v podbříšku v pokročilejším těhotenství, asi od 26 do 28. týdne. Zde už se může jednat o zkracování děložního hrdla, často se zánětem, nebo silnější vnímané stahy děložní, s reálnou možností ohrožení předčasným porodem. Pokud se potíže opakují, je nutné vyšetření v těhotenské poradně. Léčí se poševní zánět a podává se hoříčik (někdy nutno i v infuzích) ke zklidnění děložní svaloviny. Nutnou léčebnou modalitou je také klidový režim a zákaz sexuálních aktivit. Mimo obligatorní užívání **Vitamarinu** a **Probiosanu** se osvědčuje **Fytomineral**, který zajistí rychlé a mnohem efektivnější vstřebávání potřebných minerálů – nejen hoříčku.

Pokud se bolesti a tlaky vyskytnou v posledním měsíci gravidity, jde o tlak vstupující hlavičky na struktury pánevní stěny, nezřídka se šířící na vnitřní stranu stehů. Tento stav vyřeší až samotný porod. Velmi vzácně mohou nastat i silné bolesti v oblasti spony stydké, kde vlivem vysoké hladiny hormonů dochází k rozvolnění jinak pevného spojení dvou ramen stydkých kostí. Způsobuje to silné bolesti při chůzi a změnách polohy těla. Typická je kolébavá

## MĚLI BYSTE VĚDĚT

### TĚHOTENSTVÍ A PŘÍPRAVKY ENERGY

Vzhledem k tomu, že během gravidity je použití klasických léků velmi problematické z důvodů rizika poškození vývoje embrya či plodu (jen velmi málo léků je považováno za bezpečné, u naprosté většiny nejsou data o bezpečnosti k dispozici a u mnoha je znám teratogenní či toxický vliv), je nesmírně důležitá prevence chorobných stavů. Tato je doporučována ve formě zdravé stravy, přiměřeného pohybu, stravních doplňků, dostatku spánku a emoční stability.

Přípravky Energy díky kvalitě surovin a výrobních postupů představují významný potenciál v podpoře zdárného vývoje těhotenství a zdraví plodu. Je třeba ale připomenout, že koncentráty Pentagramu® se v graviditě nemají užívat. Ne z důvodu toxicity pro embryo či plod (pokud žena užívá koncentrát v časně fázi gravidity, nedochází k poškození embrya, těhotenství probíhá normálně s narozením zdravého miminka), ale proto, že regenerační medicína s možností reverzních reakcí nemá být v graviditě prováděna. Krémy Pentagramu® dokáží koncentráty velmi dobře nahradit bez vyvolání celkových reakcí. Velmi prospěšné jsou doplňkové produkty účinkující jako šetrná detoxikační činidla, či substance podporující vývoj plodu a omezující riziko předčasného porodu.

„kachní chůze“. Kromě omezení pohybu a stažení pánve se osvědčuje i častá lokální aplikace krému **Artrin** a celkově **Skeletin**.

O bolestech v bedrech a jiných oblastech páteře, o bolestech kloubů a jiných částí pohybového aparátu a o bolestech hlavy si povíme příště.

**MUDr. BOHDAN HALTMAR**





# (P)otrava naše každodenní aneb Podle tvé víry ti bude dáno

Téma potravy a různé způsoby stravování jsou vděčným námětem a v posledním období velmi často i náplní diskusí s odborníky na gastronomii v různých periodikách či médiích. Názory se, samozřejmě, liší – kolik lidí, tolik chutí a vnímavý posluchač či čtenář musí mít z tolika „jediných“ a „správných“ rad v sobě chaos. Nedá mi, abych i já nepřispěla svou troškou do diskuse. Můj názor není založený na vědeckých poznatcích. Vychází nejen ze samostudia příslušné literatury, ale zejména vlastních dlouholetých empirických zkušeností.

## RŮZNÉ TYPY STRAVOVÁNÍ

Mnoho bylo již popsáno o dělené stravě, dietě podle krevních skupin či o stravování podle pěti elementů, o zásaditém stravování, syrové stravě, o dilematu, zda jíst či nejíst maso a tak podobně. Sama na sobě jsem postupně vyzkoušela účinky dělené stravy, stravování podle krevních skupin, přestala jsem jíst maso, pár měsíců jsem byla na syrové stravě a různých zeleninových šťávách či smoothies. Sdílím s Hippokratovým výrokem: „Ať je jídlo tvým lékem.“ Věděl, o čem mluví. Naše potrava, vše, co sníme, má vliv nejen na organismus, zdraví, ale i na to, jak myslíme, a tím pádem konáme. A nejen to. Neuvědomujeme si sílu a působení jídla, které denně poskytujeme našemu tělu. Například to, že má dopad až na úroveň buněk a DNA, čímž ovlivňujeme i budoucnost svých, ještě nenarozených dětí. A aby toho nebylo málo, svými výměškami a odpadem ovlivňujeme i ovzduší, vodu, ba celou planetu! Určitě jste

si všimli, jak se v posledních letech příroda chová. Říkáme, že se zbláznila. Je tomu opravdu tak?! Nenastavuje nám ona zrcadlo?!

Pokud chce jedinec pro sebe něco udělat a záleží mu na vlastním zdraví, nejjednodušším způsobem, jak začít, je podle mých zkušeností dělená strava. Nejde zde o dělení jídla na kytičky a zvířátka. Na začátku je třeba se naučit, co jsou sacharidy a bílkoviny a jak správně jednotlivá jídla nakombinovat, ale to zase není až takový problém. Všechno chce svůj čas a pozitivní výsledky rychle přijdou (například můj exmanžel díky ní zhubl téměř 20 kg). Při správné skladbě jednotlivých složek potravy se upravuje trávení, vyprazdňování, hmotnost, stáváme se zdravějšími a vitálnějšími. Jelikož jsou zde zastoupeny všechny složky potravy a jedinec si vybírá kvalitnější potraviny, tím pádem se zdravěji stravuje a nemusí se bát, že bude o některé živiny, vitamíny nebo minerály ochuzen.





## HLEDÁNÍ SE VYPLATIL

Na stravování podle krevních skupin jsem přešla ve chvíli (je tomu již více než 12 let), když u mé, tehdy 16leté dcery vypuklo autoimunitní onemocnění a po viditelných nežádoucích účincích kortikoidů a hormonů jsem odmítla tento způsob „léčení“ a začala hledat alternativní způsob léčby. Byla jsem přesvědčena, že existují jiné metody. Čekala nás těžká cesta, ale díky úpravě stravy, vhodným cvičením a adekvátním přírodním přípravkům se dávky chemických léků postupně snižovaly, až je dcera vysadila úplně. V té době byla kniha od Dr. Petra J. D'Adama o výživě a krevních skupinách pro mě velkým přínosem. Od firmy Energy to byly přípravky **Cytosan**, **Renol**, **Artrin**, **Fytomineral**, **Stimaral**, **Skeleton**, **Probiosan**, čaj **Smilax** a později **Cytosan fomentum gel**, který dceři přinášel úlevu od bolesti. Vystudovala nakonec medicínu na Karlově univerzitě v Praze a v současnosti působí jako lékařka ve Švédsku. Součástí mých podpalubních zavazadel při návštěvách jsou i přípravky Energy.

## ZMĚNA BYLA NEVYHNUTELNÁ

Říká se, že člověk udělá, pokud samozřejmě chce, radikální změny ve svém životě jedině tehdy, když ho životní okolnosti k tomu přimějí. I u mě to tak bylo, když jsem cítila kolotoč zdravotních obtíží a uvědomila si, že takhle to dál nejde. V průběhu sedmi let jsem podstoupila šest operací (těžkých i lehčích), trápila mě alopecie, stále zvýšené teploty, měla jsem zarděnky, cystu na ledvině (byla navržena operace) a k tomu ty dceřiny zdravotní problémy. Protože jsem začala číst etikety na potravinách a zajímat se o to, co jím, nejdříve se stalo, že z obchodu jsem odešla téměř s prázdným košíkem. Počínaje pečením domácího celozrnného chleba jsem začala pokrmy vyrábět doma a samostudiem různých moudrých knih jsem se postupně dozvídala o účincích jednotlivých potravin na lidský organismus. Postupem času se ze mě stala vegetariánka a díky takovému stravování jsem se začala nejen uzdravovat, ale i jaks jinak vnímat věci kolem sebe. Jakoby se mi vyčistil zrak, zjemněly chutě i sluch. **Renol**, **Artrin**, **Cytosan**, **Balneol** mi pomohly zbavit se cysty na ledvině a operace se nekonala. I nyní si preventivně dělávám sedavé lázně v Balneolu s Artrinem, aby se situace neopakovala. **Regalen** a **Probiosan** zařídily a hlídají, aby se nevrátil peptický vřed žaludku. **Stimaral** mi byl věrným pomocníkem při „vynořování se z mé tmy“ i při zvládání situací, které s sebou nese studium na vysoké škole. U mých častých zánětů dutin mě, kromě **Grepofitu**, zbavovala bolesti hlavy maska z mého milovaného **Cytosan Fomentum gelu** a následně aplikovaný krém **Droserin** nebo **Artrin**.

## ENERGY POMÁHÁ STÁLE

Ozdravující účinky potravin a přírodních přípravků a jejich vzájemnou kooperaci jsem měla možnost opět vyzkoušet na sobě před pěti lety, když mě „navštívila“ *Candida albicans* a jako místo svého působení si vybrala mou ústní dutinu. Nemohla jsem nic sníst a spolknout, ba ani mluvit s oteklým jazykem. Bála jsem se, že přijdu o všechny zuby, protože i já jsem měla napadené tímto plísňovým onemocněním. Jelikož jsem nedokázala jíst a uvědomovala si, že potřebuji intenzivní a razantní očistu zevnitř, moje denní strava sestávala z čerstvých zeleninových šťáv.

Plísňové onemocnění vzniká při překyselení organismu (může k němu dojít i při vyčerpání, důvodů je mnoho), automaticky tedy nastoupila opět úprava stravy. Tělo si kyselé



látky vyrábí samo, ale zásadité ne – ty mu musíme dodat. I když jsem vegetariánka, potřebovala jsem se naučit dělit zeleninu a ovoce na zásadotvorné a kyselinotvorné. Mezi lékaři jsem podporu nenašla, poradit mi nikdo neuměl, a tak jsem se opět s důvěrou obrátila na moudré knihy. Z přípravků Energy mi své léčivé a uzdravující účinky nabídl znovu **Probiosan**, na zvyšování imunity **Drags Imun**, **Vitaflorin**, **Vitamarin**, **Fytomineral**, čaj **Lapacho**, **Revitae** či zásadité lázně v **Balneolu** s **Biotermalem**, **Artrinem**. **Drags Imunem** jsem si potírala bolavé dásně. Po tříměsíční intenzivní kúře lékařka konstatovala, že *candida* ustoupila. Zásluhou zásaditého stravování jsem se zbavila bradavice na noze, štěpení nehtů, vlasy mi zhoustly, a co je důležité – zuby mám.

Uvedla jsem zde jen pár vlastních příkladů léčivé součinnosti každodenního jídla a přírodních přípravků. Jsem zastáncem prevence a jsem pevně přesvědčena o pomoci přírody, kterou nám dennodenně nabízí. Každá úprava stravy a konzumování kvalitních surovin má rozhodně ozdravující účinek na naše tělo, jen si je třeba vybrat, co komu vyhovuje. Každý z nás je jiný, každý potřebuje něco jiného a nikoho nemůžeme přesvědčovat o správnosti jedině zaručeného (to je jako Eskymákovi vnucovat výhody rostlinné stravy!). **Důležité je jedno: každý musí vzít zodpovědnost do vlastních rukou. Aby nikoho a nic nevinil za své zdraví, za svůj život. Je třeba si uvědomit, že naše těla nejsou odpadkovými koši a stále máme svobodu volby a svobodnou vůli. Nekopejme si přiborem vlastní hrob!**

Ing. MÁRIA VERBENÍKOVÁ





# Polévka – lék, přežitá klasika nebo plnohodnotné jídlo?

Listopad je tady, s chladným vzduchem, deštěm, ranními mlhami, na řadě míst s pokličkou inverze nad hlavou, kdy bude naše imunita silně otestována. Nastává čas se zahřát. Nejen teplým oblečením, ale i vnitřně. Proto bude dobré zařadit do jídelníčku zahřívající jídla a potraviny. K těm nejpraktičtějším a u nás tradičním patří bezesporu polévky.

## ZÁKLADEM JE VÝVAR

Naše babičky a prababičky moc dobře věděly, že jakmile prochladnete, je nejlepším lékem pořádný masový vývar. Zapomeňte na vývarové kostky! Každá hospodyňka (nebo kuchař-amatér, ať nediskriminuji pány) by měla umět připravit domácí vývar, protože to není žádná věda. Základem je kvalitní maso s kostí, ať už slepičí, kuřecí, anebo hovězí, kořenová zelenina a cibule. Kromě zeleniny patří do vývaru bobkový list, černý pepř, nové koření a do drůbežího je výborná i špetka kurkumy. Pokud chcete připravit vývar opravdu silný, je dobré kousky masa s kostí i nakrájenou zeleninu nejprve krátce zapéct v pekáči v troubě a až pak vložit do hrnce a zalít studenou vodou, ve které ho budete tzv. táhnout (zvolna, na hranici varu a bez míchání vařit) několik hodin. Klidně i přes noc. Podle tradiční čínské medicíny je silný slepičí vývar posilujícím lékem, zejména pro nemocné, rekonvalescenty, ale i matky po

porodu. Vyzkousejte také čistě zeleninový vývar ze zeleniny orestované na oleji či másele a koření s kurkumou, je výborný!

## DOPLNĚNÍ TEKUTIN, HLAVNÍ CHOD I SNÍDANĚ

Polévka je skvělé jídlo nejen jako součást oběda nebo na večeři. Upřímně – kdo dnes vaří na oběd dva chody? Výborná je od podzimu do časného jara i jako snídaně. U nás to moc zvykem není, ale věřte, že taková zeleninová nebo miso polévka po ránu žaludek přímo pohladí a zajistí i příjem ranních tekutin, na které někdy zapomínáme. Bude se vám po ní určitě lépe vyrážet do pošmourného dne. Polévka vám také zjednoduší ráno, stačí, když uvaříte předchozí den k obědu či večeři prostě polévky více a ráno ji v hrnci na plotně ohřejete. Sytá polévka obsahující kromě zeleniny i dostatek bílkovin ve formě masa, jeho náhražky (jako je třeba tempeh, tofu nebo seitan), luštěnin či zakysaného mléčného výrobku, doplněná kváskovým chlebem, je kvalitním a dostatečným obědem nebo večeří.

## POLÉVKA Z ČERVENÉ ŘEPY SE ZAKYSANOU SMETANOU A KŘENEM

3 lžíce řepkového oleje nebo ghí, 3 červené řepy, 2 brambory, 1 cibule, 1 malý pórek, 1 litr domácího zeleninového vývaru nebo voda a Würzl/bujon bez glutamátu, bobkový list, 3 kuličky nového koření, kmín, sůl, pepř, 1 lžíce citronové šťávy nebo jablečného octa, 1 zakysaná smetana, čerstvý křen

Řepy a brambory oloupeme a nakrájíme na kostičky, cibuli a pórek na menší kousky. Cibuli orestujeme na oleji, přidáme kmín, bobkový list a nové koření, pórek a řepu. Zalijeme vývarem nebo horkou vodou s bujonem, vložíme brambory. Vaříme cca 30 minut.

Mezitím si na jemném struhadle nastrouháme kousek křenu, který vmícháme do zakysané smetany, dochutíme solí a pepřem a dáme vychladit do lednice. Když je řepa měkká, vyjmeme z polévky bobkový list a nové koření a polévku rozmixujeme. Dochutíme solí, pepřem, případně i citronem nebo jablečným octem. Podáváme se lžící zakysané smetany s křenem a dýňovými semínky nebo krutony z pečiva.



## ZELENINOVÁ POLÉVKA S ADZUKI A MOŘSKOU ŘASOU ARAME

2 lžíce olivového oleje, 1 cibule, 2 stroužky česneku, 1 menší pórek, 2–3 stvolky řapíkatého celeru, 2 mrkve, 1 petržel, 1 menší červená řepa, kousek bulvy celeru (nemusí být, když dáte dost řapíkatého), 1 plechovka loupaných krájených rajčat, 2 hrsti mořské řasy arame, 3 hrsti sušených fazolek adzuki, 1 lžíce třtinového cukru, 1 kostka bujónu Würzl nebo 1 litr zeleninového vývaru, sůl, pepř, bobkový list, 3 kuličky nového koření, tymián, rozmarýn, kmín, hořčičné semínko, medvědí česnek nebo provensálské koření

Fazolek adzuki namočíme cca na 5 hodin nebo přes noc do vody. Pak je slijeme a v nové vodě s hrstí mořské řasy arame uvaříme doměkka, trvá to asi 45 minut. Uvažené adzuki přelijeme přes cedník. Mezitím nakrájíme cibuli a česnek nadrobno. Ostatní zeleninu na kostičky, řapík na tenčí plátky. Na oleji orestujeme cibulku, česnek, koření, pórek, mrkev, petržel, celer, červenou řepu. Přidáme lžici třtinového cukru a nakrájená rajčata z plechovky. Zalijeme vývarem nebo horkou vodou a přidáme kostku Würzlu. Přisypeme hrst mořské řasy a vaříme 10 minut. Pak přidáme nakrájený řapíkatý celer a adzuki. Povaříme dalších 5 minut. Dochutíme solí a pepřem.

## CELEROVÁ POLÉVKA S CIZRNOU

1 menší bulvový celer, 2 kořeny petržele, 3 brambory, 2 šalotky nebo jiné cibule, 2 stroužky česneku nebo medvědí česnek, 3 lžíce řepkového oleje nebo ghí, 1 litr zeleninového vývaru nebo vody, sůl, pepř, kmín, 2 dcl rostlinné nebo živočišné smetany, 1 plechovka cizrny nebo 3 hrsti předem namočené a uvažené suché cizrny, 1 stonk řapíkatého celeru s natí, petrželka

Celer, petržel a brambory nakrájíme na malé kostičky, cibuli a česnek také nakrájíme. Do hrnce dáme ghí nebo olej, orestujeme cibulku, česnek a koření. Přidáme bulvový celer a petržel, orestujeme. Zalijeme zeleninovým vývarem nebo vodou, přidáme brambory a vaříme cca 20 minut, až je zelenina měkká. Polévku v hrnci rozmixujeme tyčovým mixérem dohladka, vlijeme smetanu, vložíme nakrájený řapíkatý celer a cizrnu a ještě krátce povaříme. Podáváme posypané petrželkou.

### VYUŽIJTE SEZONNÍ SUROVINY

Většina z nás má někdy při vaření velmi omezený repertoár, přitom polévek je nepřeberné množství. Teď na podzim dávejte přednost polévkám ze sezonní zeleniny – červená řepa, dýně, kořenová zelenina, sušené houby. Zahustit je můžete bramborou, vločkami, pohankou, kroupami, quinoou, nebo přidat čočku či fazole. Stravitelnost i chuť vylepší kmín, bobkový list, mořská řasa, čerstvé nebo sušené bylinky. Na podivný zlovyk zahušťovat polévky vodou s hladkou moukou zapomeňte, není to potřeba a navíc mouka zbytečně zatíží trávení. Když už chcete mermomocí zahušťovat polévky moukou, připravte si klasickou jíšku na másle a dobře ji provařte. Zavářkou do vývarů také nemusí být jen klasické nudle. Můžete vyzkoušet

bezlepkové celestinské nudle z kukuřičné nebo cizrnové mouky a vejce, pohankové knedlíčky, nebo třeba čočkové nočky.

### OPOMÍJENÁ DÁMA

Někdy mám pocit, že se na polévku v dnešní kuchyni zapomíná. Mohou za to polévky z pytlíku? Špatné vzpomínky na polévky ze školní jídelny? Nevím, ale je to velká škoda! Za málo peněz, z několika surovin a s malým úsilím naděláte hodně muziky. I polévkou se dá nadchnout návštěva nebo ohromit rodina. Rozhodně se do nich pusťte!

*Pohodový listopad se spoustou výborných polévek  
a hřejivých zážitků vám přeje  
ZUZANA KOMŮRKOVÁ*



# VÝHODNÉ LISTOPADOVÉ NAKUPOVÁNÍ

**SLEVA 10 %**  
NA VŠECHNY\*  
VETERINÁRNÍ PRODUKTY



**Energyvet.cz**

*Platnost akce: od 1. do 30. listopadu 2018 nebo do vyprodání zásob*

*\* Sleva se nevztahuje na produktové balíčky.*



**f** Sledujte nás na: [facebook.com/Energyvetcz](https://facebook.com/Energyvetcz)



# Království drahých kamenů (22)

## SMARAGD JE SVATÝ DRAHOKAM NEJVYŠŠÍ HODNOTY

**Tišíte srdce, překonavatel obtíží  
a posilovač vědomí... mocný a magický  
smaragd:**

- » receptivní
- » pod vlivem Venuše
- » ve znamení Býka, Raka a Lva
- » náležející k čakře srdce (4.),  
třetího oka (6.) a korunní (7.)

Smaragd neboli hlinítokřemičitan berylát je považován za nejcennější odrůdu berylů a už od nepaměti je ctěn jako drahokam. Čirý, dobře vybarvený smaragd může být dokonce dražší než stejně velký diamant. Největší světové naleziště tmavě zelených smaragdů s nádechem do modra se nachází v Kolumbii. Nevýhodou smaragdu je jeho křehkost, citlivost na světlo, teplo a na příliš silné vibrace, to potom praská. Nositel smaragdu by tedy měl být už jaks duchovně na výši, aby mu jeho smaragd neexplodoval při prvním návalu vzteku. Smaragd by se proto také neměl kombinovat s červenými kameny, má rád společnost diamantu a křišťálu.

### PRO VYVOLENÉ

Smaragd byl významným kamenem v říši Aztéků a Inků, kteří jej považovali za svatý. Píše se o něm i v Bibli, kde se uvádí, že je kamenem apoštolů. Pro své mistrovské

schopnosti byl nedílnou součástí korunovačních předmětů a církevních klenotů. Smaragd totiž posiluje víru ve vyšší spravedlnost. Ať už je to Bůh, nebo příroda, smaragd zvyšuje pokoru v řád, který nás přesahuje.

### HARMONIE VE VŠECH ASPEKTECH ŽIVOTA

Smaragd je kamenem vyrovnanosti a integrity tělesné, citové i duševní roviny života. Vede k poznání sebe sama, pročistí vnitřní zrak a pomáhá vidět dál. Byl používán pro věštění budoucnosti, ale také pro zvýšení moudrosti a citu pro pravdu.

Klidní hladinu rozbouřených citů a pozvedá vědomí na vyšší úroveň, což vede k trpělivosti, pochopení a schopnosti naslouchat. Právě díky tomuto klidnému rozpoložení je možné se rozhodovat bez emocí, což je bezesporu schopnost dobrého panovníka.

### KLIDNÝ PARTNER

Vyrovnanost a klid svědčí i partnerskému vztahu, zvláště pak tomu dlouhodobému. Smaragd posiluje jednotu partnerů, jejich

společný záměr, bezpodmínečnou lásku a samozřejmě věrnost. Smaragd celkově posiluje charakter, takže s takovým smaragdovým prstenem na ruce (nejlépe na pravém prsteníčku) se nenecháte vyvést z míry malichernostmi a uvidíte, že všechny problémy mají řešení, že všechny překážky je možné překonat a že porozumění, pomoc a spolupráce je ta správná cesta k vyrovnanému vztahu. Taková citlivá a chápavá partnerka se sice o několik desítek tisíc prodraží, ale co by člověk neudělal pro klid ve vztahu...

### KÁMEN OTEVŘENÉHO SRDCE

Smaragd je kamenem regenerace a uzdravení. Posiluje srdce a dává člověku odvahu žít svůj život naplno ve své pravdě a mít otevřenou náruč pro všechno, co má do života vstoupit. Nejlepší místo pro smaragd je srdeční čakra, kde působí na tláčení stresu, nervozity, deprese i zlomeného srdce. Smaragd pomáhá otevřít srdce, neutralizovat negativní zkušenosti a plně rozvinout intuitivní schopnosti. Jen srdce totiž ví, kudy vede ta pravá cesta...

Mgr. TEREZA VIKTOROVÁ





# Zeptejte se hvězd

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

*Maminka (56 let) trpí na hemoroidy, v roce 2013 prodělala lehkou mozkovou příhodu. Celkově je často bez nálady, bez energie, nesoustředěná.*

ALEŠ H., Přerov

Chce to zpomalit. Hemoroidy vznikají při pocitu vnitřního tlaku, když nejsme schopni se pohnout z místa a postavit se problémům čelem. Pak ztrácíme svou sílu a energii.

Je třeba si uvědomit, co nám vadí, a vykomunikovat to. Změnit náhled na život – ke všemu, co chci udělat, mám dost času i prostoru. Vnitřně doporučuji **Korolen, Celitin** a **Vitamarin**, tyto přípravky do jisté míry pomáhají, mimo jiné, zlepšit stav cév. Lokálně potírat hemoroidy v klidové fázi krémem **Ruticelit**, při akutních potížích se osvědčil **Artrin**.

MONIKA ŠTEJDÍŘOVÁ

## LUŠTĚTE S NÁMI, MŮŽETE VYHRÁT

Záříjová „školní“ tajenka zněla: „Vědomosti získané na základě donucení se neudrží na mysli.“ Nárok na výhru mají tito vylosovaní luštitelé:

- » **Petra Bogarová**,  
Vyšní Lhoty 250
- » **Kateřina Jančová**,  
Trávník 2092, Staré Město
- » **Lenka Vybíralová**,  
Šafaříkova 1325,  
Moravské Budějovice

Vylosovaní výherci obdrží 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. listopadu 2018** na adresu redakce:  
Energy Czech Republic, a.s.,  
Trojská 39/201, 171 00 Praha 7;  
e-mail: [katerina.himmelova@energy.cz](mailto:katerina.himmelova@energy.cz)

## „Dbejme, aby nám stáří neudělalo vrásky také na duši,... (tajenka).“

Michel de Montaigne

| Nápověda:<br>ENIGMA;<br>ODIN;<br>REN; ZOOM                                          | Iniciály<br>herečky<br>Konvalin-<br>kové | Latinská<br>předložka<br>„k“     | Stožáry<br>visutému<br>mostu            | Dirkovaná<br>výšivka             | Dopravit<br>se jízdou<br>dolů                   | Úder<br>sekerou                              | Předložka                                      | Bezmotoro-<br>vé letadlo | Avšak                            | Otec                                     |  | Vir<br>způsobující<br>AIDS | Jinak                        | Uvnitř<br>prázdná |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------|----------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------|
| Natřít<br>pastou                                                                    |                                          |                                  |                                         |                                  |                                                 |                                              |                                                |                          |                                  |                                          | Výkon<br>diska                                                                        |                            |                              |                   |
| 1. část<br>TAJENKY                                                                  |                                          |                                  |                                         |                                  |                                                 |                                              |                                                |                          |                                  |                                          | Slovko<br>rezignace<br>Jednotka<br>el. odporu                                         |                            |                              |                   |
|  | Zemědělská<br>usedlost                   | Příjice<br>Slovensky<br>„peřina“ |                                         |                                  |                                                 |                                              | Provádět<br>tetování<br>Měkká hud.<br>stupnice |                          |                                  |                                          |                                                                                       |                            |                              |                   |
| Pohybová<br>zájmová<br>činnost                                                      |                                          |                                  |                                         |                                  |                                                 | Inic. zpěv.<br>Rottrové<br>Zkypřít<br>pluhem |                                                |                          | Povzdech<br>Kynout<br>na pozdrav |                                          | Název<br>souhlásky<br>Zub<br>stolička                                                 |                            |                              |                   |
| Jméno<br>zpěvačky<br>Eftertiadu                                                     |                                          |                                  |                                         |                                  | Transfokátor<br>Pražská<br>divadelní<br>fakulta |                                              |                                                |                          |                                  | Značka<br>milimetru<br>Stehno<br>zvířete |                                                                                       | Dřeviny<br>bez<br>kmene    | Staroskan-<br>dinávký<br>bůh |                   |
| Polní<br>míry                                                                       |                                          |                                  |                                         | Opak<br>horňáka<br>Vlastní<br>já |                                                 |                                              |                                                |                          |                                  |                                          | Čidlo zraku<br>Iniciály<br>herečky<br>Vítové                                          |                            |                              |                   |
| Ukazovací<br>zájmeno                                                                |                                          |                                  | Anglický<br>šlechtic<br>Značka<br>india |                                  |                                                 |                                              |                                                | Vyhlička<br>Nikoliv      |                                  |                                          |                                                                                       |                            |                              |                   |
| Hádanka                                                                             |                                          |                                  |                                         |                                  |                                                 |                                              | 2. část<br>TAJENKY                             |                          |                                  |                                          |                                                                                       |                            |                              |                   |
| Kapat                                                                               |                                          |                                  |                                         |                                  |                                                 |                                              | Značka<br>elektro-<br>spotřebičů               |                          |                                  |                                          | Latinský<br>název<br>pro<br>ledvinu                                                   |                            |                              |                   |

# Není na světě bylina, aby k něčemu nebyla

## MATEŘIDOUŠKA – VONÍ, LÉČÍ, CHUTNÁ

*Zemřela matka a do hrobu dána, sirotky po ní zůstaly...* Kdo by ze školních škamen neznal onu zpočátku depresivní báseň z Erbenovy Kytice. V dalších slokách se však duše matky vtělila v drobnolistý kvítek a dítky poznajíce maticku po dechu, mateřidouškou ho nazvaly. Ani sirotky, ani autor ovšem nebyli prvními, kdo si všiml vůně (a účinků) této vděčné bylinky. Mateřidouška byla známá a hojně využívaná již ve starověku, ať již starými Egypťany k balzamování mumií, Řeky k rituálům před bitvou, či Římany k výrobě parfémů. Do našich krajů se douška mateří (rovněž pod lidovými názvy mateřinka, polní tymián či tým vonný) dostala až asi v 11. století, následně zplaněla, aby byla znovu kultivována.

## MATEŘIDOUŠKA VERSUS TYMIÁN

Taxonomie mateřinky je složitá, snad i matoucí, jak naznačují lidové názvy. Jedním z rodů čeledi hluchavkovitých je rod *Thymus*, který má dle některých autorů 40, dle jiných až 400 druhů, mezi nimiž pod stejným druhovým jménem *Thymus* najdeme jak mateřidoušky, tak tymiány. Takže mateřidouška obecná a tymián obecný mají stejné jméno *Thymus vulgaris*. Aby to bylo složitější, jde o souhrnný název všech druhů a poddruhů těchto rostlin u nás. Ty jsou navíc snadno zaměnitelné a často se kříží. Léčivé jsou všechny podobně. Mateřidouška pochází ze Středomoří, dodnes se mimo nejsevernější části rozšířila po celé Evropě, Asii (mimo Střední Asie) a v severní Africe. Od nížin až do hor vyhledává slunce a teplo: suché stráně, louky, meze, okraje cest a lesů apod. V české květeně je zastoupeno 7 druhů: nejběžnější je mateřidouška vejčitá, v teplých oblastech pak mateřidouška časná, olýsalá a panonská, mateřidouška úzkolistá (písčité půdy) a horské druhy mateřidouška alpská (v Krkonoších) a mateřidouška ozdobná – sudetská (v Hrubém Jeseníku).

## TYMIÁN SE NEPLAZÍ

Mateřidouška je trvalka, na rozdíl od tymiánu má plazivou lodyhu, která je u země dřevnatá, a dále z ní vyrůstají

kratší a tenčí větvičky s lístky a květy. Pokud se někde přemnoží, její koberce mohou připomínat vřesoviště. Lístky jsou tvarově velmi variabilní, vstřícné a zpravidla přisedlé. Drobné růžové až fialové, oboupohlavní kvítky, uspořádané v lichopřeslenech v teplých dnech lákají svou vůní množství hmyzu. Mateřidouška začíná kvést asi o měsíc později než tymián, zpravidla koncem května a kvete pak po celé léto. Dá se pěstovat jednoduše na zahradě i v květináči na balkóně. Zatím není chráněná, v přírodě však ubývá.

## VOŇAVÁ LÉČITELKA

Množství aromatických silic, které mateřidoušky obsahují, klesá s nadmořskou výškou jejich výskytu. Různé poddruhy mají různé složení silic, a tak i různou vůni. Mezi další obsažené látky patří flavonoidy, trísloviny, saponiny aj. Sbírají se nedřevnaté části lodyh v začátku květu, za slunečného počasí a po poledni. Suší se nejlépe zavěšené ve svazečcích, do 40 °C. Nasušené, popř. otrhané, pak zavěsíme do sklenic na tmavém a suchém místě. Obsažené silice mají antiseptické účinky a mateřidouška se proto vždy používala (třeba s jitrocelem) při zánětech dýchacích cest. Při kašli, zvláště suchém, ale i astmatickém podporuje vykašlávání a rozpouští hlen. Mírní také stahy a křeče hladkého svalstva, což se dá využít nejen při kašli, ale třeba při křečích v žaludku,

střevech, při plynatosti a kolikách i při bolestivé menstruaci.

Při zevním použití se antiseptické vlastnosti hodí na zánětlivá onemocnění kůže, špatně se hojící rány, oděrky, vyrážky, akné apod.

## MATEŘINKA NA ZÁCHYTCE

Je nutné zmínit i pozitivní vliv mateřidoušky na vystresovanou mysl, zdravý spánek a duševní pohodu. Známa bylinkářka Maria Treben doporučovala nervózním dětem (ale i dospělým) koupele v mateřidouškovém čaji. S tím snad souvisí i další využití mateřidoušky – léčí se s ní (prý) alkoholismus.

Mateřidouška se užívá samozřejmě nejvíce ve formě čaje (většinou ve směsích), ale známý je i mateřidouškový sirup, olej či tinktura. Nejen v aromaterapii jsou oblíbené také polštářky naplněné sušenou mateřidouškou. Najdete ji i ve **Vironalu** od Energy. Jako účinná složka bylinných krémů, pleťových vod či parfémů našla uplatnění také v kosmetickém průmyslu.

Pro svou příjemnou vůni a chuť je stejně jako bratříček tymián hojně a odnepaměti využívána v kuchyni, jako koření. Čerstvé i sušené snítky lze přidat k masu, do zeleninových salátů, marinád, marmelád atd. V neposlední řadě je mateřidouška oblíbenou skalničkou. Naše mateřinka je tu zkrátka pro každého.

*Mgr. VLADIMÍR VONÁSEK*





# Kluby a konzultační centra nabízejí

## BLÍŽEJOV

### Provozní doba:

út 10–12, čt 16–18 h., a dle dohody  
na tel.: 721 384 473, 602 389 233

### Stálá nabídka:

poradna a prodej produktů Energy /  
reflexní terapie / bezplatné konzultace /  
testování Supertronicem / automatická  
kresba/ zásilková služba / prenatální  
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,  
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 pro produkty Energy / zasílání  
zboží na dobírku / automatická kresba,  
měření SPT, rekondiční masáže na  
objednávku – Mgr. Eva Kocmanová,  
nový tel.: 605 896 184

### Poradny a přednášky:

» KE BOSKOVIC – 5., 12., 19. a 26. 11.

### Nová KC:

» BLANSKO – po, čt 16–19 h., dále dle  
dohody: Ing. J. Součková, tel.: 608 620 059,  
souckova@tcm-blansko.cz,  
www.tcm-blansko.cz; Bachovy květové  
esence – M. Němcová, tel.: 774 090 581  
» BRNO – Terapeutické centrum Appono,  
Malátova 11: Dornova metoda, potíže  
lymfatického systému, reflexní masáž,  
ušní akupunktura, meridiánová masáž  
– Eva Manová, tel.: 606 522 353

### Kontakt:

**Boskovice, Krátká 16,**  
**tel.: 516 452 373, 720 529 424,**  
**kocmanovaenergy@seznam.cz**

## 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 neplatí pro terapeutické oleje

## BRNO

### Provozní doba:

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

### Stálá nabídka:

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

### Mimořádná nabídka KE a KC:

- » 7. 11. – 16–17 h. – Práce s Pentagramem®  
– vstupní přednáška, H. Hosová
- » 13. 11. – 15–17 h. – individuální  
konzultace, doporučení vhodného  
produktu a dávkování – H. Hosová  
Výživové poradenství – Ing. K. Hosová,  
info na tel.: 530 500 422

### Kontakt:

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

## ČESKÉ BUDĚJOVICE

### Provozní doba:

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

### Stálá nabídka:

poradna a prodej produktů  
Energy / zasilání produktů Energy /  
diagnostika SPT / automatická kresba  
a Osho Zen Tarot / harmonizace  
čaker nejen dle aromaterapie + práce  
a působení polodrahokamů / měření  
krevního tlaku, rehabilitace pulzním  
magnetickým polem – magnetoterapie  
NOVÉ: objednávky lze provádět i přes  
e-shop na [www.energycb.cz](http://www.energycb.cz)

### Mimořádná nabídka KE a KC:

- » KC PÍSEK – 13. 11. (út) – 17.30 h.  
– Zdravotní obtíže, které nám přinášejí  
dnešní civilizovaná doba – lektorská  
přednáška MUDr. I. Wurstové,  
Kondiční Klub MS, Palackého sady 185,  
rezervace míst na tel.: 723 490 007

### Kontakt:

**České Budějovice,**  
**Na Mlýnské stoce 6,**  
**tel.: 776 454 874,**  
**www.obchoduklarky.cz,**  
**e-mail: energycb@seznam.cz**

## ČESKÝ TĚŠÍN

### Provozní doba:

po 16–20 h. a dle dohody

### Stálá nabídka:

měření Supertronicem – A. Stefan,  
A. Heřman, T. Byrtusová,  
P. Ammerling – tel.: 736 284 711 /  
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 9–17 h.

### Stálá nabídka:

poradna a prodej produktů Energy /  
diagnostika Supertronicem na obj. /  
masáže: rekondiční, lymfatické  
a terapeutické, kinesiologie, tapping  
– 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 / zasilání zboží na  
dobírku / e-shop: [www.babkabylinarka.cz](http://www.babkabylinarka.cz)

### Mimořádná nabídka KC – poradny SPT:

- » DOUDLEBY NAD ORLICÍ – 6., 13., 20. a 27. 11.  
– pí. Fendrychová, tel.: 605 780 213
- » KE HRADEC KRÁLOVÉ – 1., 15. a 22. 11.  
– poradna vč. měření Supertronicem  
10–17 h., tel.: 736 765 477, 495 534 715
- » KC HRADEC KRÁLOVÉ  
– Lékárna Za Skleněnou věží,  
ul. Wonkova – 5., 12., 19. a 26. 11.  
– PharmDr. Svobodová, tel.: 602 141 184
- » KC HRADEC KRÁLOVÉ – Salóň Profi,  
Havlíčková 401 – 7., 14., 21. a 28. 11.  
– Naďa Komárková, tel.: 775 921 885
- » CHOCEŇ – 5., 12., 19. a 26. 11. nebo dle  
dohody – pí. Smrčková, tel.: 775 060 535
- » JIČÍN – Prodejna Bellis  
– 2., 9., 16., 23. a 30. 11. nebo dle dohody  
– pí. Svobodová, tel.: 739 700 666
- » KOLÍN – 2., 9., 16., 23. a 30. 11.  
– homeopatická poradna, pí. Blechová,  
tel.: 777 101 513

- » KOSTELEČ NAD ORLICÍ – 2., 9., 16., 23.  
a 30. 11. – pí. Mlejnková, tel.: 737 178 816
- » NOVÝ BYDŽOV – Sloupno – 7., 14., 21.  
a 28. 11. – nebo dle dohody  
– pí. Rakouská, tel.: 776 614 046
- » OPOČNO – 15. 11. – pí. Králíková,  
tel.: 739 379 435
- » RYCHNOV NAD KNĚŽNOU  
– 5., 12., 19. a 26. 11. – pí. Bečvářová,  
tel.: 777 723 731
- » SMÍŘICE – 1., 2., 8., 9., 15., 16., 22., 23., 29.  
a 30. 11. – PharmDr. Svobodová,  
tel.: 602 141 184

### Kontakt:

**Hradec Králové, Letců 1001,**  
**tel.: 495 534 715, 736 765 477,**  
**email: babkabylinarka.cz@seznam.cz**

## CHEB

### Provozní doba:

po 14–18, út 14–17, st 10–12, 14–17,  
čt 13–18 h. (pá zavřeno, výdej pouze  
po dohodě na tel.: 603 486 331)

### Stálá nabídka:

- » 6., 13., 20. a 27. 11. – měření SPT,  
poradenství, detoxikace, SRT  
s A. Chmelovou – obj. na tel.: 724 965 773
- » 9., 16., 23. a 30. 11. – vyšetření stavu  
autonomního nervového systému  
na přístroji KARDIVAR, kineziologie,  
SRT – Mgr. Paula Koubová – Cheb,  
ostatní dny Mariánské Lázně, Hlavní tř. 7,  
tel.: 605 307 354
- » 5., 12., 19. a 26. 11. – výklad karet,  
chiromantie a poradenství s Naďou  
Raithel, nutno obj. na tel.: 603 787 821

### Mimořádná nabídka KE:

- » 13., 20. a 27. 11. od 17.45 h. – pravidelné  
cvičení "Pilates na rehabilitačních  
míčích" – 6. ZŠ Cheb (vedle bazénu),  
míč a podložku s sebou, velmi vhodné  
pro střední a vyšší věk, info na  
tel.: 603 486 331

### Nabídka KC:

- » KRÁLOVSKÉ POŘÍČÍ – Apatyka,  
Statek Bernard, L. Broumová – prodej  
přírodních produktů, masáže, kosmetika,  
aromaterapie, út–ne 10–18 h.:  
19. 11. – měření Supertronicem  
a poradenství s A. Chmelovou,  
obj. na tel.: 724 965 773

Kosmetické ošetření Beauty kosmetikou  
Energy u masérky a kosmetičky B. Bzirske  
a masáže J. Kočové a V. Votrubové  
+ měření SPT – 5., 13., 20. a 27. 11.,  
tel.: 606 242 353, najdete na původní  
adrese Kamenná 40!

### Kontakt:

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





## UPOZORNĚNÍ!

### Vánoční nadílka 2018

V příloze tohoto vydání časopisu Vitae „Vánoční nadílka 2018“ nedopatřením vypadl 1 řádek v akci Produkt za 1 Kč, úroveň nad 4 000 Kč = Organic Beta. Děkujeme za Vaše pochopení!

#### Produkt za 1 Kč při nákupu nad

|                 |                                                 |
|-----------------|-------------------------------------------------|
| 1 000 Kč        | zubní pasta – výběr ze 3 druhů                  |
| 2 000 Kč        | Biotermal                                       |
| 3 000 Kč        | King Kong                                       |
| <b>4 000 Kč</b> | <b>Organic Beta</b>                             |
| 5 000 Kč        | Vitaflorin + mýdlo Drags Imun                   |
| 6 000 Kč        | Organic Beta + Vitamarin                        |
| 7 000 Kč        | Cistus incanus + Artrin balm + mýdlo Drags Imun |
| 8 000 Kč        | Peralgin + Organic Beta                         |

Každá kombinace za 1 Kč max. 3x v měsíci/1 reg. č.

## 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 – zeštíhlující program, klasické, medové, anticelulitidní, thajské, zpevňující, ájurvédské, motýlí, aromatické, wellness procedury (i formou 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:

- » příjem přihlášek do rekvalifikačních kurzů masér, kosmetička, manikérka, pedikérka
- » pátek – psychosomatická poradna – Martina Hrnková (na objednání)
- » po–čt dopoledne – zdravotní poradna Energy – zdarma (M. Hrnková)
- » út 6. 11. – diagnostika EAV přístrojem – jen na objednávku, tel.: 353 236 605
- » po–čt dopoledne – impedanční analýza IN BODY – zdravé hubnutí, rozbor a doporučení
- » realizujeme projekt pro matky s dětmi – najdeme zaměstnání, rekvalifikujeme zdarma

### Kontakt:

**Karlovy Vary, Varšavská 1168/13, 2. patro, agentura RAFAEL, s. r. o.,**  
tel.: 775 947 793, 353 236 605,  
e-mail: regeneracni@centrum.cz,  
www.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 SPT na obj. / kineziologické testování vhodnosti užití přípravků Energy / kineziologie One Brain / EFT / masáže: relaxační, krémy Energy, aroma, motýlí / tělové svíce / metoda SRT / výklad Osho Zen Tarot / konzultace s psychologem / arteterapie, mandaly na hedvábí, pískové, jako dárek na objednávku / 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](http://www.centrumzdraviliberec.cz).

### Nově v KE:

Ošetření pleti kosmetikou Beauty Energy: po + st – Blanka Chlumská, obj. na tel: 725 515 068, e-mail: blankachlumska@seznam.cz

### Mimořádná nabídka KE:

- » po 12. 11. – 16–20 h. – Rodinné konstelace – provází G. Veselá, info: inka.vesela@seznam.cz
- » st 14. 11. – 17–19.30 h. – Energy Beauty, přednáška G. Veselá a M. Podhájecké
- » út 20. 11. – 9–17 h. – poradna Energy a výběr vhodného produktu, diagnostika Supertronicem – G. Veselá, obj. na tel.: 777 624 569, jiné termíny domluvou
- » st 21. 11. – 17–19.30 h. – Promítání z říjnové cesty po Ekvádoru, G. Veselá

- » po 26. 11. – 16–20 h. – Rodinné konstelace – provází G. Veselá, info: inka.vesela@seznam.cz

### Kontakt:

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

## LUHAČOVICE

### Provozní doba:

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

### Stálá nabídka:

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

### Mimořádná nabídka KE:

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

### Mimořádná nabídka KC:

- » UHERSKÝ BROD: čt 8. 11. – 17 h. – Klimakterium – lektorská přednáška MUDr. Bohdana Haltmara – Stará poliklinika, 2. patro, Uherský Brod – omezený počet míst, rezervace: kolnikova@seznam.cz nebo SMS na tel.: 723 738 545 – vstupné pro členy 20 Kč, ostatní 50 Kč

### Kontakt:

**Luhačovice, Solné 804,**  
tel.: 577 011 922, 702 041 015,  
[www.energy-luhacovice.cz](http://www.energy-luhacovice.cz),  
e-mail: [energy.luh@centrum.cz](mailto:energy.luh@centrum.cz),  
[www.facebook.com/energy.luh](https://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 / poradna Energyvet – J. Indrychová, tel.: 777 225 517 / měření SPT, astrologická poradna, bodyterapie, psychosomatická poradna – Mgr. M. Maňásková, tel.: 602 583 091 / spontánní tanec – D. Hubková, úterý dle programu 17.30–19 h.

### Mimořádná nabídka KE:

- » 3. 11. – 9–18 h. – Rodinné konstelace L. Zvolánka
- » 15. 11. – 15–17 h. – Celostní poradna MUDr. B. Haltmara, přihlášky na tel.: 602 583 091
- » 24. 11. – 9–18 h. – Rodinné konstelace L. Zvolánka

**Kontakt:**

**Olomouc, Dolní náměstí 16,**  
**tel.: 585 224 641, 602 583 091,**  
**e-mail: [energy.olomouc@seznam.cz](mailto:energy.olomouc@seznam.cz),**  
**[www.energycentrum.cz](http://www.energycentrum.cz)**

**OSTRAVA****Provozní doba:**

po 9–14, út 9–12 a 13–17, st 12–18, čt 9–12 a 13–18 h.

**Stálá nabídka:**

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

**Mimořádná nabídka KE:**

» út 13. 11. – 17 h. – Veterinární přípravky v praxi – lektorská přednáška MVDr. L. Chmelaře, PhD.

**Kontakt:**

**Ostrava, Československá 15,**  
**tel.: 591 129 258, 777 804 730, 591 129 258,**  
**e-mail: [vstrachotova@seznam.cz](mailto:vstrachotova@seznam.cz),**  
**[www.cestykezdрави.cz](http://www.cestykezdрави.cz)**

**PARDUBICE****Provozní doba:**

po–čt 9–12 a 13–17 h.

**Stálá nabídka – jen na objednávku:**

Pedicom – počítačové vyšetření chodidel – Š. Urbanová, tel.: 607 817 123 / shiatsu, lymfodrenáže, reflexní terapie, tejpování – M. Němcová, tel.: 604 968 767 / konstalace, kineziologie, reiki semináře a terapeutické setkávání – LAYLA centrum – L. Hajníková, [hajnikovalenka@seznam.cz](mailto:hajnikovalenka@seznam.cz), tel.: 722 934 746 / zasílání zboží

**Mimořádná nabídka KE:**

» 20. 11. – 17 h. – Co vás zajímá o produktech Energy – lektorská přednáška MVDr. L. Chmelaře, PhD. – Havlíčkův Brod, Pasáž Lucerna, info: Š. Urbanová, tel.: 607 817 123

**Nabídka KC – poradny SPT:**

» DOBRUŠKA – prodejna Zdravé výživy – 19. 11. – M. Růžičková, tel.: 603 268 922

» CHRUDIM – Zdravotnické potřeby – 8. 11. – L. Kovaříková, tel.: 723 868 567

» CHRUDIM – 10. a 24. 11. – J. Turková, tel.: 720 128 269

» JABLONNÉ NAD ORLÍČÍ – 23. 11. – D. Korbová, tel.: 776 771 614

» KOLÍN – prodejna obuvi Zuzka – 13. 11. – Z. Suchánková, tel.: 728 135 557

» KOLÍN – prodejna Zdravé výživy Priessnitz – 14. 11. – M. Hanušová Priessnitzová, tel.: 608 799 777

» KUTNÁ HORA – Tilia – přírodní produkty – 21. 11. – D. Kuželová, tel.: 724 324 071

» NÁCHOD – Harmonie Revital – 15. 11. – I. Čermáková, tel.: 723 577 280

» NOVÁ PAKA – prodejna Optika – 22. 11. – L. Pušová, tel.: 603 542 028

» NOVÁ PAKA – prodejna Zravičko – 15. 11. – T. Kinterová, tel.: 731 190 580

» KE PARDUBICE – dle objednávky – T. Křišťůvková, tel.: 777 177 610

» PARDUBICE-RYBITVÍ – 26. 11. – E. Petříčková, tel.: 604 174 498

» PŘELOUČ – Prodejna Zdravé výživy – 20. 11. – A. Dokonalová, tel.: 603 466 218

» SMÍŘICE – A. Selingra 318 – 16. 11. – L. Christ, tel.: 602 233 712

» STARÁ LYSÁ-ČIHADLA – 24. 11. – M. Juričková, tel.: 723 212 066

**Kontakt:**

**Pardubice, Tř. 17. listopadu 216,**  
**tel.: 607 817 123,**  
**[www.vitalityinlife.cz](http://www.vitalityinlife.cz),**  
**e-mail: [sarka.urbanova@energy.cz](mailto:sarka.urbanova@energy.cz)**

**PLZEŇ****Provozní doba:**

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

**Stálá nabídka:**

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

**Další nabídka jen na objednání:**

kraniosakrální terapie – MUDr. L. 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](mailto:energyplzen@email.cz),**  
**[www.energy-plzen.cz](http://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.

**Mimořádná nabídka KE:****Veterina:**

» 6. 11. út – 15–18 h. – osobní veterinární poradna, konzultace využití Energyvet preparátů pro zvířecí společníky, nutné obj. na tel.: 777 858 200 nebo [energyvetpraha1@seznam.cz](mailto:energyvetpraha1@seznam.cz), pro členy Energy zdarma

**Přednáška:**

» 7. 11. – 18.15 h. – Povídání o Pentagramu – základy pro ty, co se chtějí o jeho vazbách a propojení dozvědět více. Nutné obj. na tel.: 608 470 002 nebo [strupova@seznam.cz](mailto:strupova@seznam.cz) – omezený počet míst, pro členy Energy zdarma

**Terapie:**

» v průběhu listopadu bude v klubu každou středu hostovat léčitel Michal Říha, info na tel.: 224 934 642

**Kontakt:**

**Praha 1, Řeznická 6,**  
**tel.: 224 934 642, 608 470 002,**  
**e-mail: [strupova@seznam.cz](mailto:strupova@seznam.cz),**  
**[www.klubpraha.cz](http://www.klubpraha.cz)**





### PRAHA 3

#### Provozní doba:

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

#### Stálá nabídka:

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

#### Stálá nabídka na objednávku:

měření Supertronicem – pí. Mařáková,  
p. Vít – obj. na tel.: 274 003 141 /  
výživové poradenství / masáže  
s krémy Energy, reflexní, lymfatické  
a harmonizační proti únavě, bolestem  
a stresu – M. Vít, tel.: 737 080 698 /  
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:

» 7. 11. – 17 h. – Zelené potraviny pro  
posílení naší imunity, Lada Špoulová,  
rezervace: 274 003 141

#### Kontakt:

**Praha 3, Jeseniova 55,**  
**tel.: 274 003 141,**  
**www.energypraha.cz,**  
**e-mail: marcelamarakova@seznam.cz,**  
**www.facebook.com/Energyvetpraha3**

### PRAHA 4

#### Provozní doba:

po–pá 9–19 h.

#### Stálá nabídka na objednávku:

poradna Energy / měření Supertronicem /  
Tradiční čínská medicína 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

#### Kontakt:

**Praha 4, Budějovická 601/128**  
**(u metra Kačеров),**  
**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., polední pauza  
12.30–13 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 koučink

#### Mimořádná nabídka KE:

» 3. 11. – Gynekologie, endokrinologie  
– TČM s MUDr. A. Vosátkovou  
» 4. 11. – POZOR! Přesun na 2. 2. 2019  
– přednáška MUDr. A. Vosátkové  
pro pokročilé  
» 10. 11. – 10–17 h. – Konstelace  
s Karlem Rešlem  
» NOVĚ: web www.energy-pribram.cz  
» poradna pro zvířátka – Nikola  
Hoznourková, K Rybníku 678, Hostivice,  
tel.: 724 950 509

#### Kontakt:

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

## BLAHOPŘEJEME NAŠIM PORADCŮM!

### POPRVÉ DOSÁHLI VYŠŠÍ ÚROVNĚ V BONUSOVÉ TABULCE BODŮ

#### v srpnu 2018:

**12 %** Mgr. A. Gajic, M. Kittlerová  
**9 %** CALBUKO, s.r.o.  
**6 %** Š. Barvířová, I. Bémová  
Vranáková, P. Děrgal,  
T. Dostál, E. Manová,  
M. Fialková, V. Graciová,  
Ing. Z. Gajić, J. Jaškina,  
JUDr. M. Ježková,  
LBCC Healthcare, s.r.o.,  
Malyra s.r.o., L. Popelková,  
Ing. N. Porubčanová,  
Bc. K. Sedláková,  
M. Ševčík

### PODMÍNKY DYNAMICKÉHO BONUSU SPLNILI k 8/2018:

Švandlíková Lenka

12 %





## NEPŘEHLÉDNĚTE

### KE PLZEŇ

#### Nové KC:

##### » Plzeň

Celostní poradna  
– Mgr. Senderáková  
Sokolovská 77 – 2. p.  
tel.: 602 313 569

### KE ÚSTÍ NAD LABEM

#### Nové KC:

##### » Děčín

Pavla Ticháčková  
Teplická 18, tel: 724 596 683  
e-mail: patich18@gmail.com  
provozní doba: dle tel. dohody

## 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](http://www.prirodniprodukty.cz)) / masáže: Energy spinal touch, krémy, manuální lymfatická, rekondiční, regenerační, sportovní, protimigrénová, reflexní, lávovými kameny, Breussova masáž, Dornova metoda, reflexologie, baňkování, kinesiotaping, balneoterapie a další relaxační metody a masáže dle aktuální sezonní nabídky, práce s energetikou těla a harmonizace čaker – pí. Pleyerová, tel.: 723 913 283 / shiatsu – p. Dohnal, 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:**  
» 6. 11. – Měření přístrojem Supertronic – MUDr. Bohdan Haltmar, obj. na tel.: 731 737 545

### Kontakt:

Šumperk, Hlavní tř. 13/3,

tel.: 731 737 545,

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

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

## TÁBOR

### Provozní doba:

po, čt 10–15, út, st 13–18 h.,

měření EAV v so dle dohody

### Stálá nabídka:

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

### Kontakt:

Tábor, Purkyňova 1085,

tel.: 776 214 706, 381 251 041,

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

[www.radost-tela.cz](http://www.radost-tela.cz), [www.zivocich.com](http://www.zivocich.com),

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

### Ordinace celostní medicíny:

» MUDr. Alexandra Vosátková, Vít. Nezvala 11, Třebíč – pulzní diagnostika, akupunktura, rehabilitace,

fytoterapie, 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

– Divadelní 3, tel.: 734 805 921

– konzultace 6. 11.

» JIHLAVA – Mgr. Drejšková

– 1. provozovna: FYTON, tel.: 739 049 203

– 2. provozovna: Dům zdraví,

tel.: 739 040 821 – konzultace – 5. a 19. 11.

» MORAVSKÉ BUDĚJOVICE – Studio

Verbena – M. Palová, tel.: 605 554 456

– konzultace 7. 11.

» MORAVSKÉ BUDĚJOVICE – L. Žák,

Šafaříkova 1304, tel.: 723 107 158

– konzultace 21. 11.

» NÁMĚŠŤ NAD OSLAVOU – R. Dufková,

Zdravěnka – Masarykovo nám. 517,

tel.: 739 026 531 – konzultace 16. 11.

» TASOV – D. Švestková,

Tasov 69, tel.: 605 938 299, [www.revite.cz](http://www.revite.cz)

– konzultace 22. 11.

» TEPLICE – J. Filová, Novosedlice,

Vodní 215, tel.: 775 968 485

– konzultace 14. 11.

» VELKÉ MEZIRŘÍČÍ – H. Paulová, Mírová 43,

tel.: 724 763 689 – konzultace 22. 11.

» ZNOJMO – Biocentrum Renata

Režňáková, Zámečnická 13, Poradna

Energy, kosmetika, solární studio, tel.: 515 224 684 – konzultace 21. 11.

» ŽDĚR NAD SÁZAVOU – H. Bulíčková,

Horní 30 – tel.: 728 141 949; H. Kučerová,

tel.: 605 449 785 – konzultace 21. 11.

### Kontakt:

Třebíč, V. Nezvala 22,

tel.: 568 847 472, 731 166 137, 603 844 505,

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

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



## TURNOV

### Provozní doba:

po 13.30–18, út, čt 13.30–17 h.

### 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, tel.: 603 494 100 / psychowalkman / masáže – lymfatické, baňkování, medová, relaxační, Breussova, masáž lávovými kameny / každé úterý – Šťastné hubnutí – V. Vendlová, tel.: 777 326 333, prenatální výukový program Baby plus – možnost zapůjčení

### Mimořádná nabídka KE:

- » čt 8. 11. – 17 h. – Jak na ADHD jinak – lektorská přednáška Mgr. S. Emmerlingové, KE
- » út 13. 11. – 17 h. – Zelené potraviny v zimním období – lektorská přednáška L. Špoullové, KE
- » út 27. 11. – 15–17 h. – Ukázka kosmetického ošetření pleti kosmetikou Beauty Energy

### Nabídka KC:

- » ČESKÁ LÍPA – 5., 12., 19. a 26. 11. – poradna a měření EAV, obj. u J. Novotné, tel.: 725 753 651
- » JIČÍN – 2., 9., 16., 23. a 30. 11. – poradna a měření EAV, obj. u J. Veselé, tel.: 732 534 895
- » Mnichovo Hradiště – 7, 14., 21., 28. 11. – poradna a měření EAV, obj. u E. Rajtrové, tel.: 602 626 275

### Kontakt:

Turnov, Čsl. dobrovolců 1713,  
tel.: 733 760 522,  
www.energyturnov.cz,  
e-mail: energyturnov@seznam.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. Schmuttermeierová, 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 / terapeutická kosmetika – M. Šťastná, obj. v KE Uherské Hradiště a KC Buchlovice

### Veterinární ordinace

### a homeopatická poradna:

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

### 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, jóga a jógové terapie – E. Kašíková, středa, tel.: 725 512 361 / měření Supertronicem, detoxikace – V. Gazdová, úterý / tělové svíce, měření Supertronicem – H. 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:

- » NOVINKA: Cchi Kung – čtvrtek, Zuzana Věchtová, 18. 11. – jednodenní relaxační seminář Cchi Kung – info a přihlášky: www.zuzanavechtova.cz/cviceni, tel.: 608 611 166
- » NOVINKA: Měření kondičním orgánovým skenerem – úterý, tel.: 475 209 367

### Mimořádná nabídka KC:

- » LITOMĚŘICE – Krámek U dvou přátel – měření SPT, tel.: 777 402 500

### Kontakt:

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

## VALAŠSKÉ MEZIŘÍČÍ

### POZOR: změna mobilního telefonu a e-mailu!

### Provozní doba:

po, st a čt 9–12.30 a 14–17 h.

### Stálá nabídka:

poradna a prodej produktů Energy / e-shop – zasílání produktů na dobírku / diagnostika přístrojem Diacom / poradna péče o pleť a kůži / diagnostika TČM podle pulzu a jazyka / akupunktura ucha / individuální a párová psychoterapie / speciálně pedagogické poradenství / poradna výživy a zdraví zvířat

### Mimořádná nabídka KE:

- » 22. 11. – 16.30–18 h. – Beseda o produktech Energy, 1. část – povídání o přípravcích Pentagramu® a dalších bylinných koncentrátech – použití, výměna zkušeností, kazuistiky – pro nováčky i zkušenější – terapeutka Energy Eva Macíčková, 50 Kč, rezervace v KE
  - » 7., 21. 11. – 14–16 h. – diagnostika TČM podle pulzu a jazyka, aurikuloterapie (akupunktura ucha) – A. Beránková, na obj.
  - » dle obj. – diagnostika přístrojem Diacom – Eva Macíčková, DiS., tel. 723 976 814
- ### Mimořádná nabídka KC:
- » BRNO – Manna – zdravá výživa, Křížová 8 – 8., 22. 11. – 15–17 h. – poradna Energy – J. Kocmanová, tel.: 776 714 705
  - » FRENŠTÁT POD RADHOŠTĚM – U Míši – obchůdek plný zdraví, Fr. Palackého 1870, – 15. 11. – 8–11.30, 12–17 h., www.facebook.com/U-Míši-obchůdek-plný-zdraví
  - » FRÝDLANT NAD OSTRAVICÍ – Snovina 191 – 13., 27. 11. – 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 – každý čtvrtek 15–17 h. – poradna Energy – K. Horová, tel.: 776 141 627
  - » PROSTĚJOV – Florýková Biorezonance, Ječmínkova 9, konzultace osobně nebo na tel. 776 329 884, www.biorezonancepv.cz
  - » PODLEŠÍ 457 – 13. 11. – diagnostika TČM podle pulzu a jazyka, elektroakupunktura, aurikuloterapie – A. Beránková, www.salon-zdravi-sedmikraska.cz, tel.: 734 484 113
  - » ROŽNOV POD RADHOŠTĚM – Beskydská 1298 – poradna Energy, konzultace – 20. 11. – Marta Stoklasová, obj. na tel.: 724 221 164, www.stoklasova.cz
  - » VSETÍN – Zelená lékárna – Smetanova 1462, 9–17 h., poradna Energy – 21. 11. – L. Tyralíková, tel.: 725 116 009, www.zelenalekarna-vsetin.cz, www.facebook.com/zelenalekarnavsetin

### Kontakt:

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

# Jak se účinně chránit i bránit?

chřipka, kašel, rýma, angína...

| BALÍČEK PRODUKTŮ                     | ČLEN ENERGY |      |       | ZÁKAZNÍK |        |
|--------------------------------------|-------------|------|-------|----------|--------|
|                                      | cena        | body | sleva | cena     | sleva  |
| Imunosan + Flavocel                  | 727 Kč      | 31   | 70 Kč | 945 Kč   | 91 Kč  |
| Vironal + Flavocel                   | 634 Kč      | 28   | 70 Kč | 824 Kč   | 91 Kč  |
| Drags Imun + Flavocel                | 735 Kč      | 32   | 70 Kč | 956 Kč   | 91 Kč  |
| Grepofit kapsle + Flavocel           | 562 Kč      | 24   | 70 Kč | 731 Kč   | 91 Kč  |
| Grepofit drops + Flavocel            | 540 Kč      | 23   | 70 Kč | 703 Kč   | 91 Kč  |
| Grepofit nosol aqua + Flavocel       | 478 Kč      | 20   | 70 Kč | 622 Kč   | 91 Kč  |
| Grepofit kapsle + drops + spray      | 650 Kč      | 27   | 71 Kč | 847 Kč   | 92 Kč  |
| Grepofit kapsle + spray + nosol aqua | 588 Kč      | 24   | 71 Kč | 766 Kč   | 92 Kč  |
| Grepofit kapsle + drops + nosol aqua | 663 Kč      | 28   | 80 Kč | 863 Kč   | 104 Kč |

Cenná doporučení MUDr. Alexandry Vosátkové si přečtete v brožurě „Jak se účinně chránit i bránit?“

## FLAVOCEL – 20% SLEVA

k nákupu Vironalu, Drags Imunu, Imunosanu nebo Grepofitu (kapsle, drops nebo nosol aqua)

## GREPOFIT SPRAY – 40% SLEVA

ke kombinaci Grepofit kapsle a Grepofit drops  
ke kombinaci Grepofit kapsle a Grepofit nosol aqua

## GREPOFIT NOSOL AQUA – 40% SLEVA

ke kombinaci Grepofit kapsle a drops



Doplňěk stravy.

Akce platí do vyčerpání zásob!

Uvedené akční ceny vycházejí z aktuálního ceníku.

## LEKTORSKÉ PŘEDNÁŠKY

LISTOPAD 2018

| místo konání   | adresa                               | termín             | téma a přednášející                                                              | pořádající klub  |
|----------------|--------------------------------------|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| Havlíčkův Brod | Pasáž Lucerna                        | 20. 11. – 17 h.    | Co vás zajímá o produktech Energy – MUDr. L. Chmelař, PhD.                       | Pardubice        |
| Písek          | Kondiční Klub MS, Palackého sady 185 | 13. 11. – 17.30 h. | Zdravotní obtíže, které nám přináší dnešní civilizovaná doba – MUDr. I. Wurstová | České Budějovice |
| Praha 3        | Klub Energy                          | 7. 11. – 17 h.     | Zelené potraviny pro posílení naší imunity – L. Špoulová                         | Praha 3          |
| Turnov         | Klub Energy                          | 8. 11. – 17 h.     | Jak na ADHD jinak – Mgr. S. Emmerlingová                                         | Turnov           |
| Turnov         | Klub Energy                          | 13. 11. – 17 h.    | Zelené potraviny v zimním období – L. Špoulová                                   | Turnov           |
| Uherský Brod   | Stará poliklinika, 2. p.             | 8. 11. – 17 h.     | Klimakterium – MUDr. B. Haltmar                                                  | Luhačovice       |

## INSTITUT ENERGYVET

Hradec Králové – MVDr. Milena Martincová

Viz [www.energyvet.cz](http://www.energyvet.cz) – Vzdělávání



# ZAŽIJTE LÁZNĚ V POHODLÍ DOMOVA!

## BALNEOL

detoxikace organismu / infekce dýchacích cest, astma / mobilizace imunitního systému / uvolnění svalstva a kloubů / zklidnění psychiky a relaxace

## BIOTERMAL

chronické kloubní obtíže a bolesti páteře / doléčení zlomenin, revmatismus, artritida / akutní ekzémy, vyrážky, kožní problémy / energetická harmonizace organismu / podpora slizniční imunity dýchacích cest

