

vitae

prosinec 2018/leden 2019

Novinka, která pohladí:
maska Visage balance

Nejlepší vánoční dárek
jsou společné chvíle

Zpověď chrupavky

Přílohy magazínu

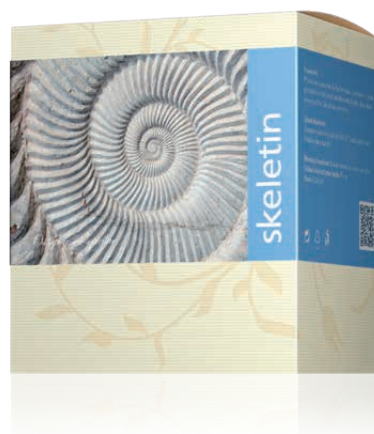
VÁNOČNÍ NADÍLKA

UNIVERZITA ENERGY



Produkty měsíce prosince

Z pohledu čínské kosmologie se vláda Psa přehupuje do vlády Vepře (jangový rok Vepře začal 22. listopadu), na jinový rok si počkáme do 5. února. Nové koště dobře mete, a tak i noví vládce se tumluje, aby svou vládu začal co nejlépe. My můžeme jeho snahu využít a začít s obnovou energie, a protože prosinec a leden otevírají hmotu Dřevu, po akci přímo volá **Regalen**. Spokojené Dřevo se hodí hlavně ve sváteční dny, kdy naše dobré úmysly ohledně životosprávy dostávají na frak a odskáčou to játra. Pokud je na nás dryáčnické působení Regalenu moc silné, k rozumnému začátku můžeme použít i **Annonu**. Její všeobecný účinek polaská naši centrální nervovou soustavu, bylina odbourává nežádoucí stres a má pozitivní vliv na psychické funkce – to se před Vánocemi opravdu hodí. Dalším produktem s antidepresivním potenciálem je **Organic Sea Berry oil**. Doplní sílu, proto je velmi zajímavý v situacích, kdy by nám mohla docházet – konec jinového času s náběhem narůstajícího jangu ve spojení se stresem a vypjatými emocemi tento stav občas přináší. A nejenže klesá naše nálada, ale objevují se i zrady ve formě bakterií a virů. Co si takhle dopřát chvilku klidu s hudbou koled v náručí měkkého křesla, popíjet čajík a k tomu si přidat pár kapek **Cistus incanus**? Spojíme příjemné s užitečným. Teplu se nám rozlije do celého těla a viry si budou muset najít jiného hostitele. Kdo by i ve vánočním shonu myslel na zadní kolečka, může si jen tak zobat **Organic Chlorellu**. Když ji dáte do mističky na stůl, naučí se i děti sáhnout po zeleném bonbonku a nebudou vyžadovat sladká „kokýnka“. Tak krásné Vánoce, přátelé!



Produkty měsíce ledna

Ani jsme se nenadáli a kalendář ukazuje zase o rok víc. Teplu se vytratilo někam do dálí a vstávat každý den do mlhy se nám doopravdy nechce. Nezbyvá než sáhnout po životabudiči, a tím je bezesporu **Revitae**. Jeho veselé halasení obnovuje energii jater: nejenže do nás vlije trochu hravé energie, ale pomůže zvládnout játrům naše silvestrovské a novoroční alkoholové radovánky. Ať se nám to líbí, nebo ne, zima je u nás vždy spojena s náledím a náledí zase s pády. Nemusíme myslet zrovna hned na zlomeninu, principiálně bychom ale měli doplnit kosti, aby se s touto nemilou eventualitou – pokud by k ní došlo – dokázaly vyrovnat. Koncentrát **Renol** umí pracovat s prvkem Voda, který má kosti na starosti, což jsme za ta léta, kdy ho máme k dispozici, mnohokrát ocenili. Doplníme ho **Skeletinem**, protože bez stavebních látek se žádná kost neobnoví, ani kdybychom se v Renolu koupali. Naštěstí pád někdy odneseme „jen“ modřinou, uleví nám skvělý **Artrin**. Působí proti bolesti a vytrhne nám trn z paty urychlením vstřebávání otoku a krevního výronu, což uvítáme hlavně u modřin v obličeji. Nový rok je spojen i s předsevzetími. Zima představuje sezonu Vody a k ní patří kromě kostí také zuby. Co kdybychom jim slíbili, že se o ně budeme letos opravdu starat? Máme na vybranou ze tří druhů zubních past – **Silix**, **Diamond** a **Balsamio**. Ideální je střídat je, všechny jsou skvělé a každá dodá zubům a dásním kousek svébytného působení.

EVA JOACHIMOVÁ

vitae

Magazín pro spotřebitele a dodavatele produktů Energy,

číslo 12/1, prosinec 2018/leden 2019.

Náklad 18 000 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.

Přivítejme
nový rok

OBSAH

Editorial	04
Novinka: Visage balance – maska, která vás pohladí	04
Nejlepší vánoční dárek	06
O smyslu slunovratových rituálů	07
Jídelníček z naší rovnoběžky	08
Oslavte Nový rok s hravostí	10
Proč častěji bolí břicho o svátcích?	11
Vaše zkušenosti s našimi produkty	13, 14
Zpověď chrupavky	15
Pochopila jsem svá záda	16
Jak prožít těhotenství šťastně a bez stresů?	18
Království drahých kamenů	21
Zeptejte se hvězd	22
Křížovka	22
Není na světě bylina, aby k něčemu nebyla	23

EDITORIAL

NIC TI NEDÁM!

Můj manžel je spořivý člověk. Nerad vyhazuje věci, které mu slouží. Ne, že by byl typ „vetešník“, to ne, ale rozhodně není marnivý. Jen praktický a pragmatický. Prostě technik, stavební inženýr. Když jsme se poznali, nosil svetr, který mu maminka upletla v páté třídě, a rostl s ním. Takže podle toho vypadal. Martin se ho odmítal vzdát a dalo mi dost práce jej přesvědčit, aby ho vyhodil, když si konečně koupil jednu v zimě v Harrachově svoji první fleecovou mikinu. Dával jej do popelnice s tak žalostným výrazem v očích, kdybyste ho viděli...

O pár let později na Vánoce, to byly naše děti hodně malé, jsme jeli na Boží hod k rodičům na návštěvu novou Škodou Octavie, která tehdy byla absolutní novinka na trhu. Ale – ouha, baterie se vybila (tuším, že jsme nechali svítit světla...) a auto nešlo nastartovat. Tak se manžel vydal ulicí, která zela v to sváteční ráno totální prázdnotou, pro pomoc. Měl na sobě manšestrovou bundu – řekla bych velmi blízkou kamarádku, přímo rodnou sestru výše popsaného svetru – již jsem se léta marně snažila někam zašantročit, aby ji už nenašel. Ještě pro dokreslení obrazu musím říci, že můj muž má vlasy a vousy jako Rumcajs. Šel tedy podle řady zaparkovaných vozů a nahlížel do nich, až postřehl, že v jednom sedí řidič a na někoho čeká. Martin s nadějí přistoupil k okénku, které měl pán částečně stažené dolů, a chtěl poprosit o pomoc s nastartováním Octavie. Dobrý muž



jej nenechal promluvit, zostrá si jej prohlédl od hlavy k patě, vyhrkl: „Nic ti nedám!“ a rychle začal vytahovat okénko. Nicméně manželovi se nakonec velmi zdvořile podařilo pána obměkčit a vysvětlit mu, že nezebrá, ten se mu začal hluboce omlouvat, byla to náramná legrace, a největší pak, když přišli k tomu zbrusu novému autu! Jóóó, je to pravda odvěká, „šaty dělají člověka“... Bundička velkým obloukem následovala svetr a my máme navždy spojený první svátek vánoční s touto příhodou.

Veselé Vánoce!

MUDr. KATEŘINA HIMMELOVÁ

Novinka: Visage balance – maska, která vás pohladí

Je to právě pohlazení, co nám často schází. Přitom ho potřebujeme všichni, a to obzvláště v chaotické době předvánoční. Vyzkoušejte Visage balance masku – kosmetickou novinku, která má přímo v popisu práce pohladit, zklidnit a obnovit ztracenou rovnováhu. Pleti navrací její přirozenou fyziologickou funkci, zklidňuje a vyrovnává barevné nedokonalosti.



POUŽITÍ

Svým složením je maska **Visage balance** koncipovaná jako víceúčelový produkt, dobře kombinovatelný se všemi krémy, které jsou v Energy nabídce k dispozici. Namícháme si tak vlastně masku na míru, přesně takovou, jakou právě potřebujeme. S **terapeutickým nebo kosmetickým krémem Renove**, který nám zrovna vyhovuje a máme ho rádi. Visage balance dodá krému hladivou energii a tolik potřebnou výživu v podobě minerálních látek obsažených v bílém jílu.

SLOŽENÍ

Kromě přírodního bílého jílu tvoří masku hydrolát geránia (muškát – *Pelargonium graveolens*) podporující hormonální systém a hydrolát slaměnky italské (smil italský – *Helichrysum italicum*) se zklidňujícími účinky. Ke zklidnění přispívá i organický zinek, který působí hojivě. Specialitou je koncentrovaný extrakt z *Cistus ladanifer*. Tato bylina vylučuje pryskyřici, jež má pozitivní



BUDE VÁS ZAJÍMAT

NÁŠ TIP: MASKA NA MÍRU

Každý si najde vlastní oblíbenou variantu masky na míru – máme pro Vás 11 tipů, pro každý typ pleti. Množství Visage balance o velikosti lískového oříšku smíchejte v poměru 1:1 s vybraným krémem (viz tabulka) a přidejte asi 3 dávky Visage water, umíchejte hladkou kašičku. Rozetřete ji v tenké vrstvě na očištěnou pleť. Nechte působit 10–15 minut. Smývejte stejným způsobem jako masku pro rychlou aplikaci.

KOMBINACE S VISAGE BALANCE	TYP PLETI
PĚSTICÍ KOSMETIKA Dermaton gel	akutně podrážděná – rychlé zklidnění
KOSMETICKÉ KRÉMY RENOVE Droserin Cytovital Ruticelit Artrin Protektin	suchá, zánětlivá stresovaná (stažená) a citlivá unavená a vrásčitá hrubá, napjatá, oteklá, s akutním akné problematická, mastná a citlivá
TERAPEUTICKÉ KRÉMY Droserin Cytovital Ruticelit Artrin Protektin	velmi suchá, ztenčená (papírová) zralá a vrásčitá, povadlá kuperózní a bledá suchá, dehydrovaná a zašedlá ekzematická, aknézní a oteklá

Všechny varianty masky vyhlazují pleť, stahují póry, jsou velice vhodné pro pleť s pigmentovými skvrnami a barevnými nerovnostmi.

vliv na poruchy pigmentace a celkově pleť ozdravuje a revitalizuje. Luxusní péči zaručuje vzácný, ručně lisovaný olej z *Pistacia lentiscus* s unikátními vyživujícími a zklidňujícími účinky. Energetické působení a příjemný pocit podpoří esence z heřmánku modrého (*Chamomilla recutita*), cistu, geránia a slaměnky.

RYCHLÁ APLIKACE

Okamžitý účinek pro vypnutí pleti:

naneste velmi malé množství (1 kávovou lžičku) Visage balance masky na očištěnou a arganovým, mandlovým, nebo meruňkovým olejem ošetřenou pleť. Nechte působit 5–10 minut. Následně masku oroste vodou nebo **Visage water**, lehce rozmasírujte na hladkou kašičku a smýjte. Pleť ošetřete některým z krémů Beauty Energy.

Udělejte si čas pro svoje pohlázení, míchejte a užívejte svoje oblíbené krémy novým způsobem. Věřím, že si Visage balance masku zamilujete, stejně jako ostatní produkty Energy.

K dostání na Klubech a v Konzultačních centrech Energy by měla být maska Visage balance od **prosince 2018**.

*Přeji vám klidnou dobu předvánoční
a zářivé svátky vánoční,
MARIE BÍLKOVÁ*



Nejlepší vánoční dárek

PROČ TOLIK?

Jedním z hlavních novodobých symbolů Vánoc se stal dárek. A bohužel nikoli dárek, který mohu někomu dát, ale dárek, který dostanu. Tajemstvím opředený Ježíšek má každý rok jazyk na vestě, aby uspokojil tu neukojitelnou potřebu vyvážit naši sebehodnotu množstvím nabytých darů. Pevně doufám, že si tento článek nepřečte ona inkriminovaná osoba, která každý rok u vánočního stromku po přepočítání svého skóre prohlásí, že se nediví, že dostala nejvíc dárků ze všech, protože ona je přece ze všech nejhodnější... Promiň mami, ale tohle je pro mě fakt dost nepřijemná vánoční tradice.

SYNDROM KŘEČKA

Věci, věci, věci. Hromadíme je ve svých norách a divíme se pak, že máme problémy s prouděním lymfy, že nemůžeme zhubnout atd. Obávám se ale, že moje máma nebude sama a že tímhle hrabivým syndromem trpí celé zástupy, kterým je upřímně jedno, jestli se oslavuje slunovrat nebo narození Krista, chtějí hlavně něco dostat. Mají tu mnohdy nepřijemnou povinnost někomu taky něco dát, protože podvědomě očekávají podléhá jistému paradigmatu reciprocity. Obdarovaní, kteří nedarovali, se cítí trapně, dárce, kteří nebyli obdarováni, se cítí taky trapně. Ne pochopitelně vždy, jsou mezi námi i bezelstné duše, které žijí v bezpodmínečné lásce, ale přiznejme si, většinový trend to není. A proto nakupujeme a nakupujeme jako smyslů zbavení, protože podvědomě očekáváme, že za každý darovaný dar přiletí od Ježíška jeden pro nás.

A PŘITOM UŽ DÁVNO NIC NEPOTŘEBUJEME!

Co potřebujeme, je objetí, sdílení zkušeností a společnost lidí, o kterých víme, že nás přijímají takové, jací jsme. Nepotřebujeme věci, potřebujeme prožívat. Prožívat vědomě svůj život, každý nádech, každý výdech. Nepoužívejme proto dary jako zprostředkovatele naší náklonnosti, dávejme si ji opravdu najevo. Objímejme se, dotýkejme se, drbejme si záda, zaplétejme si vzájemně copánky, prostě budme spolu. Mohlo by se totiž stát, že přes tu horu dárků, balících papírů a stužek si k sobě neproklestíme cestu.

PROŽITKOVÉ DARY

Osobně bych věcné dary na Vánoce oficiálně a celosvětově zakázala. Jediná povolená forma daru by byly věcné dary vlastnoručně vyrobené a poukázky na prožitky. Například: „Pozvánka na

společné smažení a následné požívání koblih neboli Koblihobraní“, „Poukázka na wellness odpoledne neboli Masáž a jedlá maska ode mě“ (tu dostane letos moje máma), dobrým darem pro děti je „Šipkovaná za pokladem na zahradě“ a slepoucím babičkám doporučuji věnovat „Podvečerní předčítání“. Pro páry existuje široké spektrum prožitkových darů od „Masáže nohou“ až po „Hru na doktora“. Co se pod stromečkem bude obzvlášť pěkně vyjímat, je tantricky laděný dárek „Poznej, čím tě hladím“... ten letos asi taky někdo u nás dostane!

Je toho tolik, co pro sebe můžeme dělat, jak si dát najevo, že nám na druhém záleží... Vnímejme se, žijme spolu, věnujme si čas, pozornost a lásku. A nemusí to být jen na Vánoce...

*Krásně, vědomě a radostně prožít svátky
Vám přeje Mgr. TEREZA VIKTOROVÁ*

O smyslu slunovratových rituálů

Naši předkové byli mnohem citlivější na přírodní cykly snad i proto, že většina, ne-li skoro všichni, žili na venkově a byli s přírodou v neustálém spojení. Zároveň věděli, že pokud mají zvládnout všechny práce a aktivity spojené s produkcí potravin a reprodukčními procesy, bez hlubokých znalostí zákonitostí fungování přírody to není možné.

ŽIVOTNĚ DŮLEŽITÉ CYKLY

Pravidelné cykly rovnodenností a slunovratů a jejich umístění v kalendáři plně zapadaly do těchto poznatků, umožňujících přežít. Kvůli dokonalé fixaci termínů je lidé spojovali s různými, za sebou následujícími rituály svátků (těch bylo v minulosti mnohem více než dnes, neboť pomáhaly plnohodnotnému prožívání). Křesťanská kultura je pak v podobě svátků podložených vlastní, autentizovanou mytologií, doplnila postavami světců jistých charakteristik, odpovídajících charakteru starých, tzv. pohanských obřadů. Tak je na svátky jarní rovnodennosti napojen výpočet termínu Velikonoc, letní slunovrat spojili se svátkem letnic a sv. Janem. Podzimní rovnodennost byla na severní polokouli vázána na oslavu plodů, křesťané do podzimu vložili mariánské svátky. V době, kdy Slunce vstupuje do znamení Kozoroha, slavíme Vánoce, svátek, který se v našem regionu spojuje s rozzářenými očima dětí a jejich rodičů v očekávání radosti z dárků pod vánočním stromkem. Starý bůh umírá, aby se mohlo narodit v neustále opakovaném cyklu naděje nesmrtelnosti božské dítě, v křesťanské tradici reprezentované Ježíškem.

Samozřejmě, pokud mluvíme o rovnodennostech, ty měly smysl hlavně jako čas, kdy se vyrovnává světlo s tmou – den a noc mají stejné trvání. V některých jazycích světa je význam slova vázán se dnem, jako je to například u nás, v jiných s nocí, takže jej lze přeložit jako „rovnonočnost“ (např. lat. *equinoctium*). O Slunci jako dárci života zde není ani zmínky. Zato v názvu slunovrat se neskrytě objevuje navracující se nebo – v mnoha jazycích – zastavující se Slunce. I zvyky a rituály jsou výrazným způsobem spojené se slunečním kotoučem. Svědčí o tom zachované pálení svatojánských ohňů, přes které v očistném rituálu přeskakují mladé páry, aby se pak oddaly tělesným radovánkám, v dávnější historii poměrně bezuzdným. (Nevím, jestli je tomu tak i dnes!) Ze slámy mládenci vázali velké věnce, kola, která po setmění zapalovali a spouštěli dolů z kopce, naznačující tak, že Slunce na své pouti zaujalo na ekliptice to nejvyšší místo, ale zanedlouho začne klesat k horizontu.

ZIMNÍ SLUNOV RAT

Oslavy zimního slunovratu by měly mít klidnější, spíše mystický ráz. Vždyť smrt a narození jsou na rozdíl od tělesných radovánek spjaty s nerozlučitelnými tajemstvími nekonečného cyklického bytí a nesou v sobě jistý prvek osudovosti. Mýtus dítěte uloženého na slámě v jeslích má jedno důležité poselství – naznačit chudobu rodiny, z níž pochází. Pokud ho přijmeme s pochopením, uvědomíme si, že skvostné a velkolepé dary nemohou být spojeny s oslavou na světě přicházejícího „Boha“, regenerujícího nové světlo, ale že jimi jen velebíme staronové božstvo, klaníme se Mamonu, démonovi majetku.

NÁVRAT SÍLY

Pokud se rozhodnete pro obdarování svých blízkých přípravky Energy, může to mít několik hlubších významů. Na jedné

straně projevíte zájem o jejich zdraví, které je pro obě strany, darujícího i obdarovaného, bytostně důležité. Neméně důležité je i připomenutí filozofie pentagramu, jak o tom učí tradiční čínská medicína, především jeho holistického energoinformačního působení a přijetí cykličnosti životních energií. Podstatný význam má také pochopení a přijetí ritualizace používání přípravků, čímž vnášíme do našeho života pocit vnitřní jistoty pravidelnosti jako opaku hektického chaosu vnějšího světa. Tak propojíme západní tradice s východními včetně jejich důležitých rozdílů i spojitostí a procítíme zimní slunovrat v jeho skutečném poselství – návratu životní síly.

*Přeji všem klidné prožití svátků Vánoc
a v novém roku 2019 mnoho osobního
i společného světla!*

Mgr. MIROSLAV KOSTELNÍK





Vánoce „nalehko“

Prosinec a Vánoce jsou tu! Advent, období klidu, rodinné pohody, kdy čas trávíme v kruhu nejbližších... Možná to tak nemáte všichni, ale ve valné většině domácností jsou Vánoce spojeny nejen s koledami, dárky a setkáváním se s lidmi, které máme rádi, ale také se spoustou jídla. To má pak většinou za následek, že do nového roku vstupujeme s předsevzetím, že získaná kila navíc shodíme, že se budeme konečně pravidelně hýbat, že už takhle prostě dál NE! A kdo z nás ta předsevzetí dodrží? Co to takhle vzít z opačného konce a letos Vánoce pojmout kapku jinak?

TRADICE JE TRADICE, ALE...

Ano, tradice je třeba dodržovat! Ale upřímně – jaké vánoční tradice předáváme svým dětem? Uštvaná gruntujiící matka, pečící po nocích cukroví, která neví, co dřív? Pojďme se zklidnit, advent je o rozjímání, klidu, lásce k bližním. Nemusíte mít napečeno 20 druhů cukroví, pod stromečkem hory dáreků, a jak se říká – Ježíšek se narodil v chlévě, takže vás fakticky nevynechá s nadílkou, pokud nebudete mít domácnost v plném lesku. I to klasické české vánoční jídlo se spoustou hladké mouky, cukru, tuku a smažení, pečení lze pojmout tak, abyste tradice neurazili.

CUKROVÍ A VÁNOČKA

Naše české vánoční cukroví je úžasné, co si budeme povídat. Jenže se jedná o kalorické bomby, které mají k pravidlům zdravého stravování dost daleko. Není na škodu klasické recepty trošičku obměnit. Jak? Zkuste při pečení vyzkoušet i jinou mouku než pšeničnou. Použijte směle pšenici špaldu, nebo část hladké mouky nahraďte celozrnnou. Můžete vyzkoušet i bezlepkové mouky, jako je rýžová nebo jahelná, se kterými se velice dobře pracuje. Za druhé můžete snížit použité množství cukru a nahradit jej třtinovým, lépe kokosovým, melasou, medem nebo javorovým, rýžovým či datlovým sirupem, případně rozmixovaným předem namočeným sušeným ovocem, pokud to recept dovolí. Nepoužívejte na pečení ztužené tuky a margaríny, ale kvalitní máslo nebo kokosový olej. Další možnou cestou je nechat klasické cukroví na babičkách, nebo si ho dopřát na návštěvě u maminky, a sami vyzkoušet cukroví alternativní ve formě různých raw kuliček, sušených placiček s ořechy, semínky a ovocem, nebo naplnit vhodné nesířené sušené ovoce, jako jsou datle, meruňky či višně kvalitní čokoládou a posypat sekanými oříšky. Tohle cukroví je připravené bleskurychle a je výborné! Vánočka se také dá připravit kapičku jinak, my ji pečeme kvůli dceři ve veganské verzi se silken tofu a kurkumou a do té tradiční zase dávám místo droždí žitný kvásek. Díky delší fermentaci je pak lépe stravitelná.

ŠTĚDROVEČERNÍ VEČEŘE

Staročeská večeře 24. prosince rozhodně nevypadala tak, jako dnes. Dokonce i kapr a bramborový salát u nás zdomácněl až ve 2. polovině 19. století. Nicméně i dříve byla na stole mimořádná hostina sestávající až z devíti chodů, jenže uvařených hlavně z luštěnin a obilnin. Určité vyzkoušejte i dnes kubu z hub a krup nebo pohanky. Polévka by měla být hrachová nebo rybí, na Moravě je zvykem také houbová. Proti polévkám nemám nejmenších námitek. Bramborový salát je klasika, odlehčit jej můžete sojanézou, nebo připravit salát v rakouském stylu jen s cibulí a zálivkou. Dát si k němu rybu je určité výborné, ať už kapra, nebo jakoukoli jinou sladkovodní či mořskou. Nemusíte ji smažit, i krátce pečená je moc fajn. V naší rodině jsme si oblíbili řízký z hlívy ústřední obalované v hrachové směsi.

JAK PŘEŽÍT SILVESTR A NOVÝ ROK

Silvestr je největší výživový oříšek! Hromady různých slaných a sladkých pochoutek, chlebičků, jednohubek, dortíčků. Jak se s tím poprat? Dejte přednost kvalitě nad kvantitou, pořádně se brzo večer najezte, dobré teplé jídlo bude základem pro větší přísun alkoholu. A nezapomeňte pít v průběhu večera i dostatek vody, abyste snížili jeho neblahé účinky. Když to přece jen přeženete, nejlepším ranním vyprošťovákem je kromě klasické česnečky i miso polévka. Nebo pojměte občerstvení zdravě (inspiraci najdete na str. 10) a všem potíším se vyhneme...

Na Nový rok si dejte čočku, ať je ten začínající rok pro vás hojný. Existuje jí spousta druhů, a pokud umíte jen čočku na kyselo s uzeným, je to škoda. Čočku můžete přidat do salátů, zapéci, použít jako základ zeleninových směsí nebo přílohu, udělat z ní karbanátky, a vždy bude skvělým zdrojem bílkovin.

*Krásný advent, poklidné a štědré Vánoce, hodně zdraví a štěstí v roce 2019 vám přeje
ZUZANA KOMŮRKOVÁ*

VEGANSKÉ MAROKÁNKY

300 ml šlehačky (klasické, rýžové nebo mandlové), 3 lžíce bezlepkové hladké mouky, 3–4 lžíce jemně mletého třtinového cukru nebo jiného sladidla (medu či sirupu), 2 hrsti sekaných mandlí nebo oříšků, 3 hrsti sušeného nesířeného ovoce – brusinky, kustovnice čínská, švestky, meruňky, kandovaná pomerančová kůra, 1–2 hrsti semínek: sezamových, lněných, slunečnicových a chia, 1 lžíce perníkového koření

Čokoládová poleva:

půl tabulky 80% čokolády, 1 lžíce bio kokosového oleje, špetka koření Pomerančové vložky nebo Čepička z květů

Oříšky nasekáme nahrubo nožem, větší ovoce, jako jsou meruňky a švestky nakrájíme na menší kousky. Šlehačku, mouku a cukr dáme do hrnce a důkladně rozmícháme. Klidně použijte tyčový mixér. Směs dáme vařit. V okamžiku varu přidáme sušené ovoce, nasekané oříšky, všechna semínka a koření dle volby. Vaříme asi minutu.

Plech vyložíme pečicím papírem. Lžičkou na něj děláme ze směsi hromádky nebo placičky. Pečeme v předem vyhřáté troubě celkem asi 20 minut. Nejprve na 195 °C, po deseti minutách teplotu stáhneme na 150 °C a dopečeme. Necháme vychladnout.

Na sporáku buď na mírném plameni, nebo ve vodní lázni rozpustíme čokoládu, do které přidáme lžici kokosového oleje, případně koření. Po vychladnutí namáčíme marokánky do rozpuštěné čokoládové směsi a necháme ztuhnout.



VAJEČNÝ LIKÉR JINAK

6 žloutků, 120 g kokosového cukru, 1/3 lžičky vanilky, 500 g kokosového mléka, 150 g rumu

V hrnci ve vodní lázni vymícháme metličkou žloutky s cukrem a vanilkou do pěny. Přidáváme postupně kokosového mléka a rum, neustále šleháme metličkou. Tekutina se nesmí vařit! Čím déle šleháme, tím bude výsledek lahodnější. Lze také připravit v mixéru.

BEZLEPKOVÉ BÁBOVIČKY S POMERANČOVOU KŮROU

140 g rýžové mouky, 140 g mletých ořechů nebo mandlí, 2 lžíce kakaa, 200 g másla nebo kvalitního rostlinného tuku, 100 g rýžového, datlového nebo agávového sirupu, bio kandovaná pomerančová kůra, pomerančové vložky, kokosový cukr nebo čokoláda na ozdobu

Všechny suroviny (kromě čokolády) smícháme a vytvoříme těsto, které necháme pár hodin odležet v lednici. Formičky na bábovičky vymažeme tukem a do každé vtlačíme kousek těsta. Pečeme na 150 °C cca 15 minut. Pak opatrně vyklopíme. Vychladlé posypeme kokosovým cukrem nebo pocákáme rozpuštěnou čokoládou.



Oslavte Nový rok s hravostí

Chcete vstávat do Nového roku s dobrým pocitem? Kouzlete na silvestra s chutěmi a barvami, překvapte své nejbližší něčím nevšedním a prožijte poslední večer v roce jednoduše, hravě a zdravě! Inspirujte se našimi recepty, po kterých vám bude dobře. Na těle i na duši.

PRO VÝDRŽ MINIMÁLNĚ DO PŮLNOCI

Výživná Piña Colada

2 hrnky čerstvého ananasu, nakrájeného na kostky, 1 hrnek kokosového mléka, 1 lžička **Hawaii Spiruliny**, špetka třtinového cukru, 5 kostek ledu

Do mixéru vložte ananas, led, spirulinu a zalijte vše kokosovým mlékem. Rozmixujte, ochutnejte, a pokud bude třeba, přidejte trošku třtinového cukru na oslazení.

Goji juice

3 dcl kvalitního pomerančového džusu (100%, bez cukru), 1 lžička **Organic Goji**, 3 plátky/kolečka bio pomeranče, pár lístků máty, led

V šejkru pořádně rozmícháme džus s Organic Goji a přelijeme do sklenice. Ozdobíme plátky pomeranče a lístky máty. Dle potřeby přidáme pár kostek ledu. Osvěžující nápoj je na světě.

LABUŽNICKÉ TIPY

Guacamole s domácími nachos

Guacamole: 2 avokáda, 1 nakrájené rajče, 1/2 nadrobno nakrájené cibulky, šťáva z 1/2 citronu, 1 lžička **Hawaii Spiruliny**, česnek, pepř a sůl dle chuti

Nachos: 2 hrnky kukuřičné mouky (nebo koupené tortily), 1/2 lžičky soli, 1 a 1/4 hrnku horké vody, olivový olej, případně citronová šťáva, chilli



Avokádo pomačkáme a přidáme ostatní suroviny. Guacamole je výborné v kombinaci s domácími nachos. Ty připravíme tak, že zaděláme mouku se solí a vodou, těsto necháme půl hodiny odestát a pak je vyválíme na pečicím papíře na tenkou placku, kterou pečeme cca 5 minut v troubě při 250 °C. Po vyndání z trouby potřeme olejem (lze přimíchat pár kapek citronové šťávy a chilli), nakrájíme na trojúhelníčky a ještě chvíli pečeme, postupně z obou stran do křupava. Nebo použijeme koupené tortily, které potřeme směsí koření s olejem, krátce opečeme na pánvi a opět nakrájíme na trojúhelníčky.

Sváteční jednohubky s lososem

2 čerstvé síry typu žervé, trochu smetany, sůl, česnek, 1 lžička **Organic Chlorelly**, plátky uzeného lososa, ledový salát, celozrnné pečivo, na ozdobu dle chuti: snítka kopru, cherry rajčátka, rukola, citron

Čerstvý sýr rozmícháme se smetanou, přidáme prolisovaný česnek dle chuti a spirulinu, sůl. Pomazánku mažeme na celozrnné pečivo, navrch dáme plátky ledového salátu, na to lososa a ozdobíme koprem/citronem/cherry rajčátky/rukolou apod. Fantazii se meze nekladou!

*Všem čtenářům přeje krásně prožitý silvestrovský večer
a Nový rok ve jménu pevného zdraví i lásky.
Ing. ŠTĚPÁNKA GRUBEROVÁ*



Proč častěji bolí břicho o svátcích?

Není to vždy jen tím, že se přejídáme všelijakými dobrotami, kterými si „pokazíme“ žaludek, podráždíme slepé střevo, žlučník nebo slinivku. Často může být příčinou stres, shon a obavy z toho, zda vše stihneme připravit včas, zda bude vše přesně tak „jak se patří“ na velké svátky, zda jsme na něco nebo nedejbože na někoho nezapomněli... Tehdy je příčina žaludeční nevolnosti či bolesti břicha spíše v psychické rovině, bez zjevné organické příčiny, tedy bez dokázané chorobné změny na trávicích orgánech.

BŘÍŠNÍ DISKOMFORT

Poměrně častými obtížemi ze strany trávicího traktu bývají bolesti bez zjištěného organického podkladu, tedy bez přítomnosti patologicko-anatomického poškození trávicích orgánů. Říkáme jim také funkční poruchy a jsou způsobeny zejména psychickou zátěží, stresem, obavami z možného selhání či nezvládnutí příprav na svátky. Projevy bývají dosti různorodé. Nejčastěji jsou to pocity bolesti v oblasti žaludku, neurčitý diskomfort v břiše, nechutenství, nevolnost až nutkání na zvracení, někdy i průjem, případně střídání průjmu a zácpy, nafouknutí. Může to být i pocit boule v krku nebo ztíženého polykání. Někdy se přidruží poruchy spánku ve smyslu nespavosti nebo přerušovaného spánku, pocity bušení srdce (palpitace) či ztíženého dýchání.

Energy produkty

Tyto stavy vyžadují spíše uklidnění, pochopení a pomoc ze strany nejbližších, rodiny, prospěšná je spíš empatie než chemické medikamenty. Z přírodních přípravků Energy je dobrým pomocníkem bylinný koncentrát **Stimaral**, při nervozitě uleví **Korolen**. Sliznici žaludku a střev ochrání **Gynex**. Dále je to z řady zelených potravin **Organic Barley Juice**. Pokud se užívá každé ráno nalačno, rychle dodá energii. **Organic Chlorella** zase působí pomalu, jemně a vyváženě, dlouhodobě dodává energii organismu vystavenému chronickému stresu. Proto je dobré užívat ji s časovým předstihem. Kombinovaný přípravek **Spirulina Barley** dodá poměrně rychle energii ve vyvážené formě lidem vyčerpaným fyzicky i duševně.





» ZÁNĚT ŽALUDKU

Z dalších příčin trávicích obtíží a bolestí, které již mají patologický podklad, se poměrně často vyskytuje akutní zánět žaludku čili akutní gastritida, se kterou se setkal během života už snad každý. Příčinou bývá zejména nevhodně zvolená strava nejen co do množství, ale i kombinace potravin. Ještě častěji to bývá nadměrný příjem alkoholu, zvláště pokud se spojí s těžkým jídlem nebo některými léky. Projevem jsou pak trávicí čili dyspeptické potíže, bolest v nadbřišku, nevolnost, někdy křeče v břiše a zvracení. Dost často jde spolu se zánětem žaludku ruku v ruce i zánět střev, což se projeví zrychlenou pasáží trávicím traktem a průjemem, tento stav odborně nazýváme akutní gastroenteritida.

Příčinou bývá kromě nevhodné kombinace jídel a nápojů také jídlo, které není z hygienického hlediska v pořádku, tedy je kontaminované například salmonelami v důsledku nesprávného nebo dlouhého skladování (majonézové saláty, různé krémy a podobně).

Energy produkty

Uklidňující efekt na podrážděnou sliznici žaludku má bylinný koncentrát **Vironal** rozpuštěný ve sklenici vody a také některé bylinné čaje, které se ale nesmějí pít horké, pouze vlažné. Vhodné je využít silný detoxikační potenciál **Cytosanu**, obsah kapsle lze i vypít rozmíchaný ve vodě. Protizánětlivě působí **Drags Imun** a čaje **Lapacho** a **Uncaria tomentosa**. Prospěšné jsou i zelené potraviny, jak již bylo zmíněno výše – zejména **Barley Juice** jako balzám pohladí podrážděnou žaludeční sliznici. V případě současného zánětu střev a průjmu pomůže účinně regenerovat střevní sliznici a upravit střevní mikroflóru **Probiosan** a **Probiosan Inovum**, které zároveň podporují imunitu. Pokud dojde k větší ztrátě tekutin a minerálů, ať už zvracením, nebo průjemem, doplní je **Fytomineral**, dodržíme dostatečný pitný režim.

PROBLÉMY SE ŽLUČNÍKEM

Poměrně často se v souvislosti se svátky a přejídáním vyskytují žlučnickové koliky. Nejčastěji je vyvolá konzumace mastných pečených jídel, zejména tučného masa a také bizarní kombinace se sladkostmi, krémovými zákusky, cukrovím, čokoládou apod. Žlučnickové koliky se častěji vyskytují u lidí,

kterí k nim mají sklony (predispozici), tj. pokud se již v minulosti u nich takové stavy vyskytly nebo mají diagnostikovanou přítomnost žlučových kamenů či chronický zánět žlučníku. Silná, intenzivní, až nesnesitelná bolest kolikovitého charakteru se projeví v nadbřišku, zejména v oblasti žlučníku, tj. pod pravým podžebřím, často vyzařuje do zad pod pravou lopatku. Přetrvává více hodin, doprovází ji nevolnost, zvracení nebo alespoň nutkání na zvracení (nauzea), jakož i zvýšená tělesná teplota. V drtivé většině případů ji způsobí ucpání žlučového kamínkem. Žluč se pak hromadí ve žlučníku, který je výrazně napnutý, zanícený a bolestivý. V závažnějším a včas neřešeném případě se může zánět rozšířit na pobřišnici a způsobit akutní peritonitidu, která již vyžaduje nemocniční léčbu.

Energy produkty

Na prevenci žlučnickových problémů je vhodný bylinný koncentrát **Regalen**, který lze užít preventivně i jednorázově před oslavou spojenou s nadměrným jedením a pitím. Předcházet tvorbě žlučových kamenů, uvolnit hladké svalstvo žlučníku a zprůchodnit žlučové cesty pomáhá pití čaje **Chanca Piedra**, který i pomůže zvládnout snadněji záchvaty žlučnickové koliky (namísto spasmolytických léků či infuzí).

SLINIVKA

Odbornou pomoc a urgentní vyšetření je také nutné vyhledat, pokud je podezření na akutní zánět slinivky. Projevuje se prudkou nesnesitelnou bolestí ve střední části břicha, stálou, řezavou a dlouhodobě přetrvávající. Může vyzařovat pod levý žebrový oblouk i do zad mezi lopatky. Doprovází ji nevolnost, zvracení, později dehydratace. Celkový stav postiženého je velmi vážný, vyžaduje urgentní intenzivní léčbu.

Těmto všem poruchám zdraví z přejedení a stresu je určité rozumnější předcházet pravidelnou zdravou životosprávou a sebekázní, uvědoměním si, že sváteční dny zde nejsou proto, abychom se přejídali, ale užili si je v pohodě a zdraví v kruhu těch, které máme rádi. Nezapomeňme na pravidelný a přiměřený pitný režim, zejména pokud se konzumuje více alkoholu, a také dopřát tělu určitý pohyb, alespoň krátké procházky během dne, mezi jídly.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ

Továrna Tělo s.r.o.

Řídit velkou továrnu zvanou lidské tělo tak, aby všechno fungovalo, je pěkná dřina. Vím o tom svoje, taky jednu mám. Nejdřív se zdálo, že to bude hračka, všechno běželo samo, problémy se řešily automaticky. Zaměstnanci mi ale pomalu stárnou a pracují méně efektivně než dřív. Časem jsem poněkud manažersky vyzrálá a vím, že se k nim musím chovat slušně, nerada bych, aby začali stávkovat, nebo dokonce odmítli pracovat úplně. Přeci jen jsem na nich existenčně závislá.

KVALITA PRÁCE KLESÁ

U mě ve firmě se za posledních dvacet let leccos změnilo. Práce je daleko víc hlavně proto, že jsem vytvořila dvě dceřiné společnosti, což zatěžuje oddělení logistiky a především vrcholný management mé továrny.

V prvé řadě musím řešit hospodaření s odpady. I když se snažím všechny zaměstnance živit sebelíp, stejně vytvářejí odpadky, které mají tendenci povalovat se všude možně. Musím na to většinou někoho najmout zvenku. Dobrou zkušenost mám s panem čističem jménem **Cytosan Inovum**, je důsledný a šetrný. Další věc, kterou vnímám jako problém,

je to, že moji zaměstnanci dělají větší množství chyb než dřív. Pak je musí opravovat, mají za to, že by měli být odměněni za přesčasy, já jim tvrdím, že to měli udělat pořádně už na začátku, no – a dohadujeme se.

TŘINÁCTÝ PLAT = REVITAE

Postupem času mi došlo, že moji zaměstnanci budou spokojení a pracovití, jedině pokud k nim budu velkorysá a pozorná. Pravidelně je navštěvuji svou pozorností, ptám se, jak se mají a jestli něco nepotřebují. Odpočinek vyhlášuji každou volnou chvíli, zajišťuji dobrou stravu a pitný režim. A pozor! Pokaždě

MĚLI BYSTE ZNÁT

ÚČINKY REVITAE

- » je velmi vhodný při psychickém vyčerpání a únavě, snižuje stres
- » harmonizuje nervový systém
- » má vysokou antioxidační kapacitu
- » snižuje riziko vzniku špatné nálady a depresivních stavů
- » zkvalitňuje spánek a usínání
- » zlepšuje koncentraci a pozornost
- » snižuje trému
- » má dobrý vliv na zrak zatížený například prací s PC, UV zářením
- » posiluje hormonální systém
- » podporuje kvalitu cév a upravuje krevní tlak
- » zlepšuje vlastnosti krve, posiluje činnost jater a sleziny, tonizuje
- » působí příznivě na žaludek a trávení
- » optimalizuje pH vnitřního prostředí
- » zvyšuje odolnost organismu
- » zpomaluje proces stárnutí a podporuje regeneraci tkání
- » při vyčerpání spolu se Stimaralem posiluje duševní zdraví



v lednu rozdávám třináctý plat v podobě balíčku jménem **Revitae**. Po něm všichni doslova šílí. Dělá jim dobře. Mají energii, jsou veselejší, svěží a všechno vidí pozitivně. A to je v lednu zásadní. Leden je totiž obdobím velké inventury, a jak je v lednu špatná nálada, táhne se to pak celým následujícím rokem. **Revitae** obsahuje kustovnici, kterou už staří Číňané považovali za elixír mládí, kudzu, což zní trochu jako zaklínadlo, a především obrovské množství vitamínu C a B. Spolu se zinkem z dýňových jader je to taková kombinace, která z letargických „povalečů“ konečně udělá fungující partu. Srdce se chová korektně, Střeva jsou schopna správně třídit, Mozek má spoustu dobrých nápadů a Játra nad tím vším drží ochrannou ruku.

DŮSTOJNĚ AŽ DO KONCE

Vážení a milí spolutovárníci, to nejlepší pro udržení své továrny v dobrém chodu je důmyslný systém odměňování zaměstnanců. Dopřejte jim tedy nejen třináctý plat, ale i nejrůznější sezonní odměny, ať jsou spokojení a loajální. Koneckonců jako společnost s ručením omezeným si určitě všichni přejeme, aby naše firma prosperovala co nejdéle s důstojně fungujícím bussinessem.

A. Č., Praha

Život bez Artrinu? Ne!

S pomocí Energy přípravků jsem si vyřešila problém s ostruhami na obou nohách – už jsem nemohla udělat ani krok, abych necítila bolest. Někde jsem vyčetla, že ostruhy na patách jsou signálem nedostatečné funkce ledvin. Tak jsem si nakoupila trojici **Renol**, **Skeletin** a **Artrin**. Pochtivě jsem produkty užívala, začala jsem hned vyšší dávkou Renolu, 7 kapek ráno a 7 kapek večer, Skeletin dle doporučení a nohy jsem před spaním masírovala Artrinem. Výsledek nebyl znát hned, ale po druhé třítýdenní kúře jsem si všimla, že je něco jinak. Už to tak nebolelo. Ted' ostruhy necítím vůbec. Investice do Energy se vyplatila, nejen finančně. Měla jsem absolvovat rázové vlny, ale nechtěla jsem nikomu platit, aby mě „bil do nohou“. Před lety jsem také doporučila Renol, Skeletin a Artrin mámě, trpěla syndromem „neklidných nohou“. Nedokázala sedět delší dobu, musela nohama stále hýbat. Ani ležet nemohla v klidu. Tohle trápení ji sužovalo asi 15 let. A tak už byla ochotná

zkusit cokoliv a zaplatit jakoukoliv částku, jen aby měla chvíli klid. Využívala všechny mnou doporučené přípravky a trápení skončilo. Pro jistotu ještě asi po roce využívala další Renol a Artrin měla při ruce, ale nohy už nikdy neklidné nebyly. Je tomu určitě již 8 let.

Od té doby používá Artrin. Ačkoliv je důchodce, je velice aktivní a rází teorii, že dokud se hýbe a něco dělá, žije. Takže jakmile se pustí do nějaké práce, neskončí, dokud není hotovo. A pomoc odmítá, protože ta je znakem závislosti. Často se tedy stane, že ji bolí záda, krční páteř a hlavně ruce. Aby ne, rýt a okopávat velký kus zahrady není legrace. A když mýt okna, tak hned všechna, ještě k tomu vyprat záclony a vlastně dát do pořádku celý 4pokojový byt! Po takové práci už automaticky sahá po Artrinu a namaže se skoro celá. Život bez Artrinu si už nedovede představit.

PATRICIE CHRÁSKOVÁ, Mohelnice

Vzpomněl si na radu maminky

Můj 26letý syn pracuje v Anglii jako kuchař. S jeho prací spojené úrazy jsou docela časté – popáleniny, pořezání atd. Protože jsem od roku 2009 členkou Energy, zná docela dobře účinky krémů Pentagramu®, a tak se jimi do ciziny vyzbrojil. Píše o tom takto:

...Smekl se mi nůž a v té rychlosti jsem si seřízl celý nehet a špičku prstu. Bože – všude krev, kolega běžel pryč, aby to s ním nešvihlo, se slovy „crazy man!“ Pro mě to byla záležitost na 3 minuty: náplast, náplast, náplast, pořád to teče, náplast... nic, tak latexová rukavice, nemám přece čas, dělám si večeri. A už vedle mě stáli lidi a koukali, další přivedl recepční, která je školená osoba pro zranění. Nejistě se usmívala a v ruce držela zelený kufřík. Asi školená byla, ale jen na papíře, myslím si, že byla docela překvapená. Ne ze mě, ale z toho, co v tom kufříku má. Nechal jsem si prst zafačovat, ale musel jsem se strašně smát. Řekl jsem jí, že to není dobrý nápad, za tři minuty to proteče, a skutečně,

nemýlil jsem se. Už jsem chtěl jít. „No počkej, musíme to zastavit!“ řekli mi ostatní a diskutovali, dokonce padl návrh, že mi na to dají mořské řasy, co se používají na sushi. „Tak já jdu.“ „Počkej, měl bys jet k doktorovi,“ oznámili mi, „a protokol musíme sepsat.“ Tak jsem ho sepsal, ne kvůli mně, ale těm, co za to mají zodpovědnost. A na pokoji jsem zastavil krev unikající z prstu **Artrinem**. Vzpomněl jsem si, jak mi ho maminka dávala na krvácející ranku: „Ukaž ten prst, já ti to namáznou,“ řekla a v ruce držela mastičku v modré tubě. „Ne, nechci, jdi s tím pryč!“, bránil jsem se, a v tu chvíli mi ho namazala. „Dělá to něco?“ zeptala se se zájmem. „Jo, štípe to.“ „No, vidíš, že to něco dělá, tak nech zvednutou ruku, ať mi nezakrvácíš plyš, jeovej!“...

Nešetel synovi dorostl téměř do původního stavu – zranění připomíná jen narůžovělá nová část prstu pod nehtem a jeho zploštění po odříznutí.

VLASTA PELÁNOVÁ, Jihlava





Zpověď chrupavky

Najdeš mě na svém obličejí i mezi svými obratli. Jsem z vody, kolagenu a proteoglykanů. Jsem jemná, pružná a elastická, ale snesu velké zatížení. Kdo jsem?

POZOR NA MĚ!

Jsem chrupavčitá tkáň a mám za to, že byste mě měli chovat ve větší úctě. Mohli byste totiž mít sebepevnější kosti a sebesilnější svaly, ale beze mne byste se nepohnuli. Vaše kosti by se o sebe bolestivě dřely a vlastně by ani nebyly, protože i kosti vznikají postupnou mineralizací ze mě. Mám ve vašem těle nezastupitelné místo a obávám se, že dosud neexistuje žádný podobný materiál, kterým byste mě mohli nahradit. Já vím, můžete si pořídit titanové kyčelní klouby, jak je libo. Ale titanové ploténky nebo kotníky ne. Takže halooo, dávejte si na mě větší pozor!

CO MI DĚLÁ DOBRĚ

Musím se vám ale k něčemu přiznat... Nemám ani cévní, ani nervové zásobení. Dobré pro vás na tom je, že pokud si mě poraníte, nebolí to, o dost horší ale je, že se obtížně hojím. Já vím, i toho umíte využít, když si propichujete nos nebo ušní lalůčky. Nicméně jakmile se poškodím, hojím se obtížně, pomalu a mnohdy vůbec ne. Proto bych vám ráda dala pár dobrých rad, jak se o mě starat, abych vám dlouho vydržela. Prozradím vám, že můj růst, a tedy potažmo i moji regeneraci stimuluje hormon somatotropin, dále pak hormony štítné žlázy, testosteron

a vitaminy C a D. Pokud tedy chcete, abych se snažila regenerovat se po všem tom utlačování, které s vámi mám především na kloubních plochách, dopujte se vitaminem C a buďte dost na sluníčku. Ve **Skeletinu** od Energy najdete jedno i druhé – vitamin C v podobě extraktu z růže šípkové a vitamin D v rybím oleji. Skeletin obsahuje i další dobroty, které mi dělají dobře. Například prášek ze sépiové kosti je plný minerálních látek, které potřebuji, pokud se mám proměnit v kostní tkáň. Mangan působí proti bolesti, kolagen používám při růstu a regeneraci a extrakt z kopřivy se hodí, protože podporuje ledviny.

VELENÍ Z LEDVIN

Ledviny jsou pro mě nadřazený orgán. Hospodaří s vodou a minerály, a pokud se potřebují zbavit přebytečného množství kyseliny močové, deponují ho u mě. Větší množství kyseliny močové vzniká ze stravy bohaté na dusík, tedy z bílkovin, tedy z masa. Možná to neuslyšíte rádi, ale to vaše soustavné požívání klobás a uzeného moje velitelství dost zatěžuje a odnesu to potom já. Krystalky kyseliny močové se uloží v prostoru mezi kloubními ploškami, a tak nepříjemně tlačí, odírají mě, no a bolí to. Za pohyblivost potom neručím a nedivte se, že z toho pak máte dnu nebo artritidu. I bez kyseliny močové se

opotřebovávám ažaž. Říká se tomu artróza a na ni teda moc pyšná nejsem, ale co má chrupavka dělat, když se o ni člověk nestará. Ono by vás nezabilo čas od času podpořit a pročistit ledviny **Renolem**...

ZATĚŽUJTE MĚ

Možná by se zdálo, že vám budu vděčná, když mě vůbec nebudete zatěžovat a necháte mě v klidu polehávat na gauči. Ne ne. Stejně jako moje kamarádka kost potřebuji pravidelně stimulovat, zatěžovat a prokrvovat perichondrium, aby výživné látky přicházely a odpadní látky odcházely. Jak se tenhle koloběh zastaví, je zle. Tvrdé dopady mi teda vadí, ale dělá mi dobře chůze, jóga a plavání. To bych si s dovolením dopřála ideálně pravidelně.

VODA, ZÁKLAD CHRUPAVKY

Jo, a abych nezapomněla... pijte, prosím vás, trochu víc, vždyť jsem z 60 % voda. Opakuji voda. Neobsahuji ani čaj, ani kávu a už vůbec ne slazené nápoje, na ty mám vyslovenou alergii. Obvyčejná čistá voda je to, co mě činí pružnou a odolnou na tlak. Kdybych si mohla prosit, buďte tak hodní a pijte přes den a nedohánějte to pozdě odpoledne po práci... No, ale to už bych po vás asi chtěla moc. Buďte rádi, že mě máte, a chovejte se podle toho.

Vaše chrupavka. Howgh.

Mgr. TEREZA VIKTOROVÁ

Pochopila jsem svá záda

Už jsem začínala být pořádně zmatená. A jakmile jsem zmatená, ptám se. Pokládám otázky sama sobě, neb věřím, že odpovědi na ně naleznu jedině ve svém nitru.

Jednou za čas mě rozbolela záda. Pokud jsem bolest ignorovala, dostavilo se „nečekané“ stopnutí. Nemohla jsem nic. Dva dny jsem jen ležela neschopná normálně fungovat. Paralyzovaná bolestí, nešťastná a nucená nechávat se opečovávat členy rodiny – ach, už jen to si bez výčitek dovolit! Zhruba týden trvalo, než se vše vrátilo do běžných kolejí a já mohla jet dál. Vždy jsem si rozpívala, co mohlo mé tělesné omezení způsobit, a vždy jsem to nějak přijala.

NIC NEPOMÁHALO

Tentokrát to bylo jiné. Silná bolest vystřelovala z hýždí a v různých intenzitách trvala už dva měsíce. Nejprve jsem vůbec nechápala, co přesně mě vlastně bolí, ale jak už jsem si zvykla, nápověda přišla. Šlo o SI (sakroiliakální – pozn. red.) skloubení páteře. Docela malé místočko a tolik komplikací. S tímto vyjasněním získala bolest konkrétní podobu – chvilku jsem byla přesvědčená, že je mi to spíš na škodu...

Nezabíralo nic. Nepomohly uvolňovací cviky, jóga, masáže, bylinné koupele, masti (ani můj oblíbený **Artrin**, což už je co říct), dokonce nezabral ani cílený odpočinek. Moje hlava neustále šrotovala a snažila se bolest pochopit, dát do souvislosti s uvažováním, nefunkčním programem, či s čímkoli jiným... jen aby se mi ulevilo. Byla jsem ztuhlá, neustále se kroutila v naději, že naleznu nejpohodlnější polohu. Nemyslela jsem skoro na nic jiného. Jedno mi bylo jasné – nehodlala jsem si zvyknout. Víím, že mým přirozeným stavem je volnost a radost, což v kombinaci s bolestivými zády nešlo dohromady.

SOUKROMÁ KONSTELACE

Nakonec mi hlavou bleskla spásná myšlenka. Spíš vzpomínka, protože tuhle metodu jsem chtěla použít dávno. Rozhodla jsem se zeptat svých zad přímo. Pohlédnout na ně jako na samostatný objekt. Dotázat se jich, co je trápí, co mi potřebují sdělit, že se mi takhle ozývají. Rozhodla jsem se pro alternativní metodu – soukromé konstelace doma v obýváku. Systemické konstelace = uvolnění zablokované energie, vcítění se. Vcítění se do osob i předmětů, abstrakcí, nehmotných bytostí, orgánů těla a podobně. Jedná se o hlavou těžko pochopitelnou záležitost, slovy obtížně popsatelnou. Pokud si dovolíme odhodit předsudky, myslí neanalyzovat a důvěřovat svým vjemům, funguje tato metoda zaručeně. Takže, na jeden papír jsem napsala JÁ



a na druhý MOJE ZÁDA. Oba jsem položila na zem a stoupla si za sebe samu, naproti lístku MOJE ZÁDA. První impuls byl, že nemohu stát nad nimi, neboť jsme si rovny. Posadila jsem se tedy na zem, abych rozdíl vyrovnala. Prohlížela jsem si MOJE ZÁDA a nevycházela z údivu. Vnímala jsem je jako neskutečně krásná, perfektní a dokonalá. Tahy tužky byly nádherně ladné. Celkový dojem z písma mě téměř omráčil. Nemohla jsem se vynadivat, do očí se mi draly slzy dojetí. MOJE ZÁDA si stojí rovně a sebevědomě bez ohledu na okolní svět. Jsou přesně taková, jaká být mají, a pro mě naprosto perfektní. Tento pohled byl nový, neznámý a o to víc úchvatnější. Taková krása. Potom jsem přešla a stoupla do role ZAD. Celá jsem se okamžitě zakymácela, pocítila nestabilitu. Zároveň silnou vůli ustát cokoli. Z pohledu svých zad jsem sledovala sebe samu – respektive papír s textem JÁ. Nechácala jsem. JÁ bych měla být mnohem větší. Proč jsem tak malá a dole? Vzala jsem tužku a slovo na papírku přepsala, zvětšila, co to jen šlo a i tak jsem cítila, že to nestačí. Papír byl příliš malý a jakkoli bych se snažila na něj vecpat sebe samu, nikdy by to nebylo dostačující. Nejraději bych vzala pastelky a celé slůvko JÁ ještě vymalovala, ozdobila kytičkami, spirálami a srdíčky, zvýraznila širokým barevným fixem, aby bylo krásně zářivé a nepřehlédnutelné. Nerozuměla jsem, proč se dělám menší a šedivější, než ve skutečnosti jsem!

Pokračovala jsem v konstelaci a vložila do ní další papír – ŘEŠENÍ. Stála jsem JÁ naproti MÝM ZÁDŮM a mezi námi ŘEŠENÍ. Takhle to vůbec nešlo. Bylo to nepřírozené, kostřbaté. ŘEŠENÍ muselo pryč, abychom JÁ a MOJE ZÁDA mohly být spolu. Pomalu mi docházelo, že nic zvenčí mi nepomůže, aby bolest ustala. Že jediné sama se mám narovnat, zvětšit do své přirozenosti, rozkvést, vybarvit se, dovolit si být taková, jaká hluboko uvnitř sebe skutečně jsem, umožnit vnitřní životní energii projevit se... To vše proto, abych se stala hodna svých dokonalých a moudrých zad! Informaci jsem procítila celou svou bytostí. Wow! Každá část mého těla je tak nádherná, inteligentní a jako celek dokonale fungující. Mohu fyzicky žít díky svému tělu! Již vnímám jako obrovsky neuctivé spílat, urážet nebo dokonce nenávidět svou fyzickou stránku či její části! Jako bychom nenáviděli sami sebe – svou Božskou existenci.

DĚKUJI SVÝM MOUDRÝM ZÁDŮM

A co se dělo dál? Druhý den bolest byla menší. Po týdnu od konstelací a svého uvědomění si, jsem najednou zjistila, že záda nebolí vůbec! Zázrak, náhoda, hloupost? Ne! Záměr! Vše souvisí se vším. Intenzivně teď objevuji sebe samu, svou pravdivou podstatu, vnitřní sílu a moje záda mi v tom pouze pomohla. Díky jejich moudrosti jsem poznala, jak se v určitých oblastech podceňuji, srážím, nedovolím si zazářit. Jak mnohdy neposlouchám jemný hlásek intuice. Jak svou životní energii stále držím zkrátka i přes všechny kroky, které jsem do této doby učinila. Díky svým záďům jsem mohla začít sebe samu milovat zase o kus víc. Myslela jsem si, že už to nepůjde, ale opak je pravdou. Sebelásky nikdy není dost. A když bez výhrad miluji sebe samu, mohu bez výhrad milovat i ostatní. Podělit se s nimi o lásku, která hřeje, těší a dělá život radostnějším. Ukázat, že existují různé cesty k uzdravení a že ty jsou nám nabídnuty jako na stříbrném podnose. Záleží jen na nás, jestli je užijeme a s vírou následujeme.

PETRA KAPLÁNKOVÁ

PŘEČETLI JSME ZA VÁS

KAŽDÁ VĚC V NAŠEM ŽIVOTĚ MÁ SVŮJ SMYSL

Příliš jsme se vzdálili od naslouchání našemu tělu a našim emocím. Proto nám připadá nepochopitelné, že by i naše nemoci a bolesti mohly mít smysl. Jakmile oslovíme naši bolest s porozuměním, vděčností a pokorou, ráda nám sama vyjeví, proč jsme si ji do svého života přivolali a jaký smysl v něm hraje. Jakmile tento smysl pochopíme a přijmeme, můžeme ho naplnit jiným, zdravějším způsobem.

Abychom změnili svůj život, nestačí pozitivní myšlení. Znám dokonce lidi, kterým pozitivní myšlení překáží ve změně k lepšímu. Jsme daleko hlubší a složitější bytost než počítač. Nestačí jen změnit program. Je třeba víc. Musíme potkat celou svou bytost, seznámit se se svými emocemi a přiznat jim právo na existenci. Až pak se s nimi můžeme spřátelit a skutečný přítel nám neublíží, ale pomáhá.

„Bolesti zad II“, Kolektiv autorů,
nakladatelství Triton, 2003

Jak prožít těhotenství šťastně a bez stresů? (3)

Tématem dnešního pokračování seriálu o těhotenství budou, jak jsme si slíbili minule, bolestivé stavy různých částí těla.



ŽLUČNÍKOVÁ KOLIKA

Pokud se ještě vrátíme k dutině břišní, mohou se u disponovaných těhotných žen projevit bolesti v horní části břicha pod pravým žeberním obloukem. Někdy se mohou propagovat i do oblasti zad pod lopatku. Původem bolestí je pak většinou dysfunkce činnosti žlučníku či přítomnost kamenů ve žlučníku (cholecystolitiáza). Při vystupňovaném či náhle vzniklém stavu – nejčastěji přejedením či dietní chybou, dochází až ke žlučnickové kolice, kterou provázejí úporné bolesti, zvracení a další příznaky. Akutní koliky již patří urgentní medicíně. Nejčastěji přicházejí v noci, mezi 23. až 1. hodinou

ranní. Všimněme si vztahu s orgánovými hodinami (žlučník). Mírnější potíže lze tlumit jednorázově spazmoanalgetiky (např. Algifen Neo). Důležitá je prevence dietním režimem. Vyhýbáme se některým potravinám (např. česnek, houby, papriky, smažená a tučná jídla), jídlo by mělo být požiteno v menších dávkách, večere by měla být (pokud ji nedáme nepříteli) velmi lehká a ne před spaním. Z přípravků Energy lze doporučit krém **Protektin**, který aplikujeme nad celou oblast jater, na jaterní a žlučnickovou akupunkturní dráhu ve směru toku energie a na reflexní plošky jater a žlučníku na chodidle. Nedoporučuje

se naopak experimentovat s **Regalenem** (stejně jako ostatní koncentráty Pentagramu® by měl při použití u těhotné patřit jen do rukou lékaře) a není vhodný ani **Barley**, který zdravým těhotným naopak prospívá. Bolesti v oblasti žaludku bývají v těhotenství nejčastěji spojeny s virovou či alimentární infekcí a vyšetření patří do rukou lékaře.

BOLESTI ZAD

Jde o velmi frekventní potíže těhotných. U žen, které již před graviditou trpěly bolestmi páteře, se často potíže zhoršují v časném těhotenství. U žen, které byly dříve zdravé, se bolesti dostavují někdy

ZDRAVÍ OD A DO Z

BOLEST – jeden z nejtýpějších příznaků onemocnění (zánětu, úrazu, nádoru aj.), jehož biologickým smyslem je upozornit na vznikající chorobu. Mechanismus vzniku bolesti není zcela jasný. Uplatňují se některé chemické látky dráždící nervy, které poté vedou podněty do určitých oblastí mozku. Kromě vlastního onemocnění orgánů může být bolest upravována ještě vlivy nervovými (bolest nejasného původu, různý práh pro vnímání bolesti u různých lidí nebo u téže osoby v závislosti na jejím duševním rozpoložení, ztráta vnímání bolesti apod.). Místo vnímání bolesti nemusí rovněž vždy odpovídat postiženému místu (přenesená, „vystřelující“ bolest). Bolest může postiženého velmi sužovat a protě bolesti např. po úrazu mohou přispívat k rozvoji šoku.

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

ve druhém, nejčastěji ve třetím trimestru. Nejvíce bývá postižena bederní část páteře vlivem změněné statiky těla (nárůst váhy a vyklenutí břicha). Velkou úlevu přináší každodenní aplikace krému **Artrin** na postiženou partii a taktéž je možná jemná masáž příslušných reflexních zón na chodidlech a na uchu. U bolesti krční páteře pak funguje velmi dobře i krém **Droserin**. Zvláštním druhem bolesti v bedrech je (nejčastěji již geneticky dané) oslabení ledvin z pohledu TČM. Tyto potíže nastávají již v začátku gravidity, spíše než o jasnou bolest jde často jen o „divný pocit“ a chlad v bedrech, celkově bývá zimomřivost, vystupňovaná frekvence močení, ztráta energie a únava. Někdy se přidává i slabost v kolenou a bolesti zadní strany kolen. V tomto případě je nutné těhotnou přesvědčit o nezbytnosti šetření energií, tj. tělesném i duševním klidu (nemusí ale ležet), většinou je vhodná pracovní neschopnost. Důležité je vyvarovat se procházení, nepít studené a CO₂ sycené nápoje, vyhnout se ochlazujícím potravinám. Domácí práce si rozdělit na kratší časové úseky, nepřemáhat se. Ptáte se, proč tato omezující opatření? Je to proto, že na dobré kondici ledvin záleží normální průběh těhotenství a donošení plodu do jeho zralosti.

Z přípravků Energy doporučujeme kromě obligatorní kombinace **Probiosan** + **Vitamarin** také **Fytomineral**, **Organic Chlorellu** či **Hawaii Spirulinu**. Velmi účinná je denní jemná masáž dráhy ledvin a močového měchýře ve směru toku energie **Artrinem**.

LEDVINOVÁ KOLIKA

Zvláštním případem silné bolesti v bedrech s propagací až do třísla je ledvinová kolika způsobená kamenem či zánět ledvinné pánečky. Bolesti a další příznaky jsou natolik zničující, že přivedou ženu do náruče urgentní medicíny a musí se často řešit infuzní analgetickou a antibiotickou terapií.

KARPÁLNÍ SYNDROM

Relativně časté jsou i bolesti v zápěstí, známé jako „syndrom karpálního tunelu“. Jde o útlak nervu zbytněním vazivové tkáně svalových fascií. V těhotenství se na tom do značné míry podílí fyziologicky vyšší hladiny hormonu estrogeneru. Bolesti a pocit mravenčení se nejčastěji objevují v nočních hodinách. Svůj podíl na tom může mít poměrně často i porucha stability krční páteře. Úlevu přináší střídání aplikace krémů **Protektin** (vazivo, šlachy) a **Artrin** (chládí horkost). Taktéž je vhodná masáž dráhy osrdečníku a oblasti šije.

BOLESTI V KYČLÍCH

K častějším potížím patří i bolesti kyčlí. Tyto potíže často souvisejí s poruchou dráhy žlučníku (která přes oblast kyčle vede). Proto je velmi účinné aplikovat na oblast kyčle krém **Protektin** (nejde o degeneraci chrupavky, ale o poruchu kloubního pouzdra) a také masáž dráhy žlučníku od 4. prstu nohy po hřeben lopaty kyčelní. Zvlášť ulevující je bod 31. Najdeme jej uprostřed zevní části stehna (průběh lampasu) při připažení pod koncem prostředníčku. Nutné je také rehabilitační upravení posunu v křížokyčelním kloubu. Velmi vhodnou pomůckou, stejně jako u bolesti páteře je cvičení na balonu.

ÚRAZOVÉ BOLESTI

Bolesti kloubů a měkkých tkání vyvolaných poškozením při úraze lze suverénně řešit **Artrinem**.

BOLESTI HLAVY

Bohužel tyto nepříjemné bolesti se také v graviditě vyskytují poměrně často. Naštěstí ty nejúpornější formy – migrény, jsou poměrně vzácné. Zdá se, že gravidita je jakýmsi protektivním faktorem. Někdy

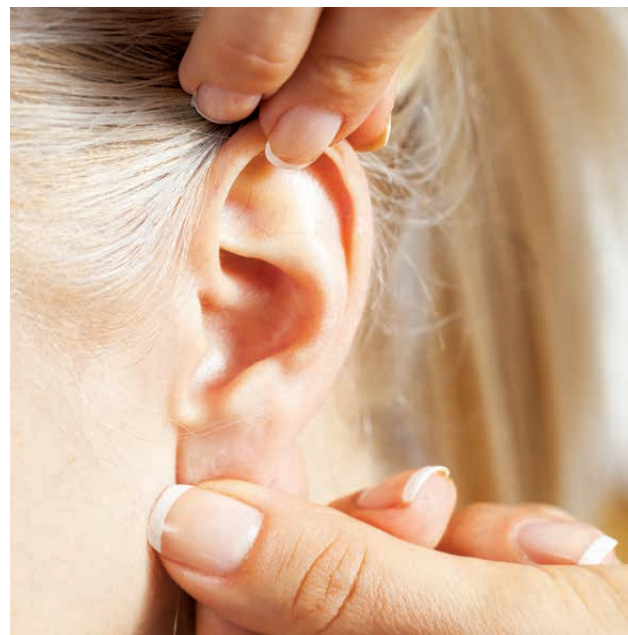
stačí na bolesti hlavy jen úprava pitného režimu (čistá voda s **Fytomineralem**). Velmi vhodné je při počátku bolesti vyhledat si místní spouštěvé body, které po mírném tlaku od bolesti citelně ulevují, případně na ně aplikovat krémy, příslušné akupunkturním drahám, které tudy probíhají. Účinná je i masáž ušního lalůčku a palce nohy (projekce hlavy). V začátcích mnohdy pomůže také aromaterapie (**Spiron**, **Beauty kosmetika**).

Nakonec několik poznámek k analgetickým lékům:

Nesteroidní analgetika – antirevmatika – antiflogistka jsou k opakující se aplikaci nevhodná, pro možné negativní působení na plod. O jejich použití by měl rozhodnout v indikovaných případech lékař. Taktéž kyselina acetylsalicylová (Acylpyrin) není vhodná pro možnost vyvolání krvácení. Jediným poměrně bezpečným analgetikem je paracetamol (Paralen), ale i u něho by měla být při opakovaném užití určitá opatrnost (možnost poškození jater). Určitě by měly těhotné ženy užívání léků konzultovat s lékařem – což se v naprosté většině případů děje. Velmi vhodnou léčebnou modalitou je u bolestivých stavů **akupunktura** či **akupresura**.

Přeji všem těhotným ženám, ať se jim bolestivé stavy nejraději zcela vyhnou. Pokud se přeci jen objeví, ať najdou inspiraci k jejich řešení ve výše uvedených informacích.

MUDr. BOHDAN HALTMAR



VÁNOČNÍ DÁRKY PRO VAŠE DOMÁCÍ MAZLÍČKY!

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



Energyvet.cz

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

** Sleva se nevztahuje na produktové balíčky.*



Sledujte nás na: facebook.com/Energyvetcz

Království drahých kamenů (23)

TEN, KTERÝ MILUJE POBYT NA SLUNCI

Velvyslanec Boha Slunce, dárce světla, milovník života a vymetač vlastní cesty... mocný a magický sluneční kámen:

- » projektivní
- » pod vlivem Slunce
- » ve znamení Lva
- » náležející pupeční čakře a solar plexu (3.)

Sluneční kámen je sodnovápenatý živec, u kterého můžeme pozorovat efekt irizace neboli hedvábně perleťové odlesky způsobené přítomností oxidů železa. No, zní to nudně, ale na slunečním kameni je právě tenhle efekt irizace to nejdůležitější a nejpřitažlivější. Právě ona z něj dělá velmi silný ochranný kámen.

OCHRÁNCE VLASTNÍHO JÁ

Chrání nás před tím, abychom se řídili cizími názory a plnili pouze cizí potřeby. Dodává odvalu říkat ne, stát si za svým názorem a řídit svůj vlastní osud. Po vzoru Slunce nás vede k tomu, abychom

stáli na vlastních nohou, uvěřili ve svoji jedinečnost a měli vysoké vědomí své vlastní hodnoty. Posiluje sebevědomí, sebedůvěru a chuť k nezávislé seberealizaci.

PŘETÍNÁNÍ POUT

Vzhledem k výše uvedenému je sluneční kámen jako trenér, který svého svěřence podporuje v tom, aby se spoléhal jen a pouze na své síly. Všechny berličky a pomocnítky jsou zbytečné a nedůstojné. Závislosti všeho druhu jsou pod naši úroveň. Ať už jsou to cigarety, nebo vlastní matky či partneři, sluneční kámen nám pomáhá se odpoutat, jít svou vlastní cestou a nehledět na to, co si o nás myslí ostatní. Ano, je to poněkud sólistický kámen, ostatně podobně jako samo Slunce, a ne vždy je tento postoj výhodný, ale někdy je zkrátka potřeba.

POSÍLENÍ ENERGIE

Sluneční kámen oplývá mužskou jangovou energií, dodává sílu, průraznost a nepřehlédnutelnou dávku sexuální



přitažlivosti. Je dobrým pomocníkem pro utáplé, nejisté, letargické bytosti obecně popisované jako „mouchy snězte si mě“, což je stav, do kterého se někteří z nás dostávají pravidelně vlivem sezonního úbytku slunečního svitu. Jako prevenci podzimní deprese je tedy dobré nasadit sluneční kámen hned s příchodem prvních listopadových plískanic.

VIDĚT TO POZITIVNĚ

Se slunečním kamenem se totiž dokážeme snadněji rozhodnout najít si na všem, co se děje, to dobré. Ono to tam je vždy přítomno a dokonce i v tom špatném zabírá dobré celou jednu třetinu, a to rozhodně není málo. Sluneční kámen nás učí odvážně přijímat realitu takovou, jaká je, nečekat na pofiderní „lepší časy“ a brát výkyvy nálad, počasí i životní úspěšnosti jako přirozené. Světlo se zkrátka dá najít i v té největší tmě. Tento polodrahokam nám pomáhá milovat sebe sama a svůj vlastní život. Jedině tak totiž můžeme opravdu milovat druhé a nevytvářet žádné závislostní vztahy. Představte si, jak vám je, když se vystavujete teplým slunečním paprskům... bezstarostný dovolenkový pocit... všechno má smysl, všechno je v pořádku – to je život se slunečním kamenem po boku.

Mgr. TEREZA VIKTOROVÁ

VÍTE TO?

CO JE DRAHÝ KÁMEN

Čím se odlišují „drahé kameny“ od ostatních minerálů a v čem je jejich výjimečnost? Proč se jim říká drahé kameny a přání vlastnit je bylo a stále je touhou dobyvatelů, panovníků (císařů, králů, šáhů...), bohatých, i ne zcela movitých lidí? Proč jsou tyto kameny zároveň způsobem tezaurace (přeměny, přenesení – pozn. red.) hodnot podobně jako zlato či stříbro? Ne vždy byl daný kámen ceněn jako drahý. V pravěku byly vyhledávány zcela jiné druhy než ve starověku, středověku či novověku. Byly to především ostrohranné kameny jako křemence, bulžíníky, pazourky, radiolarity, rohovce, porcelanity, nefritoidní horniny apod. V dnešní době však pod pojmem drahý kámen rozumíme něco jiného. Prof. Ježek sepsal přibližně v roce 1929 následující kritéria, která se od té doby citují ve většině publikací o drahých kamenech.

„Aby minerál mohl být zařazen mezi vznešenou společnost drahých kamenů, musí splňovat řadu podmínek. První z nich je, že by se měl líbit. A má-li se líbit, musí mít vysoký lesk a lom světla, příjemnou barvu, nebo být čirý, případně průhledný. Svůj krásný vzhled – zejména vysoký lesk a průhlednost – si musí tento drahý kámen zachovávat po dlouhou dobu, i když je podroben různým mechanickým a chemickým vlivům.“

To znamená, že drahý kámen musí být chemicky stálý a co nejméně mechanicky porušitelný. Musí mít i krásnou barvu, průzračnost a některé pak opalescenci, asterizmus a texturu. Dalším kritériem je vzácnost, to znamená, že těchto kamenů je v přírodě poměrně málo. Drahý kámen by chtěl mít skoro každý, proto ať chceme, či nechceme, musí se občas z některých těchto kritérií slevit.

VLADIMÍR KROPÁČEK,

Drahé kameny a jejich cesty v historii,
nakladatelství Onyx

Zeptejte se hvězd

Monika Štejdířová (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

Dobrý den, druhým rokem trpím bolestmi kloubů, hlavně v oblasti prstů na rukou, občasné v kyčlích, nyní mi byla lékařem potvrzena artróza. Brala jsem již Cytosan, bolesti se zmírnily, ale opět se ozývají.

MARIE L., Jaroměřice

Je třeba se podívat, kde nedokážete s pokorou zvládat obtížnější životní zkoušky, kde jste nepružná, zatvrzelá.

Možná toužíte změnit životní směr, ale neudělala jste k tomu žádný krok. Je třeba dát se do pohybu, nebát se změn, splynout s nimi. Vnitřně doporučuji **Renol** – obnoví energetické toky v kloubu, a **Skeletin**, který vyživí chrupavku. Ke zklidnění podrážděných kloubů potřebujete bolestivá místa krémem **Artrin** a vhodná je také pravidelná koupel v **Balneolu**.

MONIKA ŠTEJDÍŘOVÁ

„Na Vánoce vedou... (tajenka).“

Marjorie Holmes

LUŠTĚTE S NÁMI, MŮŽETE VYHRÁT

Říjnová křížovka obsahovala citát Pablo Picassa „Vše, co si dokážete představit, je skutečné.“ a přinesla výhru třem luštitelům:

- » **Jarmila Bouzková**,
Ohrozimská 358, Mostkovice
- » **Radek Uhrin**,
Františkolázeňská 9, Cheb
- » **Jana Šebestová**,
Hornosušská 1440/6c,
Havířov – Prostřední Suchá

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. prosince 2018** na adresu redakce:

Energy Czech Republic, a.s.,
Trojská 39/201, 171 00 Praha 7;
e-mail: katerina.himmelova@energy.cz

ENEOLIT; ICH; KEMAL; NETIK; YSL	Označení jihovýchodu	Zimní čepice s chránitky na uši	Neteř (knižně)	Německy „já“	Jinak	Protažená přední část hlavy žraloka		Velké kolo	Výzva pro psa k přinesení něčeho	Kočkovitá šelma s hřívou		Jihoevro- p- ská kapradina	Mezinárodní kód pro Rakousko	Stabika smíchu
Opak seniora							Usazenina				Purpur Antoušek			
1. část TAJENKY							Zpěvohra lehčího rázu Pozdní doba kamenná							
	Necht Kterak			Vyzývat Zasedání									Věhlas	Vlastní Alanovi
Iniciály literáta Nerudy			Přístroj ke skenování Škubat							Prvek zn. S Iniciály fr. módního návrháře				
Činnost					2. část TAJENKY Zuřivost						Horní špičák mrože Předložka			
Právní případ						Označení mouky Inic. skl. Vivaldiho			Značka cínu Šmik			Tu máš Dokola		
	Citoslovce zasyknutí	Jm. turec. státníka Atatürk Tato						Lahvička Tady						
Určiti										3. část TAJENKY				
Usedlý pohodlný muž						Omastek				Pracovník přijatý na zkušební lhůtu				



Není na světě bylina, aby k něčemu nebyla

HŘEBÍČKOVEC – VŮŇ TROPŮ

Jaká vůně se vám vybaví při představě Vánoc? Hřebíčková bude jistě mezi prvními. Právě ona přinesla hřebíčku doslova věčnou slávu. Historie spjatá se sušenými poupaty tropického stromu hřebíčkovec vonného, jež byla již od dávného starověku nezbytným kořením a lékem, cenila se nad zlato a díky nimž došlo i k mnoha mořeplaveckým objevům, by vydala na celou knihu. O kuchařkách a bylinných a léčitelských herbářích nemluvě.

SINDIBÁDŮV POKLAD

Mnohostranný užitek a význam hřebíčkovec poznali lidé už pradávno. První psané zmínky o nám známém koření pocházejí ze 3. stol. př. n. l. z Číny – s panovníkem směl mluvit jen ten, kdo si předtím rozžvýkáním hřebíčku osvěžil dech; nicméně archeologické nálezy v Sýrii dokazují používání hřebíčku již v 17. stol. př. n. l. Až do 16. stol. ho do Evropy dováželi především arabští obchodníci, i námořník Sindibád. V té době byl v Evropě hřebíček tak cenný, že slavný Fernão de Magalhães mohl zdůvodnit svou plavbu hledáním kratší cesty pro hřebíček. Mořeplavec zahynul, vrátila se jediná loď. Byla však naložená hřebíčkem a náklady na výpravu se tak zaplatily dvakrát! Dlouhou dobu (asi 150 let) si drželi monopol na hřebíček Holanďané, pak se Francouzům podařilo propašovat semena a založit plantáže na ostrově Réunion.

SAMÉ VÝHODY

Hřebíčkovec z čeledi myrtovitých je nejrozmanitější rod stromovitých rostlin v Asii – má asi 1 200 druhů! Rozšířený je

v tropech jihovýchodní Asie: z Indonésie přes Austrálii na Filipíny. Jen z jednoho se získává koření, jiné mají jedlé plody (hřebíčkovec malajský, guinejský či šabrejový), další jsou na okrasu, na dřevo, barviva či k použití v tradiční medicíně. Květy hřebíčkovců s množstvím přechýlujících tyčinek hojně vábí hmyz – včely, vosy, mouchy, mravence, brouky či motýly a mýry, plody zas lákají netopýry, kaloně, ptáky a v Africe i šimpanze. V jeden okamžik tak lze na jednom stromě napočítat až 50 různých druhů fauny.

OSTROVY KOŘENÍ

„Náš“ hřebíčkovec vonný (*Syzygium aromaticum*, dříve *Eugenia caryophyllata*) pochází z Indonésie z Moluckých ostrovů, známých též jako Ostrovy koření, a v současnosti se hojně pěstuje i v Tanzanii (dříve Zanzibar), na Madagaskaru, Srí Lance a v Brazílii. Na trhu je díky různým obdobím sklizně v různých zemích celoročně. Hustá kuželovitá koruna tohoto stálezeleného stromu se může rozkládat i ve 20metrové výšce. Jeho nachově červené kvítky, hustě naskládané ve vrcholových květenstvích, se 2x ročně mění v eliptické bobule. Tedy pokud je lidé nechají – zelená či lehce načervenalá nejaromatičtější poupata se sbírají, a až do zhnědnutí se několik dní suší na slunci. Kvalitní hřebíček pak má světle hnědou hlavičku a tmavě hnědou stopku. Při zmáčknutí má vylučovat olej, chuti nasládlé až do hořké přecházející. Výtažek z hřebíčku obsahuje především silice (např. vanilin, eugenol), dále pryskyřice, třísloviny, flavonoidy, olej a sliz. Zmíněný eugenol představuje nejsilnější devizu hřebíčku. Tato fenolická

sloučenina, jež tvoří až 90% obsahu silic, je totiž odpovědná za charakteristickou vůni i anestetické a dezinfekční účinky hřebíčku.

AROMA LÉČÍ A CHUTNÁ

Hřebíček bohatě využívala především tradiční ajurvédská a čínská medicína. Nejdůležitější použití našel hlavně ve stomatologii – jeho dezinfekční (antiseptické, antibakteriální, antivirové a protiplísňové) a místně znecitlivující účinky výborně tlumí bolesti zubního nervu, potlačují zánět a preventivně i paradentózu. Výborně se hodí také na bolesti a záněty dýchacích cest (inhalace) či revmatické potíže (mast). Hřebíček je dobrý na trávení – podporuje vylučování žaludečních šťáv a zlepšuje střevní peristaltiku. Je močopudný, povzbuzuje srdeční činnost, detoxikaci a imunitu a navíc se řadí mezi afrodiziaka! Jako silný antioxidant může také (dle výzkumu) potlačovat šíření rakovinných buněk. Na přípravu kloktadla, masti, koupele či k inhalaci a k aromaterapii se používá hřebíčková tinktura, olej nebo sušený prášek, které si můžete koupit či sami připravit. Pozor ale na dávkování. Eugenol je ve vyšších dávkách toxický, stačí 2 až 3 kapky.

Použití hřebíčku v kuchyni je značné – od sladkých sušenek, moučníků, likérů, vín a kompotů po omáčky, vývary, rýži i maso. Je složkou kari a jiných kořenících směsí.

Hřebíčková sezona je v plném proudu. A nejde jen o zvýšené riziko nachlazení – vždyť kdo by si uměl představit Vánoce bez perníčků a zimu bez svařáku...

Na zdraví, štěstí a pohodu!

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

Poradny a přednášky:

» KE BOSKOVICÉ – 3., 10. a 17. 12.
a 7., 14., 21., 28. 1.

Kontakt:

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

BOSKOVICE

Provozní doba:

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

Stálá nabídka:

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

BRNO

Provozní doba:

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

21. 12. pá – 9–12 h.

24. 12.–27. 12. – ZAVŘENO

28. 12. pá – 10–12, 14–18 h.

31. 12. 2018–6. 1. 2019 – ZAVŘENO

Krásné Vánoce a po celý rok 2019 přejeme
za brněnský KE hodně zdraví a pohody.

SEZONNÍ NABÍDKA

PROSINEC 2018 – ÚNOR 2019

Jak se účinně chránit i bránit?

chřipka, kašel, rýma, angína...

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

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 brožuře „Jak se účinně chránit i bránit?“

Doplňek stravy.
Akce platí do vyčerpání zásob!
Uvedené akční ceny vycházejí z aktuálního ceníku.

Stálá nabídka:

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

Mimořádná nabídka KE a KC:

- » 15. 1. – 15–17 h. – individuální konzultace, doporučení vhodného produktu a dávkování – H. Hosová
 - » 22. 1. – 16–17 h. – Práce s Pentagramem® – vstupní přednáška, 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 Supertronicem / automatická kresba a Osho Zen Tarot / harmonizace čaker nejen dle aromaterapie + práce a působení polodrahokamů / měření krevního tlaku, rehabilitace pulzním magnetickým polem – magnetoterapie
NOVĚ: objednávky lze provádět i přes e-shop na www.energycb.cz

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

Mimořádná nabídka KC – poradny SPT:

- » DOUDLEBY NAD ORLICÍ – 4., 11., 18. 12. a 8., 15., 22., 29. 1. – pí. Fendrychová, tel.: 605 780 213
- » KE HRADEC KRÁLOVÉ – 6., 13. 12. a 10., 24. 1. – 10–17 h., tel.: 736 765 477, 495 534 715
- » KC HRADEC KRÁLOVÉ – Lékárna Za Skleněnou věží, ul. Wonkova – 3., 10., 17. 12. a 7., 14., 21., 28. 1. – PharmDr. Svobodová, tel.: 602 141 184
- » KC HRADEC KRÁLOVÉ – Salón Profi, Havlíčkova 401 – 5., 12., 19. 12. a 2., 9., 16., 23., 30. 1. – Naďa Komárková, tel.: 775 921 885
- » CHOCEŇ – 3., 10., 17. 12. a 7., 14., 21., 28. 1. nebo dle dohody – pí. Smrčková, tel.: 775 060 535
- » JIČÍN – Prodejna Bellis – 7., 14., 21. 12. a 4., 11., 18., 25. 1. nebo dle dohody – pí. Svobodová, tel.: 739 700 666
- » KOLÍN – 7., 14., 21. 12. a 4., 11., 18., 25. 1. – homeopatická poradna, pí. Blechová, tel.: 777 101 513

- » KOSTELEČ NAD ORLICÍ – 7., 14., 21. 12. a 4., 11., 18., 25. 1. – pí. Mlejnková, tel.: 737 178 816
- » NOVÝ BYDŽOV – Sloupno – 5., 12., 19. 12. a 2., 9., 16., 23., 30. 1. nebo dle dohody – pí. Rakouská, tel.: 776 614 046
- » OPOČNO – 13. 12. a 24. 1. – pí. Králíčková, tel.: 739 379 435
- » RYCHNOV NAD KNĚŽNOU – 3., 10., 17. 12. a 7., 14., 21., 28. 1. – pí. Bečvářová, tel.: 777 723 731
- » SMÍŘICE – 6., 7., 13., 14., 20., 21. 12. a 3., 4., 10., 11., 17., 18., 24., 25., 31. 1. – PharmDr. Svobodová, tel.: 602 141 184
- » VALAŠSKÉ MEZIRŘÍČÍ – 10. 12. a 7., 21. 1. – pí. Procházková, tel.: 731 851 218

Kontakt:

Hradec Králové, Letců 1001,
tel.: 495 534 715, 736 765 477,
e-mail: babkabylinarka.cz@seznam.cz

CHEB

Provozní doba:

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

Poslední výdej před svátky 20. 12., pak až 27. 12., otevřeno i 31. 12. – 14–18 h. V neděli 9. 12. a 16. 12. otevřeno 10–15 h.

Stálá nabídka:

- » 4., 11., 18. 12. a 8., 15., 22., 29. 1. – měření SPT, poradenství, detoxikace, SRT s A. Chmelovou – obj. na tel.: 724 965 773
- » 3., 10., 17. 12. a 7., 14., 21., 28. 1. – výklad karet, chiromantie a poradenství s Naďou Raithel, nutno obj. na tel.: 603 787 821

Mimořádná nabídka KE:

Po celý prosinec a leden vždy ve středu a čtvrtek odpoledne posezení v klubu u léčivých čajů a fototerapie – léčba speciálním světlem, které má pozitivní účinky na úzkosti, sklíčenost, nespavost, zlepšení nálady apod.

Veterinární poradna:

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

Nabídka KC:

Kosmetické ošetření Beauty kosmetikou Energy u masérky a kosmetičky B. Bzirske a masáže J. Kočové a V. Votrubové + měření SPT – 3., 10., 17. 12. a 7., 14., 21., 28. 1., 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



KARLOVY VARY

Provozní doba:

po, čt 8.30–17, út, st, pá 8.30–16 h.,
1.– 4. 1. 2019 – ZAVŘENO

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 4. 12. – 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.

Nově v KE:

- » kosmetické ošetření pleti kosmetikou Beauty Energy: po + st – Blanka Chlumská, obj. na tel.: 725 515 068, e-mail: blankachlumska@seznam.cz
- » kosmetické ošetření pleti produkty Energy, relaxační masáže – Martina Podhájecká, obj. na tel.: 777 800 052
- » dárkové poukazy na produkty Energy, masáže, terapie – Galina Veselá

Mimořádná nabídka KE:

- » út 4. 12. – 9–17 h. – poradna Energy a výběr vhodného produktu, diagnostika SPT – G. Veselá, obj. na tel.: 777 624 569, jiné termíny domluvou
- » po 3. 12. 2018 a po 7. 1. 2019 – 16–20 h. – Rodinné konstelace – provází G. Veselá, info: inka.vesela@seznam.cz

» čt 6. 12. – 17 h. – Ukázka použití Beauty kosmetiky Energy – M. Podhájecká a G. Veselá

Kontakt:

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

LUHAČOVICE

Provozní doba:

po 9–12, 13–17, út, st 9–12, 13–15, čt 9–12, 13–18 h., pá – po předchozí domluvě, so, ne a svátky zavřeno
31. 12. 2018 – 4. 1. 2019 ZAVŘENO

Stálá nabídka:

poradna celostní medicíny / měření Supertronicem / 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

Kontakt:

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

OLOMOUC

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:

- » 13. 12. – 15–17 h. – Celostní poradna MUDr. B. Haltmara, přihlášky na tel.: 602 583 091
- » 15. 12. – 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,
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 /
možnost platby kartou / zaslání zboží
na dobíru

Kontakt:

Ostrava, Československá 15,
tel.: 591 129 258, 777 804 730,
e-mail: vstrachotova@seznam.cz,
www.cestykezdrazi.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,
tel.: 722 934 746 / zaslání zboží

Nabídka KC – poradny SPT:

» CHRUDIM – 8., 15. 12. a 19. 1.

– J. Turková, tel.: 720 128 269

» HAVLÍČKŮV BROD – prodejna Energy

– 22. 1. – poradna MVDr. L. Chmelaře, Ph.D.

– info. na tel.: 607 817 123

Kontakt:

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

PLZEŇ

Provozní doba:

po a čt 9–12, 13–15, út 9–12, 13–18,
st 13–18 h., pá pouze pro objednané
do 20. 12. **otevřeno dle otevírací doby**
27. 12. 2018–7. 1. 2019 – ZAVŘENO

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 /

metamorfní technika – Ing. V. Brachová,

tel.: 774 705 755 / astrologické poradenství

– J. Měšťanová, tel.: 731 187 099 /

numerologie, andělská terapie

– S. Doležal, tel.: 722 067 057

Kontakt:

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

PRAHA 1

Provozní doba:

po–pá 9–18 h.

Stálá nabídka:

poradna a prodej produktů Energy /
diagnostika Supertronicem na objednání /
masáže: sportovní, rekondiční,
lymfatické atd.

Veterinární poradna:

» 11. 12. a 8. 1. 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,
pro členy Energy zdarma

Kontakt:

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

24.–26. 12. – ZAVŘENO

27.–29. 12. – otevřeno jako obvykle

30. 12. 2018–3. 1. 2019 – ZAVŘENO

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

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 úť 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

Mimořádná nabídka KE:

- » 1. a 2. 12. – so, ne 10–18 h. – DS 5 – Řeč tváře a těla (v Pikovicích)
- » 5. 12. – st 18–20 h. – Krátká praktická Duhovka (v Praze)
- » 7. a 8. 12. – pá 16–20, so 10–16 h. – Práce s duchovními bytostmi (v Pikovicích)
- » 15. a 16. 12. – pá 16–20, so 10–16 h. – Práce s životní energií III Mistr (v Pikovicích)
- » 22. a 23. 12. – so, ne 10–18 h. – Vánoční Konstalace (v Pikovicích)
- » 29. a 30. 12. – so, ne 10–18 h. – DS11 – Vztahy v univerzu II (v Pikovicích)

Bližší informace na: www.duhovy-andel.webnode.cz. U kurzů „Duhový systém“ je potřeba mít předešlé kurzy. Lektor – Mistr učitel Reiki J. Löbl a P. Padilla Löbl, místo konání – „Duhový anděl“.

Kontakt:

Praha 4, Budějovická 601/128 (u metra Kačerov),
tel.: 241 402 723, 775 109 482,
e-mail: energy.7x@centrum.cz,
www.energy-praha.cz

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:

- » 16. 12. – Urologie, onkologie – tradiční čínská medicína s MUDr. A. Vosátkovou
- » 4. 11. – POZOR! Přednáška ze 4. 11. “Tradiční čínská medicína” pro pokročilé PŘESUNUTA na 2. 2. 2019 – MUDr. A. Vosátková
- » sledujte nás na facebooku <https://www.facebook.com/EnergyPribram/>

PŘÍBRAM

Provozní doba:

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

Stálá nabídka:

poradna a prodej produktů Energy / diagnostika Supertronicem / masáže: klasické, rekondiční, Bowenova, olejová

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

- » 21. 12. – Vánoční ochutnávka čajů
- » 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/

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 / zášilková služba zboží a přístrojů (www.prirodniprodukty.cz) / masáže: Energy spinal touch, krémy, manuální lymfatická, rekondiční, regenerační, sportovní, protimigrénová, reflexní, lávovými kameny, Breussova masáž, Dornova metoda, reflexologie, baňkování, 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,
www.klubenergy.cz

TÁBOR

Provozní doba:

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

Stálá nabídka:

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

Kontakt:

Tábor, Purkyňova 1085,
tel.: 776 214 706, 381 251 041,
e-mail: objednavky-energy@seznam.cz,
www.radost-tela.cz, www.zivocich.com,
www.energy-tabor.cz

TŘEBÍČ

Provozní doba:

po, čt 9–12 a 13–16, út, st 13–17 h.

27.–31. 12. – ZAVŘENO

Stálá nabídka:

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

Ordinace celostní medicíny:

- » MUDr. Alexandra Vosátková, Vít. Nezvala 11, Třebíč – pulzní diagnostika, akupunktura, rehabilitace, fytotherapie, psychoterapie, obj. na tel.: 725 125 289, po, 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 – 4. 12., 8. 1.
- » JIHLAVA – Mgr. Dřevková – 1. provozovna: FYTON, tel.: 739 049 203 – 2. provozovna: Dům zdraví, tel.: 739 040 821 – konzultace – 3. a 17. 12., 7. a 21. 1.
- » MORAVSKÉ BUDĚJOVICE – Studio Verbena – M. Palová, tel.: 605 554 456 – konzultace 5. 12., 9. 1.
- » MORAVSKÉ BUDĚJOVICE – L. Žák, Šafaříkova 1304, tel.: 723 107 158 – konzultace 19. 12., 23. 1.
- » NÁMĚŠŤ NAD OSLAVOU – R. Dufková, Zdravěnka, Masarykovo nám. 517, tel.: 739 026 531 – konzultace 14. 12., 18. 1.
- » TASOV – D. Švestková, Tasov 69, tel.: 605 938 299, www.revite.cz – konzultace 20. 12., 24. 1.



- » TEPLICE – J. Filová, Novosedlice, Vodní 215, tel.: 775 968 485 – konzultace 12. 12., 16. 1.
- » VELKÉ MEZIRÍČÍ – H. Paulová, Mírová 43, tel.: 724 763 689 – konzultace 20. 12., 24. 1.
- » ZNOJMO – Biocentrum Renata Režňáková, Zámečnická 13, poradna Energy, kosmetika, solární studio, tel.: 515 224 684 – konzultace 19. 12., 23. 1.
- » ŽDÁR NAD SÁZAVOU – H. Bulíčková, Horní 30 – tel.: 728 141 949, H. Kučerová, tel.: 605 449 785 – konzultace 19. 12., 23. 1.

Kontakt:

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

TURNOV

Provozní doba:

po 13.30–18, út, čt 13.30–17 h.

24. a 25. 12. – ZAVŘENO

31. 12. 2018 a 3. 1. 2019 – ZAVŘENO

Stálá nabídka:

poradna a prodej produktů Energy, zasilání 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 / dárkové poukazy na masáže a služby / každé úterý – Šťastné hubnutí – V. Vendlová, tel.: 777 326 333, prenatální výukový program Baby plus – možnost zapůjčení

Mimořádná nabídka KE:

» Čt 6. 12. – 16 h. – Jak upravit stravu v zimním období – přednáška P. Kořínkové

Přejeme krásné Vánoce všem našim příznivcům a přátelům! Do roku 2019 necht' vás provází spousta energie (i z Energy).

Nabídka KC:

» ČESKÁ LÍPA – 3., 10., 17. 12. a 14., 21., 28. 1. – poradna a měření EAV, obj. u J. Novotné, tel.: 725 753 651

» JIČÍN – 7., 14. 12. a 11., 18., 25. 1. – poradna a měření EAV, obj. u J. Veselé, tel.: 732 534 895

» MNICHOVO HRADIŠTĚ – 5., 12., 19. 12. a 9., 16., 23., 30. 1. – 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.
27. a 28. 12. – ZAVŘENO

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: hlačikovak@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 / měření kondičním orgánovým skenerem – úterý, tel.: 475 209 367 / tělové svíce, měření Supertronicem – H. Červenková, pondělí, tel.: 737 148 606

Ordinace celostní medicíny:

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

Mimořádná nabídka KE:

» NOVINKA: Cchi Kung – čtvrtek, Zuzana Věchtová, info a přihlášky: www.zuzanavechtova.cz/cviceni, tel.: 608 611 166

» NOVINKA: Poradna: únava, únnavový syndrom – vyčerpanost dnešní doby – středa, tel.: 475 209 367

Mimořádná nabídka KC:

» LITOMĚŘICE – Krámek U dvou přátel – 6. 12. a 17. 1. – měření Supertronicem, V. Gazdová – 18. 1. – Východní diagnostika a programy s podvědomím ve spojení s přípravky Energy – přednáška Jolany Soukupové, 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

Provozní doba:

v prosinci v pondělí otevřeno vždy do 18 h.
po 9–12.30 a 14–18 h.,
st a čt 9–12.30 a 14–17 h.,
**mezi svátky otevřeno 27. 12.:
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:

» 10. 12. – 14–16 h. – Ukázka kosmetického ošetření Beauty kosmetikou Energy 30 min./150 Kč, praktický návod na domácí ošetření a poradenství podle stavu pleti, objednávky na tel.: 723 976 814

» 24. 1. – 17 h. – Kouzlo attachmentu:

Jak posilovat citové pouto mezi rodičem a dítětem – přednáška psychoterapeuta Mgr. Pavla Němčíka, vstupné 50 Kč, rezervace přes telefon či e-mail klubu

» dle objednávky – Diagnostika přístrojem Diacom – Eva Macíčková, DiS., tel.: 723 976 814

Mimořádná nabídka KC:

» NOVÉ: Veterinární ordinace – veterinární poradenství Energy – MVDr. Eva Vrátníková, Sklářská 604/2, Valašské Meziříčí, www.vetevra.cz, vetevra@gmail.com, tel.: 724 970 066

» BRNO – Manna – zdravá výživa, Křížová 8 – 6., 20. 12. a 10., 24. 1. – 15–17 h. – poradna Energy – J. Kocmanová, tel.: 776 714 705

FRENŠTÁT POD RADHOŠTĚM

– U Miši – obchůdek plný zdraví, Fr. Palackého 1870 – 13. 12. a 17. 1. – 8–11.30, 12–17 h., www.facebook.com/U-Miši-obchůdek-plný-zdraví

FRÝDLANT NAD OSTRAVICÍ

– 11. 12. a 8. 1. – 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 – Biorezonance, Ječmínková 9 – Z. Floryková, konzultace osobně nebo na tel.: 776 329 884, www.biorezonancepv.cz

» PODLEŠÍ 457 – 11. 12. a 22. 1.

– diagnostika TČM podle pulzu a jazyka, elektroakupunktura, aurikuloterapie – A. Beránková, tel.: 734 484 113, www.salon-zdravi-sedmikraska.cz

ROŽNOV POD RADHOŠTĚM

– Beskydská 1298 – poradna Energy, konzultace – 18. 12. a 15. 1. – Marta Stoklasová, obj. na tel.: 724 221 164, www.stoklasova.cz

VSETÍN – Zelená lékárna

– Smetanova 1462, 9–17 h., poradna Energy – 19. 12. a 16. 1. – 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**

Prožijte naplno zimní radovánky

BALÍČEK PRODUKTŮ	ČLEN ENERGY			ZÁKAZNÍK	
	cena	body	sleva	cena	sleva
Renol + Revitae	671 Kč	29	118 Kč	871 Kč	154 Kč



Akce od 1. do 31. ledna 2019. Platí do vyčerpání zásob! Doplněk stravy.

BLAHOPŘEJEME NAŠIM PORADCŮM!

POPRVÉ DOSÁHLI VYŠŠÍ ÚROVNĚ V BONUSOVÉ TABULCE BODŮ

v září 2018:

12 % Valenta Michal
 9 % Novotný Jaroslav
 6 % ŠAMBERIS & EFIEL
 FYTOCENTRUM s.r.o.,
 Dvořáková Markéta, Chen Hong,
 Koplová Marie, Kosová Ivana,
 Kuželová Dana, Macík Robert,
 MVDr. Malcová Eva, Novotný
 Jaroslav, Orságová Pavla,
 Pechová Marie, Průchová
 Martina, Sokolová Kateřina

NEPŘEHLÉDNĚTE

KE BOSKOVICEM

Zrušené KC:

» Brno
 Terapeutické centrum Appono
 Malátova 11, Manová Eva

KE CHEBU

Nová KC:

» Chomutov
 Byliny od Rotha
 Blatenská 79
 provozní doba: po–pá 9–17 h.
 tel.: 724 754 710
 » Aš
 Krátká 1559
 A. Chmelová
 tel.: 724 965 773

KE UHERSKÉ HRADIŠTĚ

Nové KC:

» Brno
 Ptašinského 12
 Papežíková Helena, tel.: 608 888 453
 poradenství a prodej produktů
 Energy, měření SPT, výživové
 poradenství

KE VALAŠSKÉ MEZIŘÍČÍ

Nové KC:

» Valašské Meziříčí
 Sklářská 604/2
 MVDr. Eva Vrátníková
 tel.: 724 970 066
 www.vetevra.cz, vetevra@gmail.com
 veterinární poradenství Energy

ZKLIDNĚTE SVOJI MYSL V ADVENTNÍM ČASE

Prožijte harmonické souznění léčivé mantry

Autentická nahrávka vytvořená s láskou
výhradně pro čtenáře VITAE a neustále se rozšiřující rodinu Energy,
zaposlouvejte se na www.energy.cz/mantra

Lama Suja Rinpoče ~ Nepál, Pókhara, Shanti stupa

Děkujeme Vám za skvělý rok 2018
Přejeme klidné Vánoce a vše nejlepší do nového roku 2019

