



vitae

březen 2019

Téma měsíce:
zelené potraviny

Kouření je hazard
s vlastním zdravím

Jak a kdy obědváte?



Produkty měsíce března

Březen si pro nás připravil pouze výkyvy – a vítr.

Po nemastném neslaném počátku měsíce by se mělo kolem 15. výrazně oteplít, po 20. dni budeme čelit protivnému chladu a možná i mrazu, ovšem po 25. už bychom měli obléknout podkolenky a trička a vyrazit k vodě. Hrozí i velká voda, oteplení může přinést tání sněhů.

Bláznivé počasí, které nás atakuje už docela dlouho, životní energii nepřidá. A to je škoda, protože nás čeká nejnádhernější část roku. Všechno se probouzí, příroda z bezbarvé bílé a smutné hnědé pomalu zelená a napovídá, co nám může udělat dobře.

Je opravdu na výběr, zelených potravin si můžeme dopřát, co hrdlo ráčí. **Chlorella** asi z našeho stolu během roku nemizí, „bonbonky“ mlsáme průběžně. Přitvrdit můžeme spirulinou – ať už **Hawaii** nebo v kombinaci s mladým ječmenem ve **Spirulině Barley**. Ten se výborně hodí pro náročné sportovní aktivity, po kterých jaro vysloveně volá. Báječný doprovod při pohybu nabízí i **Organic Maca**, **Acai Pure** a **Organic Sea Berry** – všemocný rakytník. V Klubech Energy najdete i další produkty zelených potravin, rozhodně si vybere každý. Kdyby to i tak bylo málo, pro vitaminy stačí sáhnout ve **Vitaflorinu**. Rozpukající jaro nás žene do činností, kde můžeme zužitkovat i **King Kong** – kdo by si nepřál začít pracovat na zformované postavě pro letní promenádu po pláži? Jarní větry nás ale občas zlobí zhoršeným trávením. Obrátit se můžeme na **Probiosan Inovum**, který mu domluví, a my se budeme radovat s přibývajícím sluníčkem.

EVA JOACHIMOVÁ

vitae

Magazín pro spotřebitele a dodavatele produktů Energy, číslo 3, březen 2019.

Náklad 17 900 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.





Těšíme
se na jaro!

OBSAH

Editorial	4
Nazeleno ze všech stran	4
Vyberte si z naší nabídky zelené potraviny přímo na tělo	6
Vaše zkušenosti s našimi produkty	9
Víte, že „myslíme střevem“?	10
Dobrá nálada na dosah	11
Jak prožít těhotenství šťastně a bez stresů?	12
Kouření je hazard s vlastním zdravím. Skončujte s ním!	14
Království drahých kamenů	17
Jídelníček z naší rovnoběžky	18
Univerzita Energy	21
Zeptejte se hvězd	22
Křížovka	22
Není na světě bylina, aby k něčemu nebyla	23



EDITORIAL

BRZY BUDE JARO

Jako každý rok v březnu začínám trošku bojovat sama se sebou, abych se pustila do přesazování květin u nás doma. Asi je to tím, že na tuto jinak příjemnou jarní činnost nemám nikde vhodné místo kromě kuchyňské linky, což mi nepřijde vůbec ideální. Po několikahodinové práci s hlinou mě vždy ještě čeká generální úklid kuchyně, aby byla zase

provoznuschopná... Ale když chci, aby mi rostlinky pěkně rostly a dělaly celý rok radost, není vyhnutí.

Je to pár let, kdy jsem zase posbírala veškerou odvahu k této akci a po půldenní lopotě dala na okenní parapet spokojeně poslední nablýskaný květináč vonící čerstvou hlinou, umyla linku i podlahu a vše pečlivě uklidila. Pak jsem odešla do vedlejšího pokoje žehlit. Té jarní svěží vůně si ale všimla i naše (původně tedy synova) fretka, záškodnické to a nevyzpytatelné zvířátko. Jak jsme se dočetli – tento druh byl vyšlechtěn původně z tchoře, což mělo za následek, že vůbec nevoněla a měla ráda norování. Takže ve chvíli, kdy jsem Špuntu (jméno dostala podle zátky od šampaňského, jehož barvu měl její kožíšek) předala na starost manželovi, pracujícímu zapáleně na počítači, využila mrška jeho nepozornosti, podlehla svým nízkým pudům a začala v květináčích „hospodařit“. Já už pak jen slyšela z kuchyně zděšený manželův hlas: „Ne, Špunto, ne! Panička tě zabije!“ Za chvíli se tiše otevřely dveře a muž mě překotně ujišťoval, že udělám dobře, když ještě nejméně hodinu do kuchyně nevkočím.

Tím jsem nadobro skončila s fretkou i přesazováním květin v bytě. Od té doby s nimi jezdím výtahem tři patra dolů na dvůr a zvířátko už nemáme...

***Užívejte jaro plnými doušky.
MUDr. KATEŘINA HIMMELOVÁ***

Nazeleno ze všech stran

ZELENÉ POTRAVINY JSOU SKVĚLÉ, UVNITŘ I NAVENEK

Předpokládám, že to už všichni vědí: zelené potraviny jako chlorelu a mladý ječmen je možné použít i na pleť, a využít tak jejich hojivých schopností. Ve zkratce řečeno, zelené potraviny detoxikují kůži, a působí tím příznivě na ekzémy, vyrážky, akné a špatně se hojící rány. Antiseptický účinek zelených potravin není zanedbatelný. Dokážou si poradit s těžkými kovy, jedy, i volnými radikály, a je tedy nasnadě, že pleť umějí patřičně omladit. No a to mě s postupem času čím dál tím víc přitahuje, takže jsem se dala do experimentování. Chlorella a Barley v prášku jsou geniální vynález, který jsem si pro tento účel vybrala. Vítejte na přehlídce toho nejlepšího, co vzešlo z mé alchymistické dílny!





PLEŤOVÁ MASKA GREEN AND GREEN

Zelený, vitamíny a minerály nabitý prášek je možné smíchat s vhodným nosičem a aplikovat jako pleťovou masku. Ať už **Organic Chlorella**, nebo **Organic Barley** – skvěle se k tomu hodí oba. Dobrý základ je oblíbený krém, zakysaná smetana nebo medový tvaroh, ale pokud není zbylí a trápí nás nějaká větší rána, seberme odvalu a nasypejme ten kouzelný prášek přímo do ní. O téhle možnosti jsem se dozvěděla od kamarádky Marušky, která je fanatickou propagátorkou zelených potravin. Nedá na ně dopustit, ba co víc, miluje je natolik, že s nimi vstává i uléhá a já osobně ji podezírám, že ječmenem i vytírá podlahu. Ptáte se tedy, jak vyrobit tu masku? No, prostě to smícháte dohromady... Pro jistotu ale jeden univerzální recept: 4 lžice tvarohu vyšleháme s 1 lžící medu, přidáme 1 lžičku Chlorelly a 1 lžičku Barleye. Když to ozdobíme jahodami, vznikne skvělý dezert, ale pokud odoláme, potěšíme svoji pleť. Uvidíte, že zejména děti jedlou masku ocení a že záhy budete mít doma pravidelně wellness. Nebo si můžete hrát na Grinche.

DOMÁCÍ ZUBNÍ PASTA S CHLORELOU

Tato zubní pasta nepění, ale je dobrá a funkční. Taký je velice velice zelená. Pokud máte starost, že vám chlorela zuby obarví, nebojte se. Nikdy jsem neslyšela, že by s tím měl někdo problém při kousání chlorelly v tabletkách. Navíc bych si toho všimla u té mojí kamarádky, která chlorelu cucá jako bonbony. Když vám trošku řasy ulpí mezi zuby, jednoduše ji dostanete pryč kartáčkem nebo ji tam

necháte a ona vám přes noc bude strážit dutinu proti zubním kazivětvům.

Jak tedy na to? V porcelánové malé misce budeme dřevěnou lžičkou míchat následující ingredience:

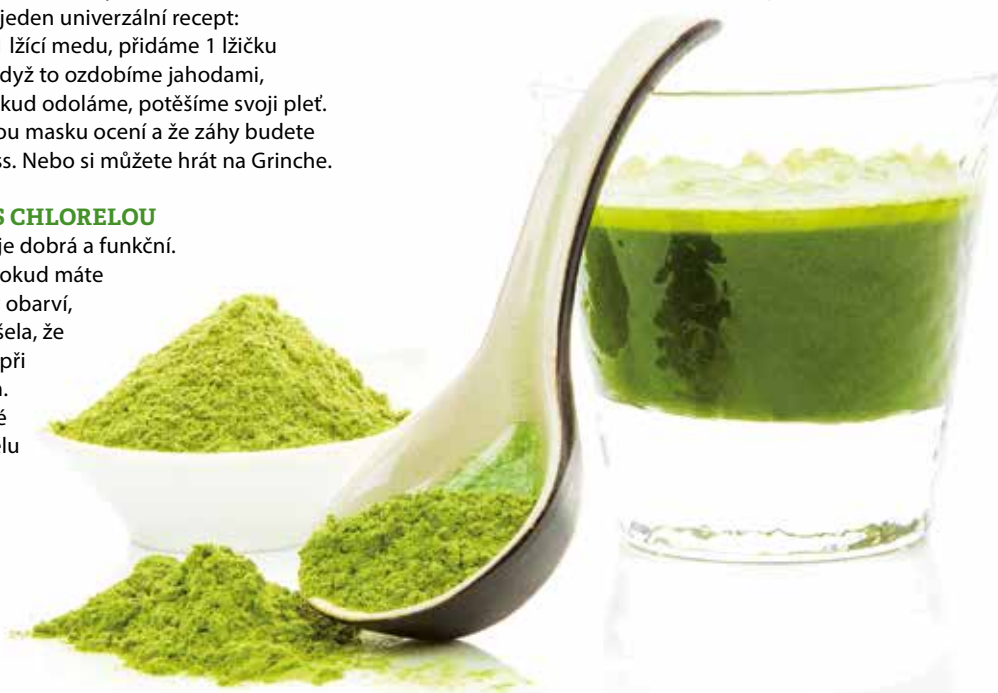
- » 1 velkou lžici kokosového oleje (je dobré, aby už byl tekutý)
- » 1 lžičku zeleného jíl
- » 1/2 lžičky jedlé sody (nepřehnat to, jinak kazí chuť)
- » pár kapek jakékoliv kombinace kvalitních éterických olejů vhodných pro péči o dutinu ústní (používám tymián, šalvěj, mátu, manuku, tea tree, hřebíček, skořici, pomeranč, ale i růži nebo ylang ylang – udělejte si svůj osobní mix)

A teď to přijde: přidáme 1 lžičku **Organic Chlorelly**, což je vlastně docela hodně, ale nesmíme se toho bát, pořádně promícháme, dokud se to celé nespojí. Vznikne hodně zelená hmota, která je už sama o sobě výborná a všechny prodávané pasty strčí do kapsy. Pokud si svoji zubní pastu ale chceme opravdu „vypěknit“, přimícháme do ní Energy zubní pastu. Já dala **Balsamio**. Dosáhneme tím dokonalé konzistence a díky anýzovému oleji a stévií i sladké chuti, kterou u pasty prostě máme rádi. Hravé povahy jistě potěší, že uvidí v umyvadle po vyplivnutí pasty krásnou smaragdovou barvu. No považte – dvakrát denně takový zážitek!

TĚLOVÝ PEELING S MLADÝM JEČMENEM

Med je nejlepší základ pro tělový peeling. Vlastně už ho ani na nic jiného nepoužívám. Ideálně tekutý med vyšleháme s olejem dle svého výběru (mandlový, arganový, Nigella sativa nebo třeba olej z himálajských meruněk) a mladým ječmenem. Nakonec přidáme nejmenno mletou růžovou sůl. Množství musíme vychytat a vlastně to záleží na množství oleje, ale pokud by se stalo, že bude směs moc tuhá, můžeme ji naředit trochou růžové vody. Je dobré, když je hmota tekutější. Přidáním oleje nic nezkazíme. S poměrem ječmene a soli lze experimentovat podle toho, jak hrubý peeling potřebujeme. Směs se dá obohatit kvalitními éterickými oleji vhodnými na pleť (já mám ráda neroli, šalvěj, jasmín, amyris, nard a oud). Ušlehanou hmotu ještě vylepší kokosový olej. Peeling používáme zásadně ve vaně, ideálně při koupeli, kdy nejlépe oceníme barvu vody po jeho smytí – vypadá, jako bychom se koupali v pepermintce. Výhodou tohoto produktu je fakt, že vylezeme z vany a jsme namazaní...

Mgr. TEREZA VIKTOROVÁ



Vyberte si z naší nabídky zelené potraviny přímo na tělo

Jejich účinnost je často zbytečně podceňována. Možná v domnění, že jsou to potraviny a ne léky. A to je mylná představa.

Japonci tvrdí, že žena z kuchyně vládne nad životem a smrtí všech členů rodiny. Tímto ani ne příliš nadneseným rčením se upozorňuje na to, že se nesmí podceňovat skladba a kvalita stravy pro každého z nás. A k tomu patří výběr potravin. Ty, které jsou něčím mimořádné, objevuje firma Energy po celém světě, a nabízí nám je k léčebnému stravování ať již pro prevenci, nebo terapii. Pro pomoc při jejich výběru je určen tento článek.

ZA PRVÉ: ÚNAVA

Největší výběr je k dispozici pro stavy únavy. Únava je v současnosti naprosto běžný stav. Je to daň našemu životnímu stylu. Nevidím úplně jako správné se „dopovat“, ale někdy je třeba zabrat, a tak přivítáme jakoukoli pomoc.

Chlorella tělo nejenom pročistí, doplní také sílu ve smyslu vitality. Je v tomto účinku pomalejší, ale o to důkladnější. Takže se hodí pro stavy dlouhodobé zátěže, které nás již unavily, ale ještě

nevyčerpaly. Naproti tomu **Barley** ať již ve formě prášku, nebo tablet dodává okamžitou energii, která je ihned k dispozici. Je to drsná, dravá energie jara, která dokáže přinutit růst rostlinku skrz kámen. Zrychlí se nám reakce, jsme připraveni k akci. K tomu patří i určité psychické nastavení – k řešení problémů. **Hawaii spirulina** jde na věc úplně odjinud. Obsahem mimořádných nutričních látek dojde ke zvýšené nabídce všeho, co potřebujeme, a tak se do těla dostanou látky, ze kterých může pak velmi dlouho vyrábět energii. Spirulina tedy podpoří přímo fyzické tělo, dodá mu stavební kameny pro fyzickou aktivitu i činnost mozku. Působí sice pomalu, ale zato pořádně. Lze ji využít při dlouhodobém přetížení. K tomu patří i podpora hojení ran a rekonvalescence po nejrůznějších onemocněních, také podporuje činnost mozku – nabídkou všeho potřebného. **Raw Ambrosia** je zase úplně z jiného ranku. Doplnuje tu nejzákladnější energii v nás. Tak velkou má moc. Silně podpoří prázeklad a budeme se moci znovu opřít sami o sebe, o své tělo a svoji

energii. Je to báječný pocit vědět, že zvládneme hodně. Svým charakterem jde o jinovou substanci, takže její působení začíná později, ale je velmi stabilní a dlouhodobé. Další rostlinou, jejíž plody máme k dispozici, je červená řepa – **Beta**. Povzbudí tehdy, když jde o únavu spojenou s tzv. oxidativním stresem, tedy po ozáření různými lékařskými přístroji, nebo po užívání silných léků. Její účinek je mimořádný a dlouhodobý. A **Goji**? Pokud jsme dlouhodobě přetížení psychicky, dochází k tzv. oslabení krve. To je termín čínské medicíny, který znamená silné vyčerpání výživných složek krve. A Goji je umí doplnit. Tím se zabrání předčasnému stárnutí stejně jako vyčerpání z nevyživy. **Matcha** působí proti pocitu únavy a ospalosti tím, že zrychluje metabolismus a podporuje odbourávání tuků. Přímou dodává energii do mozku, zvyšuje schopnost koncentrace a posiluje paměť. I ona působí antioxidačně, stejně jako následující ovoce – **Acai**. Ochraňuje buňky těla a dodává jangovou energii zejména do prvku Ohně. Ohni patří srdce, tím pádem psychika. Radost,



kterou podporuje, vždy otevírá zdroje další síly. **Maca** podporuje přímo vitalitu, rychle navrácí sílu při fyzickém vyčerpání a díky tomu se hodí například pro dlouhé přechody hor. **Rakytník – Sea Berry** má velký význam pro vybudování dlouhodobé odolnosti. U tohoto produktu velmi záleží na způsobu pěstování, a tak se himálajské bobulky řadí k nejlepším na světě. Užívá se dlouhodobě.

ŽENSKÁ A MUŽSKÁ SÍLA

Další velkou kapitolou pro zelené potraviny je ženská problematika. Již jsme se zmínili o **Ambrosii**, která doplňuje jin, tedy ryze ženskou substanci. Do západního jazyka se to dá přeložit jako produkt podporující a normalizující hormonální aktivitu. Tím dokáže také řešit u mužů zbytnění prostaty, k němuž dochází díky nevyváženosti mužské a ženské síly. **Raw Aguaje** napomáhá vyrovnávat přirozenou hormonální hladinu, podporuje vše ženské. **Maca** působí na hormonální hladinu přímo centrálně. Harmonizuje ji jak u ženy, tak muže.

DETOXIKACE, PROTINÁDOROVÉ PŮSOBNÍ

Detoxikace je výsadou zejména **Chlorelly** – pomůže organismu od jedů, těžkých kovů a chemikálií. **Spirulina Barley** čistí krev, játra a ledviny a obnovuje rovnováhu vnitřního prostředí. Samotný **Barley** podporuje metabolismus, a tím dochází k detoxikaci. **Ambrosia** se zaměřuje na detoxikaci jater a je velmi účinná u stavů po mononukleóze, zde je vhodná kombinace s **Regalenem**. Protinádorově působí **Beta**, která podporuje imunitu a má antioxidační účinky, čímž zlepšuje vnitřní prostředí a snižuje riziko vzniku nádorů. Podobně i **Goji** je silným antioxidantem, ale současně podporuje krev při chemoterapii. **Sea Berry** na to jde jinou cestou. Podporuje cíleně zdravé buňky, a tím snižuje riziko rozvoje nádorů. Navíc posiluje psychiku, takže se oslabuje i psychosomatická stránka nádorového procesu.

PODPORA KRVE

Velmi často se v praxi setkávám s potřebou podpořit krev. Tomu můžeme

UPOZORNĚNÍ

Pokud se chystáte v rámci březnové akce „Zvýhodněný nákup“ se zelenými potravinami navštívit svůj oblíbený Klub Energy nebo Konzultační centrum, najdete tam kromě Katalogu zelených potravin i zcela nové letáky, ke každému produktu zvlášť. Rádi bychom Vás upozornili, že u Raw Ambrosie a Raw Aguaje je uvedena BIO kvalita, ale protože se jedná o produkty získávané volným sběrem v přírodě, náleží jim správně označení RAW. I když svojí podstatou BIO kvalitě de facto odpovídají. Za nedopatření se omlouváme a děkujeme za pochopení.

pomoci **Chlorellou**, která stimuluje tvorbu červených krvinek a aktivitu krvinek bílých. **Spirulina Barley** aktivuje tvorbu červených i bílých krvinek a zlepšuje krevní obraz.





Tím zvyšuje zásobení krve kyslíkem. Obě složky tohoto produktu takto působí, takže společně je efekt posílení krve velmi výrazný.

CHCETE ZHUBNOUT?

Častou otázkou je také jak zdravě hubnout. Je možné využít právě sílu zelených potravin. **Spirulina Barley** je vyvážený produkt, který nabídne podporu těla dodáním vynikající výživné složky a současně jej pročistí a energeticky posílí. **Matcha** výrazně podporuje metabolismus tak, že urychluje spalování tuků, a to se dá při hubnutí skvěle využít. **Acai** zase reguluje cukr v krvi a při tom napomáhá tvorbě energie pro pohyb, takže se člověku lépe cvičí. Alespoň trochu pomoci v té dřině!

CUKROVKA, STÁRNUTÍ

Další, trochu související problematikou je cukrovka. **Spirulina Barley** i **Matcha** snižují hladinu cukru v krvi, **Acai** reguluje vztah mezi inzulinem a hladinou cukru, působí tedy komplexněji. **Acai** můžeme také využít při ovlivnění hladiny cholesterolu. Na zpomalení stárnutí použijeme **Chlorellu**, která pročištěje celý organismus, anebo **Barley**, jenž startuje jarní, tedy obnovovací energii. **Barley** také podporuje hojení.

NĚCO PRO DĚTI

Zelené potraviny lze samozřejmě využít i pro blahodárný vývoj dětí. Jednak je to superpotravina z nejspolehlivějších – **Ambrosia**. Pokud si přečteme její

obsahové látky, není se čemu divit. Zdá se, že by se člověk mohl žít snad jen touto dobrotou. V těhotenství podpoří vývoj zejména nervové soustavy dítěte **Beta**, a to tak, že snižuje riziko vrozených vad. **Aguaje** zase napomáhá vývoji svalů a kostí v průběhu života v děloze. A aby vůbec dítě mohlo vzniknout, můžeme podpořit sexuální apetenci – u žen s **Aguaje**, u mužů s pomocí **Maca**.

TEČKA NA ZÁVĚR

Ráda bych se ještě zmínila o jedné specifické vlastnosti **Spiruliny**. Je bohatá na DNA a RNA, které se ukazují jako velcí pomocníci v procesech regenerace. Z hlediska typu energie, kterou přináší, jde o spíše jinový produkt.

Není cílem tohoto článku vypočítávat všechny účinky zelených potravin. Pokud vybíráte, orientační návod vám snad dá. Konkrétní potraviny pak zvolte tak, aby pokryla co nejvíce vašich problémů. Zelené potraviny se dají kombinovat s jakýmkoli jiným produktem Energy, včetně těch pentagramových. Jsou to potraviny, takže není třeba se jich bát. Naopak – mohou výrazně podpořit organismus, dopřávejme si je tudíž podle našich potřeb. A to nejenom na jaře, ale i v průběhu celého roku.

MUDr. ALEXANDRA VOŠÁTKOVÁ

SALUS

VĚRNOSTNÍ PROGRAM

.....

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

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

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

.....

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

První akce poškodila naši chuť



tedy poškodili své chuťové buňky a zároveň získali informace o detoxikaci těla a o všem, co jim do života může přinést zdravý jídelníček.

Jelikož kokosový jogurt jim chutnal, využijí jistě získaných poznatků i doma a pustí se do jeho vlastnoruční výroby. „Mléko z mladých kokosů je výborným nosičem funkčních probiotik. Někdo může namítnout, že se jedná o exotický plod, bohužel lokální potraviny nemají v tomto směru takovou účinnost a navíc se tento produkt díky své chuti setkává s výbornou odezvou u konzumentů,“ dodává paní Markéta. Nezapomnělo se ani na zajímavé variace, jako například smoothie s ovocem a zelenými potravinami podle chuti s nezakysaným jogurtovým mlékem. Mnozí z účastníků se poprvé setkali se zelenými potravinami, jako je **Acai**, **Spirulina** nebo **Goji**. „Reakce byly úžasné, všichni byli překvapeni výbornou chutí a jednoduchostí výroby těchto potravin, ke které není potřeba žádná extra výbava. Zároveň získali i tip na zdroj surovin,“ hodnotí dojmy z workshopu lektorka.

IVANA ŠVANDELÍKOVÁ,
KE Příbram

Lektorka Markéta Malá se zdravými výživovými trendy zabývá od roku 2010. Životní zkoušky ji přivedly k makrobiotice a později k živé stravě. Stojí si za názorem, že zdraví se odvíjí hlavně od toho, zda má člověk čisté, vyživené tělo a je emočně v pohodě. Své poznatky předávala na první letošní akci příbramského Energy Klubu, kde seznamovala klienty a členy klubu s výrobou kokosového jogurtu, jeho prospěšností a s pozitivním vlivem zelených potravin na lidský organismus. Proč paní Markéta zvolila právě dané

téma? „Důvody byly hned dva. Ve střevech sídlí náš druhý mozek – mikrobiom. Dáme-li ho do pořádku, dojde k pozitivní změně i v emoční stabilitě, která je základem zdraví. Dalším důvodem bylo povánoční období. Domácí rostlinný jogurt v kombinaci se zelenými potravinami nabijí energii a pomáhá zmírnit následky svátečního hodování.“ Vyzkoušeli jsme **Hawaii Spirulinu**, **Chlorellu**, **Barley**, **Acai** a **Macu** – a je zajímavé, že lidem nejvíce chutnaly kupodivu řasy. Návštěvníci workshopu

Zkušenosti po porodu

Pár dní po příchodu z porodnice se mi začalo městnat mléko v prsu, až jsem jednoho dne odpoledne pocítila silnou bolest. Domnívala jsem se, že to za chvíli přejde, ale k večeru nastoupila během pár minut zimnice, poté začala kvapem stoupat horečka. Začalo mi být bídne a bylo jasné, že se jedná o nástup zánětu prsu – mastitidu, která většinou končí léčbou antibiotiky, což jsem samozřejmě nechtěla! Navíc jsem potřebovala být fit kvůli péči o čerstvé miminko. Napadl mne **Grepofit**, jakožto přírodní antibiotikum, dávala jsem 1 kapsli 3x denně. V lékárnice jsem ještě našla **Artrin** a promazávala bolavá místa. K tomu jsem provedla i tvarohový zábal. Bylo zajímavé, že za chvíli po podání Grepofitu jsem pocítila okamžitou úlevu a horečka se zastavila, postupně začala klesat. Bylo to doslova za chvíli! Ráno už horečka nebyla, během dne jsem si ještě vzala 2 kapsle a bylo po zánětu... Skoro jsem

tomu nemohla uvěřit. Bohužel, po pár dnech mne to samé postihlo i u druhého prsu, ale já už věděla, jak na to. Opět jsem zaléčila během jediného dne. Doktorka se divila, že jsem neskončila na antibioticích a zajímala se, co že to ten Grepofit je.

A pak ještě jedna zkušenost: jako kojící maminka (v noci se někdy moc nevyspím) jsem samozřejmě často unavená, tak jsem si naordinovala zelený ječmen: dopoledne si dám 1 vrchovatou polévkovou lžici **Barleye** do 4 dcl vody a za pár minut cítím obrovský přísun energie! Je pravda, že v zimních měsících člověk na ječmen tolik nemá chuť jako na jaře, ale pokud si dám teplou snídani (kaši), tak dopolední nebo odpolední dávka ječmene přijde i tak vhod. Navíc si krásně posilují krvetvorbu, a tím i produkci mateřského mléka, které se dle tradiční čínské medicíny tvoří právě z krve.

Ing. ŠTĚPÁNKA GRUBEROVÁ,
Dobřichovice



Víte, že „myslíme střevem“?

Jestli se vám to zdá přehnané, tak poslyšte: Naše střevo je protkáno miliony nervových buněk. Na ploše, která je větší než tenisový kurt, je v něm instalován důmyslný analyzátor – ENS. Co to je? Každá potrava, která střevem prochází, potřebuje ke svému strávení specifický koktejl látek štěpící jednotlivé složky. A co je potřeba, to právě zjišťuje enterogenní nervová soustava ve střevech neboli ve zkratce ENS. Tato rozsáhlá nervová síť je propojena rovnou s trávicími orgány a samozřejmě i s CNS, prostě s mozkem. Co se týče komunikace mezi ENS a CNS, bylo zjištěno, že z celkového objemu vzruchů probíhajících mezi těmito velikány probíhá 90 % ve směru od střev k hlavě a pouze 10 % od hlavy do střev. To je ale ovšem úplně skandální informace, protože to znamená, že situace ve střevech ovlivňuje naše myšlení víc než naše myšlení naše střevo. Naprosto bez nadsázky se dá říct, že pohoda ve střevech se projevuje celkovou uvolněností a spokojeností. Není tomu těžké uvěřit, když si uvědomíme, jak se cítíme po něčem, co bylo opravdu dobré, zdravé a vyvážené. Pokud si ale naopak otravujeme střevo přebytkem cukru a chemických zbytečností, není divu, že se cítíme otrávení. Nejen že jsme to, co jíme, ale my i myslíme podle toho, jak jíme!

KATASTROFICKÉ DOPADY NEZDRAVÉHO JÍDLA A ZLÝCH NÁJEMNÍKŮ

Kolik podrážděných poznámek bylo vypuštěno po zhroupení hladiny glykémie v krvi? Kolik agrese bylo vylito po přejedení se nebo naopak po příliš dlouhém hladovění? A kolik vztahů nedostalo šanci kvůli špatně zvolené večeři? Takové studie žel neexistují, ale je naprosto jisté, že naše pocity a z nich vyvěrající myšlenky jsou ovlivňovány spokojeností našeho břicha, kde sídlí miliardy spolubydlících, kteří jsou pravděpodobně všichni v odborech a dožadují se svých práv. Ne všichni obyvatelé jsou vítání nájemníci. Přemnožené plísňe například vedou k nutkavé chuti na sladké. Škrkavky, tasemnice, hlísti nebo roupi vypouštějí neurotoxiny, které v CNS spouští neklid, úzkost a depresi. Pokud se necítíme dobře, hraje v tom naše břicho hlavní roli.

Bez výjimky vždy. Při poklesech nálad je proto strategické soustředit se na střevo, protože tam se koneckonců tvoří většina hormonu serotoninu, který je zodpovědný za naši dobrou náladu.

USPOKOJENÉ STŘEVNÍ ODBORY

Jak se tedy aktivně zasadit o spokojené signály z našich střev? Pokud si přejeme vystěhovat ze svých střev všechny příživníky a parazity, jezte hodně pestrobarevné zeleniny, čerstvých bylinek a kvašených výrobků, pijme zásadně neslazené nápoje a čas od času pošleme do střev kontrolní skupinu z rodiny Probiosanů. **Probiosan i Probiosan Inovum** obsahují bakterie, které umí nastolit pořádek v krajině našich střev. Jsou vybaveny zásobou té správné potravy v podobě rozpustné vlákniny inulinu, která zabezpečí úspěšnost celé mise. Také chlorela a mladý ječmen pomohou vytvořit ve střevech ty správné podmínky pro spokojenost bakteriálních spolubydlících a potažmo nás samých.

POSLOUCHEJME STŘEVA

Nezbývá než doporučit poslouchat zprávy, které nám naše střevo prostřednictvím rozsáhlé nervové sítě zvané druhý mozek posílají. Jsou to zprávy nezkreslené našimi domněnkami, a pokud je nám z něčeho na nic, měli bychom jít od toho. Ať už je to jídlo, nebo setkání. Známým efektem je pročištění mysli jako následek pročištění střev. Mezi jogíny je tento způsob očisty známý jako šankhaprakšálana. Vyčištění střev a mysli se v tomto případě dosahuje pitím slané vody kombinovaným s cvičením. Nemusíme chodit tak daleko, ačkoli kompletní pročištění trávicího traktu má na duševní činnost opravdu masivní účinek, a můžeme využít **Cytosan Inovum**, který udělá ve střevech audit a všechno nepotřebné vyloučí pryč. Až po této kúře je dobré nasadit **Probiosan** nebo **Probiosan Inovum**, **Chlorellu** a **Barley**. Pročištěním a ozdravením našich střev se zvýší naše intuice, a to je přece určité ten hlas, který bychom měli poslouchat. Vychází z našich střev...

Mgr. TEREZA VIKTOROVÁ



Dobrá nálada na dosah

Hubnu. Teď už doopravdy a intenzivně. Není to poprvé, takže všechna úskalí mám docela slušně zažitá. Vím, co na mě zabírá, a co ne. Různé „zázračné“ metody a katabolické efekty, počítání kalorií, raw strava a správně-nesprávné cukry u mě prostě nefungují. Kdysi mi kamarád, dnes vyhledávaný chirurg-specialista, řekl: „Najdi si způsob, jak vydat víc energie, než přijmout. A postupně přejdi na udržitelný způsob fungování, jinak se ti všechno vrátí zpátky.“

No, a toho se držím. Snídám všechno. Pokud mě popadne během dne chuť na něco nezdravého, řeknu si, že si to dám, ale zase až druhý den ráno. Většinou mě to přejde, ale pokud ne, ráno si to prostě dám. Obědvat se snažím co nejzdravěji,

ne vždy to lze – tehdy se donutím sníst jen polovinu porce a jednoduše odejdu od stolu. Není to nejslušnější a nejtěžší je ubránit se dobře míněným radám okolí: „... ale toto ti neublíží, vždyť je to dietní“ apod. Skutečně těžká je pouze tato část. Ostatní se dá zvládnout. Organismus si poměrně snadno zvykne. Přes den mám atak hladu jen odpoledne. A víte, co zabírá? Goji. Skutečně a bez přehánění. Odpoledne jím už jen ovoce nebo zeleninu, a to ty méně sladké varianty. Když je skutečně zle, dostanu špatnou náladu. Na ni přímo zázračně zabírá sklenice tohoto malého zázraku – nápoje z goji. Aktuálně jsem shodil 17 kilo, cílem je být lehčí o 20–22 kilogramů. Jaký je tedy můj celý recept? **Regalen**

na rozběhnutí trávení, respektive aby trávení snadněji prošlo změnou. Později bude následovat **Gynex**, pomůže tělu vyrovnat se s novou situací, ráno a večer **Probiosan** kvůli střevní mikroflóře. Přes den hodně, hodně vody a sklenice **Organic Goji**. No, a namísto pozdního oběda, resp. večeře, výdej energie. Zní to jako trápení, ale věřte mi, stojí to za to. Zvolil jsem rychlejší procházky s pejskem, za chvíli to bude i s kočárkem, pár hodin jógy nebo jiné formy cvičení. A víte, co zabírá úplně nejvíc? Když mě někdo pochválí. Asi jsem skutečný narcis, ale toto doporučuji nejvíce: „Páni, ty dobře vypadáš, tys zhubl, že?“ V momentě mě přejde chuť na palačinky i na tři dny.

JOZEF ČERNEK



Jak prožít těhotenství šťastně a bez stresů? (5)

V dnešním pojednání se budeme zabývat výživou. Osobně toto téma považuji za velmi důležité, jelikož potrava je jedním z nejvýznamnějších činitelů, které ovlivňují naše zdraví, délku a kvalitu života. V těhotenství to platí dvojnásob, protože typem a výběrem stravy dává matka svému budoucímu dítěti dobrý či méně dobrý vklad pro jeho budoucí zdraví.



NOVÉ NÁROKY NA POTRAVINY

Nemyslím tím jen „zdravého novorozence“, ale i normální tělesný a duševní vývoj a posílení či naopak potlačení dispozic pro různé chorobné stavy. V současné době, kdy většina potravy je průmyslově vyráběná s cílem maximálního zisku z jejího prodeje, se do potravin přidávají různé náhražky původních surovin, látky zlepšující optické a chuťové vlastnosti a v neposlední řadě konzervační látky, které někdy podstatně prodlužují přirozenou trvanlivost. Za tímto účelem se také používají chemicko-fyzikální technologické postupy, které mění strukturu původních surovin. Nově se tak dostáváme k problému výběru stravy nejen dle složení živin, minerálů a vitaminů, ale také dle kvality zpracování a množství problematických aditiv. Určitou inspirací v tomto ohledu nám může být například internetový seriál „dTEST“. Jako typický příklad potravin, kterou prakticky každodenně konzumujeme, mohu uvést pečivo. Jeho součástí jsou v největší míře nově vyšlechtěné druhy pšenice, které obsahují několikanásobné množství lepku oproti původním odrůdám. Mouka se „dokonale vymílá“ a zbavuje biologicky hodnotných klíčků, přidávají se bělicí látky, látky ochraňující proti škůdcům... Ve velkých pekárnách se pak vyrábí těsta a polotovary, opět za vydatného přispění „chemie“. Většina těchto výrobků se ihned zamrazí a distribuují do supermarketových „domácích“ pekáren, kde si koupíme hezky křupavé, někdy ještě teplé housky. Pro milovníky celozrnného pečiva se těsto obarví karamellem a posype sezamovými či jinými semínky. Co potom takovéto „šmakulády“ dělají v našich střevěch a potažmo s naší imunitou, je nasnadě.

Tímto úvodem bych ale nechtěl vyvolat dojem, že do obchodů chodíme zásadně jen s lupou na rozluštění blešího písma na obalech potravin a seznamem všech éček v mobilu. Tyto pomůcky zatím musí používat budoucí maminky s potravinovými alergiemi či intolerancí některých potravin či aditiv. Stojí ovšem za zamyšlení, které potraviny budeme preferovat a v jakém množství je budeme konzumovat. Pro „zdravou“ těhotnou také nemá smysl přepočítávat doporučené denní dávky živin, minerálů a vitaminů, protože v potravinách se jejich množství někdy i výrazně liší podle složení půdy, pěstebních postupů a způsobu skladování. Také individuální spotřeba a utilizace těchto látek je velmi variabilní.

A CO NÁPOJE?

K výživě patří nutně též konzumace tekutin. Jako ideální se jeví čistá voda (kohoutková bývá mnohdy kvalitnější než z plastových láhví, které navíc uvolňují tzv. hormonální disruptory), v zimním období pak „slabé“ ovocné či bylinné čaje, které pijeme teplé nebo vlažné. Mléko lze doporučit čerstvé (nikoli UHT) u žen, které netrpí zahleňováním nebo poruchami trávení po jeho požití.

PRÁVIDLO „MÍSTO A SEZONA“

Rozumné je také u většiny konzumovaných potravin ctít pravidlo „místo a sezona“, tedy upřednostnit ty, které jsou lokálního původu, či alespoň ze stejného zeměpisného pásma, oproti exotickým. A v zimě to nepřehánět s jižním ovocem, rajčaty, paprikami, okurkami a saláty pro jejich „ochlazující podstatu“. U těhotných s náchylností nebo anamnézou potratů či předčasných porodů to platí opravdu dvojnásob.

POZOR NA TRADOVANÉ OMYLY

Ohledně výživy těhotných se také setkáváme s některými mýty. Například:

1. Těhotná živi i své dítě, proto musí „jíst za dva“. Pokud pořádně a rychle nepřibírá, ohrožuje tím vývoj dítěte. Opak je pravdou. Energetická potřeba stoupá každý trimestr gravidity asi o 10 % oproti původnímu stavu. Doporučený nárůst hmotnosti od počátku gravidity do porodu je mezi 8–12 kg u váhově a výškově průměrných žen. U většiny těhotných se musíme spíše snažit o korekci vyšších přírůstků váhy, které jsou spojeny s vyšším rizikem těhotenské cukrovky, hypertenzí či preeklampií. Vzácné jsou opačné případy spojené s poruchou příjmu potravy při těhotenském zvracení v počátku gravidity či tendenci k anorexii a také u nekompromisních a špatně informovaných veganek či vegetariánek a některých onemocnění střev, např. Crohnovy choroby. Zde záleží ještě daleko více na kvalitě přijímané potravy. Jak nedostatek, tak i přebytek důležitých nutrientů může mít za následek výskyt metabolických a kardiovaskulárních chorob potomků v jejich dospělosti.

2. Konzumace kyseliny listové ve formě pilulek zaručí, že miminko bude zdravé. Vede pouze k tomu, že pokud se podává u žen s vyšší hladinou homocysteinu již 3 měsíce před koncepcí, a poté v I. trimestru, snižuje u dětí výskyt rozštěpů nervové trubice až o 50 %.

DŮLEŽITÉ ŽIVINY

Bílkoviny

Jsou zdrojem aminokyselin, základních stavebních kamenů růstu tkání a součástí transportérů a signálních regulačních molekul. Nejcennější jsou bílkoviny živočišného původu, které obsahují tzv. esenciální aminokyseliny, jež si tělo neumí vytvořit samo. Ideální pro využití je **směs živočišných i rostlinných bílkovin**. U vegetariánek by měla být strava sofistikovaná se znalostí kombinace potravin s ohledem na tyto aminokyseliny.

Tuky

Představují hlavní energetickou zásobárnu, ale i stavební komponentu pro buněčné membrány a nervovou soustavu. Hojně by měly být zastoupeny **tuky s nenasycenými mastnými kyselinami** (ryby, hlavně mořské, kvalitní rostlinné oleje) na úkor nasycených (živočišné tuky). Pozor na skryté tuky v různých výrobcích. Jak kuchaři vědí,

tuk je nositelem chuti a konzervuje. Otázkou ale někdy je, zda losos chovaný po desetitisících v sádkách nám přinese lepší kvalitu než domácí vepřové sádlo.

Sacharidy

Jsou rychlým zdrojem pro výrobu energie, kterou k metabolismu a růstu neustále potřebujeme. Zde je důležité dávat přednost **složitějším polysacharidům**, které se štěpí pomaleji a nevystavují organismus náhlému rychlému zvýšení glukózy v krvi. Z tohoto pohledu je dobré znát tzv. glykemický index potravin. Mnohdy jsou těhotné překvapené tím, že některé z jejich pohledu dietní potraviny jsou při časté konzumaci nevhodné. Důležitá pro dobré trávení je i **vláknina**. Usnadňuje střevní peristaltiku a je zdrojem potravy užitečné střevní mikrobioty.

Minerály a vitaminy

V graviditě je důležitý hlavně přísun **vápníku, hořčíku a železa**, což normální pestrá strava obsahuje. Železo je nejlépe vstřebatelné z červeného masa a vnitřností.

Vitaminy jsou nezbytné pro fungování buněčných metabolických a regulačních pochodů. V normální rozmanité a „živé“ stravě jsou dostatečně přítomny, takže hypovitaminózy těžšího stupně u nás nepozorujeme. Je ale známo, že některé z nich se zvýšeně spotřebovávají při stresu (**vit. C a D**), proto někteří jedinci trpí jejich nedostatkem. Důležité pro vstřebávání tzv. lipofilních vitaminů (**A, E, D, K**) je přítomnost tuků ve stravě.

Z výše uvedeného vyplývá, že v těhotenství by se ženy neměly držet žádné jednostranné ani redukční diety, jen by se měla upravit strava

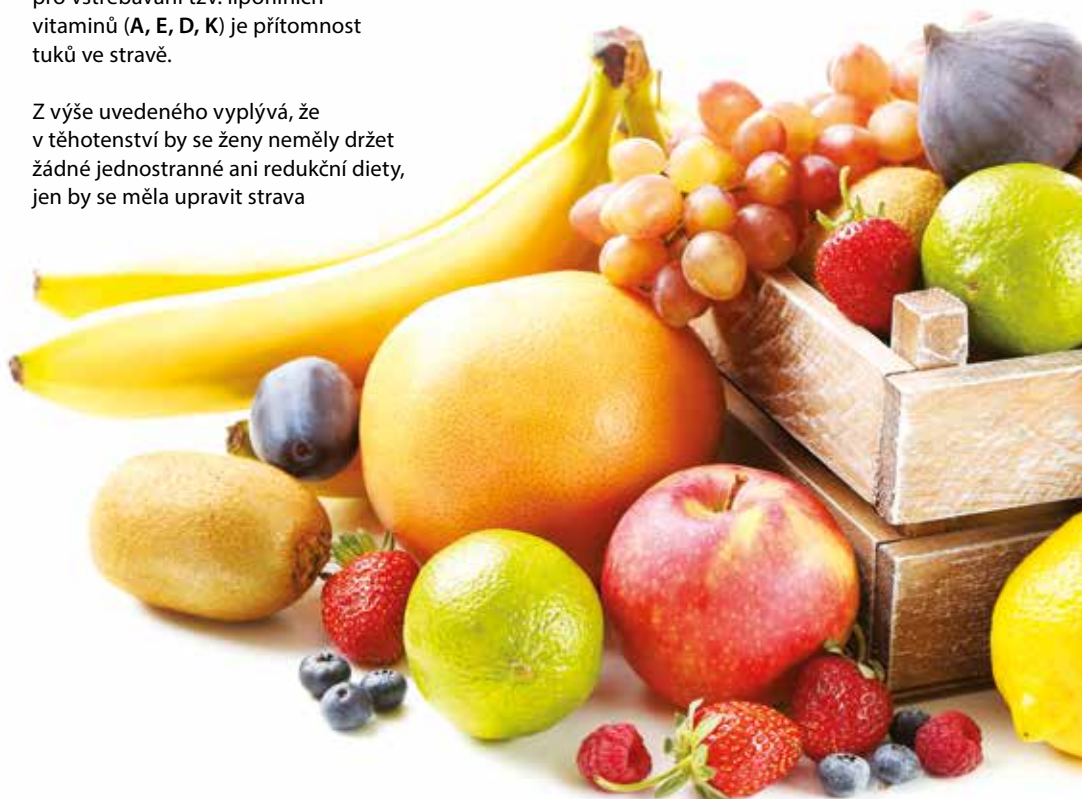
z hlediska vyváženosti nutrientů, kalorického množství a omezení přítomnosti xenobiotik (např. některá aditiva). Velmi užitečné informace lze najít v knihách prof. Strunecké o „dobách jedových“.

PŘÍPRAVKY ENERGY

V souvislosti s výživou v graviditě obligatorně doporučuji všem těhotným po celou dobu brát **Vitamarin** (obsahuje nenasycené mastné kyseliny a vitamin D), pokud není chuťově snášen, nahrazuji olejem **Organic Sacha Inchi** a **Probiosanem** (obsahuje prebiotika, probiotika a chlorelu). Velmi vhodné, obzvláště pro gravidní z měst a v zimním období, je pravidelné užívání **zelených potravin** jako cenných zdrojů ekologicky čistých! nutrientů, vitaminů a minerálů. Více informací najdou čtenářky na www.energy.cz v brožůře „Zelené potraviny“ a archivu magazínu Vitae (zde i včetně chutných receptů). Z hlediska mnohdy špatné vstřebatelnosti minerálů ne ideálně funkčního střeva považují za téměř nezastupitelný **Fytomineral**.

Závěrem bych chtěl zdůraznit, že správná výživa v těhotenství by neměla být zdrojem stresu, ale radosti z chutně připraveného a pestrého zdravého jídla. Vždyť přece kvalitní a dobré jídlo je požitek a prospívá nejen fyzickému zdraví, ale vytváří i pozitivní emoce. O těch si něco povíme příště.

MUDr. BOHDAN HALTMAR



Kouření je hazard s vlastním zdravím. Skoncuje s ním!

Přestože byly v posledních letech přijaty, resp. zpřísněny, zákony na ochranu nekuřáků, tento, pro zdraví extrémně nebezpečný zlovyk přetrvává. Přitom je už dávno vědecky dokázáno, že kouření tabáku se podílí na drtivě většině zhoubných nádorů průdušek a plic, vede k chronickému zánětu průdušek s rizikem vzniku tzv. chronického plicního srdce a jeho selhání. Ve velké míře je zodpovědné za vznik nádorů čtených orgánů, zejména hrtanu, ústní dutiny, hltanu, trávicího a močopohlavního systému. V neposlední řadě se v důsledku kouření objevuje až třetina všech úmrtí na kardiovaskulární onemocnění, především na infarkt myokardu. Kouření má také negativní vliv na elastické tkáně, čímž se prohlubují vrásky na tváři. Kuřačky proto vypadají cca o 5–7 let starší než jejich vrstevnice nekuřačky. U mužů zase kouření zhoršuje krevní zásobování pohlavního údu, což může být příčinou impotence.

ŠKODLIVÉ ÚČINKY NA ORGANISMUS

Navzdory všem těmto skutečnostem a neustále stoupající ceně cigaret to kuřáky nijak zvlášť neodrazuje. Za vlastní peníze si nadále „kupují“ nemoc. Nikotin je jedním z nejsilnějších jedů pro organismus člověka, zejména pro cévní systém. Působit začíná již po několika sekundách a velmi rychle způsobuje vznik závislosti. Už po jedné cigaretě dochází k tzv. spazmu tepen a tepének, což způsobí snížení přívodu krve, kyslíku a živin do všech orgánů a tkání těla. Například i do kůže – proto mívají kuřáci chladné, špatně prokrvené ruce a nohy.

Ještě závažnější účinek má nikotin na věnčitě tepny srdce, kde podporuje jejich zužování a zvyšuje riziko vzniku krevních sraženin. Tyto tzv. tromby mohou tepnu zcela ucpat a způsobit srdeční infarkt. Je dokázáno, že kouření urychluje vývoj aterosklerózy tím, že poškozuje cévní endotel, tj. vnitřní výstelku tepen, do které se pak snadněji ukládají tukové látky a cholesterol. Srdeční infarkt je proto u kuřáků 3–5x častější než u nekuřáků. Závisí to rovněž na množství (denním počtu) vykouřených cigaret a délce



PŘEČETLI JSME ZA VÁS

KOURENÍ

Kouření má nejtěsnější vztah k dýchacím cestám a plicím.

Připomeňme si, že dýchání má co dělat především s komunikací, kontaktem a svobodou. Kouření je pokusem stimulovat a uspokojit tyto oblasti. Cigaretu je náhradou za skutečnou komunikaci a svobodu.

Reklama proto míří přesně na tyto lidské touhy: na svobodu kovboje, překonání všech hranic letadlem, cestování do dalekých krajín a společnost veselých lidí.

Všechny touhy našeho já se podle ní dají utišit cigaretou.

Cestujeme co nejdál – ale proč?

Možná za nějakou ženou,

za přítelem, za svobodou – všechna tato skutečná přání nahradíme cigaretou a její kouř nám zamlží vlastní cíl.

*Nemoc jako cesta, THORWALD
DETHLEFSEN, RÜDIGER DAHLKE*

(počtu let) trvání kouření. Tabákový kouř obsahuje kromě nikotinu i množství rakovinotvorných látek, tzv. karcinogenů, další chemické jedy, kyanidy, těžké kovy, formaldehyd nebo dehet. Nachází se v něm také oxid uhelnatý, který se váže rychleji než kyslík na krevní barvivo hemoglobin, a snižuje tak dodávku kyslíku do všech důležitých orgánů těla až o 20 %. Vdechováním cigaretového kouře do organismu, pronikáním přes epitel dýchacích cest, se do organismu dostává, resp. vzniká, obrovské množství volných kyslíkových radikálů, které jsou zodpovědné za další poškození tkání organismu, jejich degeneraci a dřívější stárnutí.

CHCETE SKONČIT?

Pokud chcete úspěšně provést skoncovat s kouřením, je třeba si hned na začátku uvědomit několik skutečností:

1) Kouření není zlovyk, ale závislost. Zpočátku to bývá závislost psychosociální (vzniká ve společnosti vrstevníků – např. školní či pracovní kolektiv), později přechází do závislosti fyzické neboli drogové (nikotin je droga). Nikotinová závislost je totiž

podmíněna vazbou nikotinu na mozkové receptory, které uvolňují látky podobné morfinu, a ty tělo vnímá jako příjemné, což kuřákům způsobuje potěšení. Vyvolává to u nich klamavý dojem, že jim cigareta pomůže zbavit se strachu, napětí a stresu, že povzbudí jejich myšlení apod. Samozřejmě opak je pravdou, což potvrzuje i skutečnost, že po vykouření několika cigaret se dostaví únava, nevykonnost a pocit podrážděnosti.

2) Definujte si důvod, proč chcete s kouřením přestat. Jednou z nejracionalnějších pohnutek je zlepšení zdraví, ušetření peněz nesmyslně vynakládaných na cigarety, zbavení se nepříjemně páchnoucího dechu, oděvu, pokožky, žlutých zubů, nadměrné tvorby vrásek, hrubého hlasu a podobně. Motivem může být i to, že zanecháním kouření se příznivý vliv na vlastní zdraví projeví vždy, v každém věku a za každých okolností. Zdravotní riziko po skončení s kouřením velmi rychle klesá. Například riziko infarktu srdce po pěti letech nekouření klesne téměř na úroveň osob, které nikdy nekouřily. Přestat kouřit se vyplatí v každém případě.





» 3) Stanovte si termín – datum dne „D“, od kterého cigarety nevezmete do úst. Zejména, pokud se rozhodnete s kouřením přestat postupně, je dobré stanovit si toto datum s určitým odstupem, zpravidla pár týdnů. Po tomto termínu ale nesmí následovat už ani jedna cigareta – protože i jediná nabídnutá a přijatá cigareta od „přítele“ zpravidla vede k návratu kouření. Odstraňte cigarety, zapalovače, popelníky ze svého okolí. A také oznamte své rozhodnutí rodině, blízkým a spolupracovníkům, aby ho respektovali a „nedráždili“ vás cigaretami ani kouřením.

4) Změňte způsob svého života. Věnujte více času pohybovým aktivitám, chodte ven, do přírody, ideální je začít rekreačně sportovat. Otuzujte se, podporujte svoji imunitu. Zvyšte příjem tekutin – vody, minerálek, neslazených nápojů. Hlídejte si kalorický příjem, tj. nezačněte nahrazovat cigarety častým požíváním kalorických sladkostí, chipsů nebo

oříšků mezi hlavními jídly, aby nedošlo k nežádoucímu výraznějšímu přibírání na váze. Malý přírůstek na hmotnosti (běžně do 3 kg) je ze zdravotního hlediska zanedbatelný oproti obrovskému riziku souvisejícímu s kouřením.

5) Vytvrďte! Znamená to zvládnout i abstinenci příznaky, které se pravděpodobně dostaví. Jejich příčina spočívá ve zvětšeném množství nikotinových receptorů v mozku kuřáka, které zůstávají po zanechání kouření neobsazené (nenasycené) nikotinem. Ne každý kuřák si s tím dokáže poradit sám. Proto jsou vypracovány postupy pro pomoc kuřákům při odvykání této závislosti. Ideální je zkombinovat postupy psychologické s farmakologickými. Doporučuje se vyhledat psychologa, který se zabývá odvykáním kouření. Ten individuální nebo skupinovou terapií podpoří, motivuje a usměrňuje chování bývalého kuřáka a jeho úsilí nekouřit. Farmakologický postup zase pomůže

překlenout období bezprostředně po zanechání kouření zmírněním abstinenci projevů. Používají se nikotinové náhrady (žvýkačky nebo náplasti) podle vypracovaných schémat a postupů – v souvislosti se stupněm závislosti na nikotinu.

JAK POMÁHAJÍ PŘÍRODNÍ PŘÍPRAVKY ENERGY

Jestliže dokážete s kouřením úplně přestat, nebo pokud jste i nekuřáci, nucení žít s kuřáky v jedné domácnosti, či nedejbože na pracovišti, pomohou našemu zdraví eliminovat nebo alespoň zmírňovat škodlivé účinky tabákového kouře přírodní přípravky.

Nejúčinnější jsou produkty s obsahem antioxidantů. Patří sem **Flavocel**, který obsahuje vitamin C (kyselinu askorbovou) v komplexní formě, včetně bioflavonoidů, a také ibišek, který podpoří oslabenou imunitu.

Dávkování je u kuřáků vyšší, 3x denně 1–2 tablety po jídle. Vícesložkovým vitaminovým přípravkem s antioxidační ochranou je **Vitaflorin**, užívá se 1 kapsle denně. Doporučeným pomocníkem s obsahem antioxidačně působících prvků, zejména selenu, zinku a chromu, je koloidní roztok minerálů **Fytomineral**. Doporučuje se užívat tak, že 20–30 kapek rozpustíme ve 2 litrech čisté vody a během dne vypijeme, což zároveň zajistí vhodný denní příjem tekutin.

Zelené potraviny – **Barley**, **Spirulina**, **Barley**, **Chlorella** jsou zdrojem vitaminů, minerálů a enzymů, které působí antioxidačně, protizánětlivě a detoxikačně. Na hloubkovou očistu organismu (nejen kuřáků) se doporučují přírodní humáty v přípravku **Cytosan**, případně **Cytosan Inovum**. Mají silné antioxidační a čisticí účinky, čímž eliminují nejen volné kyslíkové radikály, ale i toxické látky z organismu. Tento přípravek se doporučuje užívat 1–2x denně 1 kapsli s dostatečným množstvím vody dlouhodoběji (vždy po třech týdnech užívání se udělá jeden týden přestávka). Prospěšné jsou i bylinné koncentráty – **Vironal**, který harmonizuje a detoxikuje plíce a dýchací systém. Dále **Korolen**, který regeneruje především srdečně-cévní systém a má protinádorové ochranné účinky. Dávkování je 2–3x denně 5–7 kapek ve sklenici vody. Antioxidační a detoxikační účinky mají také prakticky všechny léčivé čaje Energy, z nichž bych v této souvislosti vyzdvihl čaje **Uncaria tomentosa** a **Lapacho**.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ

Království drahých kamenů (25)

DOBRO V KRYSTALICKÉ PODOBĚ

**Strážce čistoty, zákonodárce dobra
a ochránce smyslu života... mocný
a magický olivín**

- » receptivní
- » pod vlivem Venuše
- » ve znamení Ryb, Lva a Panny
- » náležící k čakře srdce (4.)

Olivín, zvaný také peridot nebo chryzolit, je křemičitan obsahující železo, nikl, chrom a hořčík. Má nejčastěji trávově zelenou barvu s nádechem do žluta. Jako byste drželi list proti slunci – nádherná zelená, připomínající roztok mladého ječmene.

Olivín je poměrně častý minerál a nachází se všude tam, kde vystoupil na povrch spolu s čedičovým magmatem. A protože bývá součástí hornin, které se používají jako štěrk (serpentinit neboli hadec), můžete najít olivín i na kdekákém parkovišti (např. v okolí Kozákova), stejně tak jako na havajských plážích Lumahai. Nej kvalitnější olivíny se nacházejí na velmi dobrodružném místě, jímž je dno Rudého moře, kde se oceánská kůra rozestupuje a do moře proniká magma plné olivínů. Velmi pozoruhodné je zjištění, že olivín je součástí řady meteoritů a prokazatelně se nachází na Marsu. Vesmír je zkrátka plný dobra. Já si ráda představuji, že uprostřed kamenů, které tvoří moji hadcovou

skalku, se nacházejí tzv. olivínové bomby uzavřené v hornině, které mě střeží jako malí ukrytí zelení poslové světla, vědomí a dobré vůle. Navíc prý olivín přitahuje peníze, štěstí a lásku, a to se hodí.

ČISTOTA PŮL ZDRAVÍ

Olivín je symbolem duchovní čistoty a propojení s jemnomotným světem. Proto byl odpradávná oblíbeným kamenem duchovenstva. Kněží ve starém Egyptě dokonce používali olivínové šálky, aby se tak dostali blíž k uctívané bohyni Isis. Nošení olivínu čistí a ochraňuje auru před vlivy vlastních i cizích disharmonií. Popíjení olivínového elixíru pomáhá odstraňovat z těla jedy, projasňuje vnímání, podporuje zažívání, správnou funkci sleziny a jater a celkově působí dezinfekčně. Omývání olivínovou vodou léčí kožní obtíže. Na úrovni mentální olivín čistí a neutralizuje vliv bezohledného chování a jedovatých poznámek. Soucitně vymetá staré křivdy, výčitky svědomí a pocity viny, vymaňuje člověka z ulpívání na minulosti a obrací pozornost k možnostem pozitivní nápravy.

SMYSL VĚCÍ

Olivín má mimořádný vliv na fungování naší mysli a vyrovnává její výkyvy. Odstraňuje nerozhodnost, léčí pocity

bezmoci, sebelítosti, melancholie, vzteku, žárlivosti, ale i domýšlivosti. Pomáhá člověku vidět smysluplnost života a nenechá ho upadnout do deprese. Chrání před letargií, apatií a pocitem, že nic nemá cenu. Pomáhá najít řešení všem, kteří nevědí „jak na to“ nebo mají soustavně pocit, že „to nejde“.

SRDCE NA DLANI

Olivín otevírá srdce, harmonizuje vztahy a rozpouští citový chlad. Je vhodným kamenem pro dlouhodobé vztahy založené na upřímnosti a pravdě, sebedůvěře a zodpovědnosti ke svým opravdovým pocitům. Tyto pocity vycházející ze srdce pomáhá olivín vynést na světlo vědomí, a vede tak člověka k lásce k sobě, své pravdě a pocitu propojenosti se vším existujícím. Není to úžasné mít zahradu plnou olivínů?

KLASIFIKACE DOBRA

O tom, co je dobré, by se dalo dlouze diskutovat a nekonečně polemizovat. Jisté je jediné: „Lepší je nepřítelem dobrého“, tak praví jedno francouzské přísloví. Budme proto vděční za všechno, co máme, a nešťourejme zbytečně do věcí, které fungují dobře. S olivínem nám to půjde samo.

Mgr. TEREZA VIKTOROVÁ





Oběd, jak má být!

Oběd je pro většinu z nás hlavním jídlem dne. Odbýváte ho, nebo si ho naopak rádi užijete? Řešíte ho návštěvou restaurace? Nebo si nosíte do práce krabičku z domova? Co obědy pro děti ve školních zařízeních? Pojďme si o tom povídat!

KAŽDÝ TO MÁ JINAK

Asi těžko bychom našli jednu formu oběda, která by vyhovovala všem. Každý jsme trochu jiný metabolicky, každý máme jiný životní styl, zvyky, časové možnosti, vykonáváme jinou práci a máme jinou fyzickou aktivitu. Všechno tohle, a možná ještě i něco víc, rozhoduje o tom, jak naše obědy vypadají. Co jednomu vyhovuje, druhý by těžko zvládal a naopak. Někdo si rád dopřeje oběd se vším všudy včetně polévky či předkrmu a dezertu, jiného uspokojí studený sendvič či salát.

JAK BY MĚL NÁŠ OBĚD VYPADAT?

Bez ohledu na individuální rozdílnosti bychom měli brát jistě v potaz roční období, ve kterém se právě nacházíme. Je hloupost ládovat se v zimě studenými saláty a v létě do sebe soukat vepřo-knedlo-zelo. Teď na jaře bychom si měli dopřát dostatek typické jarní zeleniny – klíčky, první listovou zeleninu,

špenát, kadeřávek, řeřichu, ředkvičky, jarní cibulku, růžičkovou kapustu, později chřest, kedlubny, mladou mrkev. Zelenina by měla tvořit vždy polovinu porce našeho hlavního chodu. Ať už čerstvá ve formě salátu, nebo tepelně zpracovaná. Další polovinu talíře bychom měli spravedlivě rozdělit mezi bílkoviny a komplexní sacharidy. Zdrojem bílkovin může být samozřejmě kvalitní maso, ryby, ale také vejce, luštěniny, mléčné výrobky či náhražky masa. A jaké vybrat komplexní sacharidy, jinak řečeno přílohy? Tady je variant opět nepřeborné množství – obilniny od pohanky, jáhel, kuskusu až po různé druhy rýže, quinu, brambory, batáty nebo pečivo. Podle mého názoru můžete právě tuto část pokrmu lehce omezit, ubrat její množství či ji zakomponovat do podstatné zeleninové poloviny. Nesmíme zapomínat ani na kvalitní mastné kyseliny – za studena lisované oleje, ale i semínka, ořechy či avokádo, tučnější ryba nám je zajistí skvěle.

KDY JÍST OBĚD?

Dalo by se jednoduše odpovědět – tehdy, kdy máme hlad. Někteří lidé, ke kterým se řadím i já, nemusí snídat, ale rádi si dopřejí dopoledne okolo 11. hodiny tzv. brunch, velkou pozdní snídani či brzký oběd v jednom. Jiní, co snídají o kapku později, mají chuť na oběd třeba až ve dvě odpoledne. Bohužel, ne vždy

se můžeme řídit naším nastavením, tak jednoduché to většinou v životě nemáme. Jíme tehdy, když na to v rámci pracovní doby máme prostor. Zkuste si alespoň zvyknout na nějakou pravidelnost, kterou má tělo moc rádo. Podstatné je oběd nevynechávat.

OBĚDY VE ŠKOLNÍCH JÍDELNÁCH

Obědy pro naše děti připravované ve školních jídelnách jsou samostatnou kapitolou. Téma zastaralého spotřebního koše, kterým se mnohé jídelny ohánějí, když rodiče apelují na změnu, je dobře známe. Jen chci říct „jde to!“ V mnohých školních jídelnách, kde vedení naslouchá, došlo k pozitivní změně a jídla se vaří v modernějším a hlavně zdravějším pojetí. Tam,

kde dětem stále servírují instantní vývar či omáčky, sladké polotovarové knedlíky nebo bramborovou kaši z pytlíku, nezbývá, než vytrvale a nahlas nesouhlasit.

MŮJ POHLED

Je na vás, jaký oběd zvolíte, jen pamatujte na pestrost. Většina z nás jí totiž velmi stereotypně. Podstatná je kvalita surovin, ze kterých jídlo připravujeme. Vynechejte různé polotovary, hotová a instantní jídla, dopřejte si čas na domácí vaření. Zdraví přece stojí za trochu námahy a času!

*Krásné jaro se svěží chutí a pestrostí vám přeje
ZUZANA KOMŮRKOVÁ*

PEČENÝ KADEŘÁVEK S BRAMBOREM, SÝREM A VEJCEM (2 porce)

1 velká nebo 2 střední brambory, 5 větších listů kadeřávku, 3–4 vejce, 100 g koziho sýra čerstvého nebo zrajícího, 1 polévková lžička sušených rajčat v oleji, 5 lžic olivového oleje, sůl, černý pepř, špetka kmínu a muškátového oříšku, 1 lžička sušeného medvědího česneku

Brambory oloupeme, nakrájíme na malé kostičky a dáme vařit na cca 5 minut do osolené vody se špetkou kmínu. Troubu vyhřejeme na 190 °C. Listy kadeřávku odtrhneme od tvrdého stonku a natrháme na malé kousky. Opláchneme, osušíme, dáme do misky s 3 lžicemi olivového oleje a důkladně promícháme. Osolíme, opepříme a přidáme špetku muškátového oříšku. Dno pekáče vymažeme 5 lžicemi olivového oleje. Brambory slijeme a dáme do pekáče. Přidáme kadeřávek, promícháme. Poklademe kolečky sýra, vklepneme vejce, které rovněž osolíme a opepříme. Nakrájená sušená rajčata vložíme na sýr. Posypeme medvědí česnekem a dáme do trouby. Pečeme 10–15 minut podle toho, jestli chceme vejce spíše naměkko nebo natvrdo.



CANDÁTA A RIZOTO S MEDVĚDÍM ČESNEKEM (2 porce)

2 ks filetů candáta, 2 lžice olivového oleje a 20 g másla, sůl, pepř, kmín, 1 lžice hladké mouky, 1/2 citronu

Na rizoto:

3/4 l zeleninového vývaru, 1 cibule šalotka, 2 lžice olivového oleje, 25 g másla, 150 g kulatozrné rýže na rizoto, 100 ml kvalitního bílého vína, 25 g parmazánu, 2 plné hrsti nasekaného medvědího česneku, sůl a čerstvě mletý pepř, 1 hrst opražených piniových semínek

Šalotku nakrájíme nadrobno a orestujeme v hrnci se silným dnem na lžici olivového oleje a polovině másla při mírném plameni. Vsypeme suchou rýži a půl minuty za stálého míchání dále restujeme. Přilijeme víno, zamícháme a necháme odpařit alkohol. Vlijeme naběračku teplého vývaru, promícháme, necháme odpařit. Takto pokračujeme tak dlouho, dokud nebude rýže uvařená na skus. Parmazán nastrouháme, medvědí česnek nasekáme a vmícháme do rizota. Přidáme zbývající máslo, osolíme a opepříme. Přikryjeme poklicí a necháme odpočívat. Candáta omyjeme, osušíme papírovou utěrkou, osolíme, opepříme, okořeníme kmínem, poprášíme moukou. Do rozpálené pánve vlijeme olivový olej (nebo přepuštěné máslo) a vložíme candáta kůží dolů. Aby se filet nezkroutil, přitlačíme ho k pánvi obraběčkou. Opékáme asi 3 minuty, dokud není kůže zlatavá, poté obrátíme. Do pánve vhodíme máslo a candáta jím přeléváme. Po 2 minutách by měl být hotov. Na talíř dáme rizoto, candáta, zakápneme citronem a posypeme opraženými piniemi.

PROBIOVET VE DVOJITÉM BALENÍ ZA VÝHODNOU CENU!

Výživový doplněk Probiovet obnovuje přirozenou mikroflóru střev, posiluje imunitní systém, snižuje riziko onkologických onemocnění střeva a pomáhá s poruchami trávení, nechutenstvím a průjmy. Preventivně je ideální pro zvířata krmená granulami s chemickými konzervanty.



**KROMĚ TÉTO AKCE VÁM TAKÉ NABÍZÍME
ZVÝHODNĚNÉ BALENÍ S PROBIOTICKÝM VÝŽIVOVÝM
DOPLŇKEM PRO VAŠEHO MAZLIČKA I PRO VÁS!**

PROBIOVET & PROBIOSAN

ČLENSKÁ CENA BALÍČKU: 422 Kč, 18 bodů, ušetříte 106 Kč

ZÁKAZNICKÁ CENA BALÍČKU: 549 Kč, ušetříte 137 Kč

Energyvet.cz

Platnost akce: od 1. března do 31. března 2019 nebo do vyprodání zásob



f Sledujte nás na: facebook.com/Energyvetcz

Chcete se stát poradcem pro Supertronic?

Správná diagnóza je základem každého léčebného úspěchu, ať v konvenční nebo přírodní medicíně. Proto je při práci s produkty Energy tak důležité umět odborně pracovat s přístrojem Supertronic, který proměřuje energetiku organismu, správně interpretovat výsledky a na jejich základě pak stanovovat terapii přesně „na míru“.

V rámci Univerzity Energy pořádáme pravidelně kurzy Supertronic pro všechny zájemce, kteří chtějí spojit svou profesionální dráhu s metodou EAV a sofistikovaným poradenstvím k používání produktů Energy. Pro získání certifikátu „Odborný poradce pro Supertronic“ je nezbytné absolvovat všechny tři stupně tohoto školení – C, B, A. Terapeuti získají důkladné znalosti o akupunkturních bodech, Vollových drahách a práci s nimi, informace o jednotlivých orgánových systémech a nemocech, které je postihují. Učí se stanovovat anamnézu, hodnotit výsledky. Velký důraz je kladen na správné doporučování přípravků Energy. Nezbytným předpokladem je dále absolvování semináře **Základy TČM a Energy**, zaměřeného na základní pojmy a principy, ze kterých produkty Energy vycházejí a na jejichž podkladě byly vytvořeny. Cílem je do hloubky pochopit, v čem a jakým způsobem mohou klientům pomoci. Posledním požadavkem je absolvování přednášky **Anatomie a fyziologie člověka**. Pro toho, kdo se zabývá zdravím, prevencí a možnostmi ovlivnění nemoci, je nezbytné, aby měl základní povědomí o stavbě lidského těla, tkáních a funkcích orgánů.

Po absolvování všech tří kurzů Supertronic, Anatomie a fyziologie a Základů TČM by měli mít účastníci solidní znalosti na úrovni paramedika a umět využívat těchto dovedností v prevenci i terapii s produkty Energy.

Na všechny tyto semináře Vás zveme v rámci odborného vzdělávání Univerzity Energy v začínajícím jarním semestru.



UNIVERZITA ENERGY

SEKCE ODBORNÉ VZDĚLÁVÁNÍ

PRODUKTY ENERGY V PRAXI I.

– základní stupeň

30. 3. 2019, Praha

6. 4. 2019, Brno

PRODUKTY ENERGY V PRAXI II. – vyšší stupeň

31. 3. 2019, Praha

7. 4. 2019, Brno

CELOSTNÍ PŘÍSTUP V KOSMETICKÉ PÉČI A ŘADA BEAUTY ENERGY

13. 4. 2019, Praha

25. 5. 2019, Brno

GYNEKOLOGIE OD A DO Z

13. 4. 2019, Brno

ANATOMIE A FYZIOLOGIE ČLOVĚKA

14. 4. 2019, Brno

ZÁKLADY TČM A ENERGY

4. 5. 2019, Praha

SEKCE SUPERTRONIC

SUPERTRONIC PRO POKROČILÉ – stupeň B1

23. 3. 2019, Hradec Králové

SUPERTRONIC PRO POKROČILÉ – stupeň B2

24. 3. 2019, Hradec Králové

SUPERTRONIC PRO PROFESIONÁLNÍ TERAPEUTY – stupeň A1

11. 5. 2019, Hradec Králové

SUPERTRONIC PRO PROFESIONÁLNÍ TERAPEUTY – stupeň A2

12. 5. 2019, Hradec Králové

SUPERTRONIC PRO ZAČÁTEČNÍKY – stupeň C

Podzimní termín bude vypsán v červnu 2019,
sledujte www.energy.cz

Přihlášky na semináře Univerzity Energy
najdete na: www.energy.cz

INSTITUT ENERGYVET

MVDr. Milena Martincová – viz www.energyvet.cz
– Vzdělávání

Zeptejte se hvězd

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

Dobrý den, od září loňského roku mám nepravidelnou menstruaci, cyklus 19–21 dní. Lékař mi navrhuje hormonální léčbu, ale ráda bych to nejdříve zkusila řešit nějak šetrněji. Je mi 42 let, mám stresové období, začalo mi padat i více vlasů, než je obvyklé.

ANDREA T., Opava

Menstruační potíže mohou být spojeny s odmítáním, potlačováním, ignorací či nerespektováním vlastního ženskosti – vnitřní ženy, s pocitem strachu, viny

a přijetím mužské role. Jste v životě hýčkána a milována? Jak přistupujete ke svému žensktví? Respektujete a vnímáte svou cykličnost a umíte s ní pracovat? Věnujte pozornost sama sobě a dopřejte si klid. Respektujte svoji vnitřní ženu, podporujte své žensktví, chtějte být ženou i se svými čistě ženskými projevy a vlastnostmi. Z přípravků doporučuji **Gynex 3x denně 5 kapek**, podpůrně **Organic Beta** a **Raw Ambrosia**.

MONIKA ŠTEJDÍŘOVÁ

LUŠTĚTE S NÁMI, MŮŽETE VYHRÁT

Tajenku z vánočního vydání Vitae: „Na Vánoce vedou všechny cesty domů“ správně vyluštili a poukázku vyhráli:

- » Lenka Lachnitová, Olomouc
- » Jaroslava Lujková, Vážany
- » Viera Lantová, Ostrava-Poruba

Vylosovaní výherci obdrží poštou poukázku na jeden koncentrát z Pentagramu®, který si mohou vybrat v kterémkoliv Klubu Energy nebo u svého prodejce.

Tajenku křížovky z tohoto čísla magazínu spolu se svojí adresou zašlete nejpozději do **22. března 2019** na adresu redakce: Energy Czech Republic, a.s., Trojská 39/201, 171 00 Praha 7; e-mail: katerina.himmelova@energy.cz

„(tajenka)“ – Jaroslav Vrchlický

Nápověda: AEROB; KOMA; VĚLUM	Výluh získaný varem	Uložit pokutu	Poškození dřevin zvěří	Obyvatel Ruska	Iniciály spisovatele Dumase		Vodní zápachová uzávěrka	Ouvej	Pouze	Značka kilometru	Organismus potřebující vzdušný kyslík		Pevné	Chyba
Podpora						Pták s modrými pírkami Domácí plášť						Román Stephena Kinga (It)		
1. část TAJENKY												Dovednost Řeka protékající Ostravou		
Soubor estetických měřítek					Mimozemšťan Právní postavení					Kouty místnosti Experimenty				
MPZ Austrálie				Dopr. linka Strojní a traktorová stanice					Předložka Dravá kaprovitá ryba					
Zkratka registrované tuny			Turistické přístřeší Vada optických čoček				Vodní hlodavec Námět					Tlít	Dopravní prostředek	
 Uhlovodík Chráněná krajinná oblast							Proud Prudký točivý pohyb				Slůvko pochopení Mistrovství Evropy			
Ocas s delší srstí						Měkké patro (anat.) Zájmeno tážací						Nuže Zkr. živnostenského listu		
Otázka na místo				2. část TAJENKY										
Jméno herce Jiráka				Sulfáty							Lehké topné oleje (zkr.)			



Není na světě bylina, aby k něčemu nebyla

PLICNÍK LÉKAŘSKÝ – POSEL JARA

Jaro přichází, sluníčko začíná hřát a svítí déle, příroda se probouzí. Plicník je jednou z prvních kvetoucích léčivých bylinek, kterých si na jarních vycházkách všimneme. Takové setkání po zimě, která je vždy dlouhá, hřálo mnoho generací Evropanů před námi. Nejen proto si lidé přesazovali plicník z lesů na zahrádky již od středověku.

Zajímavá je již etymologie jeho jména. *Pulmonaria officinalis*. Název rodu vychází z latinského *pulmo*, tedy plíce, a byl použit na základě tzv. doktríny signatur, od 16. stol. široce uznávané teorie, podle níž Pán dal lidem „návod k použití“ rostlin tím, že je, nebo jejich části připodobnil k našim orgánům. A jelikož listy plicníku se podobají plicním lalokům, ... Teorie byla časem zavržena, ovšem moderní výzkum pozitivní účinky plicníku (nejen) na plíce potvrzuje.

CHLUPATÝ INDIKÁTOR ZDRAVÍ

Rod *Pulmonaria* patří do čeledi brtnákovitých. Botanici nejsou v jeho taxonomii jednotní: existuje prý asi 10–18 druhů. Vyberte si. S plicníkem lékařským se běžně setkáme v mírném pásu Evropy, od jižní Skandinávie po severní Itálii a Bulharsko, na východě po Kavkaz. U nás roste ostrůvkově – někde je běžný, jinde úplně chybí. Vyhovují mu výživné půdy listnatých lesů, hájů a křovin, je nenáročný, vyžaduje však čistotu – je indikátorem zdraví ekosystému. Plicník je trvalka s 10 až 30 cm vysokou, přímou a chlupatou lodyhou. Přezimující rozložené listy přizemní růžice jsou rovněž chlupaté, vejčité, nápadně skvrnité s dlouhými řapíky. Lodyžní lístky jsou 3x menší, kopinaté a přisedlé. Od března do května dokážou trsy, téměř koberce, této bylinky rozzářit jinak dosud fádni a listy stromů zatím nezastíněný lesní podrost. Zpočátku růžové až červené kvítky sdružené do vrcholových vijanů po opylení zřívají. Koruna květu je jen o trochu delší než opět chlupatý trubkovitý kalich. Plodem jsou 4 lesklé tvrdky, ale plicník se množí i dělením trsů. Tak se může, s vaší pomocí, dostat i na vaši zahrádku. V naší přírodě můžete najít také plicník tmavý a horský (nemá chlupy). Existuje rovněž bílá varianta – plicník skvrnitý, ten však není léčivý.

MLADÝ, ALE ŠIKOVNÝ

Plicník lze sbírat a sušit nadvakrát: časně zjara se sbírá kvetoucí nať, později po odkvětu, začátkem léta, můžeme sbírat i velké přizemní listy. Obě se suší ve stínu do 40 °C a uchovává v uzavřených nádobách. Výtažek z plicníku obsahuje až 4 % kyseliny křemičité, až 10 % tříslovin, allantoin, cukry, slizy, saponiny, alkaloidy, flavonoidy, organické kyseliny, minerální látky, vitamin C a další. Tento kotejl účinných látek řadí bylinu mezi ověřená „přírodní antibiotika“. Přesto se v herbářích plicník objevuje až od středověku. Již tehdy doporučovaný proti chorobám plicním, dokonce tuberkulóze či dýmějovému moru. Ten dnes našťestí řešit nemusíme, máme ale mnoho dalších indikací použití této „mladé“ léčivky. Plicník působí antisepticky, pomáhá regeneraci a hojení sliznic a usnadňuje odkašlávání, pročez je v léčitelství i v homeopatii stále doporučován na onemocnění dýchacích cest: od astmatu, kašle a zahlnění přes záněty průdušek a plic po vykašlávání krve. Výtažek z plicníku navíc zvyšuje srážlivost krve a má svíravé a mírně močopudné účinky, proto se vnitřně, formou odvaru, užívá také na potíže trávicí a vylučovací soustavy jako průjmy a všemožné záněty. Vnější použití koupelí, zábalů a záparů je vhodné na hnisající rány, vyrážky, hemoroidy, popáleniny i pro regeneraci a ochranu pleti. Plicník se doporučuje také proti vypadávání vlasů. K dostání jsou i tinktury, tobolky, bylinka je rovněž účinnou složkou **Droserinu** od Energy.

PLICNÍK NA TALÍŘI

Vzhledem k přítomnosti alkaloidů by se plicník neměl užívat dlouhodobě, konzumace se nedoporučuje u dětí, těhotných a kojících žen. Kvůli působení na srážlivost krve je na místě opatrnost u lidí s vysokou sedimentací. Proto se doporučuje plicník hodně zapíjet nebo kombinovat s bylinami, které srážlivost snižují. Připravuje se ve směsi např. s podbělem, přesličkou, truskavcem nebo jitrocelem. Mladé listy plicníku jsou i oblíbenou a kořenitou (je nahořklý) přísadou jarních salátů, polévek či velikonočních nádivek. Pokud tedy nejste v očekávání či právě nekojíte, můžete si léčivé účinky plicníku doslova vychutnat.

*Zdravé jaro všem,
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 SPT / 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 26

Kontakt:

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

BOSKOVICE

Provozní doba:

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

Stálá nabídka:

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

Poradny a přednášky:

» KE BOSKOVICE – 4., 11., 18. a 25. 3.

Kontakt:

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

BRNO

Provozní doba:

poradna Energy / zaslání
zboží na dobírku / konzultace
a prodej veterinárních produktů
Energy / měření EAV přístrojem
– MUDr. J. Nezvalová /
měření Supertronicem – V. Komoňová,
Z. Erbenová, Ing. K. Hosová /
masáže, Dornova metoda
– H. Šobáňová / kineziologické
testování vhodnosti přípravků Energy,
zhotovení aurogramu, poradna
regenerace, skenování mapy zátěže
a obj. individuálních ortopedických
vložek, Pedicom – H. Hosová / práce
s přípravky Energy, masáže klasické,
lymfatické, andělské terapie – R. Zavřelová,
zaroma@seznam.cz, členové Energy



sleva 10 % / kosmetické služby a vizážistka
– M. Medřická, tel.: 775 399 114 /
manuální lymfodrenáže, kraniosakrální
uvolnění, reflexní a ayurvédské
masáže – Z. Erbenová, obj. jen
v pátek, tel.: 530 500 422, výživové
poradenství – Ing. K. Hosová,
info na tel.: 530 500 422

Mimořádná nabídka KE a KC:

- » 6. 3. – 17 h. – Organismus jako dobře
fungující továrna – lektorská přednáška
MVDr. L. Chmelaře, Ph.D.,
nutná rezervace v KE, tel.: 530 500 422,
info@brnoenergy.cz
- » 13. 3. – 15–17 h. – individuální
konzultace, doporučení vhodného
produktu a dávkování – H. Hosová
- » 19. 3. – 16–17 h. – Práce s Pentagramem
– vstupní přednáška, H. Hosová

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 / zaslání produktů Energy /
diagnostika Supertronicem /
automatická kresba a Osho Zen
Tarot / harmonizace čakr 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
– E. Matlochová, A. Heřman, T. Byrtusová,
P. Ammerling – tel.: 736 284 711 /
měření SPT, rehabilitace, konzultace
– MUDr. B. Rošková / lymfodrenáž
pro zdraví a krásu – pí. Němčíková
Nabídka KC:

» TŘINEC – 1. Máje 276, tel.: 774 766 213,
Eva Matlochová – měření SPT, prodej
Energy produktů, přírodní kosmetika

Kontakt:

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

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, kineziologie taping
– info na tel.: 776 488 848, pí. Slušíková /
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 /
zaslání zboží na dobírku /
e-shop: www.babkabylinarka.cz

Veterinární poradna:

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

Mimořádná nabídka KE:

» 14. 3. – 17 h. – Produkty Energy v sezoně
– jaro, beseda s M. Císařovou

Kluby a konzultační centra nabízejí

Mimořádná nabídka KC

– poradny SPT:

- » DOUDLEBY NAD ORLICÍ – 5., 12., 19., 26. 3. – pí. Fendrychová, tel.: 605 780 213
- » KE HRADEC KRÁLOVÉ – 7., 21. 3. – 10–17 h., tel.: 736 765 477, 495 534 715
- » KC HRADEC KRÁLOVÉ – Lékárna Za Skleněnou věží, ul. Wonkova – 4., 11., 18., 25. 3. – PharmDr. Svobodová, tel.: 602 141 184
- » KC HRADEC KRÁLOVÉ – Salón Profi, Havlíčkova 401 – 6., 13., 20., 27. 3. – pí. Naďa Komárková, tel.: 775 921 885
- » CHOCEŇ – 4., 11., 18., 25. 3. nebo dle dohody – pí. Smrčková, tel.: 775 060 535
- » JIČÍN – Prodejna Bellis – 1., 8., 15., 22., 29. 3. nebo dle dohody po–pá 9–17 h. – pí. Svobodová, tel.: 602 111 911
- » KOLÍN – 1., 8., 15., 22., 29. 3. – homeopatická poradna, pí. Blechová, tel.: 777 101 513
- » KOSTELECK NAD ORLICÍ – 1., 8., 15., 22., 29. 3. – pí. Mlejnková, tel.: 737 178 816
- » NOVÝ BYDŽOV – Sloupno – 6., 13., 20., 27. 3. nebo dle dohody – pí. Rakouská, tel.: 776 614 046
- » OPOČNO – 21. 3. – pí. Králíčková, tel.: 739 379 435
- » RYCHNOV NAD KNĚŽNOU – 4., 11., 18., 25. 3. – pí. Bečvářová, tel.: 777 723 731
- » SMÍŘICE – 1., 9., 10., 16., 17., 23., 24. 3. – PharmDr. Svobodová, tel.: 602 141 184
- » Valašské Meziříčí – 4., 18. 3. – pí. Procházková, tel.: 731 851 218

Kontakt:

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

CHEB

Provozní doba:

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

Stálá nabídka:

- » 5., 12., 19. a 26. 3. – měření SPT, poradenství, detoxikace, SRT s A. Chmelovou, obj. na tel.: 724 965 773
- » 4., 11., 18. a 25. 3. – výklad karet, chiromantie a poradenství s Naďou Raithel, obj. na tel.: 603 787 821

Mimořádná nabídka KE:

- » 7. 3. – 17 h. – Rok Hliněného Vepře – lektorská přednáška E. Joachimové o nastávajícím roce dle učení Ham Yu – horoskopy a předpovědi starých čínských Mistrů, ovšem stále aktuální

pro dnešní dobu! Společenská místnost Centra sociální pomoci, Kamenná 40, vstupné dobrovolné, spojeno s ochutnávkou zelených potravin

Nabídka KC:

- » AŠ – Krátká 1559, A. Chmelová, měření SPT – 4., 11., 18. a 25. 3., nutno obj. na tel.: 724 965 773
- » CHEB – Kamenná 40 – kosmetické ošetření Beauty kosmetikou Energy – B. Bzírská a masáže J. Kočová a V. Votrubcová + měření SPT – 4., 11., 18. a 25. 3., tel.: 606 242 353

Nové KC:

- » CHOMUTOV – M. Patíková, 17. listopadu 4565, obj. na tel.: 732 761 104

Kontakt:

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

KARLOVY VARY

Provozní doba:

po, čt 8.30–17, út, st, pá 8.30–16 h.

Stálá nabídka:

dárkové poukazy / poradna a prodej produktů Energy / měření na IN BODY – analýza těla / masáže – 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 sanitář, masér, kosmetička, manikérka, pedikérka, chuva
- » pá – psychosomatická poradna – Martina Hrnková (na objednání)

BLAHOPŘEJEME NAŠIM PORADČŮM!

POPRVÉ DOSÁHLI VYŠŠÍ ÚROVNĚ V BONUSOVÉ TABULCE BODŮ

v prosinci 2018:

21 % Dobeš P., Křikavová V., Šťastná M.

18 % Bc. Kochová K., Doskočil K., Husárová V., Jopková I., Karbanová M., Majíčková J.

15 % Andertová J., Bc. Procházková R., Bradová H., Hanušová Priessnitzová M., Ing. Korbelová L., Ing. Pragr P., CSc., Ing. Soudná M., Kittlerová M., Krestová J., Křišťková T., Matulová D., Mgr. Gajic A., Novotná J., Polanská J., Švandelíková L.

12 % Čermáková I., Dobešová D., Duží D., Ing. Gajic Z., Jílek F., Jílková V., Juričová M., Kubínová P., Mgr. Nováková P., Prosecká V., Smetanová P., Stoupal V. – ZDRAVÁ VÝŽIVA, Špoulová L., Václavíková A.

9 % Andrová Š., Dokonal S., Frelichová M., Jadrná J., Jadrný L., Jopková D., Jopková N., Kasalová Z., Kubínová H., Manová E., Moufarm s.r.o., Němčíková M., Paskovská E., Plášilová R., Polcer R., Růžičková M., Řezková S., Senderáková S., Svobodová A.,

Vlčková N., Voláková D., Votrubcová I., Zajícová E., Živná L.
6 % Alexa M., Bažatová J., Bestř K., Byrtus M., Grittersová A., Ing. Hanzlíková V., Hejduková M., Hippmannová L., Horáková H., Hynková A., Kantorová J., Kolovratová K., Krabičková D., Kubátová M., Kubcová P., Látková V., Lékárna Pod Orlem s.r.o., Maňáková L., Maryšková H., Bc. Mikulíková J., Milevová B., Musilová K., Mutlová I., Nádvorníková L., Novotná J., Pekařová R., MVDr. Poživilová R., PraMaMed s.r.o., Semeráková V., Slavíková R., Součková J., Soudná Z., Soukupová J., Sousa E., Sýkorová P., Synčák M., Synčáková B., Škařupová M., Tajšlová R., Trnková M., Turek F., Ing. Vála M., Vavračová Ž., Vianello M., Vlčková Z., Vogl von Jarolim H., Vozarová P., Vyštajnová M., Wolfová M., Zámečníková J.

PODMÍNKY DYNAMICKÉHO BONUSU SPLNILI

k 12/2018:

Bc. Papežíková H.
Viridi Iter s.r.o.

12 %

12 %

Kluby a konzultační centra nabízejí

- » po–čt dopoledne – zdravotní poradna Energy – zdarma (M. Hrnková)
- » út 5. 3. – diagnostika EAV přístrojem – jen na objednávku, tel.: 353 236 605
- » st 6. 3. – 17 h. – Člověk a prostor neboli Co vyjadřuje prostor o člověku – lektorská přednáška E. Joachimové
- » 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.

Mimořádná nabídka KE:

- » každé úterý – poradna Energy a výběr vhodného produktu – G. Veselá, obj. na tel.: 777 624 569, jiné termíny domluvou
- » st 19. 3. – 17 h. – Zelené potraviny a jaro v Energy – ochutnávka a přednáška – G. Veselá

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



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

Stálá nabídka:

poradna celostní medicíny / měření SPT / prodej produktů Energy / zásilková služba již od 0 Kč / kosmetické ošetření pleti produkty Energy – J. Struškova, 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 14–18, pá 9–13 h.

Stálá nabídka:

automatická kresba, rodinné konstelace – L. Zvolánek, tel.: 605 256 327 / poradna Energyvet – J. Indrychová, tel.: 777 225 517 / měření SPT, astrologická poradna, bodyterapie, psychosomatická poradna – Mgr. M. Maňásková, tel.: 602 583 091 / spontánní tanec – D. Hubková, úterý dle programu 17.30–19 h.

Mimořádná nabídka KE:

- » 21. 3. – 15–17 h. – celostní poradna MUDr. B. Haltmara, přihl. na tel.: 602 583 091
- » 9.–10. 3. – 9–18 h. – Rodinné konstelace L. Zvolánka: Konstelace traumatu
- » 23. 3. – 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 Supertronic, obj. na tel.: 777 804 730 / ošetření pleti pomocí přípravků Beauty Energy včetně jejich bezplatného vyzkoušení / kraniosakrální terapie / psychologická poradna – PhDr. Sýkora, tel.: 604 603 949, www.psycholog-sykora.cz / možnost platby kartou / zasílání zboží na dobírku

Mimořádná nabídka KE:

- » 20. 3. – 17 h. – Zelené potraviny a regenerace organismu – lektorská přednáška L. Špoulové
- » 27. 3. – 17 h. – Organismus jako dobře fungující továrna – lektorská přednáška MVDr. L. Chmelaře, Ph.D.

Kontakt:

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

Kluby a konzultační centra nabízejí

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 / zasílání zboží

Nabídka KC – poradny SPT:

- » DOBRUŠKA – 18. 3. – M. Růžicková, tel.: 603 268 922
- » HAVLÍČKŮV BROD – poradna MVDr. L. Chmelaře, Ph.D. – 25. 3. – Š. Urbanová, tel.: 607 817 123
- » CHRUDIM – 7. 3. – L. Kovaříková, tel.: 723 868 567
- » KOLÍN – 5. 3. – Z. Suchánková, tel.: 728 135 557
- » KOLÍN – 12. 3. – M. Hanušová Priessnitzová, tel.: 608 799 777
- » KUTNÁ HORA – 19. 3. – D. Kuželová, tel.: 724 324 071
- » NÁCHOD – 16. 3. – I. Čermáková, tel.: 723 577 280
- » NOVÁ PAKA – 14. 3. – T. Kinterová, tel.: 731 190 580
- » NOVÁ PAKA – 21. 3. – L. Pušová, tel.: 603 542 028
- » KE PARDUBICE – 4. 3. – tel.: 604 174 498
- » KE PARDUBICE – dle objednávky – T. Křišťůvková, tel.: 777 177 610
- » PŘELOUČ – 11. 3. – A. Dokonalová, tel.: 603 466 218
- » RYBITVÍ – 25. 3. – E. Petříčková, tel.: 604 174 498
- » SMÍŘICE – 15. 3. – L. Christ, tel.: 602 233 712

Kontakt:

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

PLZEŇ

POZOR – změna e-mailu!

Provozní doba:

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

Stálá nabídka:

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

Další nabídka jen na objednání:

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

Mimořádná nabídka:

» 10. 3. – 10–17 h. – Celodenní seminář
MUDr. A. Vosátkové – Základy TČM
a produkty Energy – cena 900 Kč,
rezervace a záloha předem nutná

Kontakt:

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

PRAHA 1

Provozní doba:

po–pá 9–18 h.

Stálá nabídka:

poradna a prodej produktů Energy /
diagnostika Supertronicem na objednání
Veterinární poradna:

- » 12. 3. út – 15–18 h. – osobní veterinární
poradna, konzultace využití Energyvet
preparátů pro zvířecí společníky, pod
vedením PhDr. Lukáše Ardena, nutné obj.
+ podrobnosti na tel.: 777 858 200 nebo
andrea.sulcova@energy.cz, pro členy
Energy zdarma, sledujte na
FB: [Energyvetpraha1](https://www.facebook.com/Energyvetpraha1)
- » 20. 3. st – 18.15 h. – Povídání
o pentagramu. Základy pro ty, kdo
se chtějí o jeho vazbách a propojení
dozvědět více, nutné obj. na tel.:
608 470 002 nebo strupova@seznam.cz,
pro členy Energy zdarma
– omezený počet míst

Kontakt:

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

PRAHA 3

POZOR – změna e-mailu!

Provozní doba:

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

Stálá nabídka:

poradna a prodej produktů Energy /
měření krevního tlaku, pH organismu
Stálá nabídka na objednávku:
měření Supertronicem – pí. Mařáková,
p. Vít – obj. na tel.: 274 003 141 / výživové
poradenství / masáže s krémy Energy,

reflexní, lymfatické a harmonizační
proti únavě, bolestem a stresu – M. Vít,
tel.: 737 080 698 / masáže, reflexní terapie,
odblokování páteře, chiromasáž, lymfatická
drenáž, řešení neplodnosti
– K. Dimitrová, tel.: 608 573 340 /
Diacom – frekvenční léčení, M. Šedivá,
tel.: 724 254 197

Mimořádná nabídka KE:

» 14. 3. – 14–16 h. – Veterinární poradna:
konzultace ohledně zdraví Vašeho
zvířecího miláčka, kterého si můžete
přivést s sebou – PhDr. Lukáš Arden,
rezervace na tel.: 274 003 141,
energyprodejna@gmail.com,
FB: [Energy-VetPraha 3](https://www.facebook.com/Energyvetpraha3)

Kontakt:

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

PRAHA 4

Provozní doba:

po–pá 9–19 h.

Stálá nabídka na objednávku:

poradna Energy / měření Supertronicem /
tradiční čínská medicína TČM / povídání
o produktech Energy – pí. Šašková,
každé út 16–19 h. / veterinární
poradna – pí. Šašková, 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:

- » 9. a 10. 3. – so, ne 10–18 h.
– Duhový systém 1 (v Pikovicích)
- » 13. 3. – st 18–20 h. – Krátká praktická
Duhovka (v Praze)
- » 16. a 17. 3. – so, ne 10–18 h.
– Učitelský kurz Životní energie 1–3
- » 23. a 24. 3. – so, ne 10–18 h.
– Duhový systém 14 (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

Kluby a konzultační centra nabízejí

PROSTĚJOV

Nový Klub Energy

Provozní doba:

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

Stálá nabídka:

poradna a prodej produktů Energy /
zasílání produktů / diagnostika přístrojem
Quantum BIO-Electric

– V. Vondál, tel.: 731 692 823 /

kineziologické testování vhodnosti
produktů Energy, automatická kresba,
Diacom – Mgr. V. Leitnerová,

tel.: 737 717 385 / poradna, automatická

kresba a vytestování vhodnosti

produktů Energy – H. Kaplánková,

tel.: 603 167 328 / masáže, tejpování

– S. Doleželová, tel.: 604 504 386

Mimořádná nabídka KE:

» 6. 3. – 17 h. – Terapeutické oleje a zelené
potraviny v praxi – lektorská přednáška
L. Špoulavé, rezervace
na tel.: 603 167 328 nebo v KE

Nabídka KC:

» DRŽOVICE – Olomoucká 266 – každé
út a st 14–17 h. – poradna Energy,
kineziologie, automatická kresba
– Mgr. V. Leitnerová, tel.: 737 717 385

» PROSTĚJOV – Dárky, čaje, Plumlovská 11
– každou st 9–17 h. – ochutnávka
zelených potravin – I. Pánková,
tel.: 723 038 872

Kontakt:

*Prostějov, Atrium – Hlaváčkovu nám. 1
(2. patro), tel.: 603 167 328,
e-mail: energyprostějov@email.cz,
www.energyprostějov.cz*

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
a jiné relaxační metody / kosmetické

ošetření Beauty kosmetikou /

poradna pro zvířecí miláčky /

prodej veterinárních produktů / cvičení

Tai-chi a Čchi-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:

» 1.–9. 3. – Ochutnávka zelených potravin

» 21. 3. – 14 h. – Zelené potraviny v praxi
+ ochutnávka

» 26. 3. – 16–20 h. – Produktové školení
Energy

Kontakt:

*Příbram, Nám. T. G. Masaryka 100/101,
tel.: 731 173 340, 731 173 722,*

602 199 220,

e-mail: energypribram@gmail.com,

www.energy-pribram.cz,

www.facebook.com/EnergyPribram

ŠUMPERK

Provozní doba:

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

Provozní doba KC Zábřeh:

po–pá 9–12 a 13–17 h.

Stálá nabídka:

poradna Energy a měření přístrojem SPT
/ konzultace v oblasti zdravého

životního stylu a prevence / Pedicom

– počítačové vyšetření chodidel / masáže /

měření TK, krevního cukru, tělesného

tuku / poradna pro terapii biostimulačním

světlem (Biostimul) a magnetickým

polem / poradna celostní medicíny

MUDr. B. Haltmara – gynekologie,

nutno obj. na tel.: 731 236 549,

737 015 470 / zásilková služba zboží

a přístrojů (www.prirodniprodukty.cz) /

masáže: Energy 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:

» 5. 3. – Měření přístrojem Supertronic

– MUDr. Bohdan Haltmar,

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 kineziologie / zasílání

produktů Energy

Mimořádná nabídka KE:

» 2. a 3. 3. – 9–17 h. – Rodinné

konstelace – v prostorách centra

Cassiopeia, Jizerská 281/4,

České Budějovice, cena 990 Kč/dva dny,

750 Kč /jeden den, info a obj. na tel.:

776 214 706, radka-sekyrova@seznam.cz,

na seminář je nutné přihlásit se předem

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.

Stálá nabídka:

diagnostika Supertronicem /

poradenství a prodej produktů

Energy / dietetika, reflexní terapie

– obj. na tel.: 568 847 472 – Molíkovi,

J. Čapek / masáže klasické, lymfatické,

reflexní, baňkování – B. Velebová

– tel.: 605 469 884

Ordinace celostní medicíny:

» MUDr. Alexandra Vosátková,

Vít. Nezvala 11, Třebíč – pulzní

diagnostika, akupunktura, rehabilitace,

fytoterapie, psychoterapie,

obj. na tel.: 725 125 289, po, st, čt,

pá 10–14, út 13–17 h., pro velký zájem

prosíme o včasné objednání

Nabídka KC – poradny EAV a TČM:

» KC BRNO – Naděžda Eliášová

– Divadelní 3, tel.: 734 805 921 – 5. 3.

» JIHLAVA – Mgr. Dřečková

– 1. provozovna:

FYTON, tel.: 739 049 203

– 2. provozovna:

Dům zdraví, tel.: 739 040 821

– konzultace – 4. a 18. 3.

» MORAVSKÉ BUDĚJOVICE – Studio

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

– konzultace – 6. 3.

Kluby a konzultační centra nabízejí

NEPŘEHLÉDNĚTE

KE BRNO:

Nové KC:

» Kuřim

Studio Harmonie Fénix,
Vrchlického, 436
Hana Hrnčířová, tel.: 732 764 533,
pracovní doba: dle tel. domluvy,
poradna Energy, metoda EFT,
tematické přednášky, relaxační
a lymfatické masáže,
www.kosmetika3h.cz,
www.dagnostika-oberon.cz

KE UHERSKÉ HRADIŠTĚ

Zrušené KC:

» Buchovice

Dům služeb, Marcela Šťastná

Nové KC:

» Ostrožská Lhota

Řádek 509,
Ilona Dufková, tel.: 725 711 545,
poradenství a prodej produktů
Energy, diagnostika podle TČM,
měření Supertronicem

- » MORAVSKÉ BUDĚJOVICE – L. Žák,
Šafaříkova 1304, tel.: 723 107 158
– konzultace – 20. 3.
- » NÁMĚŠT NAD OSLAVOU – R. Dufková,
Zdravěnka, Masarykovo nám. 517,
tel.: 739 026 531 – konzultace – 15. 3.
- » TASOV – D. Švestková, Tasov 69,
tel.: 605 938 299, www.revite.cz
– konzultace – 21. 3.
- » TEPLICE – J. Filová, Novosedlice,
Vodní 215, tel.: 775 968 485
– konzultace 13. 3.
- » VELKÉ MEZIRŘÍČÍ – H. Paulová, Mírová 43,
tel.: 724 763 689 – konzultace – 21. 3.
- » ZNOJMO – Biocentrum – Renata
Režňáková, Zámečnická 13 – poradna
Energy, kosmetika, solární studio,
tel.: 515 224 684 – konzultace – 20. 3.
- » ŽDÁR NAD SÁZAVOU – H. Bulíčková,
Horní 30 – tel.: 728 141 949;
H. Kučerová, tel.: 605 449 785 –
konzultace – 20. 3.

Kontakt:

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

TURNOV

Provozní doba:

POZOR – změna od 1. 3.!

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

Stálá nabídka:

poradna a prodej produktů Energy,
zasílání produktů na dobírku /
měření Supertronicem / test
a bioresonanční 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:

» po 25. 3. – 17 h. – Zelené potraviny
v našem jídelníčku – lektorská přednáška
L. Špoullové

Nabídka KC:

- » ČESKÁ LÍPA – po 4. 3. – 17 h. – Zelené
potraviny v našem jídelníčku – lektorská
přednáška L. Špoullové, Mariánská 540
- » MNICHOVO HRADIŠTĚ – čt 21. 3.
– 17 h. – Zelené potraviny v našem
jídelníčku – lektorská přednáška
L. Špoullové, Salonek Hotelu U Hroznů

Kontakt:

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

UHERSKÉ HRADIŠTĚ

Provozní doba:

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

Stálá nabídka:

poradna a prodej produktů Energy /
po–pá měření Supertronicem – Š. Čechová,
P. Slavíková, J. Schmuttermeierová,
obj. na tel.: 572 540 221 nebo
605 778 740 / konzultace a výklad
andělských karet – M. Mikošková,
obj. na tel.: 775 750 615 / EFT technika
emoční svobody – J. Němcová,
tel.: 604 419 585 / studio Ajurvěda
– M. Geitlerová, tel.: 775 709 701 /
terapeutická kosmetika – M. Šťastná,
obj. v KC Buchovice, tel.: 737 213 449

Veterinární ordinace

a homeopatická poradna:

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

Mimořádná nabídka KC:

» BRNO – Helena Papežiková, poradenství
a prodej produktů Energy, měření
Supertronicem, výživové poradenství,
tel.: 608 888 453

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 / měření SPT,
detoxikace – V. Gazdová, úterý / měření
kondičním orgánovým skenerem – úterý,
tel.: 475 209 367 / hormonální jóga, jóga
a jógové terapie – E. Kašíková, středa,
tel.: 725 512 361 / Čchi-kung – čtvrtek,
Zuzana Věchtová, info a přihlášky:
zuzanavechtova.cz, tel.: 608 611 166 /
tělové svíce, měření SPT
– 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:

» 29. 3. – 15 h. – Únava a vyčerpanost
dnešní doby – lektorská přednáška
MUDr. A. Vosátkové

Mimořádná nabídka KC:

» LITOMĚŘICE – Krámek U dvou přátel
– 7. a 21. 3. – měření Supertronicem
a KOS (kondiční orgánový skener),
V. Gazdová – tel.: 777 402 500

Kontakt:

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

VALAŠSKÉ MEZIRŘÍČÍ

**POZOR – změna otevírací doby,
telefonu a e-mailu!**

Provozní doba:

po 9–12.30 a 14–17, út 14–17, st, čt 9–12.30
a 14–17 h.

Stálá nabídka:

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

Kluby a konzultační centra nabízejí



speciálně pedagogické poradenství /
poradna výživy a zdraví zvířat

Mimořádná nabídka KE:

- » 7. 3. – 17 h. – Zelené potraviny a jejich užívání – lektorská přednáška Lady Špoulové, vstupné 50 Kč
- » 21. 3. – 17 h. – Produkty Energy, 2. část – beseda o produktech řady Grepofit, Cytosan a dalších stravních doplňcích – Eva Macíčková, vstupné 50 Kč

- » 30. 3. – 10–12 h. – Vaření podle pěti elementů – praktický kurz Aleny Koscelníkové zakončený společným obědem, kurzovné 350 Kč
- Na všechny tyto akce je nutná rezervace přes telefon či e-mail klubu.

Mimořádná nabídka KC:

- » NOVÉ: Veterinární ordinace – MVDr. Eva Vrátníková, Sklářská 604/2, Valašské Meziříčí, veterinární poradenství Energy, www.vetevra.cz, vetevra@gmail.com, tel.: 724 970 066
- » BRNO – Manna – zdravá výživa, Křížová 8 – 7. a 21. 3. – 15–17 h. – poradna Energy – J. Kocmanová, tel.: 776 714 705
- » FRENŠTÁT POD RADHOŠTĚM – U Míši – obchůdek plný zdraví, Fr. Palackého 1870 – 28. 3. – 8–11.30, 12–17 h., www.facebook.com/U-Míši-obchůdek-plný-zdraví
- » FRÝDLANT NAD OSTRAVICÍ – Snozina 191 – 26. 3. – Veterinární centrum přírodní medicíny, poradna výživy, konzultace na objednání – MVDr. P. Domesová, tel.: 776 792 394, www.beskydvet.cz
- » KROMĚŘÍŽ – Zenový korálek, Riegrovo nám. 151 – každý čt 15–17 h.

– poradna Energy – K. Horová, tel.: 776 141 627

- » PODLEŠÍ 457 – 19. 3. – diagnostika TČM podle pulzu a jazyka, elektroakupunktura, aurikuloterapie – A. Beránková, tel.: 734 484 113, www.salon-zdravi-sedmikraska.cz
- » PROSTĚJOV – Biorezonance, Ječmínková 9, Z. Florýková – konzultace osobně nebo tel.: 776 329 884, www.biorezonancepv.cz
- » ROŽNOV POD RADHOŠTĚM – Beskydská 1298 – poradna Energy, konzultace – 12. 3. – Marta Stoklasová, tel.: 724 221 164, www.stoklasova.cz
- » VSETÍN – Zelená lékárna – Smetanova 1462, 9–17 h., poradna Energy – 13. 3. – 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, www.energy-valmez.cz,
e-mail: info@energy-valmez.cz

LEKTORSKÉ PŘEDNÁŠKY

BŘEZEN 2019

místo konání	adresa	termín	téma a přednášející	pořádající klub
Brno	Klub Energy	6. 3. – 17 h.	Organismus jako dobře fungující továrna – MVDr. L. Chmelař, Ph.D.	Brno
Česká Lípa	Mariánská 540	4. 3. – 17 h.	Zelené potraviny v našem jídelníčku – L. Špoulová	Turnov
Cheb	spol. místnost Centra sociální pomoci, Kamenná 40	7. 3. – 17 h.	Rok Hliněného Vepře – E. Joachimová	Cheb
Karlovy Vary	Klub Energy	6. 3. – 17 h.	Člověk a prostor neboli Co vyjadřuje prostor o člověku – E. Joachimová	Karlovy Vary
Mnichovo Hradiště	Salonek Hotelu U Hroznu	21. 3. – 17 h.	Zelené potraviny v našem jídelníčku – L. Špoulová	Turnov
Ostrava	Klub Energy	20. 3. – 17 h.	Zelené potraviny a regenerace organismu – L. Špoulová	Ostrava
Ostrava	Klub Energy	27. 3. – 17 h.	Organismus jako dobře fungující továrna – MVDr. L. Chmelař, Ph.D.	Ostrava
Prostějov	Klub Energy	6. 3. – 17 h.	Zelené potraviny v našem jídelníčku – L. Špoulová	Prostějov
Turnov	Klub Energy	25. 3. – 17 h.	Zelené potraviny v našem jídelníčku – L. Špoulová	Turnov
Ústí nad Labem	Klub Energy	29. 3. – 15 h.	Únava a vyčerpanost dnešní doby – MUDr. A. Vosátková	Ústí nad Labem
Valašské Meziříčí	Klub Energy	7. 3. – 17 h.	Zelené potraviny a jejich užívání – L. Špoulová	Valašské Meziříčí

DOPŘEJTE SI JARNÍ OČISTU!

ZDRAVÍ A SÍLU VÁM DODAJÍ ZELENÉ POTRAVINY

**PŘI NÁKUPU 1 PRODUKTU ZÍSKÁTE 50% SLEVOU
NA DRUHÝ PRODUKT STEJNÉ NEBO NIŽŠÍ HODNOTY**

2 SETY	ČLEN ENERGY			ZÁKAZNÍK	
	cena	body	sleva	cena	sleva
kombinace ZP bez Matcha	585 Kč	25	195 Kč	748 Kč	250 Kč
kombinace ZP s Matcha	555 Kč	24	165 Kč	714 Kč	214 Kč
Matcha	495 Kč	22	165 Kč	644 Kč	214 Kč



**50%
sleva**

Navštivte nás na veletrhu!



WORLD OF BEAUTY & SPA

15.–16. 3. 2019

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



FESTIVAL EVOLUTION

22.–24. 3. 2019

Výstaviště Praha 7 – Holešovice
www.festivalevolution.cz

