



vitae

duben 2019

Terapeutické oleje
do jídla i na pleť

Regalen s Peralginem
vyzrají nad alergií

Spokojené vajíčko



Produkty měsíce dubna

Duben by si měl vzpomenout na slušné vychování a zamyslet se nad tím, jak vypadá krásné jaro. Nečeká nás velké teplo, ale ani velká zima. Prostě příjemné dny, lákající na procházky pod rozkvetlými stromy. Idyla, jakou si po zimě zasloužíme.

Někdy si na nás ale zasedne alergie a neštítí se ani podpásovek, můžeme se usmrkat – abychom ji co nejdřív odstavili, budeme kamarádit s **Peralginem**. Svůj úkol na tomto poli plní i **Cytosan**, navíc nabízí jarní očistu. Pokud si budeme chtít opravdu pojistit jarní energii, můžeme se obrátit na koncentrát **Regalen**, jeho síla jarního rozpuku nás probudí ze zimního spánku.

V dubnu Univerzum přináší Mezidobí Země, a to otevírá velmi zajímavou možnost vrátit se k našim původním energiím, které jsme si vybrali pro pozemský běh a které jsou pro život optimální. Pro tento návrat se mimořádně dobře hodí **Raw Ambrosia**, oceníme její působení na hormonální rovnováhu těla, která někdy razantním stylem života trochu trpí.

Zajímavé účinky nabízí i **Maytenus ilicifolia**. Jako první ji začali využívat indiáni kmene Guarani, a to především při trávicích potížích, žaludečních vředech, na špatně se hojící rány, vyrážky a kožní problémy. Výzkumy pak potvrdily řadu dalších předností této rostliny, například protirakovinné, tonizační, antirevmatické, hormonální a omlazující působení. Na závěr bychom se měli aspoň zmínit o **terapeutických olejích**, povídání o nich najdete uvnitř tohoto vydání Vitae.

EVA JOACHIMOVÁ

vitae

Magazín pro spotřebitele a dodavatele produktů Energy, číslo 4, duben 2019.

Náklad 18 050 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.





Veselé
Velikonoce!

OBSAH

Editorial	4
Olejová kúra	4
Terapeutické oleje v kosmetické praxi	6
Vaše zkušenosti s našimi produkty	7, 14
Jaro bez alergie	8
Hrozí nám nová epidemie, vlastně je už tady	10
Jak prožít těhotenství šťastně a bez stresů?	12
Spokojené vajíčko od královny všech ptáků	15
Jídelníček z naší rovnoběžky	16
Univerzita Energy	19
Království drahých kamenů	21
Zeptejte se hvězd	22
Křížovka	22
Není na světě bylina, aby k něčemu nebyla	23



EDITORIAL

DOBŘÍ PLÁN

V loňském roce jsme s mužem promarodili valnou část zimní běžecké sezony, a tak jsme na poslední chvíli díky prodlouženému chladnému počasí doháněli na horách, co se dalo. Pro Velikonoce vznikl jasný plán: přechod Jizerských hor a Krkonoš za 4 dny.

Na Velký pátek jsme vyjeli kvůli rodinné návštěvě nakonec až v poledne, auto se rozbilo hned na okraji Prahy. Vrátili jsme se tedy domů, vše přebalili do batohů a jeli večer autobusem do Jablonce nad Nisou, kde jsme spali u mojí tety. Z prvního dne přechodu tedy nebylo nic.

O Bílé sobotě ráno konečně stojíme v Jablonci s běžkami v ruce na zastávce, že už tedy vyrážíme do hor – a volá dcera, že se musí vrátit ze skautského mezinárodního kempu domů, protože je jí zle a bolí ji všechny klouby. Tak jsme opět jeli do Prahy, léčit virózu a psychicky Týnku podporovat. Ze druhého dne lyžování tudíž také sešlo. Nevadí, řekli jsme si, my se nedáme, pojedeme v neděli, na Boží hod. To už jsme ale měli být dle plánu v Krkonoších, koukáme tedy na počasí a – na hřebenech se chystala mlha a vítr 90 km/h. Takže třetí den jsme jeli tak akorát do... Pekla – skalního údolí u České Lípy, kde vždy na jaře kvetou koberce bledulí. Což bylo sice krásné, ale raději bychom byli na sněhu.

No, a protože se nevzdáváme nijak snadno, o Velikonočním pondělí jsme do těch Krkonoš opravdu jeli! Aspoň na poslední část plánovaného přechodu, z Harrachova do Špindlerova Mlýna. Jenže nějak jsme to po všech těch kotrmelcích neuřídili časově ani finančně a k poslednímu autobusu z hřebene hor jsme dojžděli k večeru, uhnání, s pár drobnými v kapse. Pan Ing. Pavel Krejčíček, recepční hotelu Špindlerova bouda, kterému tímto z celého srdce děkuji, nám ze svého daroval 11 Kč, jež nám chyběly na lístek. Ten byl nakonec dražší, než nám bylo řečeno, takže jsme ještě uprosili pana řidiče autobusu, aby nás vzal částečně načerno. I jemu vřele děkuji! Manžel ztěžka dopadl na sedačku, chvíli mlčel, pak mu zazářily oči a rozesmál se: „To zas bude editorial!“ Takže tady ho máte...

Užijte si Velikonoce!
MUDr. KATEŘINA HIMMELOVÁ

Olejová kúra

Pryč jsou ty doby, kdy jsme se tuků a olejů báli jako čert kříže. Nikdo dnes nepochybuje, že rostlinné oleje jsou zdraví prospěšné a jejich množství ve stravě se vyplatí zvyšovat, na rozdíl od živočišných tuků, se kterými bychom to neměli přehánět. Výjimkou jsou oleje přítomné v tučných rybách, které nás dospělě doslova chrání před „zblbnutím“ a u dětí zajišťují správný vývoj nervové soustavy.



TROCHA NEZBYTNÉ TEORIE

Oleje se v zásadě dělí do dvou základních skupin – na oleje nasycené a nenasycené. Chemikovi nemusím vysvětlovat, že se jedná o nasycenost či nenasycenost uhlovodíkového řetězce mastných kyselin atomy vodíku. Běžný smrtelník už ale v předchozí větě vypnul snahu o porozumění, a proto se pokusím být hodně praktická. Naprosto jednoduše se dá říci, že nasycené tuky a oleje jsou tužší, hustší a hodí se na tepelnou úpravu pokrmů. Patří sem kokosový a palmový olej, máslo a sádlo. Nenasycené oleje jsou řidší a je dobré je naopak nevystavovat vysokým teplotám, protože při jejich zahřátí vznikají karcinogenní produkty. Sem patří olej řepkový, olivový, lněný, slunečnicový, všechny oleje z ořechů a oleje z tučných ryb. Nenasycené oleje a tuky jsou zdraví prospěšné, působí proti zánětu a mají ochranný vliv na srdce a cévní systém. Problém nastane, když se tyto prospěšné oleje ztužují (chemickou metodou se z nich stane olej nasycený). Při tomto procesu totiž vznikají transmastné kyseliny, které jsou jednoznačně a bez pochyby pro naše tělo jedem. Takový ztužený slunečnicový olej umí nadělat víc paseky než poctivé vepřové sádlo. Pozor proto musíme dávat na všechny cukrovinky, tukové polevy, trvanlivé pečivo, zkrátka všechny výrobky zrychleně se stravující civilizace, která se koridorem fastfoodu žene přímou cestou do hrobu. Mým krédem a také jedinou radou stran tuků a olejů proto je: zpomalte. Zpomalte u stolu, v kuchyni, v posteli, všude. Zpomalení dechu vede k jeho prohloubení, a to samé platí i pro život.

ZPOMALOVACÍ OLEJOVÁ KÚRA

Zpomalovat a prohlubovat svůj život můžete začít s výhodnou nabídkou výjimečných olejů, které patří mezi ty nejlepší brzdíče stárnutí všech dob. Užívat je můžete, jakkoli kreativně vás napadne. Nakapejte je do koktejlu, jogurtu, na salát nebo prostě na jakékoli hotové jídlo, přidejte je nenápadně do domácí zmrzliny nebo s nimi ozdobte ranní kaši. Rozhodně je nezahřívejte a raději je udržujte důsledně mimo dosah slunečního a tepelného záření.

Představuji vám čtyři královny mládí a tentokrát se zaměříme na jejich vnitřní použití, ačkoli všechny jsou úžasné i na pleť.

Organic Nigella Sativa

Olej z černuchy seté pomáhá s trávením a dýcháním, má antioxidační a protinádorové účinky. Hodí se díky své kořeněné chuti spíše do slaných pokrmů, salátů a hlavně k čočce.

Organic Sacha Inchi

Tento olej pochází ze semen jedné peruánské rostliny. Obsahuje mimořádně velké množství nenasycených mastných kyselin typu omega-3. Celkově harmonizuje funkce tělesných orgánů a díky obsahu organického jódu stabilizuje psychiku. Působí protizánětlivě a ochranně na srdečně-cévní systém. Chutná úžasné po oříškách, a hodí se proto k ochucování obilninových kaší.

Himalayan Apricot oil

Tento olej z meruňkových jader je můj miláček. Perfektně uklidňuje a dokonce rozveseluje. Obsahuje vzácné látky s protirakovinnými účinky a chutná výborně, takže ho užívám samotný a doporučuju to každému ideálně hned po ránu, celé jedno kapátko.

Organic Sea Berry oil

Chuťově poněkud náročný olej z rakytníkových semen stojí za to nějakým způsobem vpravit do svého jídelníčku, protože urychluje

hojení a pomáhá při problémech, které nemají jasný původ, při slabosti a výborně posiluje imunitu. Schovat se může v salátu, koktejlu či jogurtu. Tento olej pomáhá přečkat náročné období a těch v lidském životě není zrovna málo. Například po porodu, operaci či v čase, kdy řadí chřipkové epidemie, se olej z rakytníku může opravdu vytáhnout.

Mgr. TEREZA VIKTOROVÁ



ENERGETICKÁ CHARAKTERISTIKA

ORGANIC NIGELLA SATIVA

Černuchu můžeme vnímat jako ochránce „organových práv“. Stará se o patřičné doplňování sil člověka (o zabezpečení správného trávení a dýchání), jako odpovědný správce reguluje toky energií v organismu, a přispívá tak k optimálnímu řízení procesů v těle.

ORGANIC SACHA INCHI

Nabízí srovnání, vyrovnání energií našeho organismu. Harmonizací všech dějů spěje k jeho stabilitě a díky tomu k lepším výsledkům jak v oblasti tělesných orgánů, tak na poli psychiky a potažmo třeba i pracovních výkonů.

HIMALAYAN APRICOT

Účinně stimuluje naše duševní schopnosti, napomáhá ke zlepšení pocitu svěžesti, uvolňuje a celkově zklidňuje.

ORGANIC SEA BERRY

Rakytník je velmi skromný na stanoviště a živiny, jeho užívání proto výrazně pomáhá při neprospívání a nespecifických problémech. Urychluje a usnadňuje regeneraci organismu.

Terapeutické oleje v kosmetické praxi

S velkou netrpělivostí vždy zkouším a testuji vše nové, o co se v Energy rozšíří nabídka. Většina produktů se naprosto přirozeně stane součástí mého života. Bohužel, nikdy mi nechutnal rakytník, ať ve formě různých sirupů, marmelád, čaje i čerstvých plodů, nebo jako náš velice kvalitní **Organic Sea Berry powder**. Všude cítím pachutě, která mi připomíná zahřátou umělou hmotu. Nemůžu si pomoci – asi moje tělo zrovna rakytník nepotřebuje. Proto když se v sortimentu Energy objevil **Organic Sea Berry oil**, neměla jsem až takovou potřebu ho vyzkoušet. Prostě jsem se nechala ovlivnit svojí předešlou negativní zkušeností. O to větší bylo moje překvapení, když jsem po několika měsících olej konečně ochutnala a následně vyzkoušela na pleť. Žádná pachutě, a ten účinek je prostě fantastický! Asi nikdy jsem necítila působení nějakého přípravku na pleť tak hmatatelně. Po nanesení na obličej jsem do pár minut vnímala snad každou buňku (do hloubky asi 1 cm), okamžitě se dostavil pocit pevnější pleti, nikdy jsem nic podobného nezažila. Wow, to přece musím dopřát i klientkám svého kosmetického salonu! Pár kapek do úst a pár kapek na pleť, není to úžasné? Prosím vyzkoušejte, ochutnejte a udělejte si vlastní zkušenost.

KOSMETICKÉ ÚČINKY TERAPEUTICKÝCH OLEJŮ

- » Hrubá a dehydrovaná pleť – **Himalayan Apricot oil** zklidňuje a zjemňuje pokožku.
 - » Ekzematická a svědivá pleť – **Organic Nigella Sativa oil** zklidňuje a zmírňuje svědění pokožky.
 - » Povadlá, zjizvená a zánětlivá pleť – **Organic Sea Berry oil** zpevňuje pleť, obnovuje buňky a vyhlazuje pokožku.
- Možnosti použití: běžné ošetření pleti, náhrada za ošetření krémem a kosmetická masáž.

PROFESNÍ ZKUŠENOST

V praxi pro kosmetické účely nejvíce využívám tyto oleje: Argan, Almond, Himalayan Apricot, Nigella Sativa a Sea Berry. Oleje při masáži vrstvim. Například při masáži po čištění mastnější pleti začínám několika kapkami Himalayan Apricot a následně přidám Argan oil. Pro povadlou

a vrásčitou pleť je velice vhodný Sea Berry v kombinaci s Argan oil. Na extrémně suchou pleť se šupinami se mi osvědčil olej Nigella Sativa s Almond oil.

MARIE BÍLKOVÁ

CENNÝ PŮVOD

Himalayan Apricot – olej je lisovaný z jaderek himálajské meruňky, divoce rostoucí v panensky čistém kraji v nadmořské výšce 4 500 metrů.

Organic Sea Berry – olej se získává ze semínek výhradně ručně sbíraných plodů tibetského rakytníku pomocí šetrné extrakce CO₂, díky čemuž obsahuje násobná množství klíčových účinných látek než oleje vyráběné pouze lisováním.

Víte, že rostliny rostoucí ve volné přírodě, to znamená zcela bez péče lidí, jsou mnohem odolnější a bohatší na různé látky a prvky? Jelikož jsou nuceny přizpůsobit se podmínkám a najít si nejschůdnější cestu pro život, vyrostou z nich velice silní a plnohodnotní jedinci. Obohaceny jsou i o látky od svých „sousedů“, protože většinou žijí v symbióze s dalšími druhy rostlin, se kterými komunikují, prorůstají a podporují se.



Hlavně mít dobrou víru

Před nějakými 13 lety mne náhoda přivedla na stopu Energy přípravků. V té době mi u gynekologa na sono vyšetření zjistili cysty na vaječnících. Byla mi doporučena laparoskopická operace, při níž by se zjistilo, zda a v jaké míře mám gynekologické cesty průchodné. Byl to podnět osudu, možná trochu zoufalství se strachem dohromady, kdy jsem si řekla, že právě to je to, co nechci, že musím zkusit zabojovat i jinou cestou – alternativnější. Nechtěla jsem do sebe nechat řezat... Začala jsem jezdit k jedné známé – terapeutce, léčitelce, která doporučovala také produkty Energy, a její podpora v mé úvaze, že všechno půjde přirozeně, mne dovedla k registraci ve firmě Energy. Překvapila mne rozmanitost produktů a byl to **Gynex**, kterému vděčím za to, že se vše podařilo a už máme děti, rovnou dvě. I při problémech s vynecháním menstruace po porodech přišla s Gynexem velká pomoc. Také mám pozitivní zkušenosti na trávení s **Regalenem**, je toho vlastně spousta... Když vyjíždíme mimo domov, vždy s námi v lékárnice putuje i nějaký pomocník Energy. Jednou, když jsem byla se synem na léčení respiračního onemocnění v lázních Zlaté Hory, pomohl **Drags Imun**. Jednomu našemu malému kamarádovi naskočila teplota a trvala už delší dobu, než měla, jeho rodiče nevěděli, co by. S jejich dovolením jsem začala dávat pacientovi po pár kapečkách **Drags Imun**, velmi rychle přišla úleva. Ale to jsem odbočila. Nyní čerstvě bych se ráda podělila o recept, který mne vytrhl ze spárů zánětu horních cest dýchacích a přinesl velkou úlevu mým průduškám, trápeným astmatem. Letos se mi zánět nečekaně opakoval 3x po sobě, už jsem si nevěděla rady. Vzpomněla jsem si, že mám v lednici olej z černuchy seté (**Organic Nigella sativa**) a že mi úplně vypadlo, že právě ten působí i na dýchací cesty. Vyrobila jsem si „lektvar“: 2 polévkové lžíce tohoto oleje, 2 lžíce

citronové šťávy, 1 lžíce medu od včelařů z Jeseníků, 2 lžíce Vincentky/čisté vody. (Je dobré uchovávat namíchanou medicínu v menší sklenici, ve které se připravuje, v lednici.) Dávkovala jsem 2 lžičky 3x denně po dobu obtíží. Krásně to odhlehne. Po 3 dnech užívání došlo k úlevě. Nyní jsem začala ještě na doléčení dávat do přístroje na inhalace pár kapiček **Balneolu** a s ním Vincentku a musím říct, že už při první inhalaci se mi krásně a volně dýchá nosem. Budu pokračovat a věřím, že vše je otázkou jen pár dnů.

Ještě bych ale velmi ráda poděkovala holkám z Energy v Uherském Hradišti, které jsou mi velkou oporou pomalu ve dne v noci. Jsou ochotné svou radou a podporou pomoci v podstatě celé naší rodině. Moc moc všem děkuji.

Přeji krásný den a hlavně neztrácet víru, že bude zase dobře, i když se zrovna mračí.

VLASTA MARŠÁLKOVÁ,
Uherské Hradiště



BUDE VÁS ZAJÍMAT

NIGELLA SATIVA: POMOCNÁ RUKA PŘI ALERGIÍ

Černuchá setá (*Nigella sativa*) se osvědčila při stavech jako ucpaný nos, svědění, kýchání a senná rýma, a to zejména v případech, kdy je u pacienta zapotřebí se vyhnout účinkům jiných antialergických léků. Studie provedená i s použitím placeba zaznamenala výrazné zmírnění alergických projevů (senná rýma, atopický ekzém, bronchiální astma) u skupiny účastníků, kterým se podával olej z černuchy seté, v porovnání se skupinou, která užívala jen placebo.

(Zdroj: časopisy Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, 2012 a 2014; American Journal of Otolaryngology – Head and Neck Medicine and Surgery; Phytotherapy Research)

Koleno nezlobí, běhám „jako srnka“

Nedávno jsem vyrazila do našeho centra Srdíčko pro bylinky. Již 14 dní mne bolelo koleno, a to v klidu i při pohybu. Náročné to bylo hlavně o víkendech, protože jsme s mužem pracovali v lese, dělali jsme dřevo na chalupu. Odpoledne se koleno hlásilo nejen otokem, ale i zvýšenou bolestivostí. A nepomáhalo nic! Obklady, zábaly, masti doporučované lékárnami,

prostě nic. Už jsem i zaúkolovala manžela, ať mne objedná na ortopedii.

V Srdíčku mne přivítala paní s úsměvem, a tak jsem zkusila vznést požadavek:

„Na koleno něco nemáte?“ Vtom, kde se vzala, tu se vzala (jako v pohádce) paní, která mne slyšela, sáhla na moje koleno zkušeným hmatem a sdělila mi, že mám ucpanou lymfu a že si mám mazat

koleno **Protektinem** a 5x denně užívat dvě kapky **Regalenu**. Nevnucovala, nepřesvědčovala, jen oznámila. Protože mi fakt bylo bídně, koupila jsem přípravky a již 14 dní se držím rady. Koleno přestalo zlobit, běhám po lese jako srnka. Mé díky patří neznámé.

Mgr. ALICE DOHNALOVÁ,
Karlovy Vary

Jaro bez alergie

Alergie je tolikrát skloňovaná diagnóza, že je až s podivem, když ji někdo nemá. Ale co to vlastně je?

IMUNITA NÁS MÁ CHRÁNIT

Dost záleží na tom, koho se zeptáte. Například praktik TČM Vám pravděpodobně sdělí, že čínská medicína nic takového jako „alergie“ nezná. Ale západní ano, a má na tom založené minimálně dva obory. Alergologii a imunologii. Alergolog zjišťuje, na co je člověk alergický. Tedy – jinak řečeno, jaká látka mu vadí. Může to být opravdu absolutně cokoli, od zinku až po prach, od jídla po prací prášek. Jak je to možné? Jde o to, že organismus se s nějakou látkou setká a zapamatuje si ji jako problém. Ne třeba velký, ale přesto problém. Díky tomu se při dalším setkání s ní v těle velmi silně startují obranné mechanismy, které to chtějí vyřešit. Nepříjemné jsou při tom zejména průvodní jevy jako svědění, výtok z nosu či očí nebo vyrážka. Také ekzémy jsou alergie. Kopřivky. Senná rýma, dokonce některé typy astmatu.

U někoho zjistíme třeba alergii na mléko. Nebo na jablka. Později se vyvine potíž s pšenicí, celerem, mrkví a rajčaty, látkami, jimiž se krmí kuřata, bramborami... A co nakonec budeme jíst?

Zažila jsem případ malého chlapce, který kvůli ekzému nejedl asi 15 běžných druhů potravin, nesměl na slunce, dotknout se nohama hlíny, trávy, ruce umýt jinou než destilovanou vodou, měl speciální oblečení... A nikam to nevedlo. Stejně byl osypaný prakticky celý. Také jsem znala alergoložku, která v dobré víře obíhala sídliště s motorovou pilou a kácela brýzy, které jsou jedním z největších alergenů – tedy jejich pyl. Jenže pokud budeme pořád víc a víc odstraňovat z prostředí látky, které mohou působit jako alergeny, dostaneme se postupně do sterilního laboratorního prostředí a nepřežijeme venku ani chvíli. Vždyť imunitní systém je tady od toho, aby nás chránil! Je tady od toho, aby nám pomohl přežít, a opravdu není vhodné jej příliš oslabovat. Třeba právě jeho lenošením. Když nebude mít důvod pracovat, prostě se na to vykašle. Jaká je tedy cesta ven?

„METEOROLOGICKÁ“ MEDICÍNA

Odpověď nacházím v přírodních medicínských systémech. Například čínská medicína vidí alergie úplně jinak. Spíše nevidí. Neptá se, na co je člověk alergický, ale jak to, že nezvládá kontakt s banálními látkami přítomnými kolem nás? Odpovídá si asi takto: Každá látka na světě má nějaké základní charakteristiky – například zda je zahřívající, či ochlazující, jakou má chuť, jestli podporuje nějaký orgán nebo vyvolává tvorbu vlhkosti... Pokud naše kůže nebo trávení nedokáže danou látku zpracovat, vzniká problém. To je spíše případ chemikálií. Jinak dochází

také k rezonanci – tedy pokud máme v sobě vlhkost a přijdeme do kontaktu s látkou vlhkost obsahující nebo tvořící, tělo silně zareaguje. TČM je totiž trochu „meteorologická“. Když mluví o škodlivinách, je řeč o vlhkosti, větru, suchu, horku, chladu. Existují ale také další možnosti. Například zablokováním emocemi, oslabením některých orgánů kupříkladu sléziny-slinivky (které TČM vnímá jako jeden orgán), jater... To všechno pak vytváří typický obraz, který léčíme.

REGALEN A PERALGIN

Tak například ekzémy, které jsou rudé, svědí a mají puchýřky s obsahem, jsou o horkosti, větru a hlenu. Z toho již plyne, jak na ně – **Cytosan, Drags Imun, Regalen**. Jsou-li bledé, vynecháme ochlazující účinek **Drags Imunu**. U výtoku z očí, nosu podáváme **Regalen**, který ošetří oči, a **Peralgin**, jenž dokáže utišit alergické reakce – lehce ochladí, ale hlavně podpoří slzinu-slinivku, která pak nevytváří tolik vlhkosti. U velmi rudých a suchých ekzémů se doporučuje **Raw Ambrosie**, která doplní jin, a tak organismus krásně zvlhčí.

Proč často mluvíme o Regalenu? Má to důvody hned dva. **Regalen** dle TČM zprůchodňuje, tedy dělá tzv. drenáž. V podstatě jde o to, že co v těle nemá volný prostor, nemůže proudit. A **Regalen** ten prostor udělá. Navíc je zde ještě pohled homeopatický. Kde se pak mluví o detoxikaci, o játrech, která se připodobňují chemické továrně, jež vše zpracovává a občas dělá chybu. **Regalen** ji napraví... **Peralgin** působí na příznaky alergií, které mohou hodně potrápít. A proto je kombinace obou velmi výhodná právě na léčbu alergií.

Na jedno však musíme být připraveni. U alergií bývá na **Regalen** někdy silná reakce. Tato odléčovací, neboli reverzní reakce je vlastně velmi příznivá, ale kdo by se chtěl osypat úplně celý? Ráda proto zahajuji **Korolenem**, který připraví terén, aby reakce byla mírnější, teprve potom podávám **Regalen**. A pokud je zarudnutí a horkost, pak nezapomeňme na zmíněný **Drags Imun**.

*Přeji Vám všem krásné jaro bez alergií,
MUDr. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ*

PŘEČETLI JSME ZA VÁS

NA CO VŠE JSME ALERGIČTÍ?

Co nás sužuje? Nepříjemné prostředí, v němž žijeme, rodinné hospodářství, o které se jednou budeme muset starat a k němuž netihneme, termíny, časové rozvrhy, které nás deprimují. Alergičtí můžeme být na šéfa, na matku, která vše organizuje, vyžaduje pořádek a správné plnění zadaných úkolů, ač sama sebe a své jednání nezvládá. Člověk vnitřně křičí: „Proč jenom mne to potkává, proč to musím snášet!“ Alergik ke svým současným pocitům přidává cosi nedobrého, nedořešeného z minula. Není-li tomu tak, projeví se diktátorské jednání okolí u člověka pouze přechodnou žaludeční neurózou, únavou, nespavostí a uchráněna bude jeho pokožka a dýchací ústrojí.

Co nám tělo říká aneb Po stopách nemoci, MIROSLAV HRABICA

Hrozí nám nová epidemie, vlastně je už tady

Steatóza jater čili jejich ztučnění, nebo úplně přesně nealkoholová tuková choroba jater (NAFLD), nabývá ve vyspělých zemích v posledních letech epidemických rozměrů. Nejnovější zdokumentované zprávy z odborných lékařských společností hovoří o aktuálním výskytu až 25 % v populaci. A co je ještě horší, toto chronické onemocnění jater, pokud se mu včas nevěnuje pozornost ve smyslu adekvátní prevence a léčby, přechází často do zánětlivého stadia, tj. do nealkoholové steatohepatitidy (NASH). Tato může dále progredovat až do cirhózy jater (tvrdnutí) s vysokým rizikem vzniku karcinomu jater (rakoviny). Přitom prevence těchto onemocnění je velmi dobře známá, poměrně jednoduchá a levná.

Určitě jsme se s tím už téměř všichni setkali, v lepším případě ne přímo u sebe, ale u svých známých, rodiny či blízkých, kteří absolvovali ultrazvukové vyšetření jater (například i v rámci preventivních vyšetření), kde v popisu nálezu nacházíme diagnózu ztučnění jater. Často je to v souvislosti s obezitou, nezdravým životním stylem či metabolickým syndromem. V posledních letech skutečně zaznamenáváme enormně vysoký nárůst počtu nově diagnostikovaných chronických onemocnění jater, především ztučnění jater a jejich následného nealkoholického zánětu. Tyto nemoci se v současnosti (2018) dostaly již na třetí místo ve statistikách příčin úmrtnosti, hned za kardiovaskulární a nádorová onemocnění, což svědčí nejen o jejich častém výskytu, ale také o jejich závažnosti. Všichni víme, že játra jsou pro organismus nenahraditelná. Pokud dojde ke zničení jejich funkce, jedinou záchranou života může být transplantace. Vhodných dárců je však málo, operace je náročná a přijetí „cizího“ orgánu do těla bývá ještě větším problémem. Proto si tento životně důležitý orgán celkem



jistě zaslouží naši trvalou ochranu. Není to až tak složité, když víme, že častou příčinou ztučnění jater je nesprávná životospráva, tj. faktory nezdravého životního stylu, které vedou k metabolickému syndromu. Postižení jater je pak jeho důsledkem, resp. vyvrcholením.

PŘÍČINY

Jaké jsou konkrétní rizikové faktory vedoucí ke vzniku ztučnění jater? Je to především nadměrný příjem energie v příliš kalorické stravě. Zvláště škodlivé jsou nasycené tuky, rafinované jednoduché cukry a obecně všechny sladkosti včetně slazených nápojů a fruktózy. Stav zhoršuje nedostatek pohybu, nízký energetický výdej při sedavém způsobu práce a života, chybějící pravidelná fyzická činnost, sportování, či jiné pohybové aktivity. Záleží i na délce působení těchto rizikových faktorů a dřívějším věku počátku jejich působení (např. již v dětství, resp. školním věku – proto máme příliš mnoho obézních dětí s následnými zdravotními potížemi).

DIAGNÓZA

Velmi důležité je odhalit tato rizika včas, což se dá zjistit již při odebrání anamnézy, tj. v rozhovoru zaměřeném na stravovací návyky a pohybové aktivity jedince. Postupujeme i poměrně jednoduchými vyšetřeními – změřením tělesné výšky a hmotnosti, výpočtem indexu tělesné hmotnosti (BMI), změřením obvodu pasu a tlaku krve, vyšetřením krevního cukru (glykémie) a lipidů, případně jaterními testy a vyšetřením jater ultrazvukem.

POMOC NENÍ NÁROČNÁ

Nejúčinnějším preventivním a léčebným opatřením je úprava životního stylu zaměřená na odstranění již zmíněných rizik a osvojení si zdravých návyků. Pokud se již prokáže přítomnost vážnějšího stupně postižení jater, tedy nejen jejich ztučnění, ale i zánětlivé změny, fibróza či cirhóza, je potřebné sledování a léčba u specialisty-hepatologa. Naštěstí, játra mají také velkou regenerační schopnost. Pokud ještě nejsou totálně zničená cirhózou, dokážeme jejich zregenerování účinně pomoci zdravou životosprávou a přírodními doplňky výživy.

VÍTE TO?

V dubnu posilujeme játra, největší orgán v lidském těle. U dospělého člověka váží až 1,6 kg. Jsou uložena v pravé horní části břišní dutiny. Provádějí přes 500 různých činností – z toho více než 20 pro život nezbytných. Vytvářejí žluč, která pomáhá rozkládat tuky, ukládají vitaminy rozpustné v tucích (A, D, E, K) a sacharidy. Odstraňují odpadní látky z krve. Játra sama nebolí, protože nejsou opatřena nervy. Na problém s játry nás upozorní zvýšená únava nebo otoky, bolesti ve stehnech, tříselná kýla, bolesti hlavy, lámavost nehtů, hluboké vdechy, také zuřivost, přecitlivělost na hluk a světlo. V dubnu není vhodná tělesná námaha a přetěžování. Játra představují emocionální centrum. Jejich energie je nejsilnější ráno mezi 1.–3. hodinou a nejslabší mezi 13.–15. hodinou.

Kromě již zmíněného je třeba chránit je před nadměrnou zátěží toxinů, ať už v potravě, nebo nápojích, minimalizovat konzumaci přepálených tuků, chemicky konzervovaných potravin, konzervantů a stabilizujících látek. Je nezbytné zcela přestat konzumovat alkohol, vystríhat se i léků poškozujících játra. Dopřát játrům očistu a regeneraci třeba detoxikačními kúrami, vhodnými bylinnými čaji, přírodními výtažky a doplňky.

ENERGY PRODUKTY

Mimořádně vhodný je **Cytosan** bohatý na přírodní humáty, působící očištně na celý organismus, zejména díky jejich absorpčnímu a detoxikačnímu účinku. Obsahuje i silymarin (extrakt ze semen ostropestřce mariánského), který chrání jaterní buňky před jedy a pomáhá při jejich regeneraci. Obvykle se užívá 2x denně 1 kapsle před jídlem.

Klíčový z Pentagramu® bylinných koncentrátů je **Regalen**, který obsahuje bioinformace léčivých rostlin a hořčiny (amara). Zlepšuje metabolismus, harmonizuje energetiku a podporuje regeneraci jater. Doporučuje se užívat nejdříve v nižších dávkách, obvykle 2–3x denně 2–3 kapky ve sklenici vody, cca půl hodiny před jídlem. Po několika dnech se dávka pomalu zvyšuje na obvyklých 2–3x denně 5–7 kapek. Zároveň je nutný dostatečný příjem tekutin, tj. alespoň 2 litry vody denně. Podpořit účinek



Z INTERNETOVÉ PORADNY

» Prosím o radu – který z přípravků užívat při zvýšené hladině cholesterolu (7,37)? **Děkuji, IVANA**

Regalen společně s **Vitamarinem** a **Celitinem**, vhodné je současně užívat některou ze zelených potravin – např. **Spirulinu Barley**, také **Organic Sacha Inchi oil** bohatý na nenasycené omega kyseliny. Samozřejmě dodržujte antiaterogenní (nízkocholesterolovou) dietu a životosprávu.

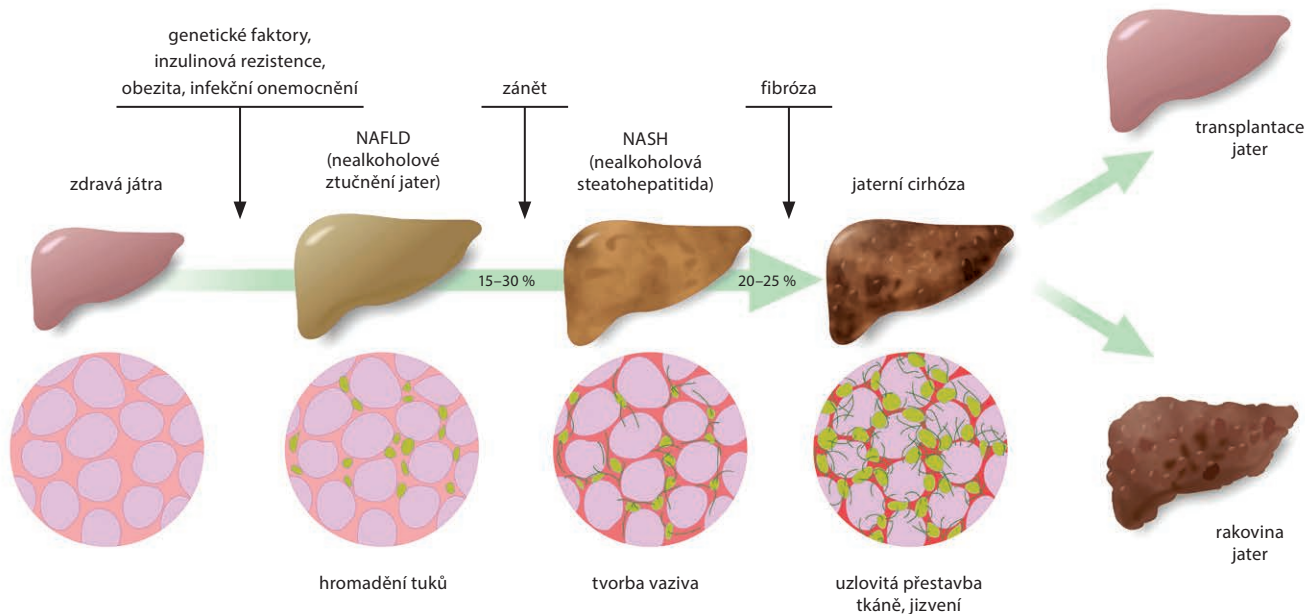
Přeji Vám normalizaci cholesterolu a dobré zdraví, MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ

Regalenu zvenčí je vhodné bylinným krémem **Protektin**, který se aplikuje na kůži nad oblastí jater. Využít jej lze i na případné kožní problémy, také pomáhá proti svědění kůže, které často souvisí s onemocněním jater. Z ostatních, nadstavbových doplňků výživy, jsou vhodné léčivé čaje **Energy**, které podporují regeneraci a ochranu jater antioxidačními, protizánětlivými a detoxikačními účinky: **Chanca Piedra** a **Lapacho**. V neposlední řadě jsou prospěšné i zelené potraviny jako **Organic Barley Juice**, **Spirulina Barley**, **Organic Chlorella**, **Acai Pure**, **Organic Goji**.

Jsou zdrojem vitaminů, minerálů, aminokyselin a enzymů v té nejpřirozenější formě. Užitečné jsou přípravky s probiotickými kulturami – **Probiosan** a **Probiosan Inovum**, působí jemně detoxikačně a protizánětlivě.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ

STADIA STEATÓZY (ZTUČNĚNÍ) JATER



Jak prožít těhotenství šťastně a bez stresů? (6)

V posledním díle našeho seriálu o problematice onemocnění provázejících někdy těhotenství se budeme věnovat stresovým faktorům a jejich případnému dopadu na zdraví maminky i dítěte.



MUDr. B. Haltmar

Na otázky nám bude odpovídat dosavadní průvodce seriálem, MUDr. Bohdan Haltmar – zkušený gynekolog a dlouholetý lektor Energy, člen Odborné rady, a Mgr. Stanislava Emmerlingová, původní profesí speciální pedagožka, která již přes 20 let vede soukromou poradnu pro děti s poruchami učení a chování a též spolupracuje s firmou Energy jako lektor a odborný poradce.

Pane doktore, jedním z největších stresů je pro některé těhotné obava, zda jejich miminko bude skutečně zdravé... Moderní medicínská péče nabízí řadu vyšetření, která mohou vyloučit nebo potvrdit některé více či méně závažné choroby. Je to ale vždy opravdu nejlepší pro matku i dítě?

Nad touto otázkou je skutečně třeba se zamyslet. Současná doba nám všem přináší řadu nejistot a předrážděnosti. U těhotných žen, které v sobě nosí nový život, je tato zátěž zvyrazněná. Přirozeností budoucích maminek je přání, aby jejich dítě bylo zdravé a mělo kvalitní život. Z hlediska epigenetiky je známo, že na vývoj a zdraví budoucího jedince mají vliv jak materiální (výživa, zátěž životního prostředí, pohyb), tak i psychosociální faktory. Problémem je, že z čistě materialistického hlediska přínosná vyšetření mohou mít v některých individuálních případech značně negativní dopad na emočně psychologický stav těhotné. Hlavně pokud jsou aplikována celoplošně. Typickým příkladem je tzv. „prvotrimestrální screening“ ke zjištění chromozomálních vad a rozštěpu nervové trubice (s promilovým populačním výskytem). Značná část těhotných se mylně domnívá, že negativita tohoto testu zaručuje „celkové zdraví“ jejich dítěte. To je samozřejmě mylná interpretace. Problémem je případná pozitivita biochemické části testu. Po ní následuje doba enormního psychologického stresu do dalších vyšetření s neblahým vlivem na budoucí zdraví miminka.

Přínosný výsledek (hlavně jeho negativita) je u budoucích maminek s rodinnou anamnézou vývojových vad a u těhotných nad 35 let, kdy je četnost těchto vad vyšší. Potvrzení vad se stanovuje vyšetřením plodové vody. Přitom dnes již existuje vyšetření z periferní krve těhotné (NIPT), které s prakticky 100% jistotou dokáže výše zmíněné vady diagnostikovat.

Jaký v tomto světle vidíte přínos dalších celoplošných vyšetření (například na cukrovku, protilátky, event. dalších...)?

Individuálně u ohrožených skupin pozitivní přínos vidím, celoplošně prováděná však mají i stinné stránky. Z kategorie zdravých se náhle dostává těhotná do skupiny patologické či potencionálně ohrožené. Často je to jen o jedno místo za desetinnou čárkou v rozmezí normálních hodnot, které také vede k dalšímu zatěžujícímu vyšetřování a stresu. Zde hraje velkou roli diferencovaný přístup a doporučení konkrétního lékaře.

Pokud tedy zůstaneme u zmíněného stresu v souvislosti s různými vyšetřeními, ať už nezbytnými, či doporučenými – co byste těhotným ženám poradil? Jak postupovat?

Doporučil bych všem budoucím maminkám, aby v případě nabídnutých vyšetření vyžadovaly podrobné informace o individuálním významu testu pro ně samotné. O praktických přínosech i možných stresových dopadech. Informace je třeba získat od gynekologů, genetiků či na odborných webech. Nikoliv v internetových diskuzích, kde je mnoho názorů zcela mylných.

Nastávající maminky prožívají zátěžové a stresující situace i z jiných důvodů – rodinných, vztahových, finančních...

Pomocí zde mohou přírodní produkty, které navodí uvolnění, zharmonizují a podpoří. Co vybrat?

Určitě doporučuji v graviditě **Probiosan** a **Vitamarin**, podporující mimo jiné nervovou soustavu, a velký význam příkládám **krémům Pentagramu® (Ruticelit, Artrin, Cytovital, Droserin a Protektin)** vybraným dle příznaků, testováním či intuitivně těhotnou. Krémy je nejlépe aplikovat na akupunkturní dráhy, reflexní zóny i celotělově. Výhodou je aplikace otcem dítěte.



Paní magistro, z mnoha studií je známo, že stres, ne/pohyb a strava mají neoddiskutovatelný vliv na vývoj plodu, ale hlavně potom na nemoci, které vznikají v dospělosti... Co je z toho podle Vás nejzásadnější?

Přiměřený pohyb je samozřejmě prospěšný během těhotenství z fyziologického i psychického hlediska. Musíme však vzít v úvahu už období před početím dítěte, kdy intenzivní pohyb podporuje přirozenou

detoxikaci organismu obou rodičů (nejlépe v kombinaci s užíváním **Cytosanu**) a taky tvorbu „hormonu štěstí a pohody“ – serotoninu. A jsme u stresové zátěže. Konvenční psychologie a medicína zatím nebere příliš v úvahu poznatky z epigenetiky, i když je vědecky prokázáno, že už tzv. genomický imprinting výrazně ovlivňuje emocionální vývoj budoucího dítěte. Spermie a vajíčka totiž již během svého dozrávání (2–3 měsíce před početím!) zaznamenávají emoce potenciálních rodičů. A co se týká stravy, měla by být pestrá, chemicky neupravená, z místních zdrojů a nutričně vyvážená (a doplněná vhodnými přírodními produkty) v těhotenství i před ním. Právě její nutriční nevyváženost a toxicita vede u potomků ke vzniku některých onemocnění (cukrovka, nemoci oběhového systému a z neurofyziologického hlediska i ADHD).

V posledních letech výrazně narůstají počty neurovývojových vad (ADHD, autismus atd.). Dávají se do souvislosti s toxickou zátěží matky, možné jsou i jiné příčiny...

Toxiny v organismu matky narušují vývoj imunity dítěte i vývoj nervové tkáně plodu. Konečně to bylo prokázáno i nedávným českým vědeckým výzkumem, který byl zaměřen na vliv

toxinů z ovzduší na vývoj plodu. Toxická zátěž přispívá i k problémům s udržení těhotenství a k předčasným porodům. Jakékoliv stresy během těhotenství narušují vývoj motorických reflexů dítěte, které jsou potřeba ke správné poloze plodu, k přirozenému porodu a k vývoji posturálních reflexů v prvním roce života (plazení, lezení, chůze). Každé 4. dítě v ČR je rozeno císařským řezem, tyto děti pak nemají optimální střevní mikrobiom, který přes bloudivý nerv ovlivňuje chemii mozku. A to je například jedna z vědecky uznaných příčin autismu.

S jakými projevy stresu v průběhu těhotenství se ve své praxi následně u narozených dětí nejvíce setkáváte?

Je potřeba si uvědomit, že všechno, co prožívá matka v těhotenství, má její dítě uložené v podvědomé paměti. To pěkné i to méně pěkné, traumatické. To ovlivňuje psychosomaticky jedince po celý život, pokud škodlivý, podvědomý záznam neodstraníme (např. pomocí EFT). V praxi evidují nejčastěji tyto rizikové faktory: umělé oplodnění, neplánované a nechtěné těhotenství jedním či oběma rodiči, partnerské i pracovní stresy, udržované těhotenství, strach o život a zdraví dítěte, odběr plodové vody, vyvolaný či problematický porod, císařský řez.

Pro své klienty využíváte kromě různých metod i Energy produkty. Které pomáhají nejčastěji?

Produkty Energy pomáhají odstranit neurofyziologickou příčinu poruch. Nejčastěji je to dle testu EAV **Korolen**, **Renol**, **Stimaral**, občas **Regalen** a někdy i **Gynex** (u expresivních dysfází) v kombinaci s produkty **Vitamarin**, **Organic Sacha Inchi**, **Peralgin**, **Relaxin**, **Revitae**, **Celitin**, **Fytomineral** a **Organic Goji**. Je to opravdu individuální záležitost!

*Děkujeme za oba rozhovory,
MUDr. KATEŘINA HMMELOVÁ
KONEC SERIÁLU*





Gynex je prostě úžasný!

Mám asi problém se slinivkou, protože **Gynex** bych cucala stále, moc mi chutná. Ale on umí opravdu hodně harmonizovat. Ověřila jsem si to na několika případech, z nichž vybírám:

* Slečna 24 let pracuje jako au pair v USA. Roky používala antikoncepci, ale rozhodla se ji přestat brát. Jenže několik měsíců neměla menstruaci, a když se po návratu domů dostavila na gynekologickou prohlídku, byla jí

doporučena hormonální léčba, jinak že je velká pravděpodobnost, že bude neplodná. Docela ji to znejistilo a rozhodlo, těsně před opětovným odjezdem do USA se náhodou dozvěděla o přípravcích Energy. Hned při prvním testování vyšel Gynex a ona odjela s návodem, jak jej užívat. Docela mě překvapila zpráva z Ameriky, že už při první kúře se dostavila menstruace. Po dobrání lahvičky byla menstruace pravidelná a bez problémů.

* Paní 50 let šla na pravidelnou gynekologickou prohlídku. Bylo jí řečeno, že děložní sliznice je ve stavu, kdy je nutná hormonální léčba. Nechtěla ji, má problém s cévami (trombóza), ale lékař ji tak vylekal popisem stavu, že souhlasila. Už po prvním týdnu začalo obrovské krvácení, takže s hormony přestala, ale krvácení trvalo 3 týdny. Další krvácení pokračovalo po dalším týdnu opět 3 týdny a byl jí doporučen výškrab (abraz), byla totálně vyčerpaná a unavená. Náhodou se dověděla o Gynexu, vytestovali jsme ho a už po týdnu užívání krvácení ustalo, cítila se dobře, měla sílu a energii. Gynex ji přesvědčil natolik, že se rozhodla pro další postupnou harmonizaci těla.

* Paní 28 let si myslela, že je neplodná. Po několika letech s antikoncepcí se ji rozhodla vynechat. Nemenstruovala, nemohla otěhotnět, ale nechtěla podstoupit nabízenou hormonální léčbu, raději zvolila jinou cestu, o které se dověděla. Při první návštěvě nám vyšel **Renol**, pak opakovaně s **Fytomineralem** a nakonec brát Gynex. Harmonizace trvala více než rok, ale dnes jsou „gynexové“ vytožené holčičky 2 roky.

Krásný den přeje

Ing. MIROSLAVA RYCHETSKÁ, Brno

Stále tomu nemohu uvěřit

Jsem na v podstatě už půl roku „na **Gynexu**“. Když si vzpomenu, jak jsem na tom byla – návaly horka, zle od žaludku, bolesti břicha, příšerné bolesti prsou, dennodenní migréna... až kolapsové stavy. Prostě zázrak, zázrak, zázrak!!! Ono toho je více, v čem mi pomohl, nejen tyto přechodové potíže. V roce 2003 jsem měla operaci prsu pro fibroadenom, potom

roky na ultrazvuku a mamografu nálezy typu cysty, zvětšené podpažní uzliny od operace v podstatě stále a v roce 2014 při kontrole nález v pravém prsu cca 0,5 cm, nezhoubný, s tím, že mi bylo řečeno: „Přijďte za rok, když tak se to znovu odoperuje.“ Pak mi onemocněl otec (rakovina) a já šla na mamograf + ultrazvuk až v červnu 2018 s hrůzou, co tam

najdou... I doktorka nevěřila vlastními očím – naprosto čistý nález, žádné zvětšené uzliny, žádný nález v prsu! Od prosince 2017 jsem užívala Gynex z důvodu zmíněných předpřechodových potíží, a pomohl mi i v tomto... Nic jiného jsem neužívala. A že mi zmizela ta migréna – tomu nemohu uvěřit stále. Prostě mi asi sedl.

ANNA KALOUSKOVÁ, Pardubice



Kdo je můj oblíbenec?

První setkání s Energy u mě bylo přes **Gynex** – bylo mi 12 let a mamka ho užívala. Co se týká péče o ženu, tak jsem s ním měla slunce v duši. Barva žlutá k němu patří právem. Každá žena by jednou za rok měla vypít lahvičku Gynexu! **Artrin** je zázrak na rány. **Audiron** milujeme na štípance, do bolavých uší. **Drags Imun** používáme na kloktání při bolesti v krku, na bolavé zuby kápnu kapku a nechám působit, jako dezinfekci na odřeniny a zevní poranění kůže, např. při říznutí nožem, na zarůstající nehet,

vnitřně pak při nemoci dle doporučení z prospektu. **Zubních past** mám zásobu na 2 roky dopředu. Šťávy ze **zelených potravin** jsou famózní. **Fytomineral** na vlasy je bezkonkurenční. **Krémy Pentagramu®** s námi jezdí všude, byly i na Srí Lance – tam nám Energy zpříjemnilo a zjednodušilo pobyt. A **Pentagram® koncentrát** je jedinečný! Jen jeden jediný přípravek nemohu vybrat, krávdila bych ostatním...

Děkuji za Energy!

BARBORA FUČÍKOVÁ, Načeradec

Spokojené vajíčko od královny všech ptáků

Kdo má rád vajíčka jako já, ten se těší na jaro a Velikonoce, kdy slepice začínou snášet jako o život. Vajíčko je opravdu úžasný vynález přírody, symbol plodnosti a svátků jara. Považuji proto slepici za hodnou uctívání.

ÚCTYHDNÁ SLEPICE

V jihovýchodní Asii před dávnými a dávnými věky žil kur bankivský. Už tehdy snášel větší počet vajec než běžné ptactvo (cca 50 za rok, tedy jedno vajíčko týdně), a proto si ho lidé vyhlédli jako druh vhodný k domestikaci. Za těch 5 000 let šlechtění se lidem podařilo vytvořit slepici, která snáší pětkrát více vajec než původní kur bankivský. V současné době je slepice neboli kur domácí nejpočetnější ptačí druh na Zemi, ovuluje prakticky nepřetržitě a snáší přibližně jedno vajíčko za den. Soužitím s člověkem se z divokého lesního ptáka stal výkonný a velmi efektivní biologický stroj na superpotravinu – vajíčko.

SUPERVEJCE

Vejce obsahuje především bílkoviny a tuky, dále pak mastné kyseliny,

minerály (Se, Ca, Fe), vitaminy (všechny kromě vitamínu C), lecitin a poměrně vysoké množství cholesterolu. Dříve se mělo za to, že by to člověk s konzumací vajec neměl přehánět právě kvůli cholesterolu, ale dnes už se ví, že vejce za zvýšenou hladinu cholesterolu v lidské krvi může jen minimálně. Světová zdravotnická organizace v roce 2001 vejci v tomto směru požehnala, takže můžeme být v klidu. Vejce je právem vyzdvihováno jako nejvyšší zdroj bílkovin, kvalitnější než maso či mléčné výrobky. Vaječný protein obsahuje celé aminokyselinové spektrum, tedy i aminokyseliny esenciální, které si lidské tělo neumí vyrobit samo. Uklidňuje mě, že nejvyšší bílkovina je k dispozici bez ztrát na životech. I když, jak se to vezme...

„KONCENTRAČNÍ SLEPIČÍ TÁBOR“

Nechceme o tom slyšet a zavíráme před tím oči, ale představte si být slepicí ve velkochovu. Nikdy neuvidíte slunce, nikdy se nedotknete holé země, soukromí hledáte marně, protože se na vás neustále někdo tlačí nebo strávíte

svůj krátký život v kleci. Pokud kód vytištěný na vajíčku začíná číslem 3, jedná se o vajíčko z klecového chovu (v ČR 90 %), pokud začíná číslem 2, pak se jedná o chov v halách. Na první pohled se to zdá lepší, ale pro slepici to žádná výhra není, protože je stresovaná tím, že nemá žádný úkryt a každý si do ní může klovnout. A to se děje často. Slepice totiž není žádná dobrota a neštítí se ani kanibalismu.

MODLITBA PRO SLEPICI

Moc bych si přála, aby lidé zacházeli se slepicí úměrně k jejím zásluhám. Ty totiž nejsou malé. Domnívám se, že jako lidé jsme za slepice zodpovědní, protože jsme je vytvořili. Využijme proto velikonoční svátky jako příležitost poklonit se všem 25 miliardám slepic žijícím na Zemi a poslat jim obdiv a vděčnost za to, co pro nás po celé tisíce let dělají. „Díky ti, slepice, zasloužila by sis nosit královskou korunu.“ Na jednu ze základních existenciálních otázek znám odpověď: Nejdříve byla slepice a potom teprve vejce...

Mgr. TEREZA VIKTOROVÁ





Přílohy – věčné téma diet

Minule jsme se zabývali obědy a řekli jsme si, jak by měl správný oběd vypadat, co by měl obsahovat a kdy ho jíst. Dnes bych se chtěla zaměřit na velmi spornou přílohovou část našeho hlavního chodu, ať už jde o oběd, nebo večeři. Asi všichni známe klasické doporučení pro případ, že chceme kapku shodit na váze. Vynechejte přílohy a je to! Je tomu tak?

NA CO SI DÁT POZOR

Problémem příloh není to, že se jedná o sacharidy. I ty naše těla potřebují, a to hlavně ve složené neboli komplexní podobě. Potíž tkví v tom, že sacharidů naše strava obsahuje nadbytek. A největší záležitostí je tzv. glykemický index, který označuje rychlost vstřebávání sacharidů do krve. Čím rychleji se molekula cukru vstřebá do krve, tím hůře. Po konzumaci potraviny s vysokým glykemickým indexem dojde k okamžitému vzestupu hladiny cukru v krvi neboli hyperglykemii. Tělo jako reakci na to vyplaví inzulin, který hladinu cukru zase sníží. Pokud tedy funguje vše, jak má. Když často jíme jídla s vysokým

glykemickým indexem (GI), dojde k rozkolísání hladiny cukru v krvi a my se dostáváme na horskou dráhu glykemické křivky, kdy můžeme být po jídle nervózní, podráždění, máme brzo opět hlad, hlavně na sladké. Jídla s vysokým glykemickým indexem bývají někdy označována jako „hladová“ a patří sem mnohé přílohy. Jaký glykemický index potravina má, je ovlivněno nejen jejím složením – např. potravina s vyšším obsahem vlákniny, bílkovin, kyselin má nižší GI, ale také způsobem přípravy jídla. Rozvařené těstoviny mají vyšší GI než ty připravené al dente, stejně tak smažené hranolky v porovnání s bramborami vařenými ve slupce či jen v páře.

DIETA? NE! TRVALÁ ZMĚNA STRAVOVACÍCH NÁVYKŮ

Pokud na určitou omezenou dobu vynecháme přílohy, asi svoji váhu opravdu snížíme. Ale myslím, že jde jen o změnu dočasnou, kdy se více či méně trápíme nedokonalé sestaveným jídlem, a časem opět sklouzneme ke starým zvykům.

A ručička na váze se opět záludně posune k vyššímu číslu. Spíše než vynechat přílohu je lepší ji omezit nebo zpestřit zeleninou. Což je cesta k pozitivní a trvalé změně. Teď na jaře si tělo i jarní suroviny přímo říkají o to, abychom je přidali do jídla. Různé klíčky, první zelené lupení jako kopřivy, špenát, jarní mrkvička, ředkvičky – to je ono! Dva jarní a lehce velikonoční recepty pro inspiraci najdete na konci článku.

PŘÍLOHY BEZ FANTAZIE

Jak jste na tom s pestrostí svého jídelníčku, co se příloh týče? Pojdme počítat – brambory na mnoho způsobů včetně hranolek, knedlíky houskové a bramborové, občas bílá rýže a kupované těstoviny? Trefa? Škoda přeškoa! Batáty, pohanka, kroupy, cizrna, divoká rýže, čočka... Všechno tohle by mohlo taky krásně zaplnit tu potřebnou 1/4 talíře, kterou by měla zabrat příloha, potažmo komplexní sacharidy. V kombinaci se zeleninou, které by měla představovat až polovinu talíře, naprosto skvělé! Jde jen o to umět tyto suroviny dobře ochutit, používat koření a kvalitní tuky. Přílohou je i pečivo, tam je asi zbytečné radit, že živin prostě rohlíky je dobré nahradit kvalitním kváskovým a celozrnným pečivem.

ČESKÁ KUCHYNĚ TO MOC NEUMÍ

Tradiční česká jídla se bez přílohy neobejdou. Takové vepřo-knedlo-zelo, svičková s houskovým knedlíkem... Ochudit se o nedílnou součást tradičního pokrmu by byl skoro hřích! Tady zbývá jen poradit – množství přílohy prostě vědomě snižte. Nemusíte přece sníst 5 knedlíků, 1–2 stačí. Vychutnejte si tradiční pokrmy jednou za čas, připravte si je doma z kvalitních a lokálních surovin, omáčky zkuste místo mouky zahustit jen vysokotučnou smetanou, zelí nezahušťujte vůbec a knedlíky bedlivě a s rozumem počítejte.

MŮJ POHLED

Zmíněné knedlíky opravdu nemusím, to přiznám na rovinu. Ne, že bych nejedla svičkovou nebo si ke kachně se zelím dala rýži... Ale jeden knedlík je pro mě dost. Zato miluju brambory, a to na všechny způsoby. Aby to nebyla taková bomba, kombinuji je s batáty, celerem, petrželí nebo špenátem, pečuji je s mrkví či řepou a vždy doplním kopcem listové zeleniny. Rohlíky u nás nevidíte, zato pečuji domácí kváskový chleba. Zkuste to taky, na jaře je ideální čas na změnu!

Krásné a veselé Velikonoce se spoustou barev na talíři vám přeje
ZUZANA KOMŮRKOVÁ

CELOZRNNÝ KUSKUS S KOPŘIVAMI A ŘEDKVIČKAMI

250 g celozrnného kuskusu, cca 150 g mladých kopřiv (lze nahradit špenátem), 1 svazek ředkviček, 2 jarní cibulky i s natí, 1 stroužek česneku nebo několik listů medvědího česneku, šťáva z 1/2–1 citronu, 2 lžice olivového oleje, bylinky dle chuti – pažitka, bazalka, 3 hrsti piniových semínek nebo ořechů, sůl, černý pepř

Kuskus připravíme dle návodu na obalu. Kopřivy opláchneme a natrháme, ředkvičky, cibulku a česnek nakrájíme na kolečka. Bylinky nasekáme. Na olivovém oleji ve vysoké pánvi orestujeme bílou část jarní cibulky, česnek, pinie. Vhodíme kopřivy, které necháme jen lehce zavadnout. Odstavíme z plamene. Přidáme bylinky, zelenou část jarní cibulky, měkký kuskus, šťávu z citronu, nakrájené ředkvičky a dochutíme solí a pepřem. Podáváme jako přílohu k drůbeži nebo bílé rybě. Výborně se hodí i k sýrům, jako je haloumi.



VELIKONOČNÍ NÁDIVKA Z KVÁSKOVÉHO CHLEBA SE ŠPENÁTEM

300 g kváskového chleba, 6 domácích vajec, 80 g másla, 150 g špenátu (nebo kopřiv), 2 dl mléka, 1 velká červená cibule, 50 g nasekaných mandlí nebo mandlových lupínků, sůl, černý pepř, muškátový oříšek

Chleba nakrájíme na kostičky a můžeme nechat přes noc nebo pár hodin předem okorat. Zalijeme ho mlékem, aby nasákl. Přidáme žloutky, rozpuštěné máslo, nasekaný špenát, nejmenno nasekanou cibulku (kterou můžeme předem orestovat na oleji) a mandle. Dobře promícháme a dochutíme solí, pepřem a muškátovým oříškem. Z bílků vyšleháme tuhý sníh, zapracujeme ho opatrně do směsi. Pečeme na 180 °C v pekáčku vyloženém pečicím papírem asi 45 minut.

Podáváme k pečenému velikonočnímu kuřátku, které můžeme nádivkou rovněž naplnit. Pokud chcete jíst nádivku samostatně a jste masoví, přidejte do ní kvalitní šunku nebo uzené maso.



ENERGY NA VELETRHU VITAFOODS EUROPE 2019

Firma Energy se letos opět zúčastní tradičního veletrhu Vitafoods Europe 2019, který se koná 7.– 9. května v Ženevě.

Veletrh zaměřený na doplňky stravy a zdravou výživu každoročně navštíví desítky tisíc lidí ze 110 států světa. Prezentuje se zde přes 1 200 předních dodavatelů doplňků stravy, speciálních potravin a nápojů a také renomovaní poskytovatelé vysoce kvalitních služeb a vybavení pro potravinářské odvětví. Budeme zde představovat celou škálu

úspěšných a osvědčených produktů Energy. Obchodní partneři si vystavené produkty budou moci prohlédnout a získat veškeré potřebné informace.

Volné vstupenky pro Vaše zahraniční obchodní partnery žádejte na vitafoods@products.energy





SALUS

VĚRNOSTNÍ PROGRAM

.....

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

.....

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

.....

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

.....

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

Celostní přístup s Beauty Energy

Každá žena chce být nejen krásná, ale také zdravá. Propojením obojího s využitím přírodních produktů se zabývá celodenní seminář Univerzity Energy, na který bychom Vás rádi pozvali. Bude se konat 13. dubna v Praze a 25. května v Brně a povedou jej dvě lektorky Energy a kosmetičky, Marie Bílková a Eva Macíčková, DiS.

Základem pojetí celého semináře je celostní přístup, díky kterému si při péči o pleť všímáme nejen pleti samotné, ale kůži jako celku, jenž je obrazem toho, co probíhá pod povrchem a souvisí s naším zdravotním stavem či citovým rozpoložením. Je inspirován základní myšlenkou Energy – pentagramem TČM, v němž se ukazuje člověk jako bytost navzájem propojená uvnitř sebe sama i s okolním světem. Samotný Pentagram® pleťových a tělových krémů ukazuje, jak citlivě a komplexně lze na kůži působit, cílem semináře je naučit se ho používat. Celostní přístup je vždy o harmonii a rovnováze, ke které si můžeme dopomáhat právě i cestou péče o pleť. V programu je také zahrnuta praktická ukázka kompletního ošetření pleti, při které můžete vyzkoušet produkty „na vlastní kůži“. Dále se dozvíte v čem je řada Beauty výjimečná a odlišná od jiných kosmetických výrobků na trhu. Které látky v jednotlivých produktech jsou nejcennější a proč. A také co v organismu umějí ovlivnit. Seminář je vhodný nejen pro kosmetičky a profesionály, jejichž oborem je péče o tělo a pleť a kteří chtějí dát svým klientům to nejlepší, ale i pro všechny ženy, které o sebe rády pečují. Uvidíte, jak to jde jednoduše, a jako bonus se projdete světem vůní a aromaterapie.

Těšíme se na Vaši účast!



UNIVERZITA ENERGY

SEKCE ODBORNÉ VZDĚLÁVÁNÍ

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 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

12.–13. 10. 2019, Hradec Králové

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

BONUS PRO ÚČASTNÍKY UNIVERZITY ENERGY

Absolventi alespoň 3 seminářů v rámci jednoho semestru mají nárok zúčastnit se **ZDARMA 1 jednodenního semináře** následujícího semestru dle vlastního výběru. Kdo absolvoval 4 a více seminářů v jednom semestru, obdrží ještě jako dárek produkt **Argan oil**.

UŠIJEME VÁM TÉMATA NA MÍRU!

Náplň seminářů Univerzity Energy chceme sestavit podle vašich potřeb. Uvítáme proto vaše návrhy na témata seminářů. Pište, volejte, mailujte...

INSTITUT ENERGYVET

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

GYNEVET & AUDIVET

SILNÁ IMUNITA A ZDRAVÁ KŮŽE VE VÝHODNÉM BALENÍ!

GYNEVET

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

AUDIVET

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



Energyvet.cz



Platnost akce: od 1. dubna do 30. dubna 2019 nebo do vyprodání zásob

Více informací o preparátech a jejich podávání najdete na www.energyvet.cz

Království drahých kamenů (26)

SAGENIT ROZZÁŘÍ NAŠE VNITŘNÍ SVĚTLO

Největší mezi titány, božstvo se zlatými vlasy a všestranný léčitel... mocný a magický sagenit:

- » projektivní
- » pod vlivem Slunce
- » ve znamení Blíženců a Lva
- » náležející k čakře hrdla (5.), srdce (4.), solar plexu (3.) i kořenové (1.)

Sagenit je velice pozoruhodný minerál, který vzniká spojením klasického křišťálu s vlasově mikroskopickými jehlicovými vrostlicemi rutilu. Z chemického hlediska jde o kombinaci oxidu křemičitého s oxidem titaničitým. Vysoký obsah titanu je právě oním faktickým důvodem léčivosti sagenitu. Zlatavé rutilové vrostlice označované jako Venušiny vlasy jsou někdy v základním minerálu (kterým může být kromě křišťálu i růžénin nebo záhněda, ale též jiné nerosty) poházené jaksi bez ladu a skladu, jindy jsou středově orientované a vytvářejí tzv. rutilové hvězdy, které jsou vysoce ceněné. Označení sagenit vystihuje přítomnost překřížených vzájemně prorostlých jehlic, vytvářejících jakousi síť, latinsky sagena. Naleziště rutilu a potažmo tedy i sagenitu jsou dostupná a dobře zmapovaná i v České republice na polích v okolí Golčova Jeníkova, na Pacovsku a u Soběslavi. Není nic snazšího

než se vydat na výlet se záměrem najít pomocníka pro posílení životní síly, to je totiž hlavní doménou sagenitu.

VODA ŽIVOTA

Jako univerzální léčivý elixír působí sagenitová voda, zkratka sagenit láčený ve vodě a nabíjený na přímém slunci. Celkově posiluje, odstraňuje bolest a pomáhá léčit dlouhou řadu zdravotních obtíží. Léčí nemoci dýchacích cest, astma, chronickou bronchitidu a dokonce i tuberkulózu. Posiluje funkci štítné žlázy, srdeční činnost a imunitní systém. Lze ji použít při zánětech ledvin a močového měchýře. Vysoký obsah titanu prokazatelně podporuje zdravý růst buněk, regeneraci tkání, a má tedy vliv na posílení svalů a kostí. Tato léčivá voda podporuje vpravdě titánské vlastnosti.

ZESILOVAČ

Sagenit dokáže integrovat energii i na všech ostatních úrovních, zvyšuje vibrace a odstraňuje všemožné blokády bránící duchovnímu růstu. Zvýšením vibrací sagenit pročišťuje auru a projasňuje vzhled do podstaty věcí, udělá nám rázem v životě jasno. Pomáhá tedy při jakékoli duchovní práci, věštění, astrálním cestování atd. V běžném životě, kdy nepředvídáme

budoucnost ani se nevěnujeme komunikaci s jinými dimenzemi, se účinek sagenitu projeví ve zvýšení našeho sebevědomí a schopnosti jít upřímně a přímočaře směrem za svými cíli. Sagenit nás chrání před pocity bezmoci, marnosti a neklidu a nedovolí, aby nám pochybnosti druhých či nějaká „blbá nálada“ sebrala naše sny.

CITOVÁ LÉČBA

Sagenit ulevuje od fobií, strachu a obav všeho druhu, prosvětluje temnotu duše a funguje jako účinné antidepresivum. Záře Venušiny vlasů dokáže rozpustit pochybnosti o vlastní osobě, umožní člověku hrdě a rovně se postavit za vlastní existenci a zářít vnitřním světlem. Zacelováním trhlín v uších nás sagenit chrání před útoky namířenými na naše citlivá místa, a proto je stále ctěn jako nejlepší talisman ochraňující před očarováním, negativními záměry namířenými proti naší osobě i planými sliby, které nás činí zranitelnými. Sagenit je jako permanentní úsměv na tváři, který mění celé naše naladění a životní vibraci a obrací nás do sféry krásy, harmonie a vnitřního klidu, který je nakažlivý a tolik potřeba.

Mgr. TEREZA VIKTOROVÁ



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, ráda bych snížila svoji váhu, ale nedaří se mi. Svaluji to na blížící se menopauzu, ale problémem je i přejídání. Cítím se vyčerpaná, nervózní, úzkostlivá. Před rokem jsem ukončila dlouholetý vztah a asi od té doby se moje váha navyšuje.

MICHAELA K., Pelhřimov

Naše tělo je odrazem našich myšlenek. Pokud se trvale přejídáme, ztrácíme vůči němu citlivost. Přejídání ukazuje na nerovnováhu v našem nitru, souvisí s pocitem nedostatku, s hledáním citové rovnováhy. Jakkmile si tuto nerovnováhu uzdravíme, nebudeme mít potřebu

prejídání. U všech disharmonií organismu je dobré v začátku nápravy přemýšlet nad příčinou. Je to strach, potřeba ochrany, touha po vnitřní vřelosti? Jak hospodaříte se svými city? Zeptejte se sebe samé, v jakých situacích se nejčastěji přejídáte, co se snažíte prostřednictvím přejedení získat (pocit bezpečí, jistoty...) a co můžete udělat pro to, abyste to, co Vám chybí, vnesla do svého života jinou cestou. Z přípravků doporučuji **Stimaral**, který pomůže v oblasti psychiky, **Cytosan** pro celkovou stabilizaci organismu a můžete přidat i **Regalen**.

MONIKA ŠTEJDÍŘOVÁ

LUŠTĚTE S NÁMI, MŮŽETE VYHRÁT

V únoru jste mohli, kdo rád luští, najít v naší křížovce tajenku: „**Lepší je zapálit alespoň malou svíčku než proklínat tmu.**“ Vylosovaným výhercům gratulujeme:

- » Marie Křištofová, Moravské Budějovice
- » Pavla Knotková, Hodonice
- » Mgr. Miroslava Aberlová, DiS., Brno

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. dubna 2019** na adresu redakce: Energy Czech Republic, a.s., Trojská 39/201, 171 00 Praha 7; e-mail: katerina.himmelova@energy.cz

„Budoucnost patří těm, kdo... (tajenka)“ – Eleanor Roosevelt

Nápověda: ACERY; CACUS; IMAM; RĚ	Vis s napjatými pažemi	Cosi	Obsahující orechy	Ludolfovo číslo		Člen vyhynulého turkotatar. kmene	Spojovací součástka (zdrobněle)	Soustava těžce mísitelných kapalin		Pouze	Iniciály modelky Kubelkové	Nikomu nepatří	Omámeně	Značka parfémů
Svazek posečeného obilí					Důrazný zápor Inic.herečky Stašové				Chlapec					
1. část TAJENKY									Ekvipáž Ohlášení v kartách					
Anglicky „led“				Planeta A také ne							Skutek Mytologický obr lidožrout			
Postava z kamene					Elektrický spínač Javorý (bot.)					Mety Prudké rozvoje				
	Opak dnů	Zájmeno osobní (ž.) Odvětví				MPZ Ka- zachstánu Muslimský duchovní			Přítakání Budova, kde se mele obilí			Název souhlásky Sicilská sopka		
Čekatelé řeholního stavu							Bouřlivé city Přibližně						Silná zaostřená tyč	Zastaralé úřady
Oboje				Domácky Emilie Značka kilotuny				Maňásek Volání na drubež						
Chemická značka kobaltu			2. část TAJENKY											
Evropan			Druhy ma- teřidousky pěstované jako koření								Hluboký ženský hlas			



Není na světě bylina, aby k něčemu nebyla

LOPUCH – NEOBYČEJNÝ PLEVEL

Kdo by neznal lopuch. Ačkoli jméno odkazuje na jeho listy, známější, byť většinou nechvalně, jsou jeho plody. Jako děti jsme po sobě ve hře jeho „lepivé“ kuličky házeli. Smích nás přešel, když nám je pak maminka vyčesávala z vlasů, nebo když jsme je my museli vyčesávat z kožichu naší Brity. Perfektní schopnosti nažek lopuchu zachytávat se na oblečení lidí, srsti savců i v peří ptáků, což je rostlinami oblíbený způsob šíření semen, si všimly jistě miliony, ne-li miliardy lidí.

VYNÁLEZ STOLETÍ?

Zužítkovat ji však napadlo až roku 1948 Georges de Mestral. Tento švýcarský vynálezce po procházce se svým psem a následné náročné očištění obou od lopuších kuliček si (asi) řekl, že všechno zlé je k něčemu dobré, vzal lupu a „objevil“ suchý zip. Originální vynález „Matky Přírody“ zužítkoval lopuch k osídlení takřka celé planety. *Knoflíky, lapáčky, lepíky, babí kořen* nebo *hořký lupen* – jak se lopuchu také říkalo – pochází z Evropy, kterou osidluje takřka celou, rychle se rozšířil přes celou Asii až do Japonska, zavlečen byl také do Afriky, Severní Ameriky, Austrálie i na Nový Zéland. Prospívá na pustých loukách, rumišťích, navázkách, při okrajích lesů, cest a polí, v sušší a bohatší půdě, od nížin po hory.

MÁ TO HÁČEK

Lopuch větší (*Arctium lappa*) je dvouletka z čeledi hvězdnicovitých, a jak jméno napovídá, poněkud větší opravdu je: v prvním roce může jeho silná, rýhovaná a značně se větví lodyha dorůst metr, ve druhém i 2 metry výšky a přízemní listy až půl metru délky. Vřetenovitý kořen se přitom zavrtá až 70 cm hluboko. Listy lopuchu připomínají zelené, zespodu chlupaté srdce na silném řapíku. Fialovo-červené trubkovité kvítky, složené v typických kulovitých úborech, se na vrcholech lodyh objevují postupně od června do září druhého roku vegetace. Listeny květů mají na špičce háček, který pomáhá plodům – žebrovitým nažkám – šířit se tak daleko, jak jen se jeho zvířecí či lidský „roznášec“ dostane. Na „obyčejném“ lopuchu tak opět můžeme obdivovat dokonalost záměru přírody. V přírodě se lze setkat i s lopuchem menším, hajním (mají hroznovité květenství) a plstnatým, který nemá léčivé účinky. Všechny druhy se navzájem kříží.

ZDRAVÍ SKRYTÉ V KOŘENI

K léčebným účelům sbíráme (kopáme) především lopuchový kořen. Nejvíce účinných látek má před květem – tedy do jara druhého roku života rostliny. Sbírá se z jara v březnu a dubnu, ještě než vyžene listy, nebo až na podzim – v září a říjnu. Mladé kořeny jsou dlouhé a křehké a dají se jíst i syrové, později dřevnatí. Suší se nařezané na cca 10 cm dlouhé kousky, ve stínu, do 40 °C. Po usušení jsou uvnitř šedožluté, hořké, bez zápachu. V chladu vydrží i pár měsíců, pro pozdější použití je lze zamrazit nebo naložit v alkoholu či oleji. Zřídka se využívají i mladé listy a semena lopuchu. Lopuch obsahuje vysoké množství polysacharidů (z toho až 50 % inulin) a bílkovin, slizy, sílice, třísloviny, hořčiny, minerály (draslík, železo, mangan, hořčík), vitaminy (E, C, riboflavin, kys. listová, pyridoxin, niacin), glykosidy, kyselinu palmitovou a stearovou. Zajímavou látkou se ukázal být v semenech obsažený arctigenin s laboratorně potvrzenými antibakteriálními, protivirovými a dokonce protinádorovými účinky, uvádí se působení také proti viru HIV.

OČISTA LOPUCHEM

Všechny tyto látky dělají z obyčejného lopuchu léčivku s mnoha indikacemi. Podpora metabolismu, detoxikační, močopotopudné, protizánětlivé, antiseptické, fungicidní a antioxidační účinky lopuchu využívá tradiční (naše i asijská) medicína již staletí. Vnitřně formou odvaru pomáhá regulovat tělesnou hmotnost a hladinu cukru a cholesterolu v krvi, dezinfikuje trávicí i močové ústrojí při zánětech a ulevuje při meteorismu, doporučuje se také při revmatismu a nejrůznějších kožních problémech (akné, dermatitidy, ekzémy, plísňe). Zevně se užívá lopuchových mastí, obkladů, koupelí či kloktání na špatně se hojící rány (afity, akné, spáleniny), vředy, vyrážky nebo hemoroidy. Výtažek ze semen lopuchu podporuje růst vlasů, je účinným spojencem v boji proti vypadávání vlasů a lupům (ve směsi např. s kopřivou nebo břízou) a je často složkou nejrůznějších kosmetických a léčivých přípravků. Vyzkoušet ho můžete v **Protektinu** od Energy.

Lopuch je také povinnou kapitolou každé, zejména asijské, „zdravé kuchařky“. Mimo hořkých listů se dá jíst celý: syrový, v polévce (v Japonsku populární gobo), vařený (ála chřest), pečený, nakládaný, na kyselo, na sladko, jak je chuti libo. Právě teď si můžete pochutnat třeba na lopuchové velikonoční nádivce nebo jarním salátu.

*Veselé Veliké-noce a zdraví v celém roce,
Mgr. VLADIMÍR VONÁSEK*

ABY JARO VONĚLO

BALÍČEK PRODUKTŮ	ČLEN ENERGY		
	cena	body	sleva
Regalen + Peralgin	650 Kč	28	115 Kč



Akce platí do vyčerpání zásob! Doplňák stravy.

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 76

Kontakt:

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

BOSKOVICE

Provozní doba:

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

Stálá nabídka:

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

Poradny a přednášky:

» KE BOSKOVICĚ – 1., 8., 15., 22. a 29. 4.

Kontakt:

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

BRNO

Provozní doba:

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

Stálá nabídka:

poradna Energy / zasílání 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. Šobánková / 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

Kluby a konzultační centra nabízejí

– M. Medřická, tel.: 775 399 114 / manuální lymfodrenáž, 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:

» 3. 4. od 17 h. – Zdraví pro krásu – lektorská přednáška MVDr. L. Chmelaře, PhD., nutná rezervace v KE, tel.: 530 500 422, info@brnoenergy.cz

» 9. 4. – 15–17 h. – individuální konzultace, doporučení vhodného produktu a dárkování – H. Hosová

» 16. 4. – 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 čaker nejen dle aromaterapie + práce a působení polodrahokamů / měření krevního tlaku, rehabilitace pulzním magnetickým polem – magnetoterapie / e-shop na www.energycb.cz

» 17. 4. – 17 h. – Uzdrav své vnitřní dítě – jak využít jeho potenciál a práce s energií – workshop s Milošem Matulou, vstupenky v předprodeji 300 Kč / na místě 350 Kč, omezený počet míst

» 25. 4. – 17.15 h. – Povídání o pentagramu – Soňa Štrupová. Základy pro ty, kdo se chtějí o jeho vazbách a propojení dozvědět více, nutné obj. na tel.: 776 454 874 nebo energycb@seznam.cz, pro členy Energy zdarma, ostatní 50 Kč – omezený počet míst

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, kinesiologie 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 KC – poradny SPT:

» DOUDLEBY NAD ORLÍČÍ – 2., 9., 16., 23. a 30. 4. – pí. Fendrychová, tel.: 605 780 213

» KE HRADEC KRÁLOVÉ – 4., 18. 4. – 10–17 h., tel.: 736 765 477, 495 534 715

» KC HRADEC KRÁLOVÉ

– Lékárna Za Skleněnou věží, ul. Wonkova – 1., 8., 15., 22. a 29. 4.

– PharmDr. Svobodová, tel.: 602 141 184

» KC HRADEC KRÁLOVÉ – Salón Profi, Havlíčkova 401 – 3., 10., 17. a 24. 4.

– pí. Naďa Komárková, tel.: 775 921 885

» CHOCEŇ – 1., 8., 15., 22. a 29. 4. nebo dle dohody – pí. Smrčková, tel.: 775 060 535

» JIČÍN – Prodejna Bellis – 5., 12., 19. a 26. 4. nebo dle dohody po–pá 9–17 h.

– pí. Svobodová, tel.: 602 111 911

» KOLÍN – 5., 12., 19. a 26. 4. – homeopatická poradna, pí. Blechová, tel.: 777 101 513

» KOSTELECK NAD ORLÍČÍ – 5., 12., 19. a 26. 4. – pí. Mlejnková, tel.: 737 178 816

» NOVÝ BYDŽOV – Sloupno – 3., 10., 17. a 24. 4. nebo dle dohody – pí. Rakouská, tel.: 776 614 046

» OPOČNO – 18. 4. – pí. Králíčková, tel.: 739 379 435

» RYCHNOV NAD KNĚŽNOU – 1., 8., 15., 22. a 29. 4. – pí. Bečvářová, tel.: 777 723 731

» SMIŘICE – 4., 5., 11., 12., 18., 19., 25. a 26. 4. – PharmDr. Svobodová, tel.: 602 141 184

» Valašské Meziříčí – 1., 15. a 29. 4.

– pí. Procházková, tel.: 731 851 218

Kontakt:

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

CHEB

Provozní doba:

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

Stálá nabídka:

» 2., 9., 16. a 23. a 30. 4. – měření SPT, poradenství, detoxikace, SRT s A. Chmelovou – obj. na tel.: 724 965 773

» 1., 8., 15., 22. a 29. 4. – výklad karet, chiromantie a poradenství s Naďou Raithel, nutno obj. na tel.: 603 787 821

Mimořádná nabídka KC:

» CHOMUTOV – 11. 4. – 17 h. – Co víme a nevíme o ADHD – lektorská přednáška Mgr. S. Emmerlingové – zkušenosti s prevencí a nápravou poruch učení a chování u dětí, včetně proverených možností alternativního a celostního řešení příčin zdravotních problémů, včetně psychických. Rodinné centrum Kolibřík, Dřínovská 4606, info na tel.: 732 761 104

VYUŽÍVÁTE SVOJI PRACOVNU?

PRACOVNA NA WEBU

Každý člen i poradce Energy si může kdykoliv prohlédnout a stáhnout ve své pracovně na stránkách www.energy.cz velmi kvalitně a názorně zpracované materiály:

- » měsíční vyrovnání
- » prodejní doklady
- » plnění věrnostního programu Salus
- » všechny informace o svém obchodním rozvoji

Kluby a konzultační centra nabízejí

Nabídka KC:

- » AŠ – A. Chmelová, Krátká 1559
– měření SPT – 4., 11., 18. a 25. 4.,
poradenství, detoxikace, SRT, tel.:
724 965 773
- » CHEB – Kosmetické ošetření Beauty
kosmetikou Energy u masérky
a kosmetičky B. Bzinské a masáže
J. Kočové a V. Votrubové + měření SPT
– 1., 8., 15. a 22. a 29. 4., tel.: 606 242 353,
najdete na původní adrese
Kamenná 40!
- » CHOMUTOV – M. Patíková,
17. listopadu 4565
– výdej zboží 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:

- » po–čt dopoledne – zdravotní poradna
Energy – zdarma (Martina Hrnková)
- » pá – psychosomatická poradna
– Martina Hrnková (na objednání)
- » út 2. 4. – diagnostika EAV přístrojem
– jen na objednávku, tel.: 353 236 605
- » po–čt dopoledne – impedanční
analýza IN BODY – zdravé hubnutí,
rozběr a doporučení
- » příjem přihlášek do rekvalifikačních
kurzů sanitář, masér, kosmetička,
manikérka, pedikérka, chůva
- » 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
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
- » 14. 4. – 10 h. – Den země – Areál
libereckého zámku – ukázka měření
Supertronicem – G. Veselá
- » po 15. 4. – 17 h. – Rodinné konstelace
– G. Veselá
- » st 17. 4. – 17 h. – Jak napravit chyby
rodičů ve výchově dítěte aneb co nám
říká epigenetika – lektorská přednáška
Mgr. S. Emmerlingové

Nově v KE:

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

Kontakt:

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

LUHAČOVICE

Provozní doba:

po 9–12, 13–17, út, st 9–12, 13–15, čt 9–12,
13–18 h., pá – po předchozí domluvě,
so, ne a svátky zavřeno

Stálá nabídka:

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

Mimořádná nabídka KE:

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

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**

OLOMOUČ

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:

- » 11. 4. – 15–17 h. – celostní poradna
MUDr. B. Haltmara, tel.: 602 583 091
- » 14. 4. – 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

Kontakt:

**Ostrava, Českobratrská 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 / zaslání zboží

Mimořádná nabídka KE:

» 25. 4. – 17 h. – Premenstruační syndrom – lektorská přednáška MUDr. B. Haltmara

Mimořádná nabídka KC:

» HAVLÍČKŮV BROD – 16. 4. – 10–16 h. Celodenní ukázka skenování chodidel přístrojem Pedicom

Nabídka KC – poradny SPT:

- » DOBRUŠKA – 23. 4. – M. Růžicková, tel.: 603 268 922
- » HAVLÍČKŮV BROD – 16. 4. – Š. Urbanová, tel.: 607 817 123
- » CHRUDIM – 11. 4. – L. Kovaříková, tel.: 723 868 567
- » CHRUDIM – 6. 4., 13. 4. – J. Turková, tel.: 720 128 269
- » KOLÍN – 9. 4. – Z. Suchánková, tel.: 728 135 557
- » KOLÍN – 16. 4. – M. Hanušová Priessnitzová, tel.: 608 799 777
- » KUTNÁ HORA – 19. 4. – D. Kuželová, tel.: 724 324 071
- » NÁCHOD – 24. 4. – I. Čermáková, tel.: 723 577 280
- » NOVÁ PAKA – 18. 4. – T. Kinterová, tel.: 731 190 580
- » NOVÁ PAKA – 25. 4. – L. Pušová, tel.: 603 542 028
- » KE PARDUBICE – 8. 4. – tel.: 604 174 498
- » KE PARDUBICE – dle objednávky – T. Křišťůvková, tel.: 777 177 610
- » ROUDNICE NAD LABEM – 13. 4. – M. Svobodová, tel.: 777 933 580
- » RYBITVÍ – 29. 4. – E. Petříčková, tel.: 604 174 498
- » SMÍŘICE – 15. 4. – L. Christ, tel.: 602 233 712
- » STARÁ LYSÁ-ČIHADLA – 11. 4. – M. Juričová, tel.: 723 212 066

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

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

Mimořádná nabídka KE:

» 25. 4. čt – 18–20.30 h. – Detoxifikace naší mysli: jak funguje mysl, odkud se berou negativní a limitující myšlenky a jak si tvoříme svoji realitu + 7 technik očistění našich nadměrných myšlenek – Sylvia Salow, cena 250 Kč

Veterinární poradna:

» 16. 4. 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

Kontakt:

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

PRAHA 3

Provozní doba:

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

POZOR: 19.–22. 4. ZAVŘENO!

Stálá nabídka:

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

Stálá nabídka na objednávku:

měření Supertronicem – pí. Mařáková, p. Vít – obj. na tel.: 274 003 141 / výživové poradenství / masáže s krémy Energy, reflexní, lymfatické a harmonizační proti únavě, bolestem a stresu – M. Vít, tel.: 737 080 698 / masáže, reflexní terapie, odblokování páteře, chiromasáž, lymfatická drenáž, řešení neplodnosti – K. Dimitrová, tel.: 608 573 340 / Diacom – frekvenční léčení, M. Šedivá, tel.: 724 254 197

Mimořádná nabídka KE:

» 10. 4. – 17 h. – Zelené potraviny a oleje – lektorská přednáška L. Špoulové, rezervace viz kontakty
» 11. 4. – 14–16 h. – Veterinární poradna: konzultace ohledně zdraví Vašeho zvířecího miláčka, kterého si můžete

BLAHOPŘEJEME NAŠIM PORADČŮM!

POPRVÉ DOSÁHLI VYŠŠÍ ÚROVNĚ V BONUSOVÉ TABULCE BODŮ v lednu 2019:

21 % Šulcová A.

18 % Pilulka Distribuce s.r.o.

9 % MUDr. Dobrovolná D., Hustáková L., MUDr. Klimo Kaňovská K., Kreuzinger K., Lékárna U zlatého jelena s.r.o., Lékárna Baťov, s.r.o., Máchová L., Miňovská R., PMS TRADE s.r.o., Slovákova A., PharmDr. Štěpánek J., Vianello M.

6 % Barbara M., Boháč F., Bohovic D., Bubniáková J., Illíková B., Jarošová J., Kohutová L., Křišťůfek P., Lékárna Na náměstí Beroun s.r.o., Bc. Marečková V., Markéta M., Michalová R., Mizun M., Moudrý M., Porubčan M., Tvrdá L.

PODMÍNKY DYNAMICKÉHO BONUSU SPLNILI

k 1/2019:

MUDr. Haltmarová J.
Dufková I.

18 %
9 %

Kluby a konzultační centra nabízejí

přivést s sebou – PhDr. Lukáš Arden,
rezervace na tel.: 274 003 141,
energyprodejna@gmail.com,
FB: Energy-VetPraž 3

Kontakt:

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

PRAHA 4

POZOR – nový email!

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:

- » 6. a 7. 4. – so, ne 10–18 h.
– DS Detoxikace (v Pikovicích)
- » 13. a 14. 4. – so, ne 10–18 h.
– Duhový systém 7 (v Pikovicích)
- » 17. 4. – st 18–20 h.
– Krátká praktická Duhovka (v Praze)
- » 26. a 27. 4. – pá 16–20, so 10–16 h.
– Životní energie II (v Praze)
- » 28. 4. – ne 10–18 h.
– Konstalace (v Praze)

Blíže 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-praha@centrum.cz,
www.energy-praha.cz

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. Kapláňková,
tel.: 603 167 328 / masáže, tejpování
– S. Doleželová, tel.: 604 504 386

Mimořádná nabídka KE:

- » 17. 4. – 17. h. – Prevence a léčba
gynekologických onemocnění
– lektorská přednáška MUDr. Bohdana
Haltmara, 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. – konzultace
horoskopu se zaměřením k jarní
detoxikaci a regeneraci jater
– 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:

- » 6. 4. – 9–16 h. – Úvod do cvičení
Čchi-kung s lektorkou V. Lundákovou
- » 13. 4. – Výživová akademie, 1. díl
(celkem 5) – stravování podle pěti
elementů + ochutnávka
- » 26. 4. – 16 h. – Když je jídlo nepřítel
(o životě s bulimií), beseda

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 (Biosstimul) a magnetickým
polem / poradna celostní medicíny
MUDr. B. Haltmara – gynekologie,
nutno obj. na tel.: 731 236 549,

NEPŘEHLÉDNĚTE

KE BRNO:

Nové KC:

» Židlochovice

Zdraví u cesty – Nám. Míru 31,
Iveta Janáčková, tel.: 603 811 428

KE HRADEC KRÁLOVÉ

Nové KC:

» Náchod

Zverimex Sirius – pasáž Magnum,
Kamenice 113, Šárka Laštovičková,
tel.: 727 911 944, provozní doba:
po–pá, 9–12.30, 13–17 h.

KE LUHAČOVIC

Nové KC:

» Hulín

Žižkova 489, Marie Jagošová,
tel.: 734 712 453,
e-mail: info@mj-krasazdravi.cz,
poradna a prodej produktů Energy,
provozní doba: po–pá 8.30–17 h.

KE PARDUBICE:

Nové KC:

» Nový Bydžov

Ovoce, zelenina, zdravá výživa
– Revoluční 500, Myslivcová Marcela,
tel.: 603 887 918

Kluby a konzultační centra nabízejí

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, kinesiologie, 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:

- » 4. 4. – 17 h. – Terapeutické a léčebné oleje – lektorská přednáška L. Špoulové – Zlaté Hory, Dům s pečovatelskou službou, info: Mgr. Otevřelová, tel.: 777 280 743
- » 9. 4. – měření přístrojem Supertronic – MUDr. Bohdan Haltmar, nutno obj. na 17.15 h., 17.45 h. nebo 18.15 h. na tel.: 731 737 545
- » 10. 4. – měření přístrojem Sensitiv Imago – MUDr. Jana Haltmarová, nutno obj. na 10 h., 12 h. nebo 14 h., tel.: 731 737 545

Kontakt:

Šumperk, Hlavní tř. 13/3,
tel.: 731 737 545, www.klubenergy.cz,
e-mail: klubenergy@seznam.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 edukineziologie / zasílání produktů Energy

Kontakt:

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

TŘEBÍČ

Provozní doba:

po, čt 9–12 a 13–16, út, st 13–17 h.

Stálá nabídka:

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

Ordinace celostní medicíny:

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

Nabídka KC – poradny EAV a TČM:

- » KC BRNO – Naděžda Eliášová – Divadelní 3, tel.: 734 805 921 – 2. 4.
- » JIHLAVA – Mgr. Drejšková – 1. provozovna: FYTON, tel.: 739 049 203 – 2. provozovna: Dům zdraví, tel.: 739 040 821 – konzultace – 1. a 18. 4.
- » MORAVSKÉ BUDĚJOVICE – Studio Verbena – M. Palová, tel.: 605 554 456 – konzultace – 3. 4.
- » MORAVSKÉ BUDĚJOVICE – L. Žák, Šafaříkova 1304, tel.: 723 107 158 – konzultace – 17. 4.
- » NÁMĚŠŤ NAD OSLAVOU – R. Dufková, Zdravěnka, Masarykovo nám. 517, tel.: 739 026 531 – konzultace – 12. 4.
- » TASOV – D. Švestková, Tasov 69, tel.: 605 938 299, www.revite.cz – konzultace – 18. 4.
- » TEPLICE – J. Fílová, Novosedlice, Vodní 215, tel.: 775 968 485 – konzultace 10. 4.
- » VELKÉ MEZIRŘÍČÍ – H. Paulová, Mírová 43, tel.: 724 763 689 – konzultace – 18. 4.
- » ZNOJMO – Biocentrum – Renata Režňáková, Zámečnická 13 – poradna Energy, kosmetika, solární studio, tel.: 515 224 684 – konzultace – 17. 4.
- » ŽDÁR NAD SÁZAVOU – H. Bulíčková, Horní 30 – tel.: 728 141 949; H. Kučerová, tel.: 605 449 785 – konzultace – 17. 4.

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

Kontakt:

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

UHERSKÉ HRADIŠTĚ

Provozní doba:

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

Stálá nabídka:

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

Veterinární ordinace

a homeopatická poradna:

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

Nabídka KC:

- » BRNO – Helena Papežíková, poradenství a prodej produktů Energy, měření Supertronicem, výživové poradenství – každý čt a pá, 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

Kluby a konzultační centra nabízejí

ÚSTÍ NAD LABEM

Provozní doba:

po–pá 9–17 h. nebo dle dohody

Stálá nabídka:

poradna a prodej produktů Energy / veterinární poradna / zasilání zboží na dobírku / měření Supertronicem a KOS (kondiční orgánový skener), detoxikace – V. Gazdová, tel.: 475 209 367 / hormonální jóga, jóga a jógové terapie – středa, E. Kašíková, tel.: 725 512 361 / Čchi-kung – čtvrtek, Z. Věchtová, 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 KC:

» LITOMĚŘICE – Kráček U dvou přátel – 4. a 25. 4. – měření SPT a KOS, 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 MEZIŘÍČÍ

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

Mimořádná nabídka KE:

» 25. 4. – 17 h. – Produkty Energy, 1. část – beseda o produktech Pentagramu a dalších bylinných koncentrátech a unikátních přírodních zdrojích – použití, výměna zkušeností, kazuistiky, pro nováčky i zkušenější – Eva Macíčková, vstupné 50 Kč, nutná rezervace přes telefon či e-mail KE

Mimořádná nabídka KC:

» NOVĚ: 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 – 4. a 18. 4. – 15–17 h. – poradna Energy – J. Kocmanová, tel.: 776 714 705
» FRENŠTÁT POD RADHOŠTĚM – U Miši – obchůdek plný zdraví, Fr. Palackého 1870 – 25. 4. – 8–11.30, 12–17 h., www.facebook.com/U-Miši-obchůdek-plný-zdraví
» FRÝDLANT NAD OSTRAVICÍ – Snozina 191 – 9. 4. – 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 – 27. 4. – diagnostika TČM podle pulzu a jazyka, elektroakupunktura, aurikuloterapie – A. Beránková, tel.: 734 484 113, www.salon-zdravi-sedmikraska.cz
» PROSTĚJOV – Biorezonance, Ječmínková 9, Z. Floryšková – konzultace osobně nebo na tel.: 776 329 884, www.biorezonancepv.cz
» ROŽNOV POD RADHOŠTĚM – Beskydská 1298 – poradna Energy, konzultace – 16. 4. – Marta Stoklasová, tel.: 724 221 164, www.stoklasova.cz
» VSETÍN – Zelená lékárna – Smetanova 1462, 9–17 h., poradna Energy – 17. 4. – 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

DUBEN 2019

místo konání	adresa	termín	téma a přednášející	pořádající klub
Brno	Klub Energy	3. 4. – 17 h.	Zdraví pro krásu – MVDr. L. Chmelař, Ph.D.	Brno
České Budějovice	Klub Energy	25. 4. – 17.15 h.	Povídání o pentagramu – S. Štrupová	České Budějovice
Chomutov	Rodinné centrum Kolibřík, Dřínovská 4606	11. 4. – 17 h.	Co víme a nevíme o ADHD – Mgr. S. Emmerlingová	Cheb
Liberec	Klub Energy	17. 4. – 17 h.	Jak napravit chyby rodičů ve výchově dítěte aneb co nám říká epigenetika – Mgr. S. Emmerlingová	Liberec
Pardubice	Klub Energy	25. 4. – 17 h.	Premenstruační syndrom – MUDr. B. Haltmar	Pardubice
Praha 3	Klub Energy	10. 4. – 17 h.	Zelené potraviny a oleje – L. Špoulová	Praha 3
Prostějov	Klub Energy	17. 4. – 17 h.	Prevence a léčba gynekologických onemocnění – MUDr. B. Haltmar	Prostějov
Zlaté Hory	Dům s pečovatelskou službou	4. 4. – 17 h.	Terapeutické a léčebné oleje – L. Špoulová	Šumperk

NENÍ OLEJ JAKO OLEJ!

VYUŽIJTE TERAPEUTICKÉ ÚČINKY NA ZDRAVÍ I PRO KRÁSU

PŘI NÁKUPU 2 PRODUKTŮ SLEVA 25 %

BALÍČEK PRODUKTŮ	ČLEN ENERGY		
	cena	body	sleva
2 libovolné oleje bez Sea Berry oil	375 Kč	16	125 Kč
1 libovolný olej + Sea Berry oil	442 Kč	19	148 Kč
2x Sea Berry oil	510 Kč	22	170 Kč

**25%
sleva**



Akce platí do vyčerpání zásob! Doplněk stravy.



Visage balance

ZKLIDŇUJÍCÍ PLEŤOVÁ MASKA

- » ZESVĚTLENÍ PIGMENTOVÝCH SKVRN
- » CITLIVÁ A PROBLEMATICKÁ PLEŤ
- » HOJENÍ A VÝŽIVA POKOŽKY
- » ZMÍRNĚNÍ OTOKŮ

