



vitae

červenec/srpen 2019

Fantastická pětka
– krémy Pentagramu®

Cukrovka není vůbec
sladká nemoc

Prvek Země
nás vede do středu

„Léto plné pokušení“
Akce 1. 7.–31. 8. 2019

Příloha magazínu

**UNIVERZITA
ENERGY**



Produkty měsíce července

V červenci by pár dní mohlo být nadprůměrně teplých, léto už ale snad nebude tak horké, jako minulé roky – nicméně výkyvy nám dokážou dát docela slušnou dardu do zad. Kolem 15. dne nás čeká každoroční kumulace energie Tepla. Většinou to znamená, že Univerzum zasáhne a teplota se ochladí obvykle o zhruba 10 stupňů. My bychom si ale měli dát pozor, na nás navzdory ochlazení působí účinky Horka. Dostat se do formy nám může pomoci starý známý rakytník. Tím nejcennějším, co nabízí, je jeho zlatorudý olej, **Organic Sea Berry oil**. Díky lisování za studena jsou v něm uchovány všechny bioaktivní látky, které mají blahodárné účinky na organismus. Rakytník podporuje přirozenou obranyschopnost, normální trávení a činnost kardiovaskulárního systému, navíc má příznivé účinky na pokožku. Na dovolenou pak možná spíš sáhneme po rakytníku ve formě prášku (**Organic Sea Berry powder**), bude se lépe přenášet. S teplotními výkyvy si dokáže poradit **Korolen**, velmi vhodné je přibalit ho ke studenému moři. Nakrmí naše cévy teplem a my si budeme moci prodloužit řádění v rozpustilých, i když trochu ledových vlnách. Heslem letošních prázdnin je již tradiční „Léto plné pokušení“. Budeme se laskat **mýdly, šampony a krémy Energy**, máme jich na výběr celou škálu.



Produkty měsíce srpna

Srpen by už teplotně vyčnívat neměl. Počátek měsíce by měl být chladnější, před koncem první dekády trochu teplejší a pak v podstatě v průměru.

Srpen nás naplňuje nostalgií, ještě pár týdnů, pak pár dní a s prázdninami se můžeme nadobro rozloučit. Abychom si tedy užili i ten nejposlednější zbyteček léta, oddáme se do služeb **Organic Matcha**. Čaj si můžeme připravit studený i teplý, podle nálady. Matcha uklidňuje, zvyšuje energetickou hladinu a výdrž – samurajové jej pili kvůli povzbuzujícím účinkům. A také potěší, že pomáhá tělu spalovat kalorie až 4x rychleji než za běžného stavu. Hlavní výhodou je, že Matcha nemá žádné vedlejší účinky, jako tomu třeba bývá u prášků na hubnutí, nezvyšuje krevní tlak ani nezrychluje srdeční frekvenci. Při letních hrách oceníme i to, že posiluje paměť a koncentraci. Věnujme pozornost také pokožce, letní slunění ji může dost unavit. I když jsme se o ni poctivě starali a dopřávali jí mýdla, šampony a krémy Energy podle libosti, můžeme jí pár týdnů systematicky ošetřovat **Cytovitem**. Naši péči potřebují občas i uši. Začínají sem tam vát chladnější větry, hlavně u moře, a děti problémy s oušky špatně snášejí. Rozhodně proto přibalíme na dovolenou **Audiron**, vyhneme se nejen bezesným nocím, ale léto si opravdu užijeme!

EVA JOACHIMOVÁ

vitae

Magazín pro spotřebitele a dodavatele produktů Energy, číslo 7/8, červenec/srpen 2019.
Náklad 19 200 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.



Dálky
nás volají!

OBSAH

Editorial	04
Fantastická pětka	05
Vaše zkušenosti s našimi produkty	08
Z praxe dotykového terapeuta	10
Základy TČM a Energy	12
Cukrovka – hořká choroba	15
Domácí „samurajské“ nanuky	17
Jídelníček z naší rovnoběžky	18
Království drahých kamenů	21
Zeptejte se hvězd	22
Křížovka	22
Není na světě bylina, aby k něčemu nebyla	23



EDITORIAL

JAK TESTOVAT?

Chtěla bych Vám dnes napsat, jak velkou mám vždy radost, když nám pošlete svoje zkušenosti s produkty Energy. Baví mě nápaditost a odvaha, se kterou jste někdy ochotni je používat a zkoušet, ba přímo prozkoumávat, jaké další a další možnosti nabízejí. Spiron proti všim, Celitin na špatné trávení, Vironal na noční můry, Artrin do krvácející rány a – to bylo obzvláště vtipné a hodilo se mi – na umytí rukou od kolomazi, když vám spadne řetěz z kola... Jsou to stovky a stovky příběhů,

kteří dokazují, jak úžasně pestrou a univerzální pomůcku nám příroda v podobě pentagramu poskytuje. Proto je dobré jej znát, rozumět vztahům mezi jednotlivými prvky, jak se ovlivňují a podporují... Pevně doufám, že k jeho pochopení přispívá i nový seriál, který ve Vitae právě běží! Moc mě také těší i Vaše další dopisy, které nám občas zasiláte, jsou přátelské, otevřené, sdílíte v nich své příběhy (možná na oplátku za tyto krátké sloupky, které píše život sám), „známe se“ díky nim navzájem i na dálku. Už delší dobu mám jeden schovaný, od paní Mirky Aberlové z Brna, kterou tímto srdečně zdravím. Poslala mi jej před dvěma lety ze své dovolené v jižních Čechách. Psala v něm: „...Šumava je úžasná. Dostaly mě hlavně Černé a Čertovo jezero. Dokonalá harmonie pentagramu! Jezero – element Vody, stromy kolem něj za Dřevo, kameny a písek na dně jsou Země, rozpálené slunce nad hlavou za element Ohně. Do toho stačilo vhodit peníze – abychom se sem určitě ještě někdy vrátili a – pentagram byl doplněn i o Kov...“ Milé, vidíte. To jsou slova, kterým rozumím, filozofie a způsob žití, jež jsou mi velmi blízké. Vzpomněla jsem si při tom na článek o testování jednoho nového léku v – cituji: MEZINÁRODNÍ DVOJITÉ PROSPEKTIVNÍ RANDOMIZOVANÉ DVOJITÉ ZASLEPENÉ MULTICENTRICKÉ DÓZOVANÉ KONTROLOVANÉ KLINICKÉ STUDII. Abyste mi rozuměli, klasické medicíny si nesmírně vážím, umí úžasné věci, ale občas si říkám, jestli si některé věci už trochu moc nekomplikujeme...

Užijte si léto! MUDr. KATEŘINA HIMMELOVÁ



SALUS

VĚRNOSTNÍ PROGRAM

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

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

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

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



Fantastická pětka

Kdybych si s sebou na pustý ostrov mohla vzít jen pět produktů Energy, vybrala bych si krémy Pentagramu®. Obsahují tolik bylin a éterických olejů, o kterých se ostatním krémům může jenom zdát, a společně pokrývají široké spektrum lidských potřeb. Zkrátka mi přirostly k srdci, miluju jejich vůni a každou chvíli je mým favoritem někdo jiný. Důležité jsou pro mne ale všechny. A to tím spíš, že na pustý ostrov se jen tak nedostanu a budu muset čelit každodenním problémům tam, kde zrovna jsem. Pojďme si společně projít základní lidské potřeby z pohledu krémů Pentagramu®...



» OCHRANA: DROSERIN – ODVÁŽNÝ BOJOVNÍK

Základní lidskou potřebou je cítit se v bezpečí. Droserin dodává odvalu postavit se problémům a čelit nátlaku jak psychickému, tak fyzickému. Pomáhá s prosazením naší vůle a osobnosti. Na psychické úrovni zvyšuje pocit jistoty a pevnosti. Ustrašené děti (a nejen děti) podporuje, aby se nenechaly zakřiknout. Z fyzického pohledu zpevňuje pokožku, zvyšuje obranyschopnost. Předně je to ale jedinečný pomocník proti rýmě a kašli, což je těžký kalibr, který dokáže skolit i chlapa, jak dobře víme.

VÝVOJ: PROTEKTIN – TRPĚLIVÝ UČITEL

Potřeba dalšího duchovního, duševního a intelektuálního vývoje přichází na scénu tehdy, jsou-li ostatní materiálnější potřeby zabezpečeny. Vždy, když chceme přijít na nové originální neotřelé řešení, bude nám Protektin dobrým pomocníkem. Pomůže také léčit důsledky našeho překotného nepromyšleného jednání, vyrovnávat se s pocity hněvu, vzteku a křivdy. Vhodný je všude, kde vládne nepřiměřená přísnost, chybí nadhled a hravost. Indikace použití pro fyzické problémy je jednoduchá – na všechno, co svědčí, patří Protektin.

PŘEČETLI JSME ZA VÁS

V ČEM SPOČÍVÁ JEDINEČNOST KRÉMŮ?

Bioinformační krémy skrývají své „zlato“ ve složení, které zabezpečuje v jednom okamžiku všechno pro výživu, očistu a ochranu celého systému těla, kůže i vnitřního prostředí. Jinými slovy pro regeneraci, detoxikaci a imunitu, tolik potřebné pro kvalitu našeho života. Pokud můžeme říci, že krémy zajistí všechny 3 pochody najednou, pak jsme připraveni pomoci organismu v jakékoliv situaci. Aplikace na kůži je zárukou velmi účinného využití obsažených látek, které jsou díky způsobu zpracování uchovány ve vysoké kvalitě. Základem krémů je výluh bylin ve vodě z vřídla Podhájska. Řada éterických olejů, výtažek z rašeliny a počet bylin odpovídají filozofii TČM s cílem podpořit 100% funkci všech orgánů najednou. Těchto pět krémů Energy je nadstavbou Pentagramu® bylinných koncentrátů, jejichž účinky násobí.

Z brožury „Jak si pomoci s krémy Pentagramu?“

Nový koncept Pentagramu®

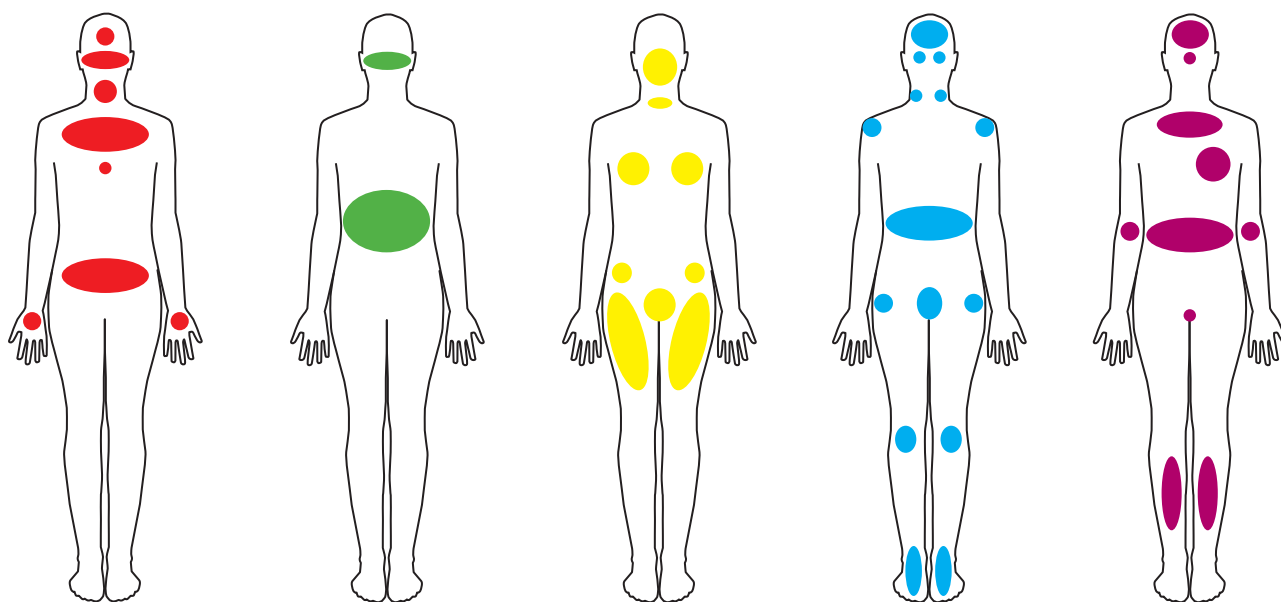
NADČASOVOU MYŠLENKU
PENTAGRAMU®, PŘETRVAJÍCÍ
JIŽ TÉMĚŘ 25 LET, POSOUVÁME
OPĚT O NĚCO DÁLE.

Harmonie barev, synergie elementů a vzájemná interakce. Zapojte svou intuici, kombinujte a hravě pečujte o své zdraví a svobodnou mysl.

- » nová tuba terapeutických krémů umožňuje až 99% využití jejího obsahu
- » na obaly používáme až o 50 % méně plastů
- » povrchové úpravy všech krabiček umožňují 100% recyklaci



HLAVNÍ OBLASTI APLIKACE KRÉMŮ PENTAGRAMU®



Droserin

Protektin

Cytovital

Artrin

Ruticelit

SPOČINUTÍ: ARTRIN – MOUDRÝ RÁDCE

Jak často si potřebujeme úlevně oddechnout s jistotou, že všechno je v pořádku? Potřeba chvíli nic neřešit a mít klid je vlastní všem živým tvorům. Jen člověk má tendenci ji přehlížet a pak se divit, že ho všechno bolí. Pro takové chvíle je tu Artrin. Pomáhá od bolesti, únavy a vyčerpání energetických rezerv. Není divu, že je Artrin dlouhodobě nejoblíbenějším krémem. Má totiž schopnost vyřešit za nás spoustu problémů. Je vhodné ho použít ve všech případech, kdy máme pocit nedostatku svobody či kázně, pomůže nám jednat moudře a intuitivně a nedovolí nám podlehnout strachu a strnulosti. Na fyzické úrovni si Artrin poradí s bolestí i zánětem všeho druhu. V tom je opravdu nepřekonatelný. Nezanedbatelný vliv má Artrin také na celkové uklidnění v případě jakéhokoliv šoku.

MOTIVACE: RUTICELIT – CHRABRÝ SPOJENEC

Naším nejčastějším motivátorem je stres, přiznejme si to. Stres je naším takřka každodenním průvodcem a efektivně nám zkracuje život a dělá vrásky. Právě proti stresu je zaměřen pomocník jménem Ruticelit. Pomůže nám hned ráno, kdy jsme nuceni vstávat dřív, než by nám bylo milé, také při všech příležitostech, kdy se emocionálně rozrušíme, a nakonec nám usnadní usínání. Nejen všechny situace, kdy se nám rozbuší srdce, patří Ruticelitu, ale i stavy, kdy zčervenáme. A to i vlivem přílišného slunění nebo vlivem rozšíření cév (popraskané žilky, hemoroidy, křečové žíly). Ruticelit je skvělý omlazující krém proti vráskám.

PÉČE: CYTOVITAL – STAROSTLIVÝ LAZEBNÍK

Již od malička máme potřebu, aby na nás někomu záleželo, a i když už jsme samostatní a nezávislí, tahle potřeba trvá dál. Cytovital dodává pokožce jemnost a vlhkost, což je efektivní způsob, jak zpomalit její stárnutí. Dále je to ideální krém pro péči o prsa a břicho, ať už těhotenské, či nikoli. Působí na hormonální systém a má schopnost uvádět do rovnováhy. Cytovital navozuje celkovou spokojenost, vyrovnanost a vnitřní klid, ze kterého pramení schopnost seberealizace. Ta představuje největší péči

o sebe sama, protože naplňuje naši nehlubší potřebu být sám sebou. Dělat, co opravdu chceme, a to vše naprosto přirozeně a jemně. To je jeden z nejvíce naplňujících pocitů v lidském životě.

*Příjemné podléhání krémovému pokušení vám přeje
Mgr. TEREZA VIKTOROVÁ*

MĚLI BYSTE VĚDĚT

Pět regeneračních krémů Pentagramu® náleží k pěti základním elementům tradiční čínské medicíny.

Jejich používání přináší mnoho výhod:

- » Jednotlivé krémy mají široké uplatnění, svými účinky pokrývají všechny základní orgánové soustavy, tedy i všechny běžné zdravotní potíže.
- » Je možné aplikovat hned několik různých krémů na různá místa těla, a řešit tak více problémů najednou.
- » Používání krémů je možné libovolně kombinovat s léky či doplňky výživy.
- » Velkou výhodou je možnost aplikace krémů v době těhotenství a při kojení.
- » U osob s alergií na některé složky doplňků výživy (např.: sójový olej, včelí vosk atd.) je používání bylinných krémů vhodnou alternativou řešení zdravotního problému.

Jak lze krémy používat?

- » akutně, preventivně, terapeuticky
- » podle ročních období
- » nad místa uložení příslušného orgánu nebo průběhu energetických drah (meridiánů)
- » v místě reflexních zón či akupunkturních bodů
- » jako podpůrný prostředek při regenerační kúře pomocí bylinného koncentráту Pentagramu®



Mám ráda mýdla, krémy, šampony

Pentagram kapky užívám již čtvrtým rokem a zlepšují mi celkové zdraví – imunitu, stav orgánů... Používám všechny **šampony** – mám silné svědění po šamponech, i biobylinných bez parfemace. Jen ty vaše mi pomohly, že nemám žádné problémy. Pak **balzám na vlasy** – jsou lesklé, snadno je rozčešu a rostou jak blázen. Plus vaše tuhá **mýdla** – zlepšuje se mi stav pokožky a lépe zvládám sluneční záření. Dále krém **Atrin** a **Ruticelit**, jiné zatím nemám vyzkoušené – používám na vše, ale pomohly i s bolestmi a průjemem, pokožkou s ekzémem.

JANA KAPRÁLOVÁ, Písek

Chválím mocný Pentagram krémů

Každý rok jezdíme s mužem na dovolenou na sever, do Norska. I vloni jsem se těšila, jak si užiju svoje milované hory, vodopády, jezera a ledovce. Ale moje tělo neposlouchalo... Hned první den po příjezdu jsme se vydali do pohoří Hardangervidda na úžasný výlet podél sedmi vodopádů. A mně se v průběhu překonávání převýšení „zabrzdlilo tělo“. Jako kdyby se život v buňkách mého organismu zastavil, sunula jsem se jak ve zpomaleném filmu. A měla jsem silné křeče v nohách. Takže hned druhý den po návratu k autu jsem si nasadila **Fytomineral**, mazala nohy 3x denně **Artrinem** + ledviny, k tomu **Protektin** nad játra, abych tělu dodala energii, co to jde. A protože mám chronický autoimunitní zánět štítné žlázy, tak jsem přidala **Cytovital** na krk. Už po pár dnech bylo jasné, že krémy úžasně fungují. Celou dovolenou jsem pak šlapala jako hodinky, vrátila se hubenější, opálená a plná energie. Kvůli té štítné žláze jsem poprosila Soňu Štrupovou z Klubu Energy na Praze 1 o přeměření Supertronicem. Ve městě ale panovala už přes měsíc více než 30stupňová vedra a Soňa mě ani nechtěla vzít – říkala, že při tak extrémním přetížení horkem jí vycházejí často zkreslené hodnoty. Ale já se cítila velmi dobře adaptovaná, nabitá a v pohodě. A také že ano, měření můj dobrý pocit potvrdilo, štítná žláza i vše ostatní bylo v pořádku.

NAPIŠTE NÁM TAKÉ

VAŠE DOPISY NA TÉMA:

» **přípravky Energy mi vrátily zdraví**

» **můj nejoblíbenější výrobek Energy**

» **zkušenost z praxe**

zasílejte na adresu: katerina.himmelova@energy.cz.

Veškeré příspěvky zveřejněné v magazínu Vitae odměňujeme poukázkou na produkty podle vlastního výběru autora.

S touto poukázkou si ve svém Klubu nebo Konzultačním centru Energy můžete vyzvednout 1 koncentrát z Pentagramu® a 1 bylinné mýdlo.

Je to tak, z praxe ví i řada terapeutů – když mažete krémy Pentagramu® nad odpovídající orgány v těle – dokonce i Renove krémy na určité plošky na obličeji (to ještě nemám vyzkoušené), pocítíte přívál energie, vyživíte tkáň a obnovíte své síly!

MUDr. KATEŘINA HIMMELOVÁ, Praha

Důvěřujte intuici!

Produkty Energy jsou nedílnou součástí mého každodenního bytí již nějaký ten rok – ano, je tomu opravdu tak, že každý den využívám síly těchto darů, i moje rodina a přátelé. Mám kamaráda, který trpí od dětství ekzémem. Několik let používal krém a mýdlo **Protektin**, velice mu pomáhaly, dokonce tyto produkty doporučoval těm, kteří mají suchou pokožku, či ekzém. Až jednou – šel si opět zakoupit Protektin a náhle měl pocit, že si jej vůbec nemá vzít a sáhl intuitivně po krému a mýdlu **Droserin**. Jaké nadšení přišlo po jeho použití! Věřit sobě samému se vyplatilo, neboť tělo již po mnoha letech používání Protektinu nereagovalo tak silně a v souladu, jako právě po zmíněném Droserinu. Produkty Energy jsou jedinečné, je však třeba naslouchat svému nitru a tělu – to nám řekne, co právě v danou chvíli potřebujeme!

S přátelským pozdravem
JARMILA KRŇÁVKOVÁ, Lukavice



Dvojitý test a těžký trám na noze

» Stalo se to před více než 20 lety, ale jde o tak významnou zkušenost, až se domnívám, že by bylo dobré ji připomenout. Mé dcery (dvojčata) po vyšetření u léčitelky přišly domů s tím, že obě mají sníženou funkci štítné žlázy. Bylo to několik let po černobylské tragédii, a tak nález ani nepřekvapil. Rozhodla jsem se použít **Cytovital**, ale dostali jsme nápad, že jej bude prozatím používat pouze jedna dcera. A jak to dopadlo? Při kontrolním vyšetření léčitelka potvrdila zlepšení právě u ní. Zkušebním testem tehdy úspěšně prošla nejenom léčitelka, ale hlavně Cytovital. Na závěr ještě důležité upozornění. Pokud se rozhodnete Cytovital aplikovat na štítnou žlázu, tedy na oblast přední části hrdla, počínejte si přitom šetrně, protože se jedná o velmi křehký orgán.

» Dcera mi nedávno vyprávěla, jak jejímu manželovi spadl na nohu těžký trám. Zdálo se, že z toho bude velká pohmožděnina, zkusili tedy aplikovat **Ruticelit** zároveň s **Artrinem**. Výsledek byl překvapivě uspokojivý. Již druhý den byl zeť téměř bez potíží! Modřina malá, bolest snesitelná. Vyzvala jsem dceru, ať o tom napíše do Vitae. Přisvědčila – a nenapsala. Tak tedy činím za ni. A teď já. Onehdy jsem se citelně kopla do holenní kosti o ostrou hranu skřínky (víte, co je to za bolest!), a když jsem šla zpátky, tak znovu, na stejné místo. Nejdříve jsem chvíli skučela bolestí, potom jemně nanasla Ruticelit i Artrin. Hodnocení? Viz výše. Závěr: až vašemu zeti spadne na nohu těžký trám, už víte, co máte dělat (ale funguje to i jindy).

IVANA KARPENKOVÁ, Šestajovice



Oční zánět

Dobrý den,
ráda bych se podělila o další uzdravení díky vašim produktům. Dcera onemocněla infekčním zánětem očí a já jsem ho od ní chytla, i když jsem jej předtím nikdy neměla. Jen v mládí jsem trpěla na záněty spojivek způsobené ostrým světlem. Aplikovala jsem 2–3x denně zevně na víčka krém **Artrin** a za 5 dní bylo po zánětu. Podotýkám, že jsem měla oteklou také tvář až ke koutku úst. Krém byl v tuto dobu na obličeji i očích velmi příjemný a lehké pálení jsem vnímala velmi příznivě jako okamžité hojení.

S pozdravem GABRIELLA SOFIA OGHAMOMWAN, Všenice

Děti jsou moudré

Máme tři děti, nejmladšímu budou dva roky. Zatím moc nemluví, ale jak to bývá, umí se dorozumět i jinak. Jednou si náš malý synek vytáhl tričko na bříšku a říkal: „atin, atin“, ukazoval při tom na poličku v koupelně. Nabízela jsem mu z ní všechno možné, až mi to došlo. Můj brouček potřebuje **Artrin**! Byl tak šťastný, když jsem to konečně pochopila, a bříško si sám namazal. Vždyť situace, kdy u nás někoho bolí bříško, noha, záda, dobře zná a vždy máme řešení – krém Artrin. Děti jsou prostě moudré bytosti.

S úctou k přípravkům Energy BLÁHOVI, Praha



Z praxe dotykového terapeuta

Během dlouholeté praxe dotykového terapeuta jsem se kromě takzvané „klasické masáže“ poučil a získal certifikáty v dalších druzích terapeutického působení na klienty prostřednictvím dotyku. Snad nejvíce zkušeností a dobrých výsledků mi poskytla ájurvédská terapie, i když jsem se jí věnoval především prostřednictvím masírování.

VLASTNÍ POSTUPY

Pochopil jsem, že bolest se objevuje nejen při silném stlačení problematických míst, ale také při nenásilném dotyku na citlivých zónách klientova těla. Prohrabal jsem se desítkami knih, abych poznatky a zkušenosti získané na kurzech doplnil i o takové, o nichž jsem neměl možnost dozvědět se během setkání se zkušenými praktiky. Každý z nich se totiž zabýval především svou soustavou působení, já

jsem však hledal komplexnost a takovou techniku, která by vyhovovala nejen „obětem“ na masérském stole, ale rovněž mému naturelu. Práce s přípravky Energy, hlavně s pěticí krémů Pentagramu®, které kdysi přicházely postupně na trh, mě dovedla i k bodové masáži na meridiánech lidského těla a později elektroakupunktuře pomocí přístrojů vytvořených čínskými a ruskými odborníky.

CHODIDLA A KOLENA

Mezi citlivé zóny, na které si někteří klienti nenechali sáhnout, patřila především chodidla, ale také kolena. Jedna i druhá oblast těla však má řadu zón a bodů, jejichž „dotýkáním, ohmatáváním, mísením, hnětením a ždímáním“, tedy masírováním, se dají dosáhnout vynikající výsledky na cestě k ozdravení. Obě souvisejí jistým způsobem s tematikou Kozoroha.

» **Chodidla** kvůli kontaktu s pevnou zemí jako oporou pro celé tělo. Na ploše chodidla a návazně v prostoru kotníků se nachází soustava reflexních plošek, souvisejících s celým organismem. Mezi návštěvníky se zájmem o terapii se postupně našlo mnoho takových, kterým zcela postačovala reflexologie. Od začátku se pro mě i pro ně nejoblíbenějším a nejčastěji používaným krémem stal **Artrin** (přibližně uprostřed chodidla se nachází zóna ledvin a také první bod meridiánu ledvin, takže výběr krému se zdá být jednoznačný). Podle zdravotních problémů jsem ale používal všech pět krémů.

» Masáž **kolen** má trochu jiný význam. Kladně působí na náš vnitřní postoj, stálost, výdrž, ale i přijetí pokory. Její blahodárnost je nezaměnitelná. Masáž si dokážeme udělat sami, ale ideální by bylo najít si zkušeného maséra, terapeuta,



který ovládá mimo jiné i umění působení na akupresurní body. Krém **Artrin**, případně některý další – podle zdravotních problémů a s nimi souvisejících meridiánů rozetřeme po celémoleni, které jsme předtím navlhčili, aby se dosáhlo lepší viskozity, prostupnosti a ušetřilo se množství krému, též z boků a zezadu (přes vnitřní stranu kolena procházejí meridiány ledvin, jater, sleziny a slinivky, vzadu močového měchýře, zevně akupunkturní dráhy žlučníku a žaludku, takže k Artrinu se připojují přinejmenším krémy **Cytovital** a **Protektin**). Z meridiánových bodů je snad nejznámější 36. bod meridiánu žaludku, univerzálně využitelný především pro řešení zdravotních problémů orgánů dolní poloviny těla. Nemaý význam má i presura bodu 34 dráhy žlučníku, nacházejícího se nedaleko zmíněného bodu 36. Jejich popis a využití (i dalších bodů) najdeme na plakátech Body zdraví v Klubech Energy. Já jsem vždy začínal masáží pravého kolena, pak jsem přešel na levé, ale jsou terapeuti, kteří to dělají opačně. Je vhodné krouživými pohyby promasírovat koleno, snažit se zahýbat i česku a postupně přitlačit konečky prstů všechny prohlubně a výběžky. Neměli bychom přitom zůstat jen v okolí česky, ale dostat se i do míst pod a nad kolenem. Během masáže dochází k postupnému uvolnění nejen na tělesné úrovni, ale i v oblasti ducha – například měkkí kolena

VÍTE TO?

Slovo masáž se k nám dostalo z německého a francouzského *massage*, ale jeho kořeny jsou zřejmě mnohem starší a souvisejí s arabským *massa* – dotýkat se, ohmatat, latinským *massa* – hmota, která se dá tvarovat, či řeckým *μάσσω* (*máosso*) – mísit, hníst, vtlačovat do formy, ždímat.

hovoří o zbavování se duševní strnlosti, myšlenkami na smrt během masáže se osvobozujeme od strachu z ní... Pokud si děláme automasáž kolen, po jejím skončení – měla by trvat nejméně pět minut – by bylo dobré nenuceně se postavit a zlehka se kývat zepředu dozadu, ze strany na stranu. Volná, mírně pokrčená kolena umožní nejen dostatečně pevný postoj, ale i uvolněnost a prostoupení ducha. Při pravidelném, klidném i každodenním opakování uvedeného postupu například během ranních rituálů se změní postoj k životu a charakter člověka – objeví se přímočarost a cílevědomost, upřímnost, mění se motivační postoje. Především však dochází ke zbavování se falešné tíživosti. A to snad stojí za to, abychom se svým pravidelným, cíleným dotýkáním věnovali svému zdraví a růstu osobnosti!

Mgr. MIROSLAV KOSTELNÍK

ENERGY HLEDÁ NOVÉ SPOLUPRACOVNÍKY

SPOLEČNOST ENERGY PŘIJME NOVÉ KOLEGY/KOLEGYNĚ DO REDAKČNÍHO TÝMU ČASOPISU VITAE

NÁPLŇ PRÁCE

» psaní příspěvků do magazínu VITAE

UVÍTÁME

- » znalost Energy produktů, práci s nimi
- » vzdělání v oblasti přírodních věd, bio/medicínské apod.
- » terapeutickou praxi
- » vztah k alternativní medicíně
- » zkušenost s psaním textů

NABÍZÍME

- » externí spolupráci
- » odpovídající finanční ohodnocení

Písemné nabídky s životopisem zasílejte na e-mail: katerina.himmelova@energy.cz



Základy TČM a Energy (2)

ZEMĚ

Období Země se obvykle řadí k pozdnímu, babímu létu. Existuje ale i jiný názor, který nám možná lépe umožní pochopit pohyby Qi v elementu Země. Některé prameny uvádějí, že energie jednoho prvku, než přejde do dalšího, se na chvíli jakoby osvěží ve středu celého pentagramu, kde je Země. Toto zastavení před další činností je nesmírně důležité. Je to chvíle kontaktu se středem, s tím nejtišším a přitom nejstávnatějším v nás. Občerstvíme se, zakořeníme v našem rozhodnutí jak a co dál a pak můžeme pevně a klidně pokračovat. Pokud si tuto chvíli nedopřejeme, stává se po čase naše činnost chaotickou a nic nedokážeme dokončit. Země je místem klidu a stability.

Jinovým orgánem Země je slezina-slinivka, jangovým pak žaludek, emoci je přemítání – někdy se také říká přemýšlení. Tkání Země jsou svaly. Barva Země je žlutá, hlavní funkcí je trávení.

V literatuře je celkem zmatek v pojmenování jinového orgánu Země. Jednou je to slinivka, jindy slezina a někdy se objevují jména obě. **Čínská medicína totiž spojuje funkce obou orgánů do jednoho, který nazývá slezinou.** Slezina v tomto pojetí má zejména trávicí funkci. Je to nejdůležitější orgán, který dostává z potravy všechno, co je v ní obsaženo. Tekutiny, živiny i energii. Ty pak rozesílá po organismu. Slezina je matkou našeho těla. Dodává stavební materiál na jeho vývoj i obnovu.

Také krev se pouze díky její činnosti může tvořit a být k dispozici ostatním orgánům. Sídli v ní duch Yi, což je ta část duševna, která má za úkol přemýšlet nad věcmi kolem, i v nás.

PRODUKTY ENERGY

Základní bylinný koncentrát Pentagramu® **Gynex** podporuje slezinu ve všech jejích funkcích. Jak trávicích, tak týkajících se psychiky, ale i třeba v souhře všech orgánů – cestou hormonálního systému. Pomůže nám tak k psychické i fyzické stabilitě za nejrůznějších životních okolností. Dalším produktem se Zemí souvisejícím je **Cytovital**, krém, který je nesmírně účinný při zevní aplikaci na krk u nemoci štítné žlázy. Podobně také může

působit na bolavé břicho u malých dětí, a osvědčuje se do koupele u miminek s ekzémem. Má zajímavý účinek na kůži při léčbě ozařováním, kde se s ním natírá ozařovaná oblast.

Původem je pevně spjat se zemí **Cytosan**.

Jedná se o výtažek z rašeliny, a co může být zemitějšího? Užívá se, když potřebujeme organismus pročistit od vlhkosti, hlenu nebo jiných škodlivin. **Stimaral** tím, že podporuje trávení, se dá také k Zemi přiřadit, i když je důležitý pro element Ohně a Dřeva. Podobně i veškeré produkty, které doplňují do organismu živiny – jako **Vitaflorin**, řada **zelených potravin**.

Vitamarin je výborným zdrojem energie vázané v nenasycených tucích. Ty jsou



navíc potřeba pro stavbu buněčných membrán a transport důležitých látek v těle. Díky tomu se při jeho užívání cítíme více v pohodě, usazení v životě a v sobě. Obvykle se i zvýší výkonnost včetně psychické.

ZDRAVOTNÍ OBTÍŽE

Stres, studijní nároky

Z výše uvedeného vyplývá, že celý náš život závisí na kondici sleziny. Jenže to je ten problém. Slezina má také za úkol svoji silou kontrolovat přemýšlení. Tím se velmi rychle vyčerpává, a proto trpí zejména v dlouhodobých stresových situacích a při studiu. Jak na trávící problémy, tak na podporu klidné mysli lze s výhodou použít **Stimaral**.

Deprese

S elementem Země souvisí velké množství zdravotních potíží, které západní medicína dělí do řady odborností, včetně psychiatrie. Například deprese spojené se složitou životní situací, kdy dojde k extrémnímu nárůstu požadavků na energii. Prostě musíme to ustát, a tak potřebujeme veškerou sílu, kterou slezina dokáže vyrobit. Pokud však stres trvá déle, tak se síla trávení vyčerpá, a začne dělat chyby. Následkem těchto chyb je tvorba vlhkosti – podobně jako když se orosí sklo v autě. To má za následek obrovskou únavu, hromadění vody a otoky, nebo například chronickou rýmu. Hromadění vody a hlenu řeší **Cytosan**. Pokud k němu přidáme **Gynex** a **Stimaral**, je trávení

velmi dobře posilováno a vytváří mimo jiné kvalitní substrát pro psychiku.

Závislost na sladkém

Chutí Země je sladká a mdlá. Často v ordinaci slýchám, že je někdo závislý na sladkém. To není závislost, ale potřeba sleziny, která tím volá o podporu svojí energie. Jakmile dostane nasládlou chuť, uspokojí se a vše je v pořádku. Horší je, pokud sníme něco opravdu sladkého. Z tohoto úhlu pohledu je jedno, zda se jedná o med, či cukr. Příliš sladká chuť totiž slezinu na chvíli podpoří, ale v zápětí se propadne ještě do většího deficitu. A znovu vysílá chuť na sladké... a už v tom lítáme... Proto nám i na tyto příznaky pomůže **Gynex**.



» Průjmy

Čínská medicína vnímá naprostou většinu průjmů jako problém sleziny, kromě infekčních. A tak při nich odstraňuje vlhkost, hlen a podporuje její energii. Z Energy přípravků je vhodná kombinace **Cytosanu** a **Regalenu**, u dlouhodobějších potíží nezapomínejme na **Probiosan Inovum**.

Otěhotnění, donošení dítěte

Další oblastí, kde je třeba často podpořit Zemi, je otěhotnění a vyživení plodu. O této problematice budeme ještě podrobněji hovořit u Vody, ale i Země může mít problém. Musíme si uvědomit, že současný životní styl je velmi vyčerpávající. Stresy, zahlcení informacemi, nutnost se neustále vzdělávat... A kdo musí vyrobit všechnu sílu? Slezina. K tomu se připojí ještě nevhodná, ve spěchu hltaná strava, a problém je na cestě. Slezina je prostě velmi zranitelný orgán. Jestliže chce žena otěhotnět, musí mít perfektní stav ledvin, které zajistí vlastní oplodnění, udržení plodu a porod. Nicméně jeho vyživení je zcela závislé na příjmu potravy matkou a jejím zpracování slezinou. V poslední době vídám ženy, které opakovaně potrácejí v časných stadiích těhotenství, a přesto mají ledviny ve výborném stavu. Problém je v prvku

BUDE VÁS ZAJÍMAT

CHARAKTERISTIKY PRVKU ZEMĚ

příroda	Saturn, střed, odpoledne, babí léto, vlhko
děje	proměna, zralost, potok, kondenzace
fauna, flóra	kráva, kulatá zelenina, obiloviny, plody pozdního léta
druh obilí	kao-liang, jáhly
vnímání	chuť
tón	„d“
barva	žlutá, všechny barvy Země
chuť	sladká, mdlá
síla	vzestupná
pohyb	cyklický
pach	voňavky
emoce	zádumčivost, přemítání
projev	zpěv, vzdychání, vnímání, uvažování, nerozhodnost, nedůvěra, vzlykání, sezení
tělo	slezina (slinivka), ústa, rty, prsa, svaly
tělní tekutiny	lymfy, žaludek, slezina
vizitka nemoci	maso (svaly)
vstup nemoci	páteř, hřbet
tělesná forma	oblá
přirozenost	zapařovat se
vlastnost	plodit a pěstovat
funkce	rozhojňovat a zmnožovat, vlhko – zvlhčuje
ve fázi změn	dospění, zralost
energie	sestupná
měsíční fáze	měsíc, zahalený mraky

Země dává:

předvídatost a reálné vůdčí schopnosti, objektivnost, seriózní a metodickou podnikavost, zodpovědnost, disciplínu, konzervativnost, realismus, nerozhodnost, skromnost, obětavost, poslušnost, neochotu riskovat, lenost.

Země. Pokud se tato nezregeneruje, nebude možno plod donosit. **Gynex** je v této chvíli výborný pomocník. Chceme-li Gynex pochopit víc, musíme si uvědomit, že jde o pentagramový produkt Země. Bez ní by nebylo možné mít děti – plod by nebyl vyživován, došlo by k potratu. Je na ní zcela závislá tvorba krve včetně menstruačního, a proto má zásadní vliv na plodnost, na správný cyklus. Navíc pomůže srovnat hormonální osu nejen v gynekologické oblasti, ale třeba i při potížích se štítnou žlázou.

Problémy se štítnou žlázou

Je třeba si uvědomit, že Číňané štítnou žlázu neznají. Tradiční medicína nezná ani hormony, a přesto velmi dobře srovnává to, co my nazýváme hormonálním systémem. V případě štítné žlázy se osvědčuje podpora hormonální osy **Gynexem**, potírání přední části krku **Cytovitemem**, a dále se postupuje dle konkrétního stavu. Jde-li o její zánět, přidáváme **Drags Imun**, jde-li o sníženou funkci, pak **Fytomineral**.

CO MÁ SLEZINA RÁDA?

Naskytá se otázka, jaká strava je pro slezinu vhodná. Neexistuje obecné doporučení. Je jen několik potravin, které jsou pro ni opravdu těžko zpracovatelné. Jedná se zejména o mléko a jeho produkty. Mléko není špatná věc. Nicméně na jeho strávení potřebujeme opravdu perfektní energii sleziny. A tu má málokdo z nás. Pokud přesto jíme samý jogurt, sýr a pijeme mléko, hodně ji namáháme, a my už víme, co se pak děje. Nemůže pracovat dobře a dělá chyby – tedy tvoří vlhkost a hlen. To je kořenem tvrzení, že mléko zahleňuje. Stejně náročné na trávení jsou tuky a vejce žlutky. Je také třeba se stravovat podle zátěže. Jestliže pracujeme fyzicky, potřebujeme tuky. Pokud duševně, pak cukry – ve formě škrobů. Jinými slovy: v kanceláři jíme chleba s mrkví, na poli chleba se sádlem. Stejně důležité je, jaké je roční období. V létě, kdy je obrovské množství jangu, můžeme jíst spoustu syrových věcí – zeleninu, ovoce, pít šťávy. V zimě by stejný režim vedl k velkým problémům. Taková strava silně ochlazuje, a to v zimě nesmíme dopustit. Dlouhodobá konzumace ochlazujících strav vede k oslabení energie sleziny a znovu ke vzniku vlhkosti až hlenu. To je také problém špatně nastavené RAW stravy. Je prostě výrazně ochlazující. Proto užívá velké množství koření, aby nahradilo chybějící jang, který by jinak vytvořilo teplo spojené s vařením potravy. Tento typ stravy je velmi náročný na přípravu, má-li být vyvážená. Lidé v naší kultuře mají slezinu málokdy v pořádku. Element Země je u nás oslaben. To není dobré. Pak se nám některé události prostě špatně tráví... Možná se ptáte, proč nepíšu o žaludku. Jeho funkcí dle TČM je přijmout potravu a držet ji tak dlouho, dokud energie slinivky nevytáhne veškeré živiny, sílu a tekutiny, které můžeme zpracovat. Pak ji pošle dál, do tenkého střeva. Jinou funkci nemá.

PROSBA NA ZÁVĚR

Země souvisí s matkou. Je naší matkou. Tou největší, opravdovou. Matkou, která nám nabízí vše, co má. Mám jedinou prosbu. Nedrancujeme ji. Nepotřebujeme vše, co vidíme, ale jen to, co nám umožní žít. Jedinou trvale udržitelnou cestou pro budoucnost, kterou vidím, je dobrovolné zřeknutí se toho, co nezbytně nepotřebujeme.

Držím palce, ať na to najdeme odvahu.

MUDr. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ

Příští díl seriálu: Vitae č. 10/2019 – Kov

Cukrovka – hořká choroba

Cukrovka (diabetes mellitus, úplavice cukrová) je vážné metabolické, endokrinně podmíněné onemocnění, při kterém je porušeno vstřebávání a zužitkování glukózy (krevního cukru). V krvi diabetika je proto prakticky trvale vysoká hladina glukózy (hyperglykémie). Způsobuje ji zpravidla nedostatek inzulínu – hormonu, který se tvoří v tzv. beta-buňkách Langerhansových ostrůvků slinivky břišní, nebo je účinek inzulínu na buňky snížený (tzv. inzulinová rezistence). Přestože diabetik má v krvi nadbytek cukru, tato nemoc ani zdaleka není sladká. Právě naopak, svému nositeli přináší nejednou velmi hořké chvíle a nemalé trápení, často s velmi smutným koncem.

Diabetes je onemocnění, které se vyskytuje relativně často – v současnosti je v Evropě postižených cca 5 % populace. Co je ještě horší, dalších 5–7 % o svém onemocnění ještě neví, tedy nejsou diagnostikováni, přestože už cukrovku mají. Takže skutečný výskyt diabetiků se odhaduje na 10–12 %. Seriózní statistiky vývoje onemocnění jsou ještě více alarmující: říkají, že do roku 2050 bude mít závažné onemocnění až 30 % populace, tj. téměř každý třetí člověk planety, což už představuje pandemický rozměr.

PŘÍZNAKY CUKROVKY

Jelikož klinický obraz onemocnění je dosti typický, stanovení diagnózy zpravidla nedělá žádné větší potíže. Je třeba mít na paměti dva vedoucí, zpravidla také první příznaky: žížeň a nadměrné močení. Měly by nasměrovat pozornost každého lékaře či zdravotníka na možnou diagnózu cukrovky a vést k vyšetření hladiny krevního cukru (glykémie), jakož i moči na přítomnost cukru, ketonů a dalších látek. Pro stanovení diagnózy diabetes mellitus je však rozhodující hladina cukru

TYPY DIABETES MELLITUS

Typ I – tzv. inzulindependentní diabetes (závislý na inzulinu), nazývaný také juvenilní, postihuje většinou mladé lidi, je zpravidla vrozený a vyžaduje léčbu inzulínem.

Typ II – noninzulindependentní diabetes (nezávislý na inzulinu), nazývaný nesprávně stařecký, což však nevystihuje přesně jeho výskyt, protože častěji postihuje osoby ve středním věku, je nejrozšířenější. Zpravidla nevyžaduje léčbu inzulínem, ale tzv. perorálními antidiabetiky (tabletkami), diabetickou dietou a životosprávou.

Typ sekundární – získá se překonáním jiného onemocnění, které postihne slinivku (pankreas), poškodí její endokrinní část, v níž se tvoří inzulín, a následně se projeví jeho nedostatek. Z toho pak vyplývají příznaky a typický obraz cukrovky. Příčinou takového poškození pankreatu bývá nejčastěji jeho zánět čili pankreatitida. Pokud se zánět vícekrát zopakuje, případně má mimořádně těžký průběh (např. hemoragická pankreatitida), může vzniknout tzv. samonatravení slinivky a její funkční parenchym (tkáň) se může zničit. Tento typ cukrovky je však ze všech nejméně obvyklý.



v krvi. U zdravého člověka z kapilární krve (např. z prstu) nalačno je její hodnota do 5,6 mmol/l. V rozpětí 5,6–6,0 mmol/l jde o mezní hodnotu, kterou je třeba s odstupem času zkontrolovat, protože po čase se může zvyšovat, což vede ke vzniku cukrovky. Pokud je hodnota mezi 6,1–6,9 mmol/l, hovoříme o tzv. poruše tolerance glukózy – což se již považuje za tzv. prediabetes, jakýsi předcukrovkový stav, či předstupeň cukrovky (laicky nazývaný také „náběh na cukrovku“). Vyžaduje sledování v diabetologické ordinaci, dietu a životosprávu jako při rozvinutém onemocnění, protože po určitém období přejde do stadia samotné cukrovky. Hodnota glykémie nalačno rovna nebo vyšší než 7,0 mmol/l znamená diagnózu cukrovky a vyžaduje léčbu a pravidelnou dispenzarizaci u diabetologa.

Dalšími projevy cukrovky bývá plísňový zánět močových cest a vnějších pohlavních orgánů (mykóza způsobená houbou *Candida albicans*). Tento zánět se projevuje u žen svěděním klína, bílým povlakem na sliznicích a bývá přítomen bílý výtok z pochvy. U mužů bývá tzv. mykotická balanitida, což je zánět sliznic penisu. Sliznice jsou zanícené, živě červené, bolestivé a svědí.

POZDNÍ PROJEVY

Pozdějšími projevy cukrovky, která trvá více let, nebo se pozdě zjistila, příp. se její léčba nedostatečně kontrolovala (kompenzovala), jsou příznaky vyvíjejících se komplikací (nebo druhotných projevů) cukrovky. Komplikace bývají cévní, ledvinové, oční, nervové, kožní a podobně. Projevují se jako diabetická makro- a mikroangiopatie (poškození velkých a malých cév) se všemi důsledky na orgánech, které zásobují (vyživují) – předčasná ateroskleróza (kornatění tepen) s důsledky jako infarkt myokardu, gangréna (odumření) obvykle prstů dolních končetin, diabetická noha atd.





Poškozuji se ledviny – vzniká diabetická nefropatie, dochází k poruše jejich funkce, začínají „propouštět“ bílkoviny do moči (mikroalbuminurie, proteinurie), stoupá krevní tlak. Ledviny mohou později zcela selhat a člověk je odkázán na dialýzu. Poškození zraku až s jeho úplnou ztrátou – diabetická retinopatie (poškození cév očního pozadí a sítnice). Poškození periferních nervů – diabetická neuropatie, zejména dolních končetin, s velmi nepříjemnými projevy jako brnění či mravenčení nohou, ztráta kožní citlivosti.

ZDRAVÍ OD A DO Z

ENDOKRINNÍ – týkající se vnitřní sekrece (vylučování látek důležitých pro organismus, zde hormonů, do krve). Endokrinní žláza – žláza s vnitřní sekrecí, která nemá vývod a své výměšky (hormony) vylučuje přímo do krve. Nejdůležitější žlázy jsou podvěsek mozkový, štítná žláza, příštítná tělíska, nadledviny, pohlavní žlázy (vaječníky, varlata), Langerhansovy ostrůvky slinivky břišní. Látky charakteru hormonů však produkují i další buňky roztroušené v různých orgánech (např. v trávicím ústrojí).

EXOKRINNÍ – týkající se zevní sekrece. Exokrinní žlázy – žlázy se zevní sekrecí, které mají vývod ústící na povrch těla nebo do dutého orgánu (střeva, dutiny ústní aj.). Např. potní žlázy, slinné žlázy, slinivka břišní, játra a další.

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

Na kůži jsou časté záněty, špatně se hojící drobná poranění, hnisání kůže, vznik bérceových vředů a tzv. diabetické nohy.

PREVENCE CUKROVKY

Dědičnou predispozici k cukrovce sice ovlivnit neumíme, ale ostatní její rizika ano. Proto je důležité dodržovat pravidelnou životosprávu s dostatkem pohybových aktivit. Prevence spočívá ve zdravé střídme stravě, která by neměla být příliš kalorická, tj. účelné je omezovat hlavně příjem sladkých a mastných jídel. Konzumovat zdravou a vhodně upravenou zeleninu, vlákninu, ryby, libové a vhodným způsobem připravené drůbeží maso. Velmi důležitý je aktivní pohyb, protože spaluje kalorie, snižuje hladinu krevního cukru, také pomáhá odbourávat stres, zvyšuje kondici srdce, cév, plic, pohybového systému a imunity. Dále je nutné vyvarovat se kouření, chránit se častých nachlazení a infekčních nemocí, a pokud se už vyskytnou, adekvátně je léčit a „vyležet“, protože mohou stav cukrovky výrazně zhoršit. Je potřeba hlídat si tělesnou hmotnost, pravidelně kontrolovat krevní tlak, v případě jeho zvýšení ho včas a důsledně léčit, protože při cukrovce nese neléčený vysoký krevní tlak vyšší riziko cévních komplikací než u nediabetiků. Totéž se týká hodnot cholesterolu a krevních tuků, kde dvojnásob platí: sledovat jejich hladinu.

PRODUKTY ENERGY V PREVENCI A DOPLŇKOVÉ LÉČBĚ

Základními přípravky jsou vždy bylinné koncentráty Pentagramu®. V případě diabetu má nezastupitelné místo Gynex,

kteří harmonizuje a posiluje endokrinní systém. Stejně je prospěšný při redukci nadváhy a obezity, která je častým průvodním jevem cukrovky (trpí jí více než 2/3 diabetiků).

Uplatnění zde najde i **Regalen**, který podpoří činnost jater, jejich detoxikační schopnost a snížení často vysoké hladiny cholesterolu a triglyceridů. Jako prevence kardiovaskulárních potíží (tak často akcelerovalých právě při cukrovce) je vhodný **Korolen**. Pomůže harmonizaci kardiovaskulárního systému, regeneraci cévní stěny tepen, kapilár, ale i nervového systému. A nevynecháme ani **Renol**, který podpoří správné fungování tak těžce zkoušených ledvin diabetika. Pomáhá cestou hospodaření s vodou a minerály regulovat zvýšený krevní tlak.

Současné se základním koncentrátem z Pentagramu je vhodné užívat i tzv. nastavbové nebo doplňkové produkty.

Bioinformační přípravek **Vitamarin** obsahuje nenasycené omega-3 mastné kyseliny, které pomáhají odbourávat cholesterol a tuky uložené v cévách. Zlepšuje se jejich průchodnost a elasticita. Vhodný je **Flavocel**, který je velmi účinným antioxidantem. Také přípravky **Vitaflorin** a **Revitae** – pomáhají organismu jako komplexní antioxidanty nejen při prevenci oxidačního stresu, ale i s celkovou regenerací. **Fytomineral** je koloidní roztok minerálů, které jsou potřebné pro správný průběh biochemických pochodů v organismu. Zinek je katalyzátorem četných biochemických reakcí v těle, chrom, vanad a další jsou potřebné pro tvorbu inzulinu a jeho využití při metabolizování sacharidů, tedy v prevenci diabetu a obezity. **Cytosan** – přípravek na bázi humátů působí očištěně, příznivě ovlivní oxidační procesy v organismu. Lokálně lze využít mýdlo se stejným názvem.

Na kožní zánětlivé a trofické změny, které jsou zvláště časté u rozvinutého diabetu, pomáhají bylinné **krémy Droserin** a **Cytovital**, také stejnojmenná **mýdla** a **mýdlo Drags Imun**. **Barley Juice**, **Spirulina Barley**, **Chlorella**, **Probiosan** a **Probiosan Inovum** jsou významné zdroje vitaminů, minerálů, vlákniny a enzymů. Působí antioxidantně, očištěně a protizánětlivě. Zároveň podporují detoxikační procesy v trávicím traktu, příznivou střevní mikroflóru, imunitu a zmírňují projevy cukrovky.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ

Domácí „samurajské“ nanuky

Léto bez zmrzliny? To nemůže v žádné rodině s dětmi projít. Dětský vnitřní oheň hoří mnohdy tak prudce, že správně načasované podání nanuku rovná se mnohdy zdravotnické záchranné akci. Být prodejcem zmrzliny v letních měsících je zaručený byznys. Ani si netroufám spočítat, kolik peněz jsem utratila za tu dobu, co mám děti, ve snaze účinně zchladit jejich vášně. Jak jsem ale později pochopila, utrácení bylo zbytečné.

UDĚLEJ SI TO SAMA

Každá máma ví, že všechno, co si dokáže udělat doma sama, je kvalitnější, zdravější a jen tak mimochodem o dost levnější. V případě nanuků je domácí výroba asi tak 10x ekonomicky výhodnější. A to je ta nejméně důležitá stránka věci. V kupovaných zmrzlínách můžete najít velmi širokou paletu nezdravých látek, potravinářskými aditivy způsobujícími hyperaktivitu počínaje a ztuženými

tuky ucpávajícími tepny konče. Většina kupovaných zmrzlín je nesmyslně předražený a fikaně přelazený koktejl nedobroty. Každý, kdo má doma mrazák, dokáže připravit skvělou zmrzlinu levou zadní. A děti záhy zjistí, že pomáhat v kuchyni se vyplatí.

VOLBA PŘÍCHUTĚ

Základem domácího nanuku je tučný tvaroh a smetana ke šlehání plus miníšpetička soli a individuální množství medu. Tuhle směs vyšleháte ručním mixérem do hladka a přidáte vámi oblíbenou příchut'. Výhodou je, když je příchut' v práškové formě, aby se směs dále neředila. Můžete zkusit nanuky kakaové, skořicové, kávové, případně kurkumové, ale ty se přes svoji krásnou barvu netěší příliš velké oblibě. Domácím testováním jsem dospěla k závěru, že nejlepší příchutí pro domácí nanuky je zelený čaj Matcha, který popíjeli samurajové – což je důležitá okolnost,

díky níž jdou u nás tyhle nanuky na dračku. Barva i chuť Matcha nanuků je skvělá, svěží a výjimečná. Na dva tvarohy a jednu smetanu ke šlehání stačí přidat dvě kávové lžičky Matcha čaje, ale i to je individuální.

ZDRAVOTNÍ BENEFITY

Pokud máte v mrazáku vždy připravený arzenál ochlazovadel, můžete být v klidu. Nemusíte nikam jezdit, utrácet a navíc si můžete být jisti, že do svých dětí nenápadně vpravíte opravdu velké množství antioxidantů. Zelený čaj Matcha má také výraznou schopnost osvěžovat ducha, zklidňovat mysl a zlepšovat náladu, což jistě ocení každý rodič. Pro jistotu udělejte samurajských nanuků o trochu víc, protože Matcha čaj má schopnost zrychlovat metabolismus a podporovat spalování tuků, což určitě potěší každou druhou maminku.

*Krásné nanukové léto vám přeje
Mgr. TEREZA VIKTOROVÁ*





Je pitný režim opravdu tak důležitý?

V létě má povídání o pitném režimu skvělé načasování. V horkých dnech se i nám, kdo jsme občas s dodržováním pravidelného přísunu tekutin na štíru, daří pít dostatečně. Pijete dost? Nebo málo či příliš? A kolik znamená moc? Na to zkusím odpovědět v dnešním článku.

PROČ MUSÍME PÍT

Člověk je tvor, jehož organismus je z větší části tvořen vodou, což je obecně známo. Tekutiny potřebujeme k látkové výměně, ke správné funkci ledvin a odplavování škodlivin. Bez vody nemohou fungovat žádné důležité orgány včetně mozku. Za den ztratíme díky tělesným procesům asi 2,5 litru tekutin. Lidské tělo si sice část umí metabolickými procesy vyrobit samo – asi 500 až 900 mililitrů, ale zbytek je potřeba doplnit nápoji a stravou. S nedostatkem vody se tělo nedokáže moc dobře vyrovnat. I pouhá pětiprocentní dehydratace stačí k tomu, abychom pocítili problémy. Dojde k přehřátí, oběhovému potížení, bolesti hlavy, únavě, poklesu výkonnosti a koncentrace atd. Při dlouhodobé dehydrataci pak trpí zejména ledviny, může dojít k tvorbě ledvinových či močových kaménků nebo zánětu slepého střeva.

KOLIK JE DOST

Existuje obecný vzorec výpočtu pitného režimu, který je odvozen od tělesné hmotnosti: váha v kg x 0,035 = denní potřeba tekutin v litrech. Za každých 11 kg nadváhy si připočtete 0,25 litru. Pokud jste tedy žena vážící 66 kg, jsme na nějakých 2,3 litrech tekutin. Odečteme půl litru metabolické vody a vyjde nám potřeba 1,8 litru. Tolik teorie.

Co se samotného pití týče, myslím, že pokud je váš denní příjem tekutin mezi 1,5 až 2,5 litry, jste v rozumném rozmezí. Důležité

je samozřejmě brát ohled na individuální režim, fyzické zatížení, sportovní aktivitu, potivost, teplotu prostředí, ve kterém se pohybujete, a zdravotní stav. Do příjmu tekutin se započítávají i tekutiny přijaté ve stravě, takže její vhodné složení dokáže výsledek také dost ovlivnit. Každý by si měl nalézt své optimální množství tekutin, které za den přijme, a to průběžně dodržovat. Nejlepším ukazatelem dostatečného příjmu tekutin je barva moči. Pokud je světle žlutá, bez zápachu a pokud chodíte močit 5–7x denně, je vše v pořádku.

KDY BYCHOM MĚLI PÍT URČITĚ

Nejdůležitější je napít se hned po ránu, a doplnit tak tekutiny, které jsme vypotili v noci. Mnozí na to zapomínáme a šoupneme do sebe hned ranní kávu, která deficit tekutin ještě prohloubí. Napijte se vždy, pokud máte pocit žízně a po fyzické aktivitě. Tam je dobré doplnit i minerály dobře zvolenou minerálkou. Existují skupiny lidí, u kterých je dobré pitný režim sledovat bedlivěji. Jde o malé děti, kojící matky, nemocné a starší jedince. U některých může chybět pocit žízně.

NADMĚRNÉ PITÍ A AQUAHOLISMUS

Pojem aquaholismus je vcelku nový. Jde o závislost na pití vody. Pokud si s sebou všude nosíte velkou láhev s vodou a bez ní nedáte ani ránu, průběžně neustále popíjíte, máte problém. A to nejen psychický! Někteří mladí lidé mi dnes připadají s láhvi vody v ruce jako děti s dudlíkem. Pitím každých 10–15 minut se uklidňují, zdůvodňují si jej tím, že je to zdravé, dobré pro pleť apod. Ale vypít více než 4 litry tekutin denně může být nebezpečné. Pokud máte zdravé ledviny, asi to zvládnou. Ale dlouhodobě může vést nadměrné pití (stejně jako nedostatečné) k selhání ledvin a dalších orgánů. Nejhorší je pro tělo nárazové

pití. Pokud byste vypili během půlhodiny 10 litrů vody, ledviny nestačí odfiltrovat nadbytečnou vodu z krve, a tím dojde ke vzniku hypotonického prostředí. Největší riziko to představuje pro mozkové buňky, které zvětší svůj objem, dojde k otoku mozku, omezení průtoku krve, utlačení mozkového kmene a následně k řetězovému poškození nervové soustavy, jež může vést až ke kómatu či smrti.

CO PÍT V LÉTĚ?

Ideální je samozřejmě čistá voda. Dále různé čaje, v omezeném množství minerálky či ředěné ovocné či zeleninové šťávy (ideálně ty čerstvé a 100%). Pokud nepatříme mezi vrcholové či intenzivně trénující sportovce, nepotřebujeme určitě žádné speciální nápoje, jako jsou iontové nebo proteinové. V létě a horku jsou kromě vody výborné nápoje s nakyslou nebo nahořklou chutí. Pokud si chceme dopřát občas i alkohol, vždy s rozumem, ideální je suché víno, nejlépe jako střík, případně

pivo. Ne nadarmo se říká, že je to ideální ionťák. Po sportovním výkonu dodá potřebné minerály, ale lepší je samozřejmě to nealkoholické. O tom, že bychom se měli vyhýbat nápojům slazeným, energetickým, se spoustou éček asi není potřeba mluvit. Pamatujte, že mléko se řadí spíše k potravinám, naopak polévka je výborný zdroj tekutin.

MŮJ POHLED

Přiznávám bez mučení, že někdy pitný režim dodržuji dosti chabě. V létě mi to jde lépe, v chladnějším počasí hůře. Řeším to tím, že mám na očích krásnou karafu s vodou, abych měla přehled, kolik jsem toho průběžně už vypila. Navíc jsem milovník kávy a musím počítat s tím, že odvodňuje. Miluju různé zajímavé nápoje a ráda zkouším nové kombinace, které přináším i vám v několika receptech.

Krásné léto se spoustou lahodných nápojů a dostatkem vody přeje
ZUZANA KOMŮRKOVÁ

NÁPOJ S RAKYTNÍKEM

½ zralého manga nebo 1 broskev či nektarinka, 1 čajová lžička rakytníkového prášku Organic Sea Berry powder, 5–7 kapek rakytníkového oleje Organic Sea Berry oil, 3 dcl vody

Ovoce oloupeme a nakrájíme, vložíme do mixéru společně s práškem, olejem a vodou. Rozmixujeme. A máme super ranní vzpruhu nebo kvalitní osvěžení kdykoli během dne.

ZELENÉ SMOOTHIE

½ zralého avokáda, 1 zralý banán, 1 čajová lžička prášku zeleného čaje Matcha, 2 dcl rostlinného nebo kravského mléka (pokud preferujete sladší chuť) nebo jogurtu (pokud máte rádi kyselejší chuť), voda k naředění nápoje (dle vaší volby)

Avokádo rozkrojíme a dužinu z poloviny plodu vložíme do mixéru nebo smoothie-makeru. Stejně tak oloupaný banán, čaj Matcha a mléko nebo jogurt. Rozmixujeme. Pokud chceme nápoj řidší, přilijeme vodu a znovu promixujeme. Skvělé namísto snídaně!



RŮŽOVÉ VÍNO S GREPEM

1 růžový grep, 2 dcl suchého růžového vína, 2 dcl vody, 2 dcl ledu (nebo více, dle chuti)

Grep oloupeme a dužinu co nejvíce zbavíme slupek. Ve výkonném mixéru rozmixujeme grepovou dužinu s ledem, přidáme víno a vodu a znovu promixujeme. Nalijeme do džbánu a osvěžující a lehce hořký nápoj popijíme s přáteli u večerního posezení.

VÝHODNÁ BALENÍ PO CELÉ LÉTO!

PROBIOVET VE DVOJITÉM BALENÍ

SLEVA 20% – SILNÁ IMUNITA A ZDRAVÉ TRÁVENÍ

EPIVET VE DVOJITÉM BALENÍ

SLEVA 20% – SAMETOVĚ LESKLÁ SRST BEZ KLÍŠŤAT A BLECH



Energyvet.cz

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



f Sledujte nás na: facebook.com/Energyvetcz

Království drahých kamenů (29)

MAGNEZIT – SVATÁ PROSTOTA

Ochránce čistoty, mistr zenu a mírumilovný posilovač sebezpřijetí... mocný a magický magnezit:

- » receptivní
- » pod vlivem Saturnu
- » ve znamení Vah a Vodnáře
- » náležející k vedlejším čakrám rukou a třetího oka (6.)

Kdybych byla učitelkou chemie, jako že jsem, učila bych svoje žáky vytvořit chemický vzorec uhličitanu hořečnatého. Je to jednoduchá sůl kyseliny uhličitě... -ičité, slyšíte oxidační číslo středového prvku, že ano. Hořečnatý kationt a uhličitánový aniont vytvářejí elektricky neutrální molekulu uhličitanu hořečnatého, jehož chemický vzorec píšeme následovně: $MgCO_3$. Chemickým vzorcem to ale všechno začíná, přátelé. Tento prostě vypadající uhličitán tvoří celá pohoří především v Rakousku a Itálii a jeho těžbou mizí z krajiny celé kopce. Tak velký je zájem o tuto látku.

PŘIJÍMÁM

Tento měkký minerál (tvrdost kolem 4) učí měkkosti a poddajnosti. Pomáhá vyrovnat se s tím, co není možné změnit, co je možné jen přijmout. Je velké umění rozpoznat to, co můžeme změnit, od toho, co musíme přijmout. V tom spočívá ona duchovní moudrost, o které mluvil už František z Assisi: „Bože dej, ať mám sílu změnit to, co změnit lze, a pokoru přijmout to, co změnit nelze. Hlavně ale dej, ať mám moudrost rozeznat jedno od druhého.“ Tak zní slova jeho slavné modlitby. V dnešním světě inovací, stále nových a nových verzí můžeme mít pocit, že všechno kolem nás by mělo stoupat po exponenciální křivce kvality vzhůru. Takový přístup ale vede k trvalé nespokojenosti, celoživotnímu stresu a výslednému zklamání. Za vrcholem totiž křivka klesá opět dolů. Trvalý růst je

iluze, na kterou umírají celé civilizace. Zapomeňme proto chvíli na pokrok, nechtějme se neustále měnit a vylepšovat, přijměme se zkrátka takoví, jací jsme, se svými překrásnými nedostatky, se všemi stávajícími životními okolnostmi. Prosím, přijměme i jednoduše bílý, šedě žilkovaný magnezit a nedělejme z něj něco, co není. Často se magnezit barví na tyrkysovo a vydává se za tyrkys. Ale uznejte... jak často ze sebe děláme něco, co nejsme...

UDRŽUJ ČISTOTU

Jen čistě bílý (nebarvený) magnezit je kamenem očištným, který pomáhá zbavovat tělo i mysl jedovatých látek. Posiluje především naši vůli se těchto jedovatých látek zbavit, vzdát se nezdravých životních návyků a závislostí. Magnezit podporuje naše odhodlání k půstu, ale i k meditaci. Prázdnota trávicího traktu vede k vyprázdnění naší hlavy od myšlenek a v tom je velká úleva. Nemusí být stále NĚCO, čas od času je mnohem lepší NIC. Představte si vaši lebku jako naprosto prázdný vymetený prostor, tento prostor vymalujte na magnezitově bílou. Vnímejte bílé světlo uvnitř své hlavy a užijte si chvíli, kdy nemáte čím myslet.

UŠLECHTILOST PROSTOTY

Jednoduché principy fungují a prostota osvobozuje. „Blahoslaveni chudí duchem.“ Těšit se z obyčejných věcí vylepšuje charakter a nalezení záliby v prázdnotě zušlechťuje ducha. Z prázdnoty se zrodilo vše. Dá se říct, že magnezit je typicky zenovým kamenem. Zenový koán pro magnezit by mohl být: „Mistře, co mám dělat, abych byl osvětlen?“ A mistr odpoví: „Když sekáš dřevo, sekej dřevo, když nosíš vodu, nos vodu.“ Být v přítomnosti je přece tak prosté...

Mgr. TEREZA VIKTOROVÁ



Zeptejte se hvězd

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

Nějaký čas jsem bojovala se špatným spánkem, bušením srdce, trávením, ale vždy jsem to potlačila a překonala. Až jsem si prošla tzv. syndromem vyhoření. Hodně jsem se vyčerpávala pomocí druhým, je to moje profese. Nyní se dostávám zpět do života, ale často se ještě cítím unavená, vyčerpaná, potřebuji začít znovu a jinak, jen na to zatím nemám energii.

ALŽBĚTA A., Morašice

Potlačení rovná se neřešení, tedy jste nenaslouchala hlasu svého těla a nic jste ve svém životě nezměnila, až Váš tělo zastavilo, aby dostalo příležitost

k odpočinku a Vy k zamyšlení. Energetický výdej by neměl převyšovat příjem. Snažte se oddělit pracovní život od osobního. Do pracovní doby zařadte přestávky a využijte je k regeneraci sil, ideálně relaxací, protažením, procházkou. Jako posilující prostředek k regeneraci vyčerpaného organismu můžete použít např. **Organic Sea Berry powder** nebo **oil**. **Korolen** napomůže při nedostatku energie a celkovém opotřebením organismu, příznivě působí na poruchy spánku, dodá energii k životu a chuť se z něj radovat.

MONIKA ŠTEJDÍŘOVÁ

LUŠTĚTE S NÁMI, MŮŽETE VYHRÁT

Citát Zdeňka Svěráka: „**Láska je nemoc, ale zdravá**“ přinesla ve své tajence květnová křížovka. Poukázku vyhráli:

- » **Eva Bencová**, Dolní Krupá
- » **Vlasta Pačesová**, Praha
- » **Zdenka Bartošová**, Česká Rybná

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

„Je to druh zábavy,... (tajenka).“ – Walt Disney

Nápopěda: AEROBI; AXON; ETYL	Napůl	1. část TAJENKY	Roztrouše- ná skleróza (zkr.)	A sice	Jméno gymnastky Čáslavské	Litá kovová výplň zubu (-j)	Bylinný čaj		Zášť	Korýši s klepety	Německy „východ“	Iniciály divadelníka Tháma	2. část TAJENKY	Výběžek nervové buňky
Pozdravem projevovat přátelství								Právě						
Slechtěné								Pletenina s gumou Velká bílá krvinka						
Iniciály režiséra Lipského			Otorinola- ryngologie Růžek (pokoje)				Smět Zvuk bubnu					Značka molybdenu Ničit		
Lesklý nátěr				Aerobní mikrobi Části stodo							Španělský šlechtický titul Básnic„ani“			
Základní částice hmoty					Jm. herečky Hlaváčové Latinská předl. „k“					Spojka MPZ Litvy				Kdo pracuje s pluhem
	Nicka Předložka					Tohle Z vnitřku prýč		Vltavská přehrada Jm. herce Romančíka						
25											Dehet Váhavé přítakání			
Kyselá pochutina					Jednomoc- ná skupina odvozená od etanu					Neoblečená				
Části přístavu					Potom					Otočení				



Není na světě bylina, aby k něčemu nebyla

TŘEZALKA – KRÁLOVNA LÉTA

Občas se stane, že člověk hledá na těch nejskrytějších místech a poklad má celou dobu přímo před sebou. A tak se s léčivkou, která by si zasloužila místo hned na začátku našeho „seriálu“ o bylinkách, seznámíme až nyní. Třezalka, u nás známá také jako *svatojánská bylina*, *čarovník* nebo *krevníček*, má bohatou léčitelskou i magickou historii, sahající hluboko do starověku. Dobře známá a hojně využívaná byla již v antickém Řecku, následně ve středověku se k jejím širokospektrálním léčivým účinkům přibálily pověry, legendy a magie a třezalka pak byla dlouho používána jak na rány a otoky, tak jako amulet proti démonům a uhranutí.

VŠUDE DOMA

Místní druhy třezalek znali a používali rovněž severoameričtí indiáni. Tečkovano jim přivezl až Bílý muž. Takto se tento druh rozšířil z Evropy, kterou osidluje prakticky celou, i do severní Afriky, v Asii až do Indie a Číny, do Austrálie, Jižní Ameriky i do jižní Afriky, takže dnes roste vlastně všude v mírném a subtropickém pásu. Mnohde je na seznamu invazivních nebo dokonce plevelných rostlin (Kanada, USA, Austrálie). Na druhé straně se v jiných zemích na základě poptávky třezalka pěstuje a počet a rozloha třezalkových plantáží vzrůstá každým rokem. Na stanoviště není třezalka tečkována náročná, vyhovují jí slunné stráně, meze, pastviny, paseky apod.

NENÍ TEČKA JAKO TEČKA

Třezalek roste po světě na 400 druhů. Třezalka tečkováná, *Hypericum perforatum*, je trvalka. Má statnou, málo větvenou, 30 až 60 cm vysokou lodyhu, se dvěma

podélnými lištami. Ty jsou důležitým rozlišovacím znakem – stejně rozšířená třezalka skvrnitá má lišty 4. Menší kopinaté listy jsou většinou přisedlé, s podvinutými okraji. Tečky na listech, květech i plodech jsou vlastně siličné žlásky. Jsou dvojího druhu. Ty bezbarvé připomínají při pohledu proti světlu drobné dírký (viz latinské jméno *perforata*) a obsahují hlavně esenciální oleje a účinnou látku hyperforin. Tmavé žlásky skrývají červenou účinnou látku hypericin. Během léta rozkvétá třezalka neuspořádaným květenstvím drobných zlatých květů. Plodem jsou vejcovité tobolky s množstvím (až 500) drobných semen – z jediné rostliny tak může být až 35 tisíc semen s až 30letou klíčivostí. Třezalka se množí i nepohlavně – rozrůstáním kořenů. To je stimulováno spásáním či požary.

LÉČÍ JENOM JEDNA

Ze 12 u nás rostoucích druhů je medicínsky využitelná právě a jen třezalka tečkováná. Za suchého počasí se sbírá celá kvetoucí nať (nebo jen květy), suší se rychle ve stínu (do 35 °C) a skladuje v suchu – vlhkem hnědne. Obsahuje více než 150 různých látek, z nichž mnohé mají léčivé účinky. Barviva, sílice, flavonoidy, trísloviny, glykosidy, pryskyřice, organické kyseliny, betakaroten, vitamin C atd.

PŘÍRODNÍ ANTIDEPRESIVUM

Potvrzeno staletími užívání i klinickými studiemi má třezalka nejdůležitější využití v léčbě nežádoucích psychických stavů, ovlivňujících pak negativně i naše tělo. Ve žlázkách uskladněný hypericin a hyperforin mají totiž antidepresivní účinky s indikací pro lehké až středně těžké deprese,

úzkostné stavy, klimakterické a menstruační potíže, hyperaktivitu, sociální fobie, poruchy spánku, obsedantně kompulzivní poruchy... Bylina se doporučuje i na somatické projevy psychické nestability, jako je atopický ekzém či opary, žaludeční neurózy, bušení srdce, noční pocení atp. Jako jedna z mála pomáhá dokonce při obrně a roztroušené skleróze. Třezalka má také významné protizánětlivé účinky – užívá se při zánětech jater, dvanáctníku, slinivky, žaludku, střev i močových cest. Zvyšuje pevnost cév, což využijeme při vnitřním i vnějším krvácení a hemoroidech.

OBLIBA STOUPÁ

Třezalková kúra by měla trvat 2 až 6 týdnů. Nejsou sice prokázány významnější vedlejší účinky, ale pak je vhodné dát si pár měsíců pauzu. S lékařem by se o jejím užívání měli poradit lidé užívající léky na cukrovku, ředění krve, HIV, imunosupresiva, antidepresiva, chemoterapeutika, kardiotonika, antiastmatika i antikoncepci, jejichž účinky může třezalka významně snížit. V těhotenství není zakázaná, ani doporučovaná. Zato s často zmiňovanou fotosenzitivitou to není tak horké – je zapotřebí až 50tinásobné terapeutické dávky a k tomu dochází jen u pasoucího se dobytka.

Lidé ji užívají ve formě odvaru, alkoholové tinktury, olejového extraktu, tablet, homeopatických i kosmetických přípravků – zkusit můžete např. **Ruticelit** od Energy. V některých zemích, např. v Německu, převyšuje prodej třezalkových preparátů v posledních letech mnohonásobně obchod s chemickými antidepresivy.

*Užijte si bezstarostné a zdravé léto
se svatojánskou bylinkou,
Mgr. VLADIMÍR VONÁSEK*



Silná trojka pro letní dny

CYTOVITAL

OCHRANA, REGENERACE,
PODKLAD PRO MAKE-UP

ARTRIN RENOVE

HYDRATACE A VÝŽIVA NA NOC

VISAGE WATER

OSVĚŽUJÍCÍ A CHLADÍCÍ EFEKT



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 /
zasílání produktů Energy / prenatální
příprava / 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
– tel.: 721 728 381 / poradna a prodej
produktů Energy – po, út, st 13–16.30 h.
– Domažlice, Srnova 76

Mimořádná nabídka KC:

» KC BRNÍŘOV: Kineziologická poradna
– Kurzy a semináře specializované
kineziologie (svalový test a jeho využití)
– Ing. J. Pilátová, tel.: 737 713 366,
web: 3v1.jecool.net,
e-mail: poradna.pilatova@seznam.cz

Veterinární poradna:

MVDr. Hynčíková Birnerová,
tel.: 604 489 477

Kontakt:

Blížejev 124, tel.: 379 428 927, 721 384 473,
e-mail: johankova@centrum.cz,
e-shop: energyprodukty.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 BOSKOVICE – 1., 8., 15., 22. a 29. 7.
a 5., 12., 19. a 26. 8.

Kontakt:

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

BRNO

Provozní doba o prázdninách:

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

15.–19. 7. a 5.–9. 8. ZAVŘENO

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. Šobáňová /
kineziologické testování vhodnosti
přípravků Energy, zhotovení aurogramu,
poradna regenerace, skenování mapy
zátěže a obj. individuálních ortopedických
vložek, Pedicom – H. Hosová / práce
s přípravky Energy, masáže klasické,
lymfatické, andělské terapie
– R. Zavřelová, zaroma@seznam.cz,
členové Energy sleva 10 % / kosmetické
služby a vizážistka – M. Medřická,
tel.: 775 399 114 / manuální lymfodrenáže,
kraniosakrální uvolnění, reflexní
a ayurvédské masáže – Z. Erbenová,
obj. jen v pátek, tel.: 530 500 422,
výživové poradenství – Ing. K. Hosová,
info na tel.: 530 500 422

Mimořádná nabídka KE a KC:

Červenec: každou st – ochutnávka

Organic Sea Berry Juice

Srpen: každou st – ochutnávka

Organic Beta

» 23. 7. a 20. 8. – 15–17 h. – poradna

– Hana Hosová

» 21. 8. – 16–17 h. – Vstupní přednáška

– Hana Hosová

» KC JEVÍČKO – 17. 7. a 14. 8. – měření SPT

– pí. Komoňová, tel.: 602 347 037

» KC NOVÉ MĚSTO NA MORAVĚ

– každé po 13–17 h. – měření SPT,

zaměřením na potravinové alergie

– pí. Ciboch Brettová, tel.: 606 450 155

Kontakt:

Brno, Sukova 4,

tel.: 530 500 422, 737 479 120,

e-mail: info@brnoenergy.cz,

www.brnoenergy.cz,

www.clenenergy.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 /
zasílání 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

Kontakt:

České Budějovice, Na Mlýnské stoce 6,

tel.: 776 454 874, www.obchoduklarky.cz,

e-mail: energycb@seznam.cz

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

ČESKÝ TĚŠÍN

Provozní doba:

po 16–20 h. a dle dohody

Stálá nabídka:

měření SPT
– 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:

» TRINEC – 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 SPT na obj. / masáže dle
výběru – tel.: 776 488 848, pí. Slušíková /
kosmetická péče s Beauty Energy
– Salon Alma – pí. Schubertová, tel.: 731 260
690 / veterinární poradna – certifikovaná
poradkyně MVDr. Martincová,
tel.: 732 512 181 / zasílání 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 – každé úterý
– pí. Fendrychová, tel.: 605 780 213

- » KE HRADEC KRÁLOVÉ – 4., 18. 7. a 8.,
22. 8. – 10–17 h., tel.: 736 765 477,
495 534 715
- » KC HRADEC KRÁLOVÉ
– Lékárna Za Skleněnou věží,
ul. Wonkova – každé pondělí – PharmDr.
Svobodová, tel.: 602 141 184
- » KC HRADEC KRÁLOVÉ – Salón Profi,
Havlíčková 401 – každý čtvrtek
– pí. Naďa Komárková, tel.: 775 921 885
- » CHOCEŇ – každé pondělí nebo dle
dohody – pí. Smrčková, tel.: 775 060 535
- » JIČÍN – Prodejna Bellis – 4. 7. a pak každý
pátek nebo dle dohody po–pá 9–17 h.
– pí. Svobodová, tel.: 602 111 911
- » KOLÍN – 4. 7. a pak každý pátek
– homeopatická poradna, pí. Blechová,
tel.: 777 101 513
- » KOSTELECK NAD ORLÍČÍ – 4. 7. a pak každý
pátek – pí. Mlejnková, tel.: 737 178 816
- » NOVÝ BYDŽOV – Centrum biorezonance,
Masarykovo nám. 508 – každý čtvrtek
nebo dle dohody – pí. Rakouská,
tel.: 776 614 046
- » OPOČNO – 18. 7. a 22. 8. – pí. Králíčková,
tel.: 739 379 435
- » RYCHNOV NAD KNĚŽNOU – každé
pondělí – pí. Bečvářová, tel.: 777 723 731
- » SMÍŘICE – každý čtvrtek a pátek
– PharmDr. Svobodová, tel.: 602 141 184
- » VALAŠSKÉ MEZIŘÍČÍ – 8., 22. 7. a 5., 19. 8.
– pí. Procházková, tel.: 731 851 218
- » VYSOKÉ MÝTO – 4., 18. 7. a 8., 22. 8.
– pí. Krejčová, tel. 773 697 042

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)

Mimořádná nabídka KE:

Po celé prázdniny nabízíme vzorky
terapeutických krémů a ochutnávku
Raw Ambrosia

Stálá nabídka:

NOVÉ: po a čt testování vhodných
produktů SPT – M. Svobodová, lépe tel.
obj. / každé út – měření SPT, poradenství,
detoxikace, SRT s A. Chmelovou – obj. na
tel.: 724 965 773 / každé po – výklad karet,
chiromantie a poradenství s Nadou Raithel,
nutno obj. na tel.: 603 787 821

Nabídka KC:

- » AŠ – A. Chmelová, Krátká 1559 – měření SPT
– každé po – poradenství, detoxikace, SRT,
tel.: 724 965 773
- » CHEB – Kosmetické ošetření Beauty
kosmetikou Energy u masérky a kosmetičky
B. Bziské a masáže J. Kočové a V. Votrubové
+ měření SPT – každé po, tel.: 606 242 353,
najdete na původní adrese Kamenná 40!

Kontakt:

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

KARLOVY VARY

Provozní doba o prázdninách:

po, čt 8.30–17, út, st, 8.30–16 h.,
pá ZAVŘENO,
22.–26. 7. a 19.–23. 8. ZAVŘENO

Stálá nabídka:

doporučení a poradna dávkování
produktů Energy / dárkové poukazy /
měření na IN BODY – hubneme do
plavek / masáže – zetiřhující program,
klasické, antioxidační, anticelulitidní,
thajské, zpevňující, ájurvédské, motýlí,
aromatické 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. 7. a 6. 8. – diagnostika EAV
přístrojem – jen na obj., tel.: 353 236 605
- » po–čt dopoledne – impedanční analýza
IN BODY – zdravé hubnutí, rozbor
a doporučení



Kluby a konzultační centra nabízejí

» přihlášky na rekvalifikaci – sanitář, masér, chůva, kosmetička, manikérka, pedikérka

Kontakt:

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

LIBEREC

Provozní doba:

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

Stálá nabídka:

bezplatná poradna a prodej produktů Energy / měření Supertronicem na 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
» 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 o prázdninách:

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
8.–12. 7. ZAVŘENO

Stálá nabídka:

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

Mimořádná nabídka KE:

» ochutnávka Zelených potravin – červenec Matcha; srpen Acai
» poradna Energy a výběr vhodného

produktu – E. Karská, obj. na tel.: 720 289 092, přes prázdniny termíny domluvou

Veterinární ordinace a poradna:

MVDr. M. Uzlová Můčková,
tel.: 518 322 880; m.uzlova@seznam.cz;
Radějov 109

Kontakt:

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

OLOMOUČ

Provozní doba o prázdninách:

po, st, čt 9–12.30 a 14–18, út, pá ZAVŘENO

Stálá nabídka:

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

» 20.–21. 7. – 9–18 h. – Rodinné

konstelace L. Zvolánka

» 31. 8. – 9–18 h. – Rodinné konstelace

L. Zvolánka

Kontakt:

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

OSTRAVA

Provozní doba:

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

Stálá nabídka:

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

Kontakt:

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

NEPŘEHLÉDNĚTE

KE PROSTĚJOV

Nové KC:

» Konice

Regenerační centrum Konice
Mgr. Lenka Vévodová
poradenství a prodej Energy,
analýza přístrojem Oberon, terapie
plazmovým generátorem, Dornova
metoda, masáže, cvičení, semináře
tel.: 731654345
provozní doba dle tel. domluvy

KE ÚSTÍ NAD LABEM

Nové KC:

» Teplice

Energyvita – OC Galerie Teplice
Náměstí svobody, 1. patro
Jakub Němec,
tel.: 417 968 102, 775 210 491
provozní doba: 9–21 h.

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 / konstelace, kineziologie, reiki semináře a terapeutické setkávání

– LAYLA centrum – L. Hajníková,
hajnikovalenka@seznam.cz,
tel.: 722 934 746 / zasílání zboží

Nabídka KC – poradny SPT:

» CHRUDIM – 6 a 20. 7., 24. 8. – J. Turková,
tel.: 720 128 269

» NÁCHOD – 25. 7. – I. Čermáková,
tel.: 723 577 280

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

» SMÍŘICE – 13. 7., 10. 8. – L. Christ,
tel.: 602 233 712

» STARÁ LYSÁ-ČIHADLA – 6. 7., 3. 8.
– 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

Provozní doba o prázdninách:

po 9–12, 13–15, út 9–12, 13–18, st 13–18 h.,
1.–5. 7. a 1.–18. 8. ZAVŘENO

Kluby a konzultační centra nabízejí



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. Břachová,
tel.: 774 705 755 / numerologie, andělská
terapie – S. Doležal, tel.: 722 067 057 /
fyzioterapie, tejpování – K. Gebouská, DiS.,
– každá sudá středa od 13 h., obj. na
tel.: 605 747 579

Kontakt:

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

PRAHA 1

Provozní doba:

po–pá 9–18 h.

Stálá nabídka:

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

» út 16. 7. a 20. 8. – osobní veterinární
poradna, konzultace využití Energyvet
preparátů pro zvířecí společníky
– PhDr. L. Arden, objednávka
+ info na tel.: 777 858 200 nebo
andrea.sulcova@energy.cz, pro členy
Energy zdarma, 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 o prázdninách:

po–čt 9–13 a 14–17, pá 9–14, so 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 / Diacom – frekvenční
lечение, M. Šedivá, tel.: 724 254 197 /
výklad karet, uvolňování negativních
bloků, stresu a strachu z podvědomé
mysli – A. Janoušková, tel.: 777 017 498

Kontakt:

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

PRAHA 4

Provozní doba o prázdninách:

po–pá 10–13 a 14–18 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:

Červenec

- » 6. a 7. 7. – so, ne 10–18 h. – DS 11 Vztahy I (Pikovice)
- » 13. a 14. 7. – so, ne 10–17 h. – DS Praktická dvoudenní (Pikovice)
- » 19. 7. – pá od 15. h. – Konstalace (Pikovice)
- » 20. a 21. 7. – so, ne 10–18 h. – Duhový systém 1 – Základy práce (Pikovice)
- Srpen
- » 16. a 17. 8. – pá 16–20 h., so 10–16 h. – Životní energie III – Mistr
- » 18. 8. – ne 10–17 – Konstalace (Pikovice)
- » 23. a 24. 8. – pá 16–20 h., so 10–16 h. – Životní energie II (Pikovice)
- » 24. a 25. 8. – so, ne 10–17 h. – Životní energie IV – Duchovní bytosti
- » 31. 8. a 1. 9. – so, ne 10–18 h. – Duhový systém 9 (Pikovice)

Bližší informace na www.duhovyandel.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

Provozní doba:

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

Stálá nabídka:

poradna a prodej produktů Energy /
zasílání produktů / diagnostika přístrojem
Quantum BIO-Electric – V. Vondál,
tel.: 731 692 823 / kineziologické testování
vhodnosti produktů Energy, automatická
kresba, Diacom – Mgr. V. Leitnerová,
tel.: 737 717 385 / poradna, automatická
kresba a vytestování vhodnosti
produktů Energy – H. Kaplánková,
tel.: 603 167 328 / masáže, tejpování
– S. Doleželová, tel.: 604 504 386

Mimořádná nabídka KE:

- » 10. 7. – 17 h. – Datum narození a naše
životní limity v rámci Pentagramu
– přednáška A. Hanákové – každý
účastník získá vlastní numerologický
rozbor, nutná rezervace místa
– tel.: 603 167 328 nebo v KE, záloha 50 Kč
spolu s datem narození
- » 17. 7. – 17 h. – Krémy Energy a jejich
využití v praxi – beseda o produktech
– H. Kaplánková, rezervace místa 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

Kontakt:

Prostějov, Atrium – Hlaváčkovo nám. 1
(2. p.), tel.: 603 167 328,
e-mail: energyprostejov@email.cz,
www.energyprostejov.cz
www.facebook.com/energyprostejov

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 SPT / masáže: klasické,
rekondiční, Bowenova, olejová a jiné
relaxační metody / kosmetické ošetření

Kluby a konzultační centra nabízejí

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

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 Supertronic / konzultace v oblasti zdravého životního stylu a prevence / Pedicom – počítačové vyšetření chodidel / masáže / měření krevního tlaku, krevního cukru, tělesného tuku / poradna pro terapii biostimulačním světlem (Biostimul) a magnetickým polem / poradna celostní medicíny MUDr. B. Haltmara – gynekologie, nutno obj. na tel.: 731 236 549, 737 015 470 / zásilková služba zboží a přístrojů (www.prirodniprodukty.cz) / masáže: Energy spinal touch, krémy, manuální lymfatická, rekondiční, regenerační, sportovní, protimigrénová, reflexní, lávovými kameny, Breussova masáž, Dornova metoda, reflexologie, baňkování, kinesiotaping, balneoterapie a další relaxační metody a masáže dle aktuální sezonní nabídky, práce s energetikou těla a harmonizace čaker – pí. Pleyerová, tel.: 723 913 283 / shiatsu – p. Dohnal, obj. na tel.: 774 236 191 / vyšetření stavu autonomního nervového systému na přístroji Kardivar – MUDr. J. Haltmarová, obj. na tel.: 731 236 549 / měření na přístroji F-SCANT – terapie pomocí plazmového generátoru RPZ 14 – obj. na tel.: 731 737 545

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 edukace / zaslání 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 – Molíková, J. Čapek / masáže klasické, lymfatické, reflexní, baňkování – B. Velebová – tel.: 605 469 884

Ordinace celostní medicíny:

» MUDr. Alexandra Vosátková, Vít. Nezvala 11, Třebíč – pulzní diagnostika, akupunktura, rehabilitace, fytotherapie, psychoterapie, obj. na tel.: 725 125 289, po, st 10–14, út 13–17, pá 11–15 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. 7., 6. 8.
» JIHLAVA – Mgr. Drejková – 1. provozovna: Fyton, tel.: 739 049 203 – 2. provozovna: Dům zdraví, tel.: 739 040 821 – konzultace – 17. a 24. 7., 1. a 15. 8.
» MORAVSKÉ BUDĚJOVICE – Studio Verbena – M. Palová, tel.: 605 554 456 – konzultace 10. 7., 14. 8.
» MORAVSKÉ BUDĚJOVICE – L. Žák, Šafaříkova 1304, tel.: 723 107 158 – konzultace 17. 7., 21. 8.
» NÁMĚŠŤ NAD OSLAVOU – R. Dufková, Zdravěnka – Masarykovo nám. 517, tel.: 739 026 531 – konzultace 12. 7., 16. 8.
» TASOV – D. Švestková, Tasov 69, tel.: 605 938 299, www.revite.cz – konzultace 11. 7., 15. 8.

» TEPLICE – J. Fílová, Novosedlice,

Vodní 215, tel.: 775 968 485

– konzultace 17. 7., 21. 8.

» VELKÉ MEZIŘÍČÍ – H. Paulová,

Mírová 43, tel.: 724 763 689

– konzultace 18. 7., 22. 8.

» ZNOJMO – Biocentrum Renata

Režňáková, Zámečnická 13, Poradna

Energy, kosmetika, solární studio,

tel.: 515 224 684 – konzultace 18. 7., 22. 8.

» ŽDÁR NAD SÁZAVOU – H. Bulíčková,

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

tel.: 605 449 785 – konzultace 17. 7., 14. 8.

Kontakt:

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

TURNOV

Provozní doba:

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

+ dle tel. dohody

Stálá nabídka:

poradna a prodej produktů Energy / e-shop – zaslání produktů na dobírku / měření SPT / test a biorezonanční

BLAHOPŘEJEME NAŠIM PORADČŮM!

POPRVÉ DOSÁHLI VYŠŠÍ ÚROVNĚ V BONUSOVÉ TABULCE BODŮ

v dubnu 2019:

12 % MUDr. Nezvalová Jana

9 % Bestr Katarína,
Díbalová Alena,
FAKAR s.r.o.

6 % Bestr Pavel,
Ing. Borkovcová Hana,
Mgr. Marková Helena,
Papežík Kamil,
Rumllová Míkolášová Hana,
Rutnerová Denisa,
Součková Hana,
Šrámková Zuzana

PODMÍNKY DYNAMICKÉHO BONUSU SPLNILI

k 4/2019:

Švandlíková Lenka

15 %

Kluby a konzultační centra nabízejí

terapie na přístroji Quantum Medical / metoda EFT / psychowalkman / masáže – lymfatické, baňkování, medová, relaxační, Breussova, lávovými kameny / dárkové poukazy na masáže a služby / prenatální výukový program Baby plus – konzultace a možnost zapůjčení

Mimořádná nabídka KE:

» čt 11., 25. 7. a 8., 22. 8. – 16–17 h.
– Hýčkání s Beauty Energy kosmetikou; cena 50 Kč, nutné obj. na tel.: 733 760 522 – Kořínková Pavla

» čt 18. 7. a 15. 8. – 16–17.30 h.
– Tvoření s hennou – seznámení, malování, rituály; cena 150 Kč, nutná rezervace telefonicky či e-mailem

Po celé léto bude v našem KE probíhat osvěžující ochutnávka Matcha čaje a Goji.

Těšíme se na vaši návštěvu!

Nabídka KC – měření EAV a konzultace zdravotního stavu:

» ČESKÁ LÍPA – 8., 15., 22., 29. 7. a 5., 12., 19., 26. 8. – info J. Novotná, tel.: 725 752 651

» JIČÍN – 12., 19., 26. 7. a 2., 9., 16., 23. 8. – info J. Veselá, tel.: 732 534 895

» MLADÁ BOLESLAV – 10., 24. 7. a 7., 21. 8. – info M. Králová, tel.: 777 618 416

» MNICHOVO HRADIŠTĚ – 3., 10., 17., 24., 31. 7. a 7., 14., 21., 28. 8. – info E. Rajtrová, tel.: 602 626 275

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: hlacikovak@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

ÚSTÍ NAD LABEM

Provozní doba:

po–pá 9–17 h. nebo dle dohody

Stálá nabídka:

poradna a prodej produktů Energy / veterinární poradna / zaslání zboží na dobírku / měření SPT a KOS, detoxikace – V. Gazdová, tel.: 475 209 367 / hormonální jóga, jóga, jógové terapie – st, E. Kašíková, tel.: 725 512 361 / Čchi-kung – čt, Z. Věchtová, zusanavechtova.cz, tel.: 608 611 166

Ordinace celostní medicíny:

MUDr. M. Štecherová poradna přírodní medicíny, kineziologie – po, čt, tel.: 724 870 414

Mimořádná nabídka KC:

» LITOMĚŘICE – Krámek U dvou přátel: POZOR – změna otevírací doby: po, st–pá 9–17, so 9–12 h.
NOVINKA: každé úterý osobní konzultace (pouze na obj.) – 2. 7. a 2., 16. 8. – Východní medicína a Energy – přednáška – 21. 7. a 25. 8. – Pentagram v praxi, celodenní seminář – 18. 7. a 22. 8. – 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

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 / 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 / e-shop

Mimořádná nabídka KC:

» NOVÉ: Kosmetické ošetření Beauty Energy ve Studiu Santal, Dana Tomiaková, Křižná 41/14, Valašské Meziříčí, tel.: 604 570 766 www.studiosantal1.webnode.cz, info@studiosantal.cz

» Veterinární ordinace

– MVDr. E. Vratníková, Sklářská 604/2, Valašské Meziříčí, veterinární poradenství Energy, www.vetevra.cz, vetevra@gmail.com, tel.: 724 970 066

» BRNO – Manna – zdravá výživa, Křížová 8 – 11. 7. a 15. 8. – 15–17 h. – poradna Energy – J. Kocmanová, tel.: 776 714 705

» FRENŠTÁT POD RADHOŠTĚM

– U Míši – obchůdek plný zdraví, Fr. Palackého 1870 – 18. 7., 28. 8. – 8–11.30, 12–17 h.

» FRÝDLANT NAD OSTRAVICÍ

– Snozina 191 – 16. 7., 20. 8. – 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 – 16. 7., 13. 8.

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

» PROSTĚJOV – Biorezonance,

Ječmínkova 9, Z. Florková – konzultace osobně nebo tel.: 776 329 884, www.biorezonancepv.cz

» ROŽNOV POD RADHOŠTĚM

– Beskydská 1298 – poradna Energy, konzultace – 9. 7., 6. 8. – Marta Stoklasová, tel.: 724 221 164, www.stoklasova.cz

» VSETÍN – Zelená lékárna

– Smetanova 1462, 9–17 h., poradna Energy – 17. 7., 21. 8. – L. Tyralíková, tel.: 725 116 009, www.zelenalekarna-vsetin.cz

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

Soutěžní kupon

jméno:

příjmení:

adresa:

mobil:

SOUTĚŽ O CENY!

Do 6. září 2019 pošlete vyplněný kupon spolu s prodejním dokladem na adresu Energy Czech Republic a.s., Trojská 39/201, 171 00 Praha 7 a budete zařazeni do slosování o ceny.

1. CENA: Skleněná láhev Via s drahými kameny (růženin, ametyst, křišťál), Cytovital XXL, Argan oil a Protektin deo

2.-3. CENA: Nákupní taška Shopper Reisenthel, Cytovital renove, Visage water, Argan oil a Protektin deo

4.-15. CENA: Ruticelit renove, Visage rejuve, Visage water a Protektin deo

Další podrobnosti na www.energy.cz

DÁREK K NÁKUPU nad 1 000 Kč



PLÁTĚNÁ TAŠKA

Platí pouze pro členy.
Akce je do vyčerpání zásob.

ZVÝHODNĚNÝ NÁKUP

ČERVENEC/SRPEN 2019

LÉTO PLNÉ POKUŠENÍ!



20% SLEVA

2 MÝDLA V JAKÉKOLIV KOMBINACI
2 JAKÉKOLIV PRODUKTY Z VLASOVÉ KOSMETIKY
2 KRÉMY 50 ml V JAKÉKOLIV KOMBINACI

10% SLEVA

2 KRÉMY 250 ml V JAKÉKOLIV KOMBINACI

SOUTĚŽ O CENY! Více se dozvíte na www.energy.cz

BALÍČEK PRODUKTŮ	ČLEN ENERGY		
	cena	body	sleva
2x krém 50 ml	406 Kč	17	102 Kč
2x krém 250 ml	1 600 Kč	66	178 Kč
2x mýdlo	173 Kč	7	43 Kč
2x šampon/balsam	302 Kč	12	76 Kč



První deodorant s dvojitým účinkem



ČISTOTA A SVÉŽEST
PO CELÝ DEN

EXTRAKT PROTEKTIN
PRO JEMNOU DETOXIKACI

ČISTĚ PŘÍRODNÍ
A 100% EKOLOGICKÝ

