



v á n o c e

vitae

prosinec 2019/leden 2020

Užijte si svátky!

Rozhovor
s MUDr. Vosátkovou:
Vzdělávání nás
posouvá dál

Budme zdraví
v každém počasí

Přílohy magazínu

VÁNOČNÍ NADÍLKA

UNIVERZITA ENERGY



Produkty měsíce prosince

Prosinec se poněkud nestandardně vyladuje do červené barvy tepla. Neměl by mít vysloveně teplé výkyvy, ale zima v jeho podání vyznívá opravdu značně neobvykle. Nevypadá to ani na moc velké sněžení, takže sáňkování si děti budou nejspíš muset nechat na jindy.

Nepříliš typické počasí a emocionální vypětí před Vánocemi nás dokáže docela slušně vyčerpávat. K vládě nad hmotou se hlásí prvek Dřevo, překvapit nás tak mohou výbuchy hněvu. Čínská medicína doporučuje využít prosincové otevření času hmoty právě k podpoře Dřeva – a co je pro nás lepší, než **Regalen**? Poděkují mu nejen játra a žlučník, silné Dřevo zabraňuje také alergickým reakcím na jaře a od věci není ani prevence střevních potíží po vánočních a silvestrovských hodech. Doplnit starost o Dřevo a Vodu ještě můžeme teplým čajem **Chanca Piedra**. Nejenže nás prohřeje, ale snižuje také riziko poškození jaterní tkáně a kultivuje činnost ledvin a močového měchýře. Zima přináší ještě jedno úskalí – náledí. Abychom nebyli na Vánoce samá modřina, budeme doma celou zimu opatrovat **Artrin**. Postará se, aby nás tolik neztránila bolest a zvládne vrátit do normálu i vesele zbarvené hematomy. Tak spokojené a klidné Vánoce!



Produkty měsíce ledna

Leden si asi také poplétá roční doby. Kolem 5. dne by teplota mohla splňovat hodnoty příjemné jarní pohody a znovu si to možná prubne kolem 15. Mezitím se nám bude leden snažit vnutit trochu zimy, ale moc přesvědčivé to nebude. Po ochlazení se ještě trochu oteplí v závěru měsíce.

Naše tělo na výkyvy příliš pozitivně nereaguje. Navíc výrazně porušujeme jeho přirozenost, protože má v zimě chodit brzo spát a pozdě vstávat. Naše energie to dodržují, ale my? Vadí nám hlavně nutnost ranní aktivity, kdy se tělo ještě pořádně neprobudilo a už má dobíhat autobus a tlačit se v MHD. Ideální situace chytit první nákazu, která půjde kolem. Proto **Spiron**, nacákaný na šálu a rozstříknutý kolem pracoviště zabráni napadení těla ve chvíli, kdy jsme ještě bezbranní. Trochu si ho můžeme dopřát i po obědě, kdy naše energie opět klesá. Zimu tak zvládneme bez ztráty kytičky. Někdy nám chlad doslova vleze pod kůži a začnou nás pronásledovat stěhovavé bolesti podobné revmatismu, zhoršuje se artróza, veselé nejsou ani ekzémy. Světit se můžeme čaji **Smilaxu**. I když se většinou doporučuje na ledviny, močový měchýř a harmonizaci mužského hormonálního systému, ví se o něm, že omezuje vznik artróz, revmatismu, revmatoidní artritidy, bolestí kloubů, astmatu, různých zánětů, snižuje i vznik alergií, ekzémů. A k posílení organismu můžeme použít olejíček **Organic Nigella sativa**, díky regulaci toků energií v těle přispívá k jeho optimálním procesům.

EVA JOACHIMOVÁ

vitae

Magazín pro spotřebitele a dodavatele produktů Energy,

číslo 12/1, prosinec2019/leden 2020.

Náklad 19 250 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.

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.

Pohodový vánoční čas

OBSAH

Editorial	04
Novinka: Water balance	04
Vánoce pro šest smyslů	06
Vaše zkušenosti s našimi produkty	08
Hledá se Života Probudič. Značka spěchá!	09
Jídelníček z naší rovnoběžky	10
Silvestrovské veselí s brusinkou	12
Terapeutické metody	13
Základy TČM a Energy	14
Síla a odolnost za každého počasí	17
Čakry – energetická centra našeho těla	18
Biochemické okénko	19
Univerzita Energy	21
Zeptejte se hvězd	22
Křížovka	22
Není na světě bylina, aby k něčemu nebyla	23
Kluby a konzultační centra nabízejí	24





EDITORIAL

„ZÁŠUPNÍČEK“

Možná, že ho taky znáte, nebo dokonce máte doma. Zášupníček je skřítek, který vám něco schová, a vy to zaboha nemůžete několik dní najít. Až když to úplně vzdáte, tak vám to zase vrátí. V naší rodině plním jeho funkci bohužel já. Jako zrozenec ve znamení Panny mám chorobnou potřebu uklízet předměty, které se volně vyskytují na místech, kam podle mého mínění nepatří. Můj muž například s oblibou vypráví historku, jak opravoval odpad u vany, leže v koupelně ve velmi zkroucené a nepohodlné poloze na zemi, s rukou až po rameno vsunutou do otvoru ve zdi a druhou marně šmátraje po šroubováku, který si položil za záda na dlaždičky – jenže já ho mezitím při jedné

své pravidelné „obchůzce“ bytem bleskově uklidila, protože se mi tam nelíbil! 20 let našeho společného soužití nakonec Martina dovedlo přes tři fáze: 1) zoufalství, 2) rozhořčení a 3) rezignaci až do stadia, kdy si sám něco pečlivě uklidí, a když to pak nemůže najít, jde rovnou na mne: „Kampak jsi mi to dala?“ nebo: „Neviděla jsi to?“, případně: „Prosím, dej mi to!“

Dnes mě ale kolega přesvědčil, že nejsem sama, kdo mučí svého muže takovouto obsesí. Jeho paní na něj čekala dlouho v autě, kde jim kamarádka pověsila před Vánoce pro radost na klíčku vonítko – sněhuláka, vydávající opravdu intenzivní, omamnou vůni vánočního punče. A mladá paní, od porodu děcka silně alergická na různé pachy, se ho zbavila vskutku originálním způsobem. Pečlivě sněhuláka přibalila do eurofólie, v níž měl kolega za sklem vystavené potvrzení s povolením k parkování v placené a policií velmi hlídané zóně. Několikrát ji přeložila a – dala na zem pod podlážku u řidiče. Kolega pak strávil následující ráno zoufalým prohledáváním vozu, kanceláře a pátráním po onom parkovacím povolení. Mám už šel na úřad zařídit si nové. Než ho napadlo zavolat své paní, zda to lejtro někde neviděla. Tomu tedy říkám vyšší level! Jak je vidět, mám se ještě co učit.

Takže až u nás doma opět dojde na obdobnou situaci a já budu svého Martina jako obvykle chlácholit větou: „Víš, co by za to jiný chlap dal, kdyby měl doma tak pořádnou ženu?“ a on mi zase odpoví: „To nevím, miláčku, ale můžu se to pokusit zjistit, třeba bych za tebe něco dostal,“ tak se vytasím s tímto příběhem. Snad mého muže obměkčí a ještě si mě chvíli nechá...

Přeji Vám veselé Vánoce, **MUDr. KATEŘINA HIMMLOVÁ**

Novinka: Water balance

Každý, kdo přicestuje do oblasti jižního Portugalska, má možnost prožít nenahraditelný zážitek, Cist ladanový v přímém přenosu – jeho omamnou vůni je místní krajina doslova prodchnutá. Kam dohlédnete, všude jsou zelené kopce porostlé volně rostoucími bylinami. Cist ladanový tvoří největší podíl rostlin, ale najdeme zde i drobný cist šalvějový a šedavý, levanduli ouškatou, ohromné eukalypty a další byliny.

ROSTLINY V SYMBIÓZE

Cistus ladanifer je unikátní rostlina s nádherným květem velikosti dlane. Má pět bílých okvětních lístků se žlutým středem a červeným terčem, který výrazně připomíná pentagramovou růžici. Rostlina dorůstá výšky až dvou a půl metru a v jejím podrostu mají tedy dostatek místa rostliny menšího vzrůstu. V hojně míře je to *Lavandula stoechas* – levandule ouškatá. Tato bylina je vysoká asi 30–40 cm s legračně působícím květem, který má na šošolce drobných fialových květů čtyři malé lístečky, připomínající ouška.

Obě rostliny zde rostou v dokonalé harmonii a symbióze. Navzájem si vyhovují a velice dobře se jim daří. Cist přistíní svého menšího souseda a levandule zakrývá kořenový systém cistu, čímž zabraňuje ztrátě vlhkosti z půdy. Obohacují se navzájem a jsou oba spokojení. Byliny, které spolu rostou v takovém souladu a podporují se vzájemně, mohou prospívat také nám. Vždy je dobré naslouchat moudrosti přírody a využívat jejich přirozených darů.

PLEŤOVÁ VODA WATER BALANCE

Water balance je relaxační pleťová voda s čistícími a tonizačními účinky, která využívá harmonického spolupůsobení právě těchto dvou rostlin, *Cistus ladanifer* a *Lavandula stoechas*. Tvoří ji směs jejich hydrolátů.

Účinky

- » osvěžuje a tonizuje zralou a povadlou pleť
- » zlepšuje pevnost a pružnost pleti
- » pečuje o pleť s poruchou pigmentace

MĚLI BYSTE ZNÁT

» *Cistus ladanifer* je unikátní léčivá bylina. Pro léčebné účinky se využívají stonky s listy, které vylučují pryskyřici zvanou labdánium, jež má podobné účinky jako kadidlo. Všechny produkty z této byliny (esence, hydrolát i extrakt) celkově harmonizují organismus, srovnávají energii 1. a 7. čakry. Svoji dřevitou vůni nás spolehlivě uzemní, cítíme se dobře ukotveni ve hmotě, spokojení tady a teď.
Energy produkty, které obsahují Cistus ladanifer: Water balance, maska Visage balance – sensitive, Protektin renove, Protektin deo.

» *Lavandula stoechas* je příbuzná z rodiny levandulí, má zklidňující a analgetické účinky a na rozdíl od *Lavandula angustifolia* (levandule lékařské) nesnižuje krevní tlak.

- » zklidňuje a harmonizuje podrážděnou a ekzematickou pleť
- » hojí problematickou pokožku a vyhlazuje jizvičky
- » působí adstringentně, čistí a nevysušuje pleť
- » regeneruje, blahodárně působí proti vráskám
- » je vhodná na zklidnění podrážděné pokožky po holení
- » pomocí obkladů zklidňuje unavené oči

Použití

Zřejmě již znáte **Visage water**, čistící vodu a pleťové tonikum s revitalizujícími účinky, které se doporučuje především pro unavenou, povadlou a zašedlou pleť, jež potřebuje aktivovat a probudit.

Naproti tomu **Water balance** se používá jako čistící voda a relaxační pleťové tonikum se zklidňujícím a harmonizačním působením. Vhodná je pro každý typ pleti a v každém věku, především pro pleť problematickou, ekzematickou a poškozenou.

Velice vhodná je **Water balance** k použití s maskou **Visage balance**. Kombinací **Visage balance**, **terapeutických krémů** a **krémů Renove** lze vytvořit celou škálu masek pro široké využití – viz článek ve *Vitae* č. 12/2018, 1/2019.

Množství **Visage balance** o velikosti lískového oříšku smíchejte v poměru 1:1 s vybraným krémem a přidejte asi 3 dávky **Water balance**, umíchejte hladkou kašičku. Rozetřete ji v tenké vrstvě na obličej, krk a dekolť. Nechte působit 10–15 minut. Potom pleť poroste **Water balance**, rozmasírujte masku na kašičku a smyjte vodou. Následně ošetřete pleť některým z krémů **Renove**.

Způsob aplikace

Po odličení nastříkejte **Water balance** na pleť, setřete vatovým tamponem. Pro regeneraci a tonizaci pleti aplikaci zopakujte a nechte přípravek vstřebat. Doporučujeme používat s odličovacím olejem **Visage oil**.

MARIE BÍLKOVÁ



Vánoce pro šest smyslů



Prosinec je tu. Děti po celém roce čekání netrpělivě vyhlížejí Ježíška, který jim přinese dárky. Domovy jsou provoněny vánočkou a cukrovím, znějí vánoční koledy, ozdobený stromeček vytváří vánoční náladu a mráz kreslí na okna krásné obrázky. Občas však máme tendence spěchat, abychom vše stihli k dokonalosti, a adventní atmosféra na nás ani

nedolehne. Nemáme čas na sebe, vršíme nákupní vozíky a jedeme na plný plyn. Poslední měsíc by ale měl být čas určený především pro nás a naši rodinu.

Nepodlehňeme konzumu, který nám jasně dává najevo, že bez hromady novinek pod stromečkem prožijeme ty nejchudší Vánoce. Advent nabízí víc – využít jeho

magické energie k očistě sebe samých. Prosinec v první půli ovlivňuje dráhu plic, ve druhé tlustého střeva. Tématem měsíce je tedy dech, čistota a vypouštění. Současný shon nám způsobuje mělký, povrchový dech a střevní potíže ze stresu a nervozity. Přibrzděme a prožijme advent všemi smysly!

Zrak

Začněte u očí. Běžte se projít po nádherném rozsvíceném náměstí, užijte si třpyt andělsky čistého sněhu. Podívejte se po svém domově, co již neladí vašemu oku, a dejte to někomu, komu to udělá radost. Darujete-li radost, vrací se vám štěstí.

Sluch

Oči na chvíli zavřete a poslouchejte zvuk kostelních zvonů, zpívání koled, křupání sněhu pod nohama. Naslouchejte zvuku svého dechu. Jak zní nádech, jak zní výdech? Zklidňujte a prohlubujte svůj dech, poslouchejte jeho nádherný životadárný zvuk. Naslouchejte také blízkým a obdarujte je objetím.

Čich

Advent – to je vůně purpury, kadidla, cukroví, vánočních stromečků, medoviny,

RITUÁL: PROŽITKOVÝ ADVENTNÍ KALENDÁŘ

Vezměte si 24 bílých kartiček. Na jejich jednu stranu napište čísla od 1 do 24. Poté je otočte a rozmíchejte tak, abyste nevěděli, kde je které číslo. A teď si začněte tvořit prožitkový adventní kalendář. Na jednotlivé kartičky pište prožitky, které si ten den splníte. Vymýšlejte splnitelné věci, není potřeba nic složitého. Nabízím vám seznam prožitků, které lze na kartičky napsat: voňavá koupel, procházka lesem, darovat pár nepotřebných věcí dobročinným organizacím, dopřát si peeling, definitivně rozhodnout něco, co vás dlouhodobě trápí, jít si zaplavat, zaběhat, zacvičit, dojit si s partnerem či kamarádkou na večeři nebo do cukrárny, koupit si dáreček, prožít adventní trh, zajít si na kosmetiku, pedikúru, do sauny... Určitě vymyslíte ještě spoustu vlastního. Pak vždy večer otočte kartičku s datem dne následujícího, abyste se mohli na prožitek připravit – nachystat si oblečení, zavolat kamarádce atd. Pokud nestihnete kalendář začít již od 1. dne prosince, nevadí. Dopřejte si některý den dva nebo klidně i tři prožitky. Ať jich máte do Vánoc přesně 24. Užijete si mnoho radosti a zábavy.

čerstvého sněhu, vůně radosti, klidu a harmonie. Zastavte se na chvíli uprostřed shonu. Nasajte do sebe velkou porci vánoční atmosféry. Pociťte klid, který dává.

Chut

Prožívejte všechny chutě plněji. Sladká chuť cukroví, výborná chuť bramborového salátu, ochutnejte klidně i čerstvý sníh. Ochutnejte, co adventní čas nabízí – pohodu, relaxaci a čas na milé povídání s přáteli u kávy, čaje či horké čokolády.

Hmat

Osahejte si prosincovou atmosféru. Začněte hlazením sebe. Hladte své ruce, nohy, vlasy, břicho. Prociťte strukturu kůže, příjemnost doteků a uvolňování napětí. Osahejte sníh, promrzlou kůru stromů, pohladte si beránka na vánočních trzích. Zachumlejte se příjemně promrzlí po procházce do sametové deky a vnímejte její hebkost.

Šestý smysl

Schovaní pod dekou nebo při procházce zimní krajinou vypněte na chvíli přetíženou mysl a naplno využijte i svůj šestý smysl. Vnímejte jím hlavně sebe, své pocity, emoce, vjemy. Uvědomte si, jak se cítíte, co potřebujete, co postrádáte. Zachyťte jemný, tichý zvuk své duše a nechte celou svou existencí proudit bílé světlo.

PRODUKTY ENERGY

Energie andělského prosince je dobré využít pro důkladnou očistu těla a mysli. Z přípravků Energy se nabízí například **Regalen, Annona, Spiron** či **Vironal**. Regalen pročistí náš druhý mozek – střevo. Pomůže nám strávit jak štědrovečerní večeři, tak všechny nashromážděné emoce. K uklidnění nervozity, odbourání stresu a lepšímu psychickému zvládnutí svátků je ideální Annona. Má jemné působení, které doplníme jemností sami k sobě. Spiron podpoří naše dýchání a tím plně prožít prosincové atmosféry. Navodí příjemnou náladu k relaxaci a nabírání sil. Vironal posílí imunitu a my si pak můžeme ve zdraví užít prosinec až do ohňostroje.

Přeji Vám klidné, spokojené Vánoce naplněné radostí, smíchem, procházkami zimní krajinou a sdílením zážitků s rodinou či přáteli. Do roku 2020 ať vyjdete odpočatí, plní síly, elánu a nadšení k tvoření svého jedinečného životního příběhu naplněného vším, co máte rádi.

ONDŘEJ VESELÝ

ADVENTNÍ MEDITACE: DOBŘE MYSLÍM, DÝCHÁM, TRÁVÍM

Autorská meditace, doporučuji namluvit si ji nebo nechat číst.

Pohodlně se usaď nebo lehni na záda. Třikrát se zhluboka nadechni a pomalu vydechni. Poté zavři oči a jen chvíli dýchej. Poslouchej svůj dech, procíť pohyb břicha a hrudníku. Svoji pozornost teď soustřeď doprostřed čela, do oblasti třetího oka. Jsou zde dveře do tvé mysli. Otevři je a vstup do své mysli. Důkladně se rozhlédni, jak to zde vypadá? Jak to zde voní? Je zde ticho, nebo hluk? Jsi tu sám, nebo je tu někdo s tebou? Je zde tma, přitímí nebo světlo? Líbí se ti tu? Je tu i skříň plná čistících prostředků, světýlek, vonných esencí a dalších pomůcek. Použij vše, co chceš. Dej si čas, vyčisti si a zkrášli prostor mysli dle sebe. Pokud tam někdo je a nechceš ho mít ve své mysli, požádej ho, aby odešel. Až budeš spokojený se svou myslí, lehni si tam a nasávej čistotu a krásu. Nakonec dveřmi odejdi ven, zavři dveře a pociť uvolnění své mysli.

Teď to samé udělej s plícemi. Vejdi do prostoru svých plic a rozhlédni se zde. Je to velký prostor, nebo je zde těsno? Cítíš čerstvý vzduch, nebo je zatuchlo? Jaké zde vidíš barvy? Jsou dokořán otevřeny průduchy do těla, nebo jsou špinavé

a uzavřené? Jak se ti zde dýchá?

Je tu ta samá skříň, kde je cokoli si budeš přát. Vyčisti si svůj plicní prostor, roztáhni jej do všech stran, provoň ho a vyvětrej zde. Vyčisti průduchy směřující vzduch do těla. Až bude hotovo, lehni si zde a dýchej čistotu. Nakonec odejdi ven a pociť čistý, svěží, hluboký dech, procházející každíčkou buňkou tvého těla. Na potřetí otevři dveře, tentokrát vedoucí do prostoru tlustého střeva. Jak to zde vypadá? Je zde uklizeno, nebo vidíš nashromážděné hromady emocí, strachů, stresů, napětí? Je prostor průchozí, nebo ucpaný a zakopáváš zde? Máš pocit pohybu, nebo zastavenosti? Napotřetí se objevuje kouzelná skříň. Použij z ní vše, co chceš. Odklid' léty nakupené hromady, uvolni zaseknuté emoce, prosvětli a rozpohybuji prostor. Udělej si zde čisto, pohyblivo, voňavo a průchodno. Nakonec se zde proběhni, pociť tu volnost prostoru. Vyjdi ven a užij si čistých střev.

Jsi čistý, mysl je čistá, plíce vzdušné a střevo pohyblivé. Dobře se ti myslí, dýchá i tráví. Třikrát se zhluboka nadechni a vydechni. Pomalu otevři oči. Jsi tady a teď.

ONDŘEJ VESELÝ



Vánoce mimo domov se povedly

„Tak tento rok si naše 18. společné tradiční Vánoce uděláme naprosto jinak,“ řekli jsme si vloni s manželem. Odjeli jsme již 22. prosince. Do přírody a klidného hotelu na vánoční wellness pobyt. Tím jsme předvánočně uhoněné a plně „žijící“ Brno vyměnili za klidné procházky lesem, kolem rybníků a potoka, jehož koryto si razilo cestu krásnými skalnatými útvary. Zběsilou honbu za nákupy zboží všeho druhu na dárky a také samozřejmě potravin jsme zaměnili za plnou penzi bufetovou formou. Velký „generální“ úklid nahradilo voňavé, prostorné a pohodlné apartmá a místo pečení, vaření a zdobení stromčeku i bytu pobyt ve vířivce, sauně, páře a bazénu. A jako vzájemný dárek jsme si s sebou vezli deskovou takticko-strategickou společenskou hru, kterou jsme si chtěli již dlouho spolu zahrát. Nakonec jsme ji hráli s takovým zápalem každý den, až jsme jednou přišli pozdě i na společenský taneční večer s živou hudbou, a ani nám to nebylo zas tak líto.

No, ale aby to nebylo všechno růžové, tak mi do toho zčervenal nos. Zevnitř celý zarudl, byl rozdrážděný, bolavý, suchý a popraskaný. A **Grepofit nosol aqua** v tom Brně, že? Zjistila jsem, že smrtelná nemoc na sedm písmen – rýmička, je otravná fakt pro každého, i když je zrovna skoro v ráji.

Sáhla jsem po jediné lahvičce s rozprašovačem, kterou jsem měla u sebe, a stříkla. V nose mě nejdříve trochu zaštívalo, pak jsem se trochu zakuckala, ale po této pravidelně opakované proceduře jsem již třetí den cítila velkou úlevu. Byla to pleťová voda **Visage water**, kterou jsem od manžela dostala jako dárek pod stromček předchozí Vánoce.

Mgr. MIROSLAVA ABERLOVÁ, Dis., Brno



Bylinky neuznávala...

Moje bývalá kolegyně (71 let) si mně minulou středu postěžovala, jak jí asi 7 let bolí levé podžebří – slinivka, hlavně v noci... Má velice oslabená játra a lekla se bolestí v ledvinách a zvýšeného diastolického tlaku. Bylo vidět, jak



je oteká. V pátek si došla pro **King Kong** a **Stimaral** s tím, že ráno neviděla na pravé oko (játra v důsledku nervového vyčerpání...). Včera jsem ji potkala s hůlkami, říkala, že je jí lépe. Oční vyšetření bylo v pořádku a dnes, po týdnu, vypadala velice dobře, veselejší. I její vnučka, psychologka, jí potvrdila, že potíže s okem byly psychosomatického původu. Tlak se snížil, otoky v obličejí jsou téměř pryč.

Kolegyně bylinky nikdy nechtěla, rodina je orientována na léky a přírodní medicínu moc neuznává. Dnes mi poděkovala. Jsem moc ráda za Energy a za to, jak produkty pomáhají.

DANA ŠVESTKOVÁ, Tasov

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.

Hledá se Života Probudič. Značka spěchá!

Vánoce jsou zpět. Plné regály, domácí úklid a rodinné návštěvy. A k tomu všemu ten lezavý chlad, mlhy a vlhká rána. Člověk by si nejraději v takovém počasí zalezl za kamna s dobrou knihou. Podle mě by se od poloviny prosince do konce ledna nemělo vycházet. Mělo by se být doma a věnovat se své noře. Přírozený běh energie roku nás vede ke ztišení a zpomalení. Když jsme doma, sepne se navíc rovněž přírozená tendence k detoxikaci těla i prostoru. Uklízení a třídění je neuvěřitelně uspokojující činnost, protože výsledky jsou patrné hned a nám se z toho vyplaví spousta endorfinů. Je to terapie, na kterou je ale nutné mít čas a energii. Je jasné, že pokud doma nejsme, energii na dělán si pořádku v životě nemáme.

OSLAVA ŽIVOTA

Přiznávám se, že Vánoce neslavím, slavím Slunovrat, který je o pár dní dřív. Oslavuju přírodu a život, který se ukládá ke spánku. Děláme oheň, jíme tatarák a dáme si každý jeden dárek. Přijdou přátelé a vypijeme spoustu domácích likérů. Když je zima a sníh, předáváme si v chladných dlaních řeřavé uhlíky. Koledy posloucháme, ne že ne, zas až tak alternativní nejsme. Takže já to mám takhle. Víím, že každý to má nějak. A znám i lidi, kteří se v tomto období nesmírně vyčerpávají.

MUSÍ TO BÝT?

Potřebují mít umytá okna, vyleštěné svícný a blyštící se křišťálové lustry. Nemám nic proti. K tomu ale musí mít dvanáct druhů cukroví, zcela novou vánoční výzdobu a dost možná i neonové osvětlení celého domu a zahrady. Pod stromečkem pak oddechují uprostřed hory rozbalených papírů a přejedení vším tím jídlem, které si celý den zodpovědně odpírali. Ano, otevřeně toto kritizují a od takových zážitků se distancují. Vánoce ve znamení spěchu a stresu vrcholící oslavou konzumu na Štědrý den jsou daleko od oslavy života. Víím, že se to dá dělat jinak. Oslavit život tím, že budeme v souladu s jeho přírozenými cykly. Když se budeme pozorně dívat kolem sebe, příroda nám dá v pravý čas vědět, co je právě potřeba dělat a nedělat.

NA ZDRAVÍ!

Pokud budeme chtít nakopnout a podpořit v čase, kdy je příhodné, abychom své síly dobře směřovali, můžeme přivolat Životu Probudiče. Je to veselý chlapík, který nese **Fytomineral**, **Organic Sea Berry oil** a **Organic Goji** v prášku. Tato trojkombinace představuje ingredience pro přípravu kouzelného nápoje. Polévkovou lžící kustovnice zalijeme odstátou vodou (0,5– 0,7 l) a dobře protřepeme. Přidáme čajovou lžičku rakytníkového oleje a 30 kapek koloidního roztoku minerálů. Vitaminovo-minerálová bomba se vzácným olejem má krásnou barvu, podporuje metabolismus, posiluje a chrání. Jednoznačně zlepšuje náladu. Vzpomeňme si na Životu Probudiče každé ráno a popřejme si krásný den. Pozvedněme číši a přijijme životu ve všech jeho podobách. Chraňme život v nás i kolem nás a starejme se o planetu jako o vlastní. Na zdraví!

Mgr. TEREZA VIKTOROVÁ



Oříšky nejen pro Popelku

Ořechy jsou skořápkovité ovoce. Zvláštní na nich je to, že plody jsou vlastně semena – zárodky rostliny většinou chráněné odolnou slupkou. Proto mají ojedinělé vlastnosti a koncentrují v sobě látky, které zabezpečují růst mladé rostliny.

PROČ JÍST OŘECHY?

Ořechy jsou zásobárnou energie díky obsahu rostlinných olejů, zejména nenasycených mastných kyselin. Podstatný je i obsah vitaminů, především skupiny B, vitamínu E a dalších antioxidantů, minerálních látek jako draslík, vápník, fosfor, hořčík, mangan, zinek nebo měď. Obecně lze říci, že ořechy mají blahodárný vliv na funkci mozku, srdce a cév, snižují hladinu LDL-cholesterolu a krevního tlaku, ovlivňují i srážlivost krve. Působí proti podrážděnosti a depresím. Jsou ideální pro krásnou pleť, pevné vlasy, nehty, kosti a zuby a přisuzuje se jim ještě mnoho dalších účinků na naše zdraví.

OŘECHY TUZEMSKÉ

V našich končinách jsou nejtradičnější vlašské a lískové ořechy. **Vlašské ořechy** jsou plody ořešáku královského. Obsahují vůbec nejvíce omega-3 mastných kyselin. **Lískové oříšky**, plody lísky obecné, jsou lépe stravitelné než jiné ořechy, neobsahují téměř žádné cukry. Doporučují se osobám trpícím na ledvinové kameny a cukrovkářům. Dalším druhem vyskytujícím se u nás jsou **jedlé kaštiny**, plody stromu z čeledi bukovitých. Projít adventní Prahou a nepochutnat si na pečených kaštanech je naprostý hřích. Pokud je budete připravovat doma, nezapomeňte je před pečením naříznout.

OŘECHY CIZOKRAJNÉ

Tim největším ořechem je bezesporu **orech kokosový**, plod tropické palmy. Uvnitř ořechu je tekutina nazývaná kokosová voda. Asi všichni známe **mandle**, jádra semen mandloně obecné. Existují 2 druhy mandlí, hořká a sladká. Pozor při konzumaci většího množství hořkých mandlí, neboť obsahují látku amygdalin. Produktem rozloženého amygdalinu je kyanovodík a ten může způsobit i smrt. Uvádí se, že pro dospělého člověka je nebezpečná dávka již 10 kusů hořkých mandlí. Velmi oblíbené jsou **kešu**, nažky vyrůstající na plodech stromu ledvinovníku západního. Kešu jsou sladší než většina ořechů. Z pozitivních účinků bývá na prvním místě uváděno posilování nervové soustavy. K mým ořechovým favoritům patří **pistácie**. Jejich pěstování je velmi zajímavé, rostou také na stromě jako kešu, ale v hroznovitých útvarech – latách. Jeden strom jich vyprodukuje až desítky kilogramů. Skvělé jsou **piniové oříšky**, jádra semen borovice *Pinus pinea*,

kteřá roste v oblasti Středozemního moře. Jejich chuť je kapičku zvláštní, můžete v ní najít i tóny pryskyřice. **Para ořechy** – u těch je potřeba dbát na rychlou konzumaci, protože velice rychle žluknou. A dále **pekanové ořechy**, podobné našim vlašským, a **makadamové ořechy** patřící k nejdražším.

KAŽDÝ OŘECH NENÍ OŘECH

Velmi specifické jsou **arašidy**, které ani oříšky nejsou. Jde o luštěninu, plod podzemnice olejné, proto také obsahuje nezanedbatelné množství bílkovin. Působí často jako alergen.

NA CO POZOR – PLÍSNĚ A ŽLUKNUTÍ

Protože ořechy obecně obsahují velké množství tuků, jsou logicky náchylné ke žluknutí. Žluklé ořechy poznáte nejlépe tak, že jsou cítit zatuchlinou, pokud je ochutnáte, budou hořké. Ořechy mohou také napadat škůdci a plísně. Nejnebezpečnější je plíseň *Aspergillus flavus*, která produkuje tzv. aflatoxin. Aflatoxin se hromadí v těle, poškozují játra a působí rakovinotvorně.

JAK JE NEJLÉPE SKLADOVAT?

Ideální pro nevyloupané ořechy je skladování na tmavém, suchém místě při teplotě mezi 5 a 15 °C. Vyloupané ořechy je vhodné skladovat v uzavřené nádobě, ideálně v lednici, případně v mrazničce, kde vydrží až rok. Někdo ořechy zavařuje nebo konzervuje v medu, tak vydrží více než 2 roky.

PROBUĎTE OŘECHY!

Pokud ořechy před konzumací namočíme, budou stravitelnější, chutnější a výživnější, protože se v nich nastartují látky potřebné ke klíčení. Zároveň je zbavíte případných nečistot. Je potřeba je pak co nejrychleji zkonzumovat, aby nedošlo k jejich kontaminaci plísní. Předem namočené ořechy se mohou zpracovat i do podoby ořechového „mléka“ a másla.

MŮJ POHLED

Ořechy jsou neopomenutelnou součástí zdravého a pestrého stravování, výbornou pochutinou či surovinou pro pečení moučníků a cukroví. Skvěle ladí s medem, hruškami a jablky. Při bezlepkovém pečení dodají moučníku vláčnost a tuk. Hodí se i do slaných pokrmů, doladí chuť kvalitního sýra, ozvláštňují zeleninový salát, těstoviny nebo drůbeží maso a zvěřinu.

Nezapomínejte i na skvělé za studena lisované ořechové oleje. Vánoční a silvestrovský stůl se bez ořechů rozhodně neobejdou!

*Krásné a láskyplné Vánoce v kruhu
vám nejbližších osob a s pokorou
v srdci Vám přeje
ZUZANA KOMŮRKOVÁ*





VANILKOVÉ ROHLÍČKY PRO VEGANY

300 g hladké mouky (klidně špaldové nebo pro bezlepkáře směs rýžové a jahelné), 120 g namletých vlašských ořechů, 230 g Alsanu bio (či jiného rostlinného tuku), 70 g moučkového nebo namletého třtinového cukru, 1 lžička zlatého lněného semínka rozmixovaná se 2 lžícemi horké vody, 1 vanilkový lusk, špetka růžové soli, moučkový cukr na obalení

Mouku, ořechy, cukr, sůl a semínka z poloviny vanilkového lusu smíchejte ve větší míse. Přidejte hmotu vzniklou rozmixováním lněného semínka a vody a nakrájený rostlinný tuk. Vypracujte těsto. To nechte minimálně 2 hodiny, ideálně přes noc, uležet v lednici. Zrníčka vanilky z druhé poloviny lusu smíchejte s moučkovým cukrem a uzavřete ve sklenici spolu se slupkou vanilkového lusu, aby se cukr krásně provoněl. Z těsta tvořte rohlíčky a rozložte je na plech vyložený pečicím papírem. Pečte v troubě vyhřáté na 175 °C asi 12 minut. Že jsou rohlíčky upečené, poznáte podle lehce zružovělých konců. Ještě teplé je obalujte ve vanilkovém cukru. Před konzumací by se měly nechat odležet.

PRAŽENÉ LÍSKOVÉ OŘÍŠKY

Pražení přidá lískovým (i jiným) oříškům na chuti a vůni! Tepelnou úpravou se sice mohou znehodnotit některé živiny, zvláště omega-3 mastné kyseliny, ale z hlediska gurmánského to stojí rozhodně za to. Troubu vyhřejte na 160 °C. Oříšky rovnoměrně rozvrstvěte na plech vyložený pečicím papírem a pečte maximálně 20 minut, občas je prohrábněte, nebo zatřeste plechem. Ještě horké oříšky vložte do látkové utěrky a pořádně je v ní promněte, aby se odstranila slupka. Uchovávejte v uzavřené sklenici.

VÁNOČNÍ OŘECHOVÁ ŠTOLA

150 g másla, 2 vejce, 300 g celozrnné špaldové mouky, 200 g hladké špaldové mouky, špetka soli, 100 g cukru (ideálně kokosového), ¼ lžičky vanilky, 3 lžičky kypřicího prášku z vinného kamene, 150 g zakysané smetany, 250 g tvarohu, 1 lžička citronové kůry, 1 lžička rumu, 4 hrsti směsi pražených ořechů (lískových, vlašských, pekanových, mandlí, pistácií) nasekaných na větší kousky, dle chuti 2–3 hrsti rozinek, sušených brusinek, nakrájených sušených švestek nebo meruněk (ovoce můžeme předem naložit do rumu), máslo na potření a cukr na posypání

Všechny suroviny smíchejte (kromě ořechů a ovoce) a vytvořte těsto. Plech vyložte pečicím papírem, na kterém z těsta vytvořte obdélník, ten rovnoměrně posypte ořechy a sušeným ovocem. Obdélník z obou stran přeložte směrem ke středu. Pečte 20 minut na 170 °C a dalších 20–30 minut na 160 °C. Ještě teplé potřete rozpuštěným máslem a posypte moučkovým cukrem nebo najemno rozmixovaným třtinovým či kokosovým cukrem.



Silvestrovské veselí s brusinkou

Na konci roku nás čeká nejen vánoční hodování, ale i večírky a rodinné oslavy. Tradice by se měly o svátcích dodržovat, ale na silvestra si můžeme dovolit v kuchyni i trochu zaexperimentovat. Pokud si chcete ozvláštnit silvestrovské občerstvení něčím netradičním, vyzkoušejte brusinku! Čerstvá novinka Organic Cranberry juice powder dodá dezertům, jednohubkám, ale i nápojům specifickou růžovou barvu a decentně kyselou chuť, která je velmi osvěžující, což přijde vhod nejen na silvestra! A v zimě prospěje i Vašemu zdraví, zejména močovým cestám, žaludku a dutině ústní díky vysokému obsahu polyfenolů a dalších prospěšných látek.

ŠPENÁTOVÁ ROLÁDA S LOSOSEM

Těsto:

400 g čerstvého baby špenátu, 4 vejce, 2 lžičce tučného jogurtu, 4 lžičce hladké mouky, 1 lžička prášku do pečiva z vinného kamene, špetka soli

Náplň:

250 g tvarohu, 200 g čerstvého sýra (Lučina, Palouček), 1 lžičce medové hořčice, 1 lžičce brusinkového prášku, sůl a čerstvě mletý černý pepř dle chuti, 100 g uzeného lososa na plátky

Troubu předehřejeme na 180 °C. Špenát dáme do cedníku a spaříme vařící vodou z konvice, následně zchladíme pod tekoucí studenou vodou, vymačkáme a nasekáme najemno. Do jogurtu vmícháme žoutky, přidáme špenát, mouku s práškem do pečiva a sůl. Z bílků vyšleháme tuhý sníh a opatrně ho vmícháme do špenátové směsi. Plech vyložíme pečicím papírem, rozetřeme na něj rovnoměrně těsto a pečeme asi 15 minut. Po upečení na plát těsta položíme další arch pečicího papíru, celé obrátíme a opatrně sejmemo papír, na kterém jsme těsto pekli. Necháme lehce zchladnout. Náplň připravíme smícháním a vyšleháním surovin. Namažeme ji na upečený základ, poklademe plátky lososa a opatrně zatočíme jako roládu. Tu zabalíme do potravinové fólie nebo alobalu a necháme dobře vychladit v lednici. Před podáváním ji nakrájíme ostrým nožem na jednotlivá kolečka.



APERITIV S BRUSINKOU (1 drink)

4 cl ginu nebo vodky, 6 cl brusinkového džusu, 1 lžička brusinkového prášku, kostky ledu, šumivé víno na dolítí (třeba Prosecco)

V brusinkovém džusu rozmíchejte brusinkový prášek. Do sklenice dejte led a postupně na něj nalijte džus, gin nebo vodu a pomalu dolijte šumivým vínem. Nemíchejte a rovnou podávejte.



KOKOSOVO-BRUSINKOVÉ MINIMUFFINY (45 ks)

Těsto:

100 ml řepkového oleje, 2 vejce, 120 g cukru, 250 g bílého jogurtu nebo tvarohu, 1 polévková lžičce rumu, 75 g strouhaného kokosu, 200 g hladké mouky, 2 čajové lžičky kypřicího prášku z vinného kamene, 3 hrsti sušených brusinek namočených předem na pár hodin v jablečném džusu

Krém:

300 ml mléka (rostlinného nebo kravského), 1 sáček vanilkového pudinku, 80 g cukru, 1 mascarpone, 2 zarovnané lžičce brusinkového prášku

Předehřejte si troubu na 175 °C. Do forem na muffiny vložte papírové košíčky. V míse šlehačem smíchejte olej, vejce, cukr, jogurt a rum do hladké konzistence. Přidejte strouhaný kokos, mouku a kypřicí prášek do pečiva, promíchejte. Nakonec brusinky, ze kterých předem slijete džus. Těsto rovnoměrně nalijte do papírových košíčků a pečte 20 minut. Podle návodu uvařte hustý pudink s cukrem. Tekutiny použijte méně, než je uvedeno na obale, abyste získali mnohem hustší konzistenci výsledného krému. Pudink nechejte vychladnout. Přidejte mascarpone a brusinkový prášek, vyšlehejte ručním šlehačem nebo robotem do hladka. Dobře vychladte a pomocí cukrářského sáčku nebo stříkačky ozdobte upečené muffiny.

ZUZANA KOMŮRKOVÁ

Terapeutické metody (3)

MINDFULNESS V PÉČI O DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

„Ulomte si kousek ze své oblíbené čokolády. Nejprve se na něj jen dívejte, vnímejte jeho barvu, tvar, strukturu. Poté zavřete oči a osahejte si všechny jeho plochy, hrany, záhyby. Pak k němu přičichněte a zavnímejte jeho vůni. Na závěr ho vložte do úst a nechte volně rozplývat na jazyku. Uvědomte si pocity, které to ve vás vyvolává. Na nic víc nemyslete. Buďte jen v přítomném okamžiku prožitku z čokolády.“ I tak může vypadat cvičení v lekci mindfulness.

CO JE MINDFULNESS?

Termín lze do češtiny přeložit jako vědomá pozornost, všímavost či plné uvědomění. Jedná se o schopnost záměrně věnovat pozornost tomu, co se děje v přítomném okamžiku, bez hodnocení, posuzování, očekávání, kontroly nebo snahy o změnu. Jde o pozornost, která je pouze sledující, pozorující a vnímající. O bdělé prožívání toho, co se děje „tady a teď“. Zaměřuje se na uvědomování si emocí a tělesných vjemů. Prožívání, které nás otevírá plně životu a chrání od života, ve kterém fungujeme na autopilota. V současné době je technika mindfulness jednou z nejmodernějších a také neúčinnějších relaxačních technik. Vychází z buddhistické tradice meditace a je doplněna o poznatky z oblasti neurofyziologie lidského mozku. Bylo opakovaně prokázáno, že praktikováním mindfulness dochází ke zvyšování aktivity v těch částech mozku, které zodpovídají za schopnost uklidnění a pozitivního naladění. Jejím pravidelným uplatňováním vznikají synaptická spojení mezi mozkovou kůrou a limbickým systémem, což se projevuje jako schopnost ovlivňovat myšlenkami emoční prožívání. Podle psychiatra a neurobiologa Daniela Siegela mindfulness navozuje v lidském mozku stav vnitřního naladění, kdy spolu jednotlivá mozková centra spolupracují optimálním způsobem.

UPLATNĚNÍ METODY

Dnes je technika mindfulness nejčastěji známa v souvislosti s redukcí stresu. Je běžně součástí četných programů pro efektivní zvládnání stresových situací, a to jak pro jednotlivce, tak ve firmách. Její výsledky jsou natolik přesvědčivé, že se dokonce zvažuje zařazení technik mindfulness do učebních programů na základních školách.

Metoda nachází své uplatnění i při léčbě duševních poruch, zejména pak v léčbě závislostí, chronických depresí či syndromu vyhoření. Je považována za „třetí vlnu“ v kognitivně-behaviorální terapii, a to zejména díky tomu, že je pomocí ní možné pracovat s tzv. automatickými negativními myšlenkami – tedy úzkostnými myšlenkami, které ve své podstatě nemají reálné opodstatnění, bývají nelogické, zraňující a vyvolávají v nás řadu negativních emocí a vnitřních fyzických prožitků a ubírají nám duševní sílu a radost ze života. Díky mindfulness se tak můžeme zbavit například obtěžujících myšlenek týkajících se obav z budoucnosti, přehnané sebekritiky, neadekvátní žárlivosti, nízké sebedůvěry, malé sebeúcty apod.

V neposlední řadě má mindfulness své jisté místo v běžném životě každého z nás. Pravidelným praktikováním této relaxační techniky se stáváme vnímavějšími a dokážeme lépe porozumět sami sobě i druhým. Můžeme získat tolik potřebný nadhled, vnitřní klid a životní rovnováhu. Cítíme se pak ve svém životě



spokojeně. Jsme schopni podávat lepší výkony, umíme lépe komunikovat s ostatními. I náročné životní situace dokážeme zvládnout s větším klidem, nadhledem a pochopením.

JAK NA TO?

Osvojení mindfulness není nijak složité – jednoduše se v každodenním shonu zastavte, vypněte myšlenky na všechny povinnosti a starosti a buďte jen v přítomném okamžiku. Vnímejte své emoce i tělesné prožitky, nalaďte se sami na sebe. Všechny rušivé myšlenky, které se do vaší mysli začnou znovu a znovu vkrádat, nechte zase odejít a znovu vnímejte jen „tady a teď“ a vaše prožívání. Nehodnoťte, neplánujte, nepřemýšlejte, zda to děláte správně. Že je to těžké? Napoprvé jistě ano. Zvláště pokud jsme taženi dnešním hektickým způsobem života, který nás tlačí k neustálému výkonu a spěchu. Pokud však vytrváte, časem se toto naladění stane snadnějším. A dokonce se na něj budete každý den těšit. Nebo se svěřte do rukou odborníka, který vás navede na správnou cestu.

ČEHO JE MOC, TOHO JE PŘÍLIŠ

Nakonec však ale – všeho s mírou. Je nutno upozornit i na riziko přílišného zaměření se na vnímání svých myšlenek a emocí. Pohled sám na sebe „z vnějšku“ je sice přínosný pro zachování nadhledu a eliminaci stresu, zároveň by však ve své krajní podobě mohl vést až k egocentrismu. Vždy je tedy třeba zachovat si zdravý rozum a všechny techniky brát jako nástroje, které mohou sloužit v náš prospěch, nikoli jako neměnné dogma.

PhDr. PAVLÍNA HLAVÁČOVÁ

Základy TČM a Energy (4)

VODA

Zima je období chladu, kdy jsou velmi zatíženy naše ledviny a močový měchýř. Tyto dva orgány totiž patří elementu Vody, jenž kraluje právě zimě. Voda je základem života nejen na planetě Zemi, ale i v našich tělech.

ESENCE V LEDVINÁCH JE PRVOPOČÁTEK

K Vodě patří černá barva, slaná chuť, uši a sluch, kosti, klouby a bedra. Emocí Vody je strach. Voda je ale daleko komplexnějším prvkem. Teorie čínské medicíny nám říká, že při početí se spojí jakási podstata – esence matky a otce, a vytvoří tak esenci dítěte. Početí potomka se v Číně bralo velmi vážně. Rodiče se na ně poctivě připravovali, ve vyšších vrstvách společnosti opravdu zásadně. Radili se s lékaři, astrology, pročišťovali tělo, aby se spojily esence nejvyšší kvality. Esence je totiž dar na celý život, se kterým hospodaříme. Máme ji uloženou v ledvinách, je našim nejhlubším základem. Čínská medicína říká, že máme tři poklady. Energii čchi, ducha a esenci. O ty se musíme celý život starat a udržovat je v pořádku. Esence získaná od rodičů a uložená v ledvinách je základem pro tvorbu celého těla v průběhu vývoje člověka v děloze. Po narození ji doplňujeme o esenci, kterou pro nás získá slizina-slinivka z potravy. Kvalita esence se pozná na kvalitě kostí – takže například osteoporóza je nemocí z oslabené esence. Pokud nemáme esenci v pořádku, nedokážeme také tvořit dobrý základ pro další generaci, máme potíže s početím. Špatný vývoj

BUDE VÁS ZAJÍMAT

CHARAKTERISTIKY PRVKU VODA

příroda	Merkur, sever, noc, zima, chladno
děje	uschování, smrt, moře
fauna, flóra	vepř, boby, luštěniny, kořenová zelenina, plody zimy a sušené ovoce
vnímání	hmat, cit
tón	„h“
barvy	tmavomodrá a černá
chuť	slaná
síla	rozproudující
pohyb	sestupný
pach	hniloby
emoce	strach, hrůza
projev	sténání, třas, lkaní, naříkání, stání
tělo	ledviny, uši, kosti, kostní dřev, močový měchýř, vlasy, sekrece
tělní tekutiny	sliny
vizitka nemoci	kosti
vstup nemoci	kříž
tělesná forma	plochá
přirozenost	studená
vlastnost	mokrá, prosakuje směrem dolů
funkce	svlažovat
energie	zpevňuje, stahuje
ve fázi změn	uschování, konzervování
měsíční fáze	nov

Voda dává:

značnou inteligenci, intuici, schopnost ovlivnit jiné, tichým, zato neúnavným úsilím dovede ochladit i nejtvrďší odpor, přesvědčivost, schopnost komunikace, hluboké myšlení, soustředěnost, zdrženlivost, ale i pasivitu a přílišnou smířlivost.

děti může mít souvislost s nedostatečnou esencí. Ledviny však nejsou jen o esenci. Hospodaří s tzv. Ohněm MING MENU. Jde o nejčistší jang – prvopočáteční, který dostaneme jako jiskru, jež zažehne náš život. Tuto jiskru nosíme v sobě až do konce svých dní. Pokud se na tyto dvě substance díváme z jin-jangového pohledu, je esence jinová a MING MEN jangový. Ledviny jsou tedy správcí našeho jin i jangu, oba elementy udržují v rovnováze a hospodaří s nimi. Pokud mluvíme o oslabeném jangu, vždy máme tak trochu na mysli jang ledvin.

Západní i čínská medicína vidí ledviny jako orgán hospodařící s vodou. Jsou tím nejdůležitějším místem, které rozhoduje, jestli je tekutina ještě použitelná, nebo musí pryč.

Čchi ledvin také způsobuje nádech – tedy stahuje čchi dolů při nádechu. Jejich jang zahřívá trávení. Řídí veškeré životní cykly, růst, dospívání, stárnutí... Dobrá kondice ledvin je nutná pro tvorbu, růst a kvalitu zubů, projevuje se na vlasech, jejich lesku a pevnosti. Znáte výraz: „zešedivěl hrůzou“? Ten mluví o šoku. Obrovském, silném emočním podnětu, který je životu nebezpečný, proto si organismus vezme z podstaty – tedy esence, co potřebuje. A to je ono zešedivění... I obvyklé předčasné šedivění vlasů ukazuje na špatné hospodaření s esencí. Naproti tomu močový měchýř je prostě rezervoárem vody. Nic víc, nic míň.

PRODUKTY ENERGY

Pentagramovým produktem Vody je **Renol**. Podporuje hlavně jang ledvin, ale je i detoxikační – drenážní. Odvádí z těla škodliviny, které se dají vymočít. Jednou z nich je i nadměrná vlhkost. Likviduje tak otoky z oslabení ledvin.

Nedá mi to, a znovu upozorním na velmi důležitou věc. Když mluvíme o ledvinách v energetickém smyslu, tak myslíme vše uvedené. Nejedná se rozhodně jen o ten orgán, který vnímá jako ledviny západní medicína. Zde totiž vzniká obzvlášť velké množství nedorozumění. Zejména u bolestí v bedrech se často mluví o oslabení ledvin, ale to neznamená, že jsou nemocné v lékařském smyslu slova. Jde o energii, nikoli o hmotu. Tedy většinou.

V rámci elementu Voda můžeme použít nejen pentagramový Renol, ale i **Skeletin** podporující kosti a klouby, **King Kong** velmi silně rozbíhá základní životní procesy jako růst a hojení. K Vodě patří také **Fytomineral**, který regeneruje tkáň výměnou minerálů. Z krémů se dá přiřadit **Artrin**, výborný na bolavé klouby a záda. Zastavím se ještě u **Tribulus terrestris**. Doplňuje jin i jang ledvin, ale jang víc. Je to opravdu mimořádná rostlina. Pomůže zejména v oblasti beder, u kostí a kloubů.

ZDRAVOTNÍ OBTÍŽE

Bolesti, klouby, kosti, růst a hojení

Na bolesti a potíže s močovým měchýřem, bolesti beder jakéhokoli původu, nepříjemné stavy z nízkého tlaku, bolesti kloubů a dokonce na některé zažívací potíže můžeme použít **Renol**. Výborně působí v kombinaci se **Skeletinem** a **Artrinem** při artróze, a to v jakémkoli stadiu. Skeletin doplní látky nezbytné pro pevné kosti a dobré kloubní chrupavky (podobnou strukturu mají vlasy, proto pomáhá i s jejich kvalitou). Artrin je masť, jejíž vlastnosti jsou stále více a více poznávány. Původně byla zamýšlena právě na artrózou postižené klouby, ale ukázalo se, že má zcela mimořádný hojivý efekt. Na rány, popáleniny, bolestivé oblasti – prostě všude, kde má dojít k hojení, Artrin vede. Také jej lze použít na podbřišek při bolesti močového měchýře, nebo záda u bolestí beder. Namožené svaly, přetížení z práce či sportu – všude vévodí Artrin.



» Regeneraci cestou doplnění minerálů zvládne **Fytomineral**. Jako extrémně mineralizovaná voda čerpaná v Utahu obsahuje snad všechny známé minerály, včetně stopových prvků. Navíc jsou příznivě biochemicky vázané, takže se jeho užíváním minerály nejen doplní, ale dochází k regeneraci tkání tím, že se vymění staré za nové. Naše enzymy a bílkoviny tak dostanou vše, co je potřeba k jejich lepší kondici.

Velmi zajímavé využití má **King Kong**. Podporuje růst, a to nejen svalů. Růst, hojení, tvorbu pevných jizev... Proto se velmi hodí k užívání při hojení kostí i měkkých tkání – takže po operacích a úrazech.

Únava, strachy, angíny...

Velkým problémem současnosti je únava. Na ni je vynikající **Renol**. Podpoří náš jang, ale i základ organismu – tedy ledviny a celkově Vodu. Funguje dobře i u dětí, které mají často strach, u bolestí v krku – angín, kde se nenajde žádný bacil. Podporuje sluch a upravuje vysoký tlak, kde je důvodem oslabení ledvin. Osvědčuje se u otoků, které souvisejí s únavou – tedy jsou horší večer.

Potřebujeme-li doplnit jang, můžeme použít i **King Kong**, který to dělá velmi výrazně. Zejména pracuje s jangem ledvin. Tím se také zařazuje do řady produktů, které si bez potíží poradí s únavou.

Prochlazení

Renol se dá se s úspěchem použít při prochlazení od nohou, anebo tak zvaném ofouknutí zad. Pokud spíme v přílišném



DOŠLO NA ADRESU REDAKCE

BOLESTIVÁ SRÁŽKA

Není to tak dávno, kdy jsem utrpěla srážku s „blbcem“. Hlíkala jsem čtyřletou vnučku a chtěla jsem si jen na pár minut zajet na kole pro pečivo do mého oblíbeného obchůdku. Domů jsem se vrátila asi po čtyřech hodinách. Na silnici mě srazil řidič v osobním autě, který mě, jak sám řekl, neviděl. Když jsem padala na tvrdou zem, hlavou mi proletěla myšlenka: „Co teď se mnou bude?“ Sanitka mě odvezla do nemocnice, kde mě vyšetřil mladý, příjemný pan doktor a odeslal mě na rentgen poraněných částí těla. Šlo o obě kolena a levý loket, vše strašlivě bolelo a já pak čekala na výsledek. Jaké bylo moje překvapení, když mi pan doktor už ode dveří ordinace řekl: „Mám pro vás dobrou zprávu, rentgen ukázal, že nemáte nic zlomeného ani našťipnutého!“ Byla jsem šťastná, i když velmi bolavá. A doma začala léčba. Po prvotním dlouhodobém chlazení jsem na bolavá místa nasadila můj oblíbený krém **Artrin**, který mě opět nezklamal. Mazala jsem se jím 2x denně dlouhodobě, ale výsledek se dostavil již po několika dnech, kdy se mi začalo značně ulevovat od bolesti. A za to, že moje kosti drží pohromadě, vděčím produktům Energy, které používám už devět let.

MARIE BOČKOVÁ (60+), Mostkovice

UVĚŘIL I „NEVĚŘÍCÍ TOMÁŠ“

Vážení tvůrci produktů Energy, chtěla bych Vám velice poděkovat za Vaši výjimečnou práci a pomoc k navrácení zdraví nám, kteří Vám důvěřujeme a Vaše výrobky používáme. Jako příklad uvádím mast **Artrin**, která pomáhá mně při artritidě a nedávno mému manželovi (nevěřícímu Tomášovi) při hojení málem ukopnutého prstu u nohy. Avšak především mé kamarádce s artrózou v kolenech. Dlouho váhala, než si mast ode mě nechala koupit. Nyní mi stále děkuje, že už může bez bolesti ohýbat kolena a vrátit se k práci na zahradě.

Hodně úspěchů a spokojených zákazníků

i do budoucnosti přeje

JANA BLÁHOVÁ, Jihlava

chladu, jsme náchylní k proniknutí chladu do organismu a zranění ledvin. A tam **Renol** také pomůže. Už z uvedeného vidíte obrovskou šíři použití tohoto produktu. Je třeba si pořád připomínat, že podporuje celý prvek Vody.

Doplnění esence

Jistě se ptáte, jak doplnit esenci. To je celkem těžké. Z Energy produktů k této substancii má nejbliže **Raw Ambrosia** a **Tribulus terrestris**. Ten také podporuje zejména mužskou plodnost a potenci.

ZÁVĚREM

Co dodat? Ledviny jsou prostě základem organismu. Všechny pochody, veškeré děje se odehrávají s jejich spoluúčastí. Jsme-li dlouhodobě přetíženi, oslabujeme si je. Pijeme-li málo nebo nadměrně, přetěžujeme je. Příliš mnoho sexuální aktivity, zejména u mužů, je vyčerpává. Musíme se o ně zkrátka starat.

MUDr. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ

Příští díl seriálu: Vitae č. 3/2020 – Dřevo



Síla a odolnost za každého počasí

Čeká nás zima, období spojené s chladem, někdy plískanicemi, jindy s jiskrnou zimou.

Právě o plískanice tu nyní jde. Náš organismus lépe toleruje -15 °C a jiskrnou zimu než mlhu, mrholení a -5 °C. A nejhorší je vítr. Říká se mu král škodlivin, protože dokáže přímo do organismu vmasírovat jakoukoli další škodlivinu. Chlad spojený s větrem a třeba ještě vlhkostí, je opravdu rychlou vstupenkou do ordinace lékaře.

DVA ÚHLY POHLEDU

Je zajímavé, jak se liší pohled čínské a západní medicíny na sezonní nemoci. TČM hovoří o patologických klimatických energiích, které bere jednak jako klima, jež je extrémní, nebo se vyskytne v jinou dobu, než má být. Takže například horký podzim mívá za následek zhoršení ekzémů v zimě. Nebo je-li příliš velká vlhkost, organismus se jí nemusí ubránit. A zde je právě onen klíčový bod. Pokud máme dost energie, dostatek síly pro obranu, zvládneme téměř všechno. Jsou tedy dvě možnosti, proč onemocníme. Buď jsme oslabeni – ať už přemírou práce, nevhodnou stravou nebo životními obtížemi, nebo je škodlivina prostě příliš silná.

Naproti tomu západní medicína když mluví o původcích nemocí, má na mysli bakterie a viry. Zatímco bakterie jsou

plnohodnotné mikroorganismy, které se dovedou samy množit, viry jsou daleko jednodušší, a proto je boj proti nim komplikovanější. Jedná se totiž o potvůrky, které se nedokážou samy ani rozmnožit. Napojí svoji genetickou informaci na DNA nebo RNA hostitele a aktivují gen, který infikovanou buňku donutí, aby množila právě virus. Ta, poslušna nového programu, vytváří další a další kopie viru, dokud se tím nevyčerpá k smrti. Jakmile její život skončí, nově vytvořené viry se dostanou do krve a ta je roznese po celém organismu. V tu chvíli propuká nemoc. Viry jsou tedy pro imunitní aparát zasažitelné jednak přímo, když vstupují do organismu, a pak až když se dostanou do krve. Naštěstí ty, které způsobují nejvážnější nemoci, jsou nejméně odolné. Takže například virus hepatitidy B musí být předán z krve do krve, nebo při pohlavním styku, jinak nepřežije. Jenže právě tohle pro chřipkový ani rýmový virus neplatí. Ty doslova lítají vzduchem, a to při každém kýchnutí nebo zakašlání. Doletí bez potíží na vzdálenost několika decimetrů, a jakmile dopadnou na sliznici oběti, infikují ji.

VIRONAL A KING KONG

My máme naštěstí rychlou pomoc. Imunitu můžeme posilovat preventivně, a to **Vironalem**. Je jen třeba užívat jej po

celou dobu větších plískanic. Stačí však 2x denně po 5 kapkách. A kdybychom přesto onemocněli, zvýšíme krátkodobě dávku a celá nemoc je po pár dnech pryč. Podobný scénář platí i pro děti, jen dávku upravujeme podle váhy, a to vždy na 10 kg váhy dítěte dáme 1 kapku, užívá se 2x denně. Vironal je obrovskou pomocí pro děti ve školkách či školách, kde to v sezoně viróz opravdu řádí.

King Kong dokáže rychle a účinně zahřát organismus. Toho využíváme v chladném období, kdy chlad velmi oslabí náš jang – tedy sílu, a lehčeji nás napadne jakákoli další škodlivina. Mimo to v období zimy velmi trpí naše klouby a systém ledvin a močového měchýře. Proto můžeme King Kong použít i při bolestech kloubů, zad, nebo při prochlazení. Je vynikající po všech úrazech, nebo při jakémkoli hojení, posiluje a zvyšuje výkon zvýšením jangu. Díky tomu není žádným dopingem, ale prostě podporuje tělo, aby se mu lépe pracovalo. A to jak vnitřně, tak i zevně. Zlepšuje také aktivitu řasinkového epitelu v dýchacích cestách, je vhodným prostředkem při deletrvajícím zánětu průdušek.

Spojením obou produktů dokážeme preventivně posílit organismus jak celkově, tak ve složce imunity. Díky tomu jsme schopni daleko lépe čelit jakémukoli počasí.

MUDr. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ

Čakry – energetická centra našeho těla (2)

KOŘENOVÁ ČAKRA (MULADHARA) – JISTOTA A STABILITA



Bývá také označována jako první, základní nebo kostrční čakra, protože je umístěna nejnižší na páteři. Spojuje nás s fyzickým světem, souvisí se základními potřebami, instinkty a tělesným bezpečím. Pojí se s živlem Země, proto se jako jediná z hlavních čaker otevírá směrem dolů. První čakra nám poskytuje pevnou půdu pod nohama, na které můžeme stavět náš život a zvládat životní změny, zásobuje nás energií pro každodenní bytí. Kromě fyzické síly nám dává sílu prosadit se a vytrvat. Do oblasti jejího působení patří materiální zabezpečení a zachování vlastního druhu založením rodiny, stejně jako sexualita coby tělesná funkce. Její barva je jasně červená, barva zahřívající, aktivující a dodávající odvahy. Čakra se na fyzické úrovni váže ke kostem, kloubům, zubům, nehtům, krvetvorbě, tlustému střevu a konečníku. Ovlivňuje naši schopnost

regenerace po zátěži. Ze smyslu k čakře řadíme čich. Energeticky stimuluje dráhu močového měchýře a ledvin, je přiřazována k nadledvinám.

ARCHETYP MATKA ZEMĚ A OBĚŤ

Pozitivním archetypem je Matka Země, spojovaná s výživou, péčí a bezvýhradnou láskou. Rozpoznáním Matky Země ve svém nitru si uvědomíme, že si dokážeme sami zajistit veškeré bezpečí, které potřebujeme. Tuto schopnost můžeme rozvíjet tím, že budeme láskyplně pečovat o své Vnitřní dítě, vytvoříme pro něj v sobě bezpečné místo. Pokud máme nastavený negativní archetyp Oběti, stáváme se bezmocnými a zranitelnými. Každé zklamání, neúspěch a odloučení Obětí hluboko otřese. Podvědomě se spoléháme na pomoc druhých. Proměna Oběti v Matku Zemi vyžaduje převzetí osobní zodpovědnosti a vědomí, že máme možnost volby a že si od života zasluhujeme to nejlepší.

DISHARMONIE ČAKRY

Pokud první čakra harmonicky funguje, cítíme vitalitu, stabilitu a vnitřní sílu. Tento pocit je nezbytným stavebním kamenem pro rozvoj zbývajících čaker. První čakra by měla být v rovnováze se sedmou čakrou, abychom si udrželi svou vnitřní stabilitu.

Přílišná dominance této čakry vede k sobectví, materialismu, zastrašování nebo přehnaným tělesným výkonům. Neschopnost něčeho se vzdát a touha si všechno podržet bývá vyjádřena formou zácpy nebo tělesné nadváhy. Projevy vzteku a násilí jsou obranné mechanismy, poukazující na nedostatek důvěry a strach ztratit to, co dodává pocit jistoty.

Porušená čakra se projevuje sklonem k sebedopceňování a bážlivosti. Zablokovaná čakra pak nedostatkem fyzických i duševních sil, přejete si snazší život. Chybí síla prosadit se, pocit stability a bytí „tady a teď“.

Nedostatečná funkce čakry se může projevovat jako zácpa, hemoroidy, zánět tlustého střeva, špatně prokrvené prsty, zánět močového měchýře, ledvinové kameny, hypertenze a hypotenze nebo nedostatek energie a vyčerpání. Potíže s kořenovou čakrou se také mohou projevovat jako bolesti páteře v oblasti křížové (S1 kloub).

MOŽNOSTI ČIŠTĚNÍ A AKTIVACE

Čakru můžete stimulovat pohybem v přírodě a pozorováním červánků. Blahodárně působí chůze na boso po trávě a hlíně. K aktivaci čakry je vhodná monotónní hudba přírodních národů se zdůrazněným rytmem. Z drahokamů je to granát, rubín, hematit, korál, červený jaspis a achát. Z aromaterapie můžete vyzkoušet cedr a hřebíček. První čakru reprezentuje mantra LAM. Pokud se chcete uzemnit a načerpat energii Země, stoupněte si naboso nebo se posadte na příjemné místo, v představě se napojte na jádro Země a vědomě vdechněte její sílu. Vnímejte pocit bezpečí, který vám poskytuje.

RNDr. LENKA LACHNITOVÁ, Ph.D.

Biochemické okénko (3)

FRUKTÓZA – ZDÁNĹIVĚ NEŠKODNĚ ZLO

Jiné názvy: ovocný cukr, levulóza

Jak sám název napovídá, fruktózu můžeme najít ve většině ovoce i zeleniny a je to právě ona, která způsobuje jeho sladkou chuť. Na první pohled se tedy tváří jako čistě přírodní, zdravý prospěšná látka, kterou můžeme využít pro rychlé získání energie. Bohužel není tomu tak.

„OVOCNÝ TUK“

Ačkoli je fruktóza monosacharid stejně jako její sestra glukóza, nedokáže ji většina buněk vůbec přijmout. Naopak glukóza je všemi buňkami nadšeně používána jako palivo pro všechny buněčné pochody. Fruktóza jako taková naopak buňky vůbec nezajímá, neumí si s ní poradit. Metabolizuje se výhradně v játrech, kde se z ní vyrábí buď zásobní polysacharid glykogen, nebo tuk. Ano, čtete správně. Skoro polovina přijaté glukózy se přemění na tuk. Děje se tak zvláště v případě, kdy se do krve dostane fruktóza ve větší koncentraci. Pokud vypijeme jakýkoli slazený nápoj, který obsahuje cukr (směs glukóza a fruktózy), glukózo-fruktózový sirup nebo invertní cukr, fruktóza se do naší krve dostane prakticky okamžitě. Naproti tomu přítomnost vlákniny (v případě ovoce a zeleniny) její vstřebávání zpomaluje, což játra chrání. Soustavně

zatěžování jater fruktózou totiž vede k jejich ztučnění, inzulinové rezistenci, metabolickému syndromu a cukrovce. Stále mi není jasné, proč se fruktózou slazené produkty vyskytují v regálech pro diabetiky. Kocourkov...

Fruktóza nejvíce stimuluje centra sytosti, ačkoli má vyšší sladivost než samotný cukr, takže energii nedodá a ani hlad nezažene. Prokazatelně tedy přispívá k tloustnutí. Bohužel tuk, který si vytvoříme z tohoto nevině se tvářícího ovocného cukru, se uloží v dutině břišní jako tzv. viscerální tuk, což je asi nejvíc nebezpečná forma tloustnutí. Dále pak se tento „ovocný tuk“ ukládá ve stěnách cév, což vede k řadě kardiovaskulárních onemocnění.

MÁME SE BÁT?

Není třeba bát se fruktózy v ovoci, zelenině ba ani v medu ne, ačkoli obsahuje ze 40 % fruktózu. Abychom se jí předávkovali, museli bychom sníst 2 kila jablek na posezení nebo vymlat půl sklenice medu. Přemíra fruktózy způsobí průjem, což ví každý, kdo se někdy přešel zralých třešní nebo švestek. Opravdové nebezpečí ale představuje fruktóza na místech, kde by nás to ani nenapadlo, kde zvyšuje chuťovou atraktivitu a hlavně všude tam, kde se vyskytuje bez vlákniny. Pečiva, uzeniny, cukrovinky, slazené nápoje, dresinky

a omáčky, granulované nápoje, polévky v prášku, sníadaňové cereálie a dokonce řada potravinových doplňků vpašují do našeho těla fruktózu nejčastěji v podobě kukuřičného sirupu. Vyrobit tento sirup z kukuřičného škrobu je totiž výrazně levnější než vyrobit cukr z řepy, a protože ekonomika je dnes argumentem číslo jedna, dává se HFCS (high fructose corn syrup) prakticky do všeho. Poměr glukózy a fruktózy se v jednotlivých variantách HFCS liší, ale většinou se pohybuje kolem 45–65 % fruktózy. HFCS 65 se používá především k výrobě slazených nápojů kolového typu, kde nahrazuje cukr již od roku 1976. Posuďte sami, čísla mluví za vše: právě od roku 1976 začala v Americe, kolébce slazených nápojů, výrazně stoupat obezita.

VYBERTE SI DOBRĚ

Pokud si opravdu potřebujeme dopřát nějakou sladkost, vybereme si takové, které neobsahují fruktózo-glukózový sirup, protože v tomto případě je poměr fruktózy vyšší než glukózy. Vyrovnaný poměr obou monosacharidů obsahuje sacharóza, prostě cukr. Rozhodně se vyhněte čisté fruktóze, marmeládám a nápojovým koncentrátům slazeným fruktózou. A pokud nechcete číst etikety, jezte jen sladkosti, které etiketu nemají... mlsejte v přírodě.

Mgr. **TEREZA VIKTOROVÁ**



VÝHODNÉ VÁNOČNÍ NAKUPOVÁNÍ

SLEVA 10%
NA VŠECHNY
VETERINÁRNÍ PRODUKTY



Energyvet.cz

Platnost akce od 1. do 31. prosince 2019.
MOTIVAČNÍ AKCE JE URČENA POUZE PRO ČLENY ENERGY.



 Sledujte nás na: facebook.com/Energyvetcz

Univerzita Energy nás posouvá dopředu

Již od první chvíle svého založení staví Energy své pevné základy nejen na nejvyšší možné kvalitě výrobků, odbornosti lektorů a poradců, ale také stále se prohlubujícím vzdělávání všech, kdo s produkty pracují nebo je užívají. O Univerzitě, a nejen o ní, si dnes budeme povídat s MUDr. Alexandrou Vosátkovou, lékařkou celostní medicíny, která s Energy spolupracuje téměř od začátku. Její laskavý, empatický a nesmírně lidský přístup znají nejen všichni pacienti, ale právě i účastníci Univerzity Energy, kde paní doktorka pravidelně přednáší a její semináře patří k těm nejnavštěvovanějším.

Paní doktorko, o Univerzitu Energy je neustále rostoucí zájem. Z ohlasů víme, že lidem se díky vysoké odbornosti poradců a terapeutů dostává velice kvalitní pomoci při obtížích všeho druhu. Jak byste Vy zhodnotila tento způsob vzdělávání, ve kterém již tolik let působíte?

Když jsem před lety začínala přednášet, setkávala jsem se s velmi milými a nadšenými lidmi, kteří ale produkty používali někdy poněkud chaoticky. A to jsem chtěla změnit. Proto mě nabídka firmy Energy přednášet v rámci uceleného vzdělávání pro používání produktů vysloveně nadchla. Ale naprosto jsem nečekala takový zájem a touhu se učit. Víte, učím v různých školách. Od střední po školu TČM. Ale přednášet pro „eneržáky“ je velice příjemné. Ten zájem, ta dychtivost po informacích! To se pak učí jedna báseň. Děkuji všem, kteří se účastní seminářů Univerzity Energy za to, že tak poctivě pracují na svých znalostech, ale také na sobě. Nejkrásnější je totiž vidět, jak se lidé v průběhu let mění. Jak nacházejí svůj způsob života, hledají soulad se sebou, a to nejen v léčbě sebe a svých blízkých, ale často i v profesi.

Jak dnes, po více než 20 letech, vnímáte svůj přechod od západní medicíny k celostní? Co tato změna přinesla Vám osobně a co Vaším pacientům?

Víte, ono to se mnou bylo trochu jinak. Už ve 4. ročníku lékařské fakulty jsem absolvovala kurz akupunktury. Naprosto mě uchvátla. Začala jsem studovat

vlastně obě medicíny společně, a tak jsem od začátku neměla výhradně vědecký pohled na člověka. V 5. ročníku jsem ještě začala s psychoterapeutickým výcvikem, a bylo to. Navíc jsem si našla muže, který je dodnes jogín a velmi krásná duchovní bytost, takže mi otevřel tuto oblast. Jakoby mě někdo krok po kroku posouval jiným než oficiálním směrem.

Když jsem po škole začala pracovat na chirurgii, narazila jsem na úžasné učitele, moudré praktiky, kteří mi nejen trpělivě vysvětlovali krásy a taje chirurgického řemesla, ale byli i kouzelně zvědaví na možnosti, které alternativa skrývá pro blaho našich pacientů. Tito lékaři viděli opravdu prospěch pacienta na prvním místě. A tak jsem na chirurgii (!) začala s akupunkturou.

Po atestaci jsem přešla na moji milovanou rehabilitaci, kde jsem se hned stala primářkou, asi nejmladší v historii primariátů. Byla to obrovská výzva, vytvořit moderní, rozvíjející se a hlavně celostně pojaté oddělení. A znovu jsme se potkala s naprosto mimořádnými lidmi. Byla to zcela jiná práce. S chronickým pacientem procházíte část jeho životní cesty, stáváte se součástí jeho života i života jeho rodiny. Samotnou mě překvapilo, jak mě to bavilo a baví dodnes. A pak přišly změny, které posunuly oficiální medicínu do míst, kde se s tím již bohužel nemohu ztotožnit. Tak jsem odešla a věnuji se celostnímu přístupu. Opírám se o čínskou medicínu, ale snažím se ve prospěch pacienta využít své psychologické přípravy i medicínských znalostí. Domnívám se, že ve spolupráci obou směrů je budoucnost.

Neúnavně, s obrovskou pokorou a ochotou stále pomáháte druhým. Oni ale neznají Vás jako člověka, nevědí, co máte ráda a kdo, nebo co pomáhá Vám?

Děkuji za milou otázku. Mojí láskou jsou koně. Léta jsem pracovala s problémovými koňmi, kteří zažili své, s přáteli jsme také poskytli útočiště 10 záchraněným chrtům. Jsme prostě blázni. Kromě toho mám u Třebíče hipoterapeutické koně, kteří vozí handicapované lidi a pomáhají jim. K této práci postupně přišli tak nádherní lidé, že jsem si je ani neuměla představit.



MUDr. A. Vosátková

Dodává mi to obrovskou sílu. Vidět, že lidé jsou dobří. A pokud ne, je to z bolesti, ze strachu, z nejistoty... Kromě toho ráda tvořím v rámci kontemplativního umění kado – aranžování květin. Někdy také sázím s mojí skvělou kamarádkou, inženýrkou zahradnictví, rostliny, naposledy jsme si u ordinace vytvořily meditační zahradu. A zajímám se o permakulturu – hospodaření s využitím pomoci přírody.

Jaké přání byste měla pro naše čtenáře, účastníky Univerzity i všechny ostatní příznivce Energy do nového roku?

Dovolte mi, prosím, rozdělit toto přání do více částí. Zemi přeji úctu, jakou si zaslouží, respekt z jejich sil, na které tak trochu zapomínáme. Lidstvu přeji pokoru, protože je v ní dobře a hezky, lehkou u srdce. Dětem přeji přírodu a zvířata a hlavně lásku jejich rodičů. Zvířatům přeji místo, které mají na život mít. A na závěr jedno velké přání, které je již velmi, velmi staré, ale pořád nenaplněné... Ať jsou všechny bytosti šťastny!

*Děkujeme za velice milý a otevřený rozhovor a přejeme Vám vše dobré,
MUDr. KATEŘINA HIMMELOVÁ*



Zepete se hvězd

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

Dobrý den, vrací se mi zánět dutin, léta jsem neuzívala antibiotika a letos už dvoje. Mohu nějak podpořit tělo, aby se to neopakovalo?

EMA C., Opocno

Dutiny ukazují na naši minulost (i nedávnou), je třeba se s ní vypořádat, aby se potíže nevracely. Obtíže s nimi nám odkrývají, co nás trápí, co se snažíme skrývat před okolím. Co nechceme cítit, prožít, kde máme pocit ublížení, nedostatek volnosti, svobody, kde potlačujeme přirozené reakce a nejsme schopni se s nimi vyrovnat. Je tedy třeba přijít na to, kde jste potlačila svoje emoce.

Pláčem uvolněte své sevření a nadechněte se s radostí. Nestavte se do role oběti, najděte jiný úhel pohledu na situaci, která se vás před propuknutím potíží dotkla. Situace si vytváříme sami svým smýšlením a pak se vysílujeme obviňováním druhých. Vytvoříme-li harmonii ve své mysli, odrazí se nám i v životě.

K podpoře těla můžete sáhnout po **Vironalu**, na tváře a okolí nosu aplikujte v tenké vrstvě krém **Droserin**. K uvolnění celého těla, včetně dýchání a navození klidu, pomohou čisté éterické oleje ve spreji **Spiron**.

MONIKA ŠTEJDÍŘOVÁ

LUŠTĚTE S NÁMI, MŮŽETE VYHRÁT




Nelson Mandela kdysi pronesl větu: „Kéž se při rozhodování řídíte svými nadějemi, nikoli obavami.“ A my rádi posíláme poukázku výhercům, kteří ji vyluštili v říjnové křížovce jako tajenku:

- » J. Zaníková, Vyskytná nad Jihlavou
- » S. Richterová, Olomouc
- » J. Lidová, Albrechtice nad Vltavou

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

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

Ten, kdo nemá Vánoce v srdci, je nikdy... (TAJENKA). – Roy L. Smith

Nápověda: ABA; ASA; KNAPI; TAO	Okamžitě	Neváhat	Latinská předložka v	Strana účtu	Jejda		Člověk odmítající živočišné produkty	Princip čínské filozofie	Osobní zájmeno	Ovoce s chlupatou slupkou		Mládata orlů	Sada	Citostlovec bzučení
Vajíčko vší						Vtěkání Vázat krajky					Dřevotřískové desky			
1. část TAJENKY											Produkt koroze A sice			
Zkratka Evropské komise			Široce, pomalu (hud.) Hřbet chodidla						Společenský tanec Gastronomický					
Ruská řeka				Jařma Zbrojnoši				Ženské jm. (10. 6.) Mravní čistota					Oděv	Plynový průtokový ohříváč vody
	Nálev Umělecká inspirace				Andula Domácky Ivo					Opuchlina Být v koncích				
Zmírňovat							MPZ Estonska Označení citl. filmu				Plášť abája Francouzsky „přítel“			
Vědecká instituce						Květina hvězdnice Inic. hereč. Kolářové						Inic. režiséra Ráží Zkratka naší měny		
Předložka			2. část TAJENKY											
Značka astatu			Domácká podoba jména Františka					Malá opice						



Není na světě bylina, aby k něčemu nebyla

MUŠKÁTOVÉ KOŘENÍ

Muškatovník vonný, známý též jako *macizeň*, je mnohametrový strom, ze kterého se získává koření – muškátový oříšek a květ, jejichž spotřeba v adventním čase s pečením vánočního cukroví rapidně stoupá. Nejen že neodolatelně voní, ale mají i zajímavou historii a neméně zajímavé účinky. Naproti tomu muškáty v truhlících za okny jsou pelargonie a rozhodně nevoní. To jen na úvod, kdyby náhodou...

Osud muškátu se podobá jinému koření – hřebíčku. Obě rostliny mají kořeny ve vlhkých tropických lesích indonéských Moluckých ostrovů, odkud je do Evropy (až na začátku středověku za nekřesťanské ceny dováželi arabští a indiští obchodníci (viz námořník Sindibád). Peněženkám majitelů mlsných jazýčků moc neulevil ani Vasco da Gama, který Moluky objevil, koření přivezl a monopol přihrál Portugalcům. V 17. století ho od nich násilím převzali Holanďané, kteří jej pak drželi do 2. světové války. Již předtím se však začal muškátovník (a hřebíčkovec) pěstovat i na jiných tropických ostrovech v Indonésii, na Srí Lance, Zanzibaru i v Karibiku.

CO JE CO?

Muškatovník vonný, *Myristica fragrans* (*M. aromatica*), je až 15metrový strom s kuželovitou korunou, který celý charakteristicky kořenitě voní. Kožovité až 12 cm dlouhé listy neopadávají. Asi 10 let po výsevu stromu vykvétají samčí rostliny chudými hrozny žlutavých kvítků, samičí mají jednotlivé květy v paždí listů. Plody jsou do 5 cm velké, dužnaté, sametové peckovice, připomínající broskve. Zráním žloutnou až hnědnou a poltí se na 2–4 díly. Uvnitř se skrývá nápadně červený, podélně rýhovaný masitý mnišek – muškátový „květ“, obalující eliptickou, tenkou, ale tvrdou „pecku“ chránící semeno – zvrásněný, šedavý muškátový „oříšek“. V řezu nejvíce připomíná mozek. Sklizeň je průběžná, celoroční. Průměrný strom dá ročně cca 2 kg muškátových oříšků a 0,5 kg muškátového květu. Roční světová produkce muškátového oříšku dnes dosahuje 12 tisíc tun.

VŮNĚ LÁSKY

Desítky aromatických silic (v květu dle kvality okolo 17 %, v oříšcích asi 8 %), zejména myristicinu (méně ho je také v petrželi

a kopr), jsou odpovědné nejen za vůni a chuť, ale z větší míry i za účinky muškátovníku. Oříšky obsahují navíc škrob, bílkoviny a 25–35 % oleje, tzv. muškátového másla, které se používá v kosmetice k výrobě mýdel, parfémů, vlasové či ústní vody apod. Vzpomínám, kterak kolega vyprávěl o zázračném vlivu strouhaného oříšku na muže a pro názornost vždy přidal gesto vztyčeného předloktí se zaťatou pěstí. Ano, muškát je (přý) afrodisiakum, jakási přírodní Viagra. Již to by stačilo na obhajobu jeho vysoké ceny. Tradiční asijská medicína si váží i baktericidních účinků muškátovníku a doporučuje ho při zánětech – od bronchitidy po slinivku či ledviny, při revmatismu či proti zápachu z úst. Jako většina koření podporuje muškát chuť k jídlu a trávení, zároveň potlačuje plynatost a průjem. Ajurvéda ho též předepisuje na uklidnění, proti stresu a nespavosti.

HALUŠKY S MUŠKÁTEM

Muškatový květ i oříšek se užívají jak vnitřně (prášek, odvar – na trávení, vnitřní záněty), tak zevně (mast – na revma, bronchitidu). Vše se dá kombinovat s dalšími léčivkami. Velmi důležité je dávkování. Obvykle se doporučuje špetka nebo 2 špičky nože 2–3x denně. Silice myristicin totiž ve vysokých dávkách (nad 5 g prášku) vyvolává halucinace i otravu provázenou nevolností, křečemi, deliriem a komatózním až několikadenním spánkem. Což si při svých výzkumech osobně ověřil i J. E. Purkyně. Případy vážných otrav při záměrné intoxikaci muškátovým oříškem se objevují dodnes. Zneužívat muškát (ani v kuchyni) by neměly zejména těhotné.

SLADKÁ TEČKA

Květ i oříšek účinkují, chutnají a voní podobně, květ má trochu silnější účinky a jemnější chuť, oříšek je zas lehce sladší. Kromě původně výhradně asijské kuchyně se příjemná vůně a štiplavě kořeněná chuť muškátu line ze všemožných pokrmů a nápojů na celém světě. Receptů jsou jistě miliony. Příjemné aroma poznají zejména návštěvníci cukráren a pekáren, ale často se s ním setkáme i v zeleninových pokrmech, polévkách, omáčkách, uzenínách či v různých kořenících směsích, k masu atd. Někde ho tradičně přidávají i do piva či likérů. Účinky se pak přý násobí.

Tak šťastné, veselé, sladké, láskyplné, zdravé a v klidu prožité svátky!

Mgr. VLADIMÍR VONÁSEK

Jak se účinně chránit i bránit?

chřipka, kašel, rýma, angína...

BALÍČEK PRODUKTŮ	ČLEN ENERGY		
	cena	body	sleva
Imunosan + Flavocel	727 Kč	31	70 Kč
Vironal + Flavocel	634 Kč	28	70 Kč
Drags Imun + Flavocel	735 Kč	32	70 Kč
Grepofit kapsle + Flavocel	562 Kč	24	70 Kč
Grepofit drops + Flavocel	540 Kč	23	70 Kč
Grepofit nosol aqua + Flavocel	478 Kč	20	70 Kč
Grepofit kapsle + drops + spray	650 Kč	27	71 Kč
Grepofit kapsle + nosol aqua + spray	588 Kč	24	71 Kč
Grepofit kapsle + drops + nosol aqua	663 Kč	28	80 Kč

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

FLAVOCEL – 20% SLEVA

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

GREPOFIT SPRAY – 40% SLEVA

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

GREPOFIT NOSOL AQUA – 40% SLEVA

ke kombinaci Grepofit kapsle a drops



Doplňek stravy.

Akce platí do vyčerpání zásob!

Uvedené akční ceny vycházejí z aktuálního ceníku.

Kluby a konzultační centra nabízejí

BLÍŽEJOV

Provozní doba KE Blížejov:

út 10–12, čt 16–18 h., jiné termíny (včetně so a ne) po tel. domluvě: 721 384 473

Provozní doba KC Domažlice

(Srnova 76):

po–st 13–16.30 h., tel.: 602 389 233

Stálá nabídka:

poradna a prodej produktů Energy, včetně veterinárních produktů / bezplatné konzultace / automatická kresba / zaslání produktů Energy / testování produktů SPT / poradna pro bezlepkovou dietu – tel.: 721 728 381 / dárkové poukazy

Poradny a KC:

» Veterinární poradna

– MVDr. Hynčíková Birnerová L., tel.: 604 489 477

» Energy produkty v gynekologii

– MUDr. Budka T., tel.: 603 226 913

» Masážní a regenerační služby

– Birnerová I., tel.: 723 107 663

» Jógové terapie

– Mgr. Heroldová B., tel.: 605 275 136

» Reflexní terapie, poradenství

– Míčová J., tel.: 723 204 672

Kontakt:

Blížejov 124, tel.: 379 428 927, 721 384 473,

e-mail: johankova@centrum.cz

BOSKOVICE

Klub Energy Boskovice ukončí svoji činnost k 31. 12. 2019. Od 1. 1. 2020 bude pracovat jako KC pod vedením KE Třebíč. Pro stávající zákazníky KE Boskovice se nic nemění, jedná se o administrativní úkon. Na setkání v KC Boskovice se v novém roce těší Eva Kocmanová.

Provozní doba:

po–čt 9–11, 14–17 h. + dle tel. dohody

Stálá nabídka:

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

Poradny a přednášky:

» KE BOSKOVICE – 2., 9., 16., 23. a 30. 12.

Kontakt:

Boskovice, Krátká 16,

tel.: 516 452 373, 720 529 424,

kocmanovaenergy@seznam.cz

BRNO

Provozní doba:

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

Provozní doba o svátcích:

23.–26. 12. – ZAVŘENO

pá 27. 12. – 10–18 h.

30. 12.–3. 1. – ZAVŘENO

od 6. 1. – běžná provozní doba

Stálá nabídka:

poradna Energy / zaslání zboží na dobírku / konzultace a prodej veterinárních produktů Energy / měření EAV přístrojem – MUDr. J. Nezvalová měření Supertronicem – V. Komoňová, Z. Erbenová, Ing. K. Hosová / masáže,

Kluby a konzultační centra nabízejí

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. Závělová, 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 / NOVĚ: regenerační a relaxační masáže celého těla krémy Energy – M. Srnská, tel.: 732 489 948

Mimořádná nabídka KE:

- » každé pondělí v prosinci – ochutnávka lahodného čaje Lapacho
 - » 4. 12. – 15–17 h. – poradna – Hana Hosová
 - » 11. 12. – 16.30 h. – Stres – lektorská přednáška MVDr. L. Chmelaře, Ph.D., nutná rezervace na tel.: 530 500 422, info@brnoenergy.cz
 - » 15. 1. – 15–17 h. – poradna – Hana Hosová
 - » 22. 1. – 16–17 h. – Regenerace s Pentagramem – Hana Hosová
- Mimořádná nabídka KC – poradny SPT:**
- » BRNO – Husovice, U zlaté ručičky, Kaloudova 21, pí. Erbenová, tel.: 603 596 812 – 12. 12. a 9. 1.
 - » JEVÍČKO – Třebovská 839, Prodejna Harmonie, pí. Komoňová, tel.: 602 347 037 – 11. 12. a 15. 1.

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 / zaslání produktů Energy / diagnostika Supertronicem / automatická kresba a Osho Zen Tarot / harmonizace čaker nejen dle aromaterapie, práce a působení polodrahokamů / měření krevního tlaku, rehabilitace pulzním magnetickým polem – magnetoterapie / e-shop na www.energycb.cz

Mimořádná nabídka KE:

- » 16. 1. (čt) – 18–20 h. – Traumatické a silné

emoční zážitky a jejich vliv na zdraví – Luboš Bárta, vstupné 200 Kč, rezervace míst na tel.: 776 454 874

- » Ochutnávky zelených potravin a možnost vyzkoušení kosmetiky Energy na vlastní kůži.

Kontakt:

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

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 / prodej produktů Energy – V. Látková, tel.: 734 540 156, Havířov

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 / zaslání zboží na dobírku / e-shop: www.babkabylinarka.cz

Veterinární poradna:

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

Mimořádná nabídka KC – poradny SPT:

- » KE HRADEC KRÁLOVÉ 5. a 12. 12., 9. a 23. 1. – 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

- » CHOCEŇ – každé pondělí nebo dle dohody – pí. Smrčková, tel.: 775 060 535
- » KOSTELEČ NAD ORLICÍ – každé pondělí – pí. Mlejnková, tel.: 737 178 816
- » VYSOKÉ MÝTO – každá středa nebo dle dohody – 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:

PROSINEC: po 14–18, út 14–17, st 10–12 a 14–17, čt 13–18 h.

(pá zavřeno, výdej pouze po dohodě na tel.: 603 486 331).

ne 15. a 22. 12. – 10–12 h.

po 23. a 30. 12. – obvyklá provozní doba út 31. 12. – 14–18 h.

LEDEN: obvyklá provozní doba

Mimořádná nabídka KE:

Po celý prosinec a leden ochutnávka čajů Maytenus (zaživací potíže, záněty, vys. krevní tlak) a Smilax (ledviny, moč. měchýř, hormonální systém) s možností posezení u léčivého světla Happy Lite

Stálá nabídka:

NOVĚ: po a čt testování vhodných produktů SPT – M. Svobodová, lépe obj. na tel.: 603 486 331 / 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 Raitheľ, 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 – V. Votrubová, každé po měření SPT na obj., poradenství a terapeutické masáže, tel.: 606 242 353
- » TRSTĚNICE U MARIÁNSKÝCH LÁZNÍ – Ing. Klára Jandová, konzultant veterinární problematiky se specializací na výživu. Konzultace dle dohody, osobně, telefonicky či e-mailem. Cena individuální, zooiguana@seznam.cz, tel.: 775 916 666

Kontakt:

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

KARLOVY VARY

Provozní doba:

po, čt 8.30–17, út, st, pá 8.30–16 h.

Kluby a konzultační centra nabízejí

Provozní doba o svátcích:

23.–29. 12. – ZAVŘENO

31. 12.–2. 1. – ZAVŘENO

Stálá nabídka:

vánoční dárkové poukazy na procedury i Energy produkty / doporučení a poradna dávkování produktů Energy / měření na IN BODY – impedanční analýza a doporučení zdravé úpravy postavy s kontrolním měřením / masáže – zeštíhlující program, klasické, antioxidační, anticelulitidní, thajské, zpevňující, ájurvédské, motýlí, aromatické procedury / 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 3. 12. a 7. 1. – diagnostika EAV přístrojem – jen na obj., tel.: 353 236 605
- » po–čt dopoledne – impedanční analýza IN BODY – zdravé hubnutí, rozbor a doporučení
- » vánoční workshopy – enkaustika, korálkování, mandaly – termíny v klubu
- » 14. 12. – 17 h. – Průvod světloňošů – vánoční trhy
- » přihlášky na rekvalifikaci – sportovní masáž, sanitář, masér pro zdravotnictví, kosmetička, manikérka, pedikérka, chůva pro děti, lektor dalšího vzdělávání

Kontakt:

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

LIBEREC

Provozní doba:

po, st – dle tel. dohody, 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:

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

Provozní doba o svátcích:

30. 12.–3. 1. – 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 a čajů: NOVINKA – Organic Cranberry juice powder a čaj Smilax officinalis
- » každé úterý – poradna Energy a výběr vhodného produktu – E. Karská, obj. na tel.: 720 289 092, jiné termíny dohodou

Fyzioterapie:

Mgr. Petra Chromá – DNS dle prof. Pavla Koláře, metoda Ludmily Mojžíšové (neplodnost, sportovní přetížení), Brugerův koncept, kineziotaping, reflexologie dle Patakyho a další, tel.: 606 485 333, Slunná 827, Luhačovice

Veterinární ordinace a poradna:

MVDr. M. Můčková Uzlová, 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

OLOMOUC

Provozní doba:

po–čt 9–12.30 a 14–18, pá 9–13 h.

Provozní doba o svátcích:

viz webových stránek

Stálá nabídka:

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

» 12. 12. – 15–17 h. – Celostní poradna

MUDr. B. Haltmara

» 14. 12. – 9–18 h. – Rodinné konstelace L. Zvolánka

Kontakt:

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

OSTRAVA

Provozní doba:

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

Stálá nabídka:

bezplatné konzultace a poradna Energy včetně veterinárních produktů a možnost jejich zakoupení / diagnostika přístrojem SPT, obj. na tel.: 777 804 730 / ošetření pleti pomocí přípravků Beauty Energy včetně jejich bezplatného vyzkoušení / kraniosakrální terapie / psychologická poradna

– PhDr. Sýkora, tel.: 604 603 949, www.psycholog-sykora.cz / možnost platby kartou / zasílání zboží na dobírku

Kontakt:

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

PARDUBICE

Provozní doba:

po–čt 9–12 a 13–17 h.

Stálá nabídka – jen na objednávku:

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

Nabídka KE a KC

– poradny SPT:

- » CHRUDIM – 7. 12., 11. a 25. 1. – J. Turková, tel.: 720 128 269

Kluby a konzultační centra nabízejí

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

Kontakt:

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

PLZEŇ

Provozní doba:

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

Provozní doba o svátcích:

do 19. 12. – běžná provozní doba
23. 12.–3. 1. – ZAVŘENO

Stálá nabídka:

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

Další nabídka jen na objednávku:

kraniosakrální terapie – MUDr. L. Sobotková,
tel.: 737 220 488 / metamorfni technika
– Ing. V. Bráčová, 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,
e-mail: obchod@energypzlen.cz,
energypzlen@email.cz,
www.energy-plzen.cz

PRAHA 1

Provozní doba:

po–pá 9–18 h.

Stálá nabídka:

poradna a prodej produktů Energy /
diagnostika Supertronicem na objednávku /
EFT / kraniosakrální osteopatie

Mimořádná nabídka KE:

» čt 12. 12. – Kosmetická poradna
– individuální poradenství jak
používat kosmetické produkty Energy
v každodenní péči pro Vaši pleť
s profesionální kosmetičkou. Pro členy
Energy zdarma, doba konzultace
30 minut.

Veterinární poradna:

» út 3. 12. a 14. 1. – 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

Mimořádná nabídka KC:

» MLADÁ BOLESLAV – Biocentrum,
Kateřiny Militké 54, tel.: 720 159 138
– út 10. 12. a 14. 1. – měření
Supertronicem na obj.,
KC dále nabízí: přírodní manikúra,
modeláž nehtů, kosmetické ošetření

Kontakt:

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

PRAHA 3

Provozní doba:

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

Provozní doba o svátcích:

24.–29. 12. – ZAVŘENO
30.–31. 12. – běžná provozní doba
1. 1. – 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
léčení, 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:

po, st 9–19,
út, čt, pá 9–17 h.

Stálá nabídka na objednávku:

poradna Energy / měření Supertronicem /
tradiční čínská medicína / 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

BLAHOPŘEJEME NAŠIM PORADČŮM!

POPRVÉ DOSÁHLI VYŠŠÍ ÚROVNĚ V BONUSOVÉ TABULCE BODŮ

v září 2019:

- 15 % Vlčková Z.
- 12 % Gazda J., Trčka M.
- 9 % Beran J., Beranová M.,
Majíček P., Turečková A.,
Vašíčková I., Víšková K.
- 6 % Gill L., Hendrychová J., Janků Š.,
Karlíková I., DiS., Bc. Koppová P.,
Němec J., Ondrašík R.,
PharmDr. Opršalová J., Rejzek M.,
Zachariášová M.

diety – M. Popelková, tel.: 724 220 726,
e-mail: marketa.popelkova@seznam.cz

Mimořádná nabídka KE:

- » 6. a 7. 12. – pá 16–20 h., so 10–16 h.
– DS9 Práce s klientem (v Pikovicích)
- » 8. 12. – ne 10–17 h. – Konstalace
(v Pikovicích)
- » 13. a 14. 12. – pá 16–20 h., so 10–16 h.
– Životní energie III Mistr (v Pikovicích)
- » 15. 12. – ne 11–17 h. – Vánoční setkání
Duhového anděla (v Praze)

Bližší informace na: www.duhovyandel.cz.

U kurzů „Duhový systém“ je potřeba
mít předešlé kurzy. Lektor – Mistr učitel
Životní energie 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.

Provozní doba o svátcích:

23. 12. – do 12 h.
30. 12. – 9–12, 13–17 h.
31. 12.–5. 1. – ZAVŘENO

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,

Kluby a konzultační centra nabízejí

tel.: 737 717 385 / poradna, automatická kresba a vytestování vhodnosti produktů Energy – H. Kapláňková, tel.: 603 167 328 / masáže, tejpování – S. Doleželová, tel.: 604 504 386

Mimořádná nabídka KE:

- » každou st – Ochutnávka: čaje a vybrané Zelené potraviny
- » 3. 12. – 17–19 h. – Co se může skrývat pod povrchem nepříjemných situací – přednáška Mgr. Ing. Petry Jelínkové, přihlášky: www.jinypristup.cz
- » 11. 12., 15. a 22. 1. – 10–17 h. – Diagnostika zdravotního stavu přístrojem Supertronic, obj. na tel.: 603 167 328
- » 29. 1. – 17 h. – Základní seznámení s produkty Energy – přednáška H. Kapláňkové

Nabídka KC:

- » DRŽOVICE – Olomoucká 266 – každé út a st 14–17 h. – poradna Energy, kineziologie, automatická kresba – Mgr. V. Leitnerová, tel.: 737 717 385
- » KONICE – 9. května 480 – 23. 1. – 17 h. – Beseda o produktech Energy s ochutnávku – H. Kapláňková, rezervace místa Mgr. L. Vévodová, tel.: 731 654 345
- » VYŠKOV – Energiel – centrum zdraví, masáže – Komenského 9, každé po, st, čt 17–19 h. – poradenství Energy, kraniosakrální uvolnění, kineziotaping – Mgr. P. Nedomová, dle tel. domluvy: 724 080 016

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, 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 Beauty kosmetikou / poradna pro zvířecí miláčky / prodej veterinárních produktů / cvičení Tai-chi a Čchi-kung / Feng Shui poradenství / čínská medicína / EAV diagnostika / cesta sebepoznání – fobie, strachy, alergie, hubnutí / výklad run a Osho tarot / Bachova terapie / rodinné konstelace / výživové

poradenství / numerologie / životní a zdravotní koučink

Mimořádná nabídka KE:

- » 7. 12. – konstelace s Karlem Rešlem
- » 14. 12. – Svět drahých kamenů s Karlem Rešlem
- » 20. 12. – Ochutnávka čajů Energy
- » 1. 2. – Teoretické základy pro práci s produkty Energy – MUDr. A. Vosátková

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 / měření krevního tlaku, krevního cukru, tělesného tuku / poradna pro terapii biostimulačním světlem (Biosstimul) a magnetickým polem / poradna celostní medicíny MUDr. B. Haltmara – gynekologie, nutno obj. na tel.: 731 236 549, 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, kineziotaping, balneoterapie a další relaxační metody a masáže dle aktuální sezonní nabídky, práce s energetikou těla a harmonizace čaker – pí. Pleyerová, tel.: 723 913 283 / shiatsu – p. Dohnal, obj. na tel.: 774 236 191 / vyšetření stavu autonomního nervového systému na přístroji Kardivar – MUDr. J. Haltmarová, obj. na tel.: 731 236 549 / měření na přístroji F-SCANT – terapie pomocí plazmového generátoru RPZ 14 – obj. na tel.: 731 737 545

Mimořádná nabídka KE:

- » 10. 12. a 14. 1. – 17.15 hod. – Měření přístrojem Supertronic – MUDr. B. Haltmar, nutno obj. na tel.: 731 737 545
- » 11. 12. a 15. 1. – 10.00, 12.00 a 14.00 h. – Měření přístrojem Sensitiv Imago

– MUDr. J. Haltmarová, obj. na tel.: 731 737 545

- » 21. 12. – Kosmetické ošetření včetně energetiky těla a reflexní masáže chodidel, obj. na tel.: 723 913 283, pí. Pleyerová

Kontakt:

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

TÁBOR

Provozní doba:

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

Stálá nabídka:

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

Kontakt:

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

TŘEBÍČ

Provozní doba:

po, čt 9–12, 13–16, út, st 13–17 h.

Provozní doba o svátcích:

2.–19. 12. – po, čt 9–12, 13–17, út, st 10–12, 13–17 h.

Stálá nabídka:

diagnostika Supertronicem / poradenství a prodej produktů Energy / dietetika, reflexní terapie – Molíkovi, J. Čapek, obj. na tel.: 568 847 472 / 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:

- » NOVĚ: BOSKOVICE – Krátká 16, pí. Mgr. E. Kocmanová, tel.: 720 529 424, 516 452 373 – konzultace 6., 13., 20. a 27. 1.

Zatočte s únavou

OSVĚŽTE SE ELIXÍREM ŽIVOTA
PLNÝM VITAMINŮ
A MINERÁLŮ

EXKLUZIVNÍ
SLEVA | 25 %

BALÍČEK PRODUKTŮ	ČLEN ENERGY		
	cena	body	sleva
Fytomineral + Organic Goji + Organic Sea Berry oil	887 Kč	39	295 Kč

Jedná se o doplňky stravy. Akce je platná 1.–31. 1. 2020 do vyprodání zásob. V rámci EXKLUZIVNÍ SLEVY je možno zakoupit pouze 1 akční balíček na 1 registrační číslo v měsíci.

- » JIHLAVA – Mgr. Drejšková
– 1. provozovna: Fyton, tel.: 739 049 203
– 2. provozovna: Dům zdraví,
tel.: 739 040 821 – konzultace – 2. a 16. 12.,
6. a 20. 1.
- » NOVĚ: LHOTA U LYSIC – Libišovi,
Studio JM, tel.: 755 156 278
– konzultace 8., 15., 22. a 29. 1.
- » TASOV – D. Švestková, Tasov 69,
tel.: 605 938 299, www.revite.cz
– poradna Revitě – poradenství
a psychoterapie – konzultace 12. 12., 16. 1.
- » ZNOJMO – Biocentrum Renata
Režňáková, Zámečnická 13 – poradna
Energy, kosmetika, solární studio,
tel.: 515 224 684 – konzultace 11. 12., 15. 1.

Kontakt:

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

TURNOV

Provozní doba:

po 13.30–18, út 9–12.30, čt 13.30–17 h.
+ dle tel. dohody

Provozní doba o svátcích:

po 23. 12. a 30. 12. – 13–17 h.
út 31. 12. – 9–12.30 h.

Stálá nabídka:

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

- » 2. 12. – 17 h. – Jak upravit stravu
v zimním období – P. Kořínková
 - » 22. 1. – 17 h. – Novinky v kosmetice
Beauty Energy – lektorská přednáška
Marie Bílkové – MŠ Sluníčko,
Havlíčková 1153, Mladá Boleslav
- Nabídka KC – měření EAV a konzultace
zdravotního stavu:**
- » ČESKÁ LÍPA – 2., 9., 16. 12. a 6., 13., 20.
a 27. 1. – info J. Novotná, tel.: 725 752 651
 - » JIČÍN – 6., 13., 20. 12. a 3., 10., 17.,
24. a 31. 1.
– info J. Veselá, tel.: 732 534 895
 - » MLADÁ BOLESLAV – 3., 10., 17. 12.
a 7., 14., 21. a 28. 1.
– info M. Králová, tel.: 777 618 416
 - » MNICHOVO HRADIŠTĚ – 4., 11., 18. 12.
a 8., 15., 22. a 29. 1.
– info E. Rajtrová, tel.: 602 626 275

Celý tým spolupracovníků Klubu Energy
v Turnově přeje našim příznivcům
kouzelné vánoční svátky plné pohody,
zdraví a energie!

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, pá 9–13 h.

Stálá nabídka:

poradna a prodej produktů Energy /
po–pá měření Supertronicem – Š. Čechová,
P. Trčková-Slavíková, J. Schmuttermeierová,
obj. na tel.: 605 778 740 / 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

Kluby a konzultační centra nabízejí

Supertronicem, výživové poradenství
– každý čt a pá
NOVÉ: každé první pondělí v měsíci
– 18 h. – Povídání o produktech Energy
– Poštovská 3, Viara Salve, Brno, přednáší
Bc. Helena Papežiková, tel.: 608 888 453
Kontakt:
Uherské Hradiště, Zelný trh 1249,
tel.: 605 778 740
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,
zuzanavechtova.cz, tel.: 608 611 166
Ordinace celostní medicíny:
MUDr. M. Štecherová – poradna přírodní
medicíny, kineziologie – po, čt,
tel.: 724 870 414
Mimořádná nabídka KC:
» TEPLICE – Energyvita
(OC Galerie, 1. patro) – ochutnávka
Raw Ambrosia
» LITOMĚŘICE – Krámek U dvou přátel
– každé úterý osobní konzultace
(pouze na obj.), pravidelné ochutnávky
Zelených potravin a čajů
– 13. 12. – Východní medicína a Energy,
přednáška
– 12. 12. a 17. 1. – 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 MEZIRŘÍČÍ

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 / tradiční
čínská medicína / individuální a párová
psychoterapie / speciálně pedagogické
poradenství / veterinární poradna /
e-shop
Mimořádná nabídka KE:
» st 11. 12. – Předvánoční zastavení
s čajem – pojdte se v tento den s námi
zastavit a popít šálek čaje, jen tak, pro
chvilu klidu a rozjímání
» Prosinec s kosmetikou – přijďte si
v prosinci pro testr pleťového krému
z řady Beauty a vyzkoušejte v klidu
domova jeho působení, poradíme Vám
s výběrem
» 10. 12., 21. 1. – 14–16 h. – Poradna
speciálního pedagoga
– Mgr. H. Štěpánková – vstupní
konzultace zdarma, přihlášení přes
telefon či e-mail klubu
» 16. 1. – 17. 15 h. – Produkty Energy 1
– seznámení s produkty Pentagramu
a dalšími koncentráty (jedno– i více
druhovými) a unikátními přírodními
zdroji, účinky, použitím, vhodnými
kombinacemi – E. Macířková, DiS.
Mimořádná nabídka KC:
» NOVÉ KC ZLÍN – Irena Vaňková, Školní
ulice 492, 1. patro, po, út, čt 14.15–18 h.,
so 9–11.30 h., tel.: 775 234 992
» Veterinární ordinace
– MVDr. E. Vratníková, Sklářská 604/2,
Valašské Meziříčí, veterinární
poradenství Energy, tel.: 724 970 066
» BRNO – Manna – zdravá výživa, Křížová 8
– každý čt – 15–17 h. – poradna Energy
– J. Kocmanová, tel.: 776 714 705
» KROMĚŘÍŽ – Zenový korálek,
Riegrovo nám. 151 – každý čt 15–17 h.
– poradna Energy – K. Horová,
tel.: 776 141 627

NEPŘEHLÉDNĚTE

KE ČESKÉ BUDĚJOVICE

Nové KC:
» **Bechyně**
Čekanka – zdravá výživa
U Nádraží 894
pí. Tupá, tel.: 608 432 002
provozní doba: po–pá 9–17, so 9–11 h.

KE PLZEŇ

Nové KC:
» **Plzeň**
Lékárna V Bezovce
V Bezovce 4, tel.: 377 423 462
provozní doba: po–čt 7.30–17.30,
pá 7.30–17 h.
» **Plzeň**
Francouzská tř. 2080/4
MUDr. Ivan Demkovič – akupunktura,
homeopatie
tel.: 723 182 488, dle dohody
» **Plzeň**
Studio Kruh života
Nám. Míru 3
Nováková Gabriela, tel.: 732 304 369

KE PŘÍBRAM

Nové KC:
» **Sedlčany**
Ul. 28. října
pí. Barešová, poradenství Energy
» **Dobříš**
U Anděla strážce, Pražská 27
pí. Máchová, poradenství Energy

» VSETÍN – Zelená lékárna,
Smetanova 1462, 9–17 h., poradna
Energy – každou st – L. Tylalíková,
tel.: 725 116 009

Kontakt:

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

LEKTORSKÉ PŘEDNÁŠKY

PROSINEC 2019/LEDEN 2020

místo konání	adresa	termín	téma a přednášející	pořádající klub
Brno	Klub Energy	11. 12. – 16.30 h.	Stres – MVDr. L. Chmelař, Ph.D.	Brno
Mladá Boleslav	MŠ Sluníčko, Havlíčková 1153	22. 1. – 17 h.	Novinky v kosmetice Beauty Energy – M. Bílková	Turnov

Kašel nemá šanci!

Kombinace produktů VIRONAL a KING KONG výrazně zkracuje průběh virového onemocnění, pomůže usnadnit vykašlávání.

BALÍČEK PRODUKTŮ	ČLEN ENERGY		
	cena	body	sleva
Vironal + King Kong	627 Kč	28	111 Kč



Když se ptali Dalajlámy, co ho na lidech
a lidskosti nejvíc překvapuje, odpověděl:

Lidé. Protože obětují zdraví, aby vydělali peníze, potom obětují peníze, aby znovu
získali zdraví. Tak se znepokojují minulostí a budoucností, že si neužívají
přítomnost... a tak nežijí ani v přítomnosti, ani v budoucnosti. Žijí tak, jako by
neměli nikdy zemřít, a potom zemřou bez toho, aby předtím žili.



Žijte naplno nejen tyto svátky,
ale naplnění zdravím a štěstím celý nový rok!

