



# vitae

**máj 2026**

Gynex a štítna žľaza

Nový rad Solara  
mení prístup  
k opaľovaniu

Rejuve serum  
– Energy Beauty



## Produkty mesiaca máj

Máj – jedno z najkrajších období v roku. Mesiac lásky, energie a rozkvetu. Príroda je v plnom rozpuku, dni sa predlžujú a slnečné lúče lákajú von. Podľa tradičnej čínskej medicíny je toto obdobie spojené s elementom Ohňa a orgánom srdca, ktorému sekunduje tenké črevo. Je to čas radosti, ale aj zvýšených nárokov na náš obehový a hormonálny systém.

Strava by mala byť ľahšia – ideálne je zaradiť **čerstvé bylinky a prvú jarnú zeleninu**. Pre harmonizáciu tela i mysle v tomto dynamickom období prinášame zopár tipov, ktoré môžu byť užitočné. **Gynex** nielen zharmonizuje hormonálny systém, ale pomáha aj so psychickou vyrovnanosťou. Ak pociťujete emočné výkyvy, ste žena v období (peri)menopauzy alebo sa, naopak, snažíte o počatie, Gynex vás jemne ukotví a podporí vašu ženskú (aj mužskú) energiu.

Cítite, že vám jarný štart uberá priveľa síl? **Revitae** je tým pravým životobudičom. Obsahuje **kustovnicu čínsku (goji)**, **rakytník** a **ženšen**, ktoré regenerujú nervový systém a dodávajú vitalitu. Je to ideálna podpora pre srdce a cievy v období, keď teploty začínajú stúpať.

Máj je však aj o vôňach. Esencia z **pelargónie (Geranium)** pôsobí ako balzam na dušu. Pomáha uvoľniť napätie, podporuje lymfatický systém a svojou sladko-bylinnou vôňou navodzuje pocit bezpečia a pohody. Sila, ktorú geranium pripomína, vonia po ružiach a po láske, ktorá naplňa a uzdravuje srdce (blahodárne pôsobí na srdcovú čakru). Upokojuje prudké emócie, rozpúšťa a odplavuje „nevypľakané“ von. Stačí pár kvapiek do aromalampy a malý terapeutický zázrak po náročnom dni je na svete!

*Využite teda silu mája na to, aby ste rozkvitli spolu s prírodou.*

*Stačí načúvať svojmu telu, rozmaznávať sa a dopriať si tú správnu starostlivosť. Ing. ŠTĚPÁNKA GRUBEROVÁ*

## vitae

Magazín pre spotrebiteľov a distribútorov prípravkov spoločnosti Energy.

Náklad 8 000 ks. Vychádza 10x ročne, číslo 5, máj 2026.

Vydáva: Energy, spol. s r. o., Ul. Mládeže 43, 945 01 Komárno, tel. a fax 035/7731041, 7731045.

Redakcia: Miroslav Havel, e-mail: miroslav.havel@energy.sk (tel. 0905 580 179),

Kateřina Himmelová, Grafická úprava: Radical Design, s.r.o., Jan Urban

Vytlačil: Valeur, s.r.o., Dunajská Streda.

Autori článkov vyjadrujú osobné názory, príp. citujú informácie prevzaté z iných zdrojov, ktoré môžu, ale nemusia byť totožné s názormi vedenia spoločnosti alebo redakcie.



Proste sa  
zamilujete!

## OBSAH

|                                        |    |
|----------------------------------------|----|
| Editoriál                              | 04 |
| Gynex a štítna žľaza                   | 05 |
| Solara – nový produktový rad           | 07 |
| Dlhovekosť a Energy                    | 10 |
| Zmeňte anatómiu svojho mozgu           | 16 |
| Prejavy tela: Chronická cholecistitída | 18 |
| Stála výhodná ponuka: Lipidol          | 26 |
| Auxilium alebo Salvium?                | 30 |
| Zdravie začína vaším úsmevom!          | 31 |



## EDITORIÁL

### SLNKO JE ŽIVOTODARNÝ VLÁDCA AJ NEĽÚTOSTNÝ SUDCA

Slnko, slniečko, slnčisko. Rôzne mená pre jedinú hviezdu, ktorá nám každé ráno pripomína, že náš svet sa stále točí. Na jednej strane je to absolútny darca života, bez ktorého by naša modrá planéta zostala len chladným a zamrznutým kameňom. A nebola by ani modrá. Je to štedrý poskytovateľ nenahraditeľného vitamínu D a vládca nášho sveta, ktorý nám svojimi lúčmi doslova vlieva energiu do žíl a prináša dobrú náladu. Na strane druhej však vie ukázať aj svoju odvrátenú tvár. Vie byť neľútostným a krutým spúšťačom ochorení, pred ktorým sa naša koža aj celkové zdravie musia mať neustále na pozore, ak stratíme ostražitosť. Od nepamäti bolo slnko stredobodom ľudskej pozornosti. Formovalo prvé náboženstvá, ľudia ho uctievali ako najvyššie božstvo a stalo sa predmetom nespočetných filozofických aj astronomických hádok. Kedysi sme verili, že sa celý vesmír točí okolo nás, kým sme s pokorou neprijali, že stredobodom nášho lokálneho priestoru je práve ono.



Dnes už vďaka vedeckému pokroku vieme o našej hviezde ohromné množstvo informácií. Je pre naše vnímanie veľkosti absolútnym a neohrozeným gigantom. Veď sotva dokážeme uchopiť našu slnečnú sústavu a v nej sústreďuje úctyhodných deväťdesiatdeväť percent celkovej hmotnosti nášho solárneho systému. Všetky planéty, ktoré poznáme, vrátane našej, sa spoločne delia len o ten drobný zvyšok. Napriek všetkým exaktným dátam nás slnko neprestáva fascinovať. Obyčajný západ slnka nás stále dokáže

donútiť zastať a v tichosti žasnúť nad jeho krásou, presne tak isto, ako našich dávnych predkov. Slnko tu pre nás bolo včera, je tu dnes a bude tu aj zajtra. Využime jeho dary na posilnenie imunity a načerpanie sily, no pamätajme na jeho obrovský vplyv. Pristupujme k nemu tak, ako si to zaslúži, múdro a obozretne. Práve túto dôležitú rovnováhu s prírodou dlhodobo učíme hľadať v každom Klube Energy na Slovensku. Naše kluby sú priestorom pre zdieľanie, kde spoločne s odborníkmi pomáhame chrániť vaše zdravie a ukazujeme, ako čerpať z prírodných cyklov to najlepšie. Neustále sa vzdelávame, pretože veríme, že pochopenie týchto fascinujúcich zákonitostí je skutočným kľúčom k plnohodnotnému životu. V príjemnom a najmä v mimoriadne priateľskom prostredí tak vytvárame jedinečnú celoslovenskú komunitu zameranú na prevenciu a celostný prístup k nášmu vlastnému telu. Prichádzame aj s úžasnou novinkou, ktorá vás poteší a ktorú čoskoro predstavíme. Aj o tom sa dočítate na stránkach Vitae.

**JOZEF ČERNEK**

# DEŇ MATIEK

4.5. – 18.5.2026

**Gynex**  
**+ druhý za polovicu**

akčná cena: **27,60 €**

mo: 35,90 €

body: 27

*Ak je láska taká nežná ako kvet,  
potom moja matka je ten nežný kvet lásky.*  
**Stevie Wonder**



# Gynex a štítna žľaza alebo Keď sa to v živote zauzluje

Rada by som sa (nielen) so všetkými ženami podelila o svoju pozitívnu skúsenosť s produktom Gynex v kombinácii s krémom Cytovital.

Vplyvom stresu a uponáhlaného života, kedy som na seba prestala myslieť a stavať sa na prvé miesto, moje telo „navštívili“ nezhubné uzlíky na štítnej žľaze, ktoré boli prepojené s cystičkami na vaječníkoch. Keď som sa túto hrozivú správu dozvedela, tak som spočiatku nevedela, ako sa všetko bude riešiť a čo to pre mňa znamená. V jednom som však mala ale jasno, že pokiaľ to pôjde a nebude to také vážne, nechcem podstupovať hormonálnu terapiu u lekárov.

## STOPKA – VŠETKO PREHODNOTIŤ!

Preto som začala bádať na internete najprv po emočných príčinách, ktoré súvisia s ochorením štítnej žľazy, a tam prišla pre mňa prvá stopka – že musím prehodnotiť svoj životný štýl, ktorý som praktizovala. Rozhodla som sa všetko razantne zmeniť a zrevidovať aj vzťahy, a to v podstate zo dňa na deň. Pretože hoci uzlíky neboli zhubné, lekári ma varovali, že je ich dosť, a spôsobovali mi naozaj široké problémy hormonálnej povahy, a hlavne v oblasti krku, krčnej chrbtice a pri prehĺtaní. Rovnako som začala s očistou organizmu. Zo stravy som sa snažila vyradiť sladkosti, jednoduché cukry, ktoré slúžili pre mňa ako „dobíjač“ proti únave, sladené nápoje, sladké džúsy a šťavy. Tiež som obmedzila lepok a jemné pečivo, pretože lepok pôsobí ako „profesionálny zahlieňovač“ a je to všeobecne prozápalová potraviná. V podstate cysty sú guľôčky naplnené vodou, hlienom či hnisom, keď telo nevie spracovávať odpad a lymfa neprúdi tak, ako by mala. Preto súčasťou úspešného vyliečenia alebo aspoň eliminácie uzlíkov, aby nám nerobili ťažkosti v bežnom živote, je vynechať zo svojho jedálnička stravu, ktorá produkuje nadmernú vlhkosť a hlien. Veľmi dôležitým milníkom ešte pred úpravou stravovania bolo pre mňa ozajstné nastolenie pokoja v mojom živote a maximálne vylúčenie stresu. Tu by som všetkým ženám chcela oznámiť, že ak sa niekedy dozvedia túto neblahú diagnózu, aby do svojho života zaradili viac optimizmu, strach a unáhlenosť odhodili, začali sa viac milovať, načúvať si, starať sa nielen o telo, ale opýtať sa svojej duše, po čom prahne. Uzlíky totiž prichádzajú aj ako znamenie pocitu nedostatočného sebaujadrenia, neschopnosti povedať „nie“, a keď sa prestaneme prejavovať autenticky. Dlhodobé potlačovanie svojich potrieb sa nám nemusí vyplatiť. Mali by sme byť slobodné a milované bytosti, pretože si to zaslúžime.

## DOBRE TO DOPADLO

Všetko vyššie spomenuté prinieslo svoje ovocie, aj keď po dlhšom čase. Nebolo to zo dňa na deň, ale najväčšou podporou bol v tom čase Gynex, ktorý som si vyhladala, že by mohol optimalizovať funkciu štítnej žľazy a korešpondoval aj s mojím emočným stavom, ktorý „sľuboval“ viesť človeka k prijatiu seba samého, jeho dobrých aj zlých stránok. To som v tom čase veľmi potrebovala, a tak som sa ho rozhodla zakúpiť. Bola som veľmi milo prekvapená, ako moje telo začalo doslova jasať. Je potrebné brať zreteľ na to, že každý organizmus je jedinečný, ale na mňa zafungovala už len jedna kvapôčka Gynexu denne a začala som na seba pociťovať silné detoxikačné účinky práve v oblasti štítnej žľazy a vaječníkov. K tomu som kúru podporila natieraním



krku a podbruška krémom Cytovital, ktorý obsahuje prospešné humáty. Doslova som cítila prílív novej energie a prekvapilo ma, ako sa mi detoxikuje pokožka a krém pôsobí na orgány jemne stimulačne. Taktiež sa mi upravila funkcia močového mechúra, s ktorou som predtým bojovala, spevnilo sa mi panvové dno a celkovo som pocítila veľkorysý efekt týchto dvoch produktov na svojom tele. Cítila som, že to má zmysel a že to nie sú vyhodnené peniaze. Pretože som sprvoti bola skeptická k tomu, aký výrobok na trhu vybrať na svoj problém, keď sa ponúka široké spektrum prípravkov a každý niečo sľubuje. Dopadlo to teda celé dobre, uzlíky zmizli, čo je hlavné, a už mi nespôsobujú komplikácie. Musím sa ale strážiť, čo jem. Dbám hlavne na zdravú stravu, ktorá nezahlieňuje, a nesmiem podliehať stresu a oslabeniu. Čo sa týka hormónov, tie mám teraz vďaka Gynexu v úžasnej forme, tak možno sa niekedy dočkám vytúženého bábätka... Pokiaľ človek neprežije skúsenosť na vlastnom tele, tak nepochopí vlastne celý princíp tohto liečenia.

## STOJTE PRI SEBE, NECH SA DEJE ČOKOLIEK

Pravdaže, ako som už spomenula, každý organizmus je jedinečný a má aj inú schopnosť sa regenerovať... Ja som efekt Gynexu pocítila po jednej kvapôčke, to je minimum aj podľa odporúčania, ale každý musí vyskúšať, čo mu sedí a vyhovuje. Možno mu Gynex nebude sedieť, tak ho odporúčam na chvíľu vysadiť (ja som to tak tiež mala), a potom sa k nemu vrátiť, dať mu znovu šancu a uvidieť, či ho telo prijme. Ale aj my musíme chcieť a veriť prípravku, inak nebude nič fungovať. Bolo mi úplne jedno, čo si o mne okolie myslí, že som odmietla hormonálnu liečbu a začala liečiť samu seba a prírodnou cestou. V tomto smere by som chcela odkázať všetkým ženám, nech sa neboja robiť odvážne kroky a stáť si za svojím rozhodnutím. Postaviť seba na prvé miesto napriek vzťahom či kariérnemu rastu a peniazom, kým nebude neskoro a nezdravo za to zaplatia zdravotnými komplikáciami.

TEREZA MROWIECOVÁ, Karviná-Ráj



# Slnko nie je nepriateľ

## PREČO SME ZMENILI PRAVIDLÁ OPAĽOVANIA A AKO PREMENIŤ STRACH NA SYNERGIU

Dlhé roky nás učia, aby sme sa slnka báli. Aby sme sa pred ním schovávali a nevychádzali von, kým sa nenatrieme vrstvou syntetického krému. Pod tlakom médií vznikla rovnica: slnko = rakovina a vrásky. My v tom však vidíme chybu. Slnko je zdroj života, energie a radosti. Nemusí byť nepriateľom, ak máte toho správneho spojenca.

Rozhodli sme sa zmeniť paradigmu. Vytvorili sme **nový produktový rad Solara**. Nie ako bariéru, ktorá vás oddelí od sveta, ale ako prirodzenú súčasť, ktorá vašu pokožku naučí žiť so slnkom v synergii a mať z neho úžitok. Namiesto toho, aby sme s prírodou bojovali, rozhodli sme sa od nej učiť. Položili sme si zásadnú otázku: Ako je možné, že rastliny a organizmy, ktoré sú vystavené priamemu žiaru celé dni, nespália svoju DNA? Ako prežije riasa v malom tropickom rybníčku? A ako regenerujú kvetiny, ktoré rastú na vyprahnutých miestach? Odpovede sme našli v biomimetike – vede, ktorá napodobňuje stratégie prežitia živých organizmov. Výsledkom je dvoj krokový rituál: **aktívna ochrana a hĺbková obnova**.

### NOVINKA SOLARA SPF 30: ŠTRUKTÚRA NEZNIČITELNÉHO ŠTÍTU

„Požičali sme si stratégiu prežitia od červenej riasy, ktorá sa dokáže brániť žiareniu, silu semienka, ktoré chráni svoju DNA, a technológiu zrkadla, ktoré odráža slnko namiesto toho, aby ho pohlcovalo.“ Bežný opaľovací krém je len filter. Solara spf 30 je funkčný ekosystém. Spojili sme fyzikálnu ochranu (minerály) s biologickou obranou (silné antioxidanty) a vytvorili štít, ktorý nezaťažuje organizmus, ale aktívne bojuje proti starnutiu pleti priamo na slnku.

#### TECHNOLÓGIA ZRKADLA – FYZIKÁLNA OCHRANA (MINERÁLY)

**Hlavní hrdinovia:** *zinc oxide* (oxid zinočnatý), *titanium dioxide* (oxid titaničitý)

Bezpečnosť! Namiesto chemických koktailov, ktoré sa vstrebávajú do krvi a menia UV žiarenie na teplo, používame čisté minerály.

» **Efekt odrazu:** Tieto minerály fungujú ako milióny mikroskopických zrkadielok. Zostávajú na povrchu pokožky a slnečné lúče (UVA aj



UVB) jednoducho odrazia preč. Nepoužívame nano veľkosti, preto sa minerály do pokožky nevstrebávajú, ale zostávajú na povrchu, kde sa po splnení úlohy bežným rytmom života z kože zmyjú.

» **Bezpečnosť:** Nevstupujú do hormonálneho systému, nedráždia citlivú pleť a fungujú okamžite po nanosení. Je to mechanický štít, ktorý je k vašej pleti najšetrnejší.

#### ČERVENÝ DIAMANT: BIOLOGICKÝ ŠTÍT (ANTIOXIDANTY)

**Hlavní hrdinovia:** *Haematococcus pluvialis* (astaxantín), *Rubus idaeus* (olej z malinových semien)  
Toto je srdce nášho anti-aging efektu.

» **Haematococcus pluvialis:** Sladkovodná riasa, ktorá produkuje astaxantín – jedno z najsilnejších prírodných farbív a antioxidantov na svete (je 6000-krát silnejší než vitamín C!). Táto riasa sčervenie, aby sa chránila pred vyschnutím a slnkom. My túto schopnosť prenášame na vašu pleť. Chráni bunky pred oxidáciou a predčasným starnutím.

» **Olej z malinových semien:** Príroda vybavila semenka malín prirodzeným UV faktorom, aby ochránila ich genetickú informáciu. Tento olej je bohatý na vitamín E a karotenoidy, ktoré pomáhajú pohlcovať tú časť žiarenia, ktorá by mohla prejsť.

#### ZLATÁ OCHRANA: ZDRAVÝ TÓN A UPOKOJENIE (RASTLINNÉ OLEJE)

**Hlavní hrdinovia:** *Daucus carota* (olej z mrkvových semien), *Curcuma longa* (kurkuma)

Nechceme byť bledí, chceme zdravú farbu.

» **Mrkvový olej:** Je plný betakaroténu. Nielenže pomáha koži lepšie znášať slnko, ale pripravuje ju na rovnomerné, zlatisté opálenie a funguje ako lapač voľných radikálov.

» **Kurkuma:** Známa pre svoje silné protizápalové účinky. Na slnku koža trpí „tichým zápalom“. Kurkuma tento proces brzdí, upokojuje začervenanie a dodáva pleti prirodzenú žiaru (glow effect).

#### PRIEDUŠNÁ SIEŤ: TEXTÚRA, KTORÁ NELEPÍ (VOSKY)

**Hlavní hrdinovia:** *jojoba esters* (jojobové estery),

*Acacia decurrens* (akácia), *Helianthus annuus* (slnčnica)

Mnohé minerálne krémy sú mastné a ťažké. Solara spf 30 je iná vďaka unikátnemu komplexu kvetinových voskov.

» **Jojobové estery a kvetinové vosky:** Vytvárajú na koži ľahkú, priedušnú sieť (nie igelitové vrecúško). Táto štruktúra drží minerálne filtre rovnomerne rozprestreté, zaisťuje vodoodolnosť, ale dovoľuje koži dýchať a potiť sa, čo je pre termoreguláciu na slnku kľúčové.

#### VITAMÍNOVÁ POISTKA (STABILITA)

**Hlavný hrdina:** *ascorbyl tetraisopalmitate* (stabilný vitamín C)

Bežný vitamín C na slnku degraduje, a to už v priebehu niekoľkých minút. My používame prémiovú, v oleji rozpustnú formu, ktorá je vysoko stabilná a jej účinok sa predlžuje v hodinách.

» **Efekt:** Bráni vzniku pigmentových škvŕn priamo v procese opalovania a podporuje tvorbu kolagénu aj v náročných podmienkach.

## PREPNITE Z REŽIMU OCHRANY NA OBNOVU

Dokonca aj ten najdokonalejší štít má svoje limity, keď ide o fyziku. Hoci Solara spf 30 odrazila škodlivé žiarenie a ochránila DNA, samotný pobyt v horúcom prostredí a na slnku si však vybral svoju daň inde. Mnoho ľudí si neuvedomuje, že kým myslieť pobyt na slnku vníma ako relax, pre kožu a vnútorný organizmus ide o stav vysokej pohotovosti a metabolického stresu. Čo presne sa vo vašom tele odohráva?

» **Teplotný šok:** Slnko nie je len svetlo, je to aj infračervené teplo.

Vaša koža funguje ako chladič celého tela. Aby udržala vnútorné orgány v bezpečnej teplote, musí masívne zvýšiť prekrvenie podkožia a odparovať vodu. Aj keď sa viditeľne nepotíte, dochádza k tzv. transepidermálnej strate vody.

» **Oxidácia lipidov:** Prirodzený ochranný film kože tvoria tuky (lipidy). Vplyvom tepla a UV žiarenia tieto tuky oxidujú a naruša sa kožná bariéra. Koža prestáva byť celistvá, stáva sa priepustnou pre nečistoty a stráca schopnosť udržať hydratáciu. To je dôvod, prečo je pleť po lete často hrubá a „papierová“.

» **Energetický bankrot buniek:** Vaše kožné bunky pracujú na plné obrátky. Mitochondrie (bunkové elektrárne) idú na 110 %, aby opravovali drobné poškodenia a neutralizovali voľné radikály, ktoré vznikajú len samotným teplom. Po niekoľkých hodinách na slnku sú zásoby bunkovej energie (ATP) vyčerpané. Bunky sú „unavené“ a bez externej pomoci nemajú silu na nočnú regeneráciu.

» **Tichý zápal:** Aj keď nie ste spálení dočervena, v hĺbke kože prebieha tzv. tichý zápal. Imunitný systém je v pohotovosti a produkuje enzýmy, ktoré – ak nie sú zastavené – začnú rozkladať kolagén a elastín. Práve tento proces je zodpovedný za predčasné starnutie. V momente, keď slnko zájde, sa priority vašej kože radikálne menia: prepína z režimu boj a obrana do režimu hojenie a obnova. Koža už nepotrebuje odražať útoky, ale zúfalo volá po vode, lipidoch a upokojení. A práve v túto chvíľu prichádza na rad druhý krok.



## » NOVINKA SOLARA BALM: KOMPLETNÁ ANATÓMIA REGENERÁCIE

„Prepojili sme umenie regenerácie púštnych rastlín, ktoré prežijú aj to najhoršie sucho, múdrosť oceánu, ktorý vracia rovnováhu, a inteligenciu kmeňových buniek obnovujúcich život.“

Slnko dáva život, ale tiež si zaň vyberá daň – energiu, vodu a stabilitu našej kože. Solara balm bol stvorený preto, aby tento dlh okamžite splatil. Nie je to obyčajný krém po opaľovaní. Je to záchranná misia vedená štyrmi mocnými silami: hojivou (aloe a rakytník), vodnou (morské riasy a squalane), biotechnologickou (kmeňové bunky z bavlníka), synergickou (vzácné rastlinné oleje).

### OKAMŽITÁ ÚLAVA – ZÁCHRANA Z PÚŠTE A SEVERSKÉ ZLATO (ZEM)

**Hlavní hrdinovia:** *Aloe barbadensis* (aloe vera), pantenol, *Hippophae rhamnoides* (rakytník)

Keď sa vrátite zo slnka, koža páli a je v miernom šoku. Tu nastupuje chladivá a hojivá sila prírody.

» **Efekt:** Šťava z aloe vera a pantenol fungujú ako „tekutý obklad“. Okamžite tlmia horúčosť a sťahujú začervenanie. Extrakt z rakytníka, extrémne bohatý na vitamíny a antioxidanty, potom funguje ako balzam, ktorý urýchľuje hojenie mikroskopických poškodení kože a bráni rozvoju zápalu.

### MÚDROSŤ OCEÁNU – NÁVRAT K ROVNOVÁHE (VODA)

**Hlavní hrdinovia:** *Laminaria ochroleuca* (zlatá chaluha), *Porphyridium cruentum* (červená mikroriasa), *squalane*

Život vzišiel z vody a vyprahnutá koža sa k nej musí vrátiť. Morské riasy sú majstrami v prežívaní extrémneho UV žiarenia.

- » **Oceánsky štít:** Zlatá chaluha je známa svojou schopnosťou znižovať biologický zápal buniek vyvolaný UV žiarením, zatiaľ čo červená mikroriasa pleť hlbkovo hydratuje a spevňuje.
- » **Squalane (druhá koža):** Biomimetický lipid získavaný z olív (ale štruktúrou identický s tým, čo máme v koži). Nahrádza ochranný film, ktorý slaná voda a slnko zmyli. Okamžite uzamyká vlhkosť bez toho, aby kožu dusil.

### INTELENCIA RASTLÍN – ARCHITEKT BUNKOVEJ OBNOVY (BIOTECHNOLÓGIA)

**Hlavní hrdina:** *Gossypium herbaceum* (kmeňové bunky z bavlníka) Bavlna je rastlina vystavená extrémnemu slnku a suchu. Tu prichádza na rad moderná veda.

- » **Prečo je to kľúčové po opaľovaní?** Z bavlníka ako základu sme získali kmeňové bunky, ktoré majú neuveriteľnú schopnosť chrániť kožné bunky pred fotostarnutím.
- » **Čo robia kmeňové bunky?** Fungujú ako inteligentný architekt. Stimulujú syntézu kolagénu, upokojujú stresovanú pokožku na bunkovej úrovni a pomáhajú rýchlejšie obnoviť jej narušenú štruktúru.

### HĽBKOVÁ HYDRATÁCIA A OBNOVA (SYNERGIA)

**Hlavní hrdinovia:** *sodium hyaluronate* (hyaluronát sodný), synergia lipidov (goji, marhúla, bambucké maslo), tocopheryl acetate (vitamín E)

Aby bol efekt dokonalý a opálenie vydržalo, potrebujeme pleť hlbkovo nasýtiť a „uzamknúť“.

- » **Sodium hyaluronate (magnet na vodu):** Nízkomolekulárna forma kyseliny hyalurónovej. Preniká hlboko do „smädných“ vrstiev kože a viaže na seba vodu. Predstavte si ju ako špongiu, ktorá sa nasiakne a zvnútra vypne kožu, ktorá by inak bola po slnení vráskavá (papierová).

## SOLÁRNY RITUÁL V PRAXI

### 5 KROKOV, AKO SA OPAĽOVAŤ ZDRAVO A DO BRONZOVA

Mať v ruke tú najlepšiu kozmetiku je základ, ale výsledok závisí od toho, ako s ňou pracujete. Zabudnite na „opekanie sa“ na slnku. Pristupujte k opaľovaniu ako k rituálu, pri ktorom spolupracujete so svojím telom. Tu je náš návod na dokonalú synergiu:

#### 1. Pravidlo vrstvenia (nešetrite)

Minerálny filter v produkte Solara spf 30 funguje na princípe fyzikálneho odrazu. Aby boli zrkadlá účinné, musia tvoriť súvislú vrstvu. Nebojte sa naniesť dostatočné množstvo krému. Nezabúdajte na opomínané miesta – uši, priehlavky, zadnú stranu krku a podpaзуšie.

#### 2. Rešpektujte svoj čas (tréning melanínu)

Melanín (hnedé kožné farbivo) je prirodzený slnečník vášho tela. Jeho tvorba však chvíľu trvá. Nesnažte sa opáliť za jeden deň. Prvé dni dovolenky vystavujte kožu slnku len krátko a intervaly predlžujte postupne. Solara spf 30 síce chráni DNA buniek vďaka astaxantínu, ale koža potrebuje čas, aby si vybudovala vlastnú obranyschopnosť. Pomalé opálenie tiež vydrží najdlhšie.

#### 3. Fyzika v pohybe (natierajte sa opakovane)

Hoci je Solara spf 30 vodoodolná vďaka kvetinovým voskom, mechanické trenie (osuška, piesok, utieranie potu) môže ochrannú vrstvu narušiť. Aplikáciu opakujte po každom dlhšom kúpaní alebo každé 2 hodiny. Pamätajte: minerálny filter funguje okamžite, nemusíte čakať 20 minút ako pri chemických filtroch.

#### 4. Dvojitá očista (večerný reštart)

Toto je najdôležitejší bod, ktorý mnoho ľudí podceňuje. Minerálne filtre (zinok a titán) sú pevné častice. Pred aplikáciou regeneračného krému ich musíte z kože dôkladne zmyť sprchovým gélom a špongiou. Až na dokonalú čistú, „nahú“ kožu nanášajte **Solara balm**. Len tak môžu aktívne látky (aloe, rakytník, riasy) preniknúť do hĺbky a kmeňové bunky môžu začať opravovať kožnú bariéru.

#### 5. Hydratácia zvnútra (voda je palivo)

Kým Solara balm dodáva koži lipidy a viaže vodu v epidermis, vy musíte dodať vodu do telového systému. Na slnku telo funguje ako chladič a spotrebúva litre tekutín. Pite čistú vodu. Vaše bunky potrebujú vodné prostredie, aby v nich mohli prebiehať regeneračné procesy, ktoré naša kozmetika naštartuje.

**Náš tip:** Nebojte sa tieňa. Opáľte sa aj v ňom (odrazom od okolia), ale bez tepelného šoku pre organizmus. Solara a tieň sú najlepší priatelia vašej kože.

(RED.)

» **Synergia lipidov (oleje a maslá):** Kokteil vzácneho oleja z kustovnice čínskej (goji), marhuľového oleja a bambuckého masla okamžite dopĺňa chýbajúce tuky, zjemňuje pokožku a účinne zabraňuje jej lúpaniu.

» **Tocopheryl acetate (vitamín E):** silný antioxidant. Slnko v koži spúšťa reakciu voľných radikálov (starnutie). Vitamín E túto reakciu zastavuje. Je to strážca, ktorý stráži, aby opálenie neznamenalo starnutie.

#### **DOKONALÝ KRUH STAROSTLIVOSTI**

So slnečným radom Solara prinášame do solárnej kozmetiky nový pohľad. Nechceme, aby ste sa pred svetom zatvárali. Chceme, aby ste doň vstupovali chránení tým najlepším, čo príroda vymyslela za milióny rokov svojej evolúcie. Výsledkom je koža, ktorá netrpí, ale žiari. Koža, ktorá žije so slnkom v harmónii.

(RED.)





# Dlhovekosť a Energy

## ČASŤ 3: CIRKADIÁNNY RYTMUS A SPÁNOK – NAJSILNEJŠÍ LIEK A ABSOLÚTNY ZÁKLAD DLHOVEKOSTI

Vážení čitatelia časopisu Vitae, vitajte pri tretej časti nášho seriálu o dlhovekosti a vitalite. V predchádzajúcej časti sme preskúmali náš mikrobióm ako úžasný "druhý mozog". Dnes sa posunieme o krok ďalej a pozrieme sa na fenomén, ktorý Tradičná čínska medicína (TČM) učí a rešpektuje už tisícročia, a za ktorého presné molekulárne objasnenie udelila moderná západná veda v roku 2017 Nobelovu cenu.

Budeme hovoriť o našich vnútorných biologických hodinách a o spánku. O fenoméne, ktorý v dnešnej zrýchlenej dobe tak radi obetujeme na úkor práce, či pozerania do obrazoviek, hoci ho špičkoví vedci a lekári dnes označujú za ten vôbec najsilnejší, najkomplexnejší a najbezpečnejší liek, aký má ľudstvo k dispozícii. Zadarmo a každú noc.

### OD ORGÁNOVÝCH HODÍN K SUPRACHIAZMATICKÉMU JADRU

V TČM sa učíme, že naša životná energia (Qi) neprúdi telom náhodne, ale v presne stanovených 24-hodinových cykloch. Každý náš orgán má počas dňa svoje dvojhodinové maximum, kedy pracuje najintenzívnejšie a svoje logické minimum, kedy regeneruje a odpočíva. Dlhé roky sa na tento prepracovaný koncept orgánových hodín pozerala západná medicína prinajlepšom s blahosklonným úsmevom.

Dnes však špičková veda exaktne popisuje ten istý mechanizmus pod odborným názvom **cirkadiánnny rytmus**. Vedci zistili, že nielen naše orgány, ale dokonca každá jedna bunka v našom tele má svoje vlastné malé biologické hodiny.

Aby tento obrovský orchester hral v harmónii, potrebuje hlavného dirigenta. Zistilo sa, že tento dirigent sedí hlboko v našom mozgu (v hypotalame) a volá sa **suprachiazmatické jadro**.

Tento drobný zhluk buniek zachytáva informácie o svetle a tme z nášho okolia (cez sieťnicu oka) a na ich základe s absolútnou presnosťou diriguje celú symfóniu nášho tela. Určuje, kedy sa má s príchodom tmy vyplaviť spánkový hormón melatonín, kedy nás má ráno prebudiť aktivačný hormón kortizol, kedy má klesnúť telesná teplota, či kedy má tráviaci trakt spomaliť a odpočívať.

Ak tento prirodzený rytmus narušíme – napríklad chronickým ponocovaním, prácou na smeny, alebo tým, že do neskorej noci pozeráme do modrého svetla mobilov (čím mozgu klamlivo tvrdíme, že je pravé popoludnie) – doslova tým vykoľajujeme náš hormonálny a nervový systém. Telo stráca rytmus a nastupuje chaos.

### SPÁNOK NIE JE LEN PILIER, JE TO ABSOLÚTNY ZÁKLAD

Kedysi sme v zdravotníctve radi hovorili, že spánok je tretím pilierom zdravia (popri vyváženej strave a pohybe). Dnes vďaka výskumu dlhovekosti vieme, že to nie je pravda. **Spánok je samotným základom, na ktorom tieto tri piliere vôbec stoja.** Ak tento základ oslabíme, zrúti sa všetko ostatné – darmo budete ešte najčistejšiu bio zeleninu a cvičiť, ak v noci nespíte, vaše telo chradne.

Moderné výskumy, napríklad tie od uznávaného neurovedca profesora Matthewa Walkera, priniesli fascinujúce, no i desivé

zistenia o tom, čo sa deje už po jedinej noci, keď nášmu telu odopierame kvalitný spánok:

- » **Imunita a rakovina:** Spánok je nabíjačkou našich imunitných zbraní. Existujú bunky imunitného systému nazývané "prirodzení zabijaci" (Natural Killers), ktoré lovia vírusy a zhubné bunky. Skrátenie spánku na menej ako šesť hodín počas jedinej noci drasticky (až o 70 %) znižuje aktivitu týchto buniek.
- » **Ochrana DNA a starnutie:** Nedostatok spánku doslova preniká až do vnútra našich buniek a poškodzuje naše teloméry (ochranné čiapočky na koncoch chromozómov, ktoré si môžeme predstaviť ako plastové konce na šnúrkach od topánok). Keď sa tieto konce rozstrapkajú, bunka starne a umiera. Ľudia so spánkovou depriváciou tak biologicky starnú oveľa rýchlejšie.
- » **Mozog a Alzheimerova choroba:** Ešte donedávna sme nevedeli, prečo vlastne spíme. Dnes vieme o tzv. glymfatickom systéme. Práve počas hlbokého spánku (a iba vtedy!) sa mozgové bunky jemne scvrknú a mozgovomiechový mok doslova prepláchnu a "umyje" mozog od toxického odpadu (tzv. amyloidných plakov) nahromadeného počas dňa. Chronický nedostatok spánku je preto dnes vo vede považovaný za jeden z hlavných rizikových faktorov pre rozvoj Alzheimerovej choroby a demencie.

## PREČO NEVIEME ZASPAŤ? MOZOG V ZAJATÍ STRESU

Mnoho z nás si dôležitosť spánku a nočnej regenerácie plne uvedomuje, no napriek tomu večer ležíme v posteli s otvorenými očami, pozeráme do stropu a naša myseľ beží na plné obrátky, analyzuje minulosť a bojí sa budúcnosti. Cítíme občasnú úzkosť či zvieranie na hrudi. Prečo je to tak?

Odpoveďou je evolúcia, ktorá narazila na náš moderný životný štýl. Sme naprogramovaní na zvládnutie akútneho stresu (útek pred predátorom), no náš dnešný stres je chronický. Termíny, hypotéky, neustále pipanie e-mailov a informačné preťaženie udržiavajú náš sympatický nervový systém (zodpovedný za reakciu "boj alebo útek") v permanentnej pohotovosti.

Telo je zaplavené kortizolom a noradrenalinom. Pre náš archaický mozog to znamená jediné: "Sme v ohrození života, teraz nesmieš zaspať, inak ťa niečo zožerie!". Zvýšená srdcová frekvencia a vnútorné napätie následne fyziologicky bránia mozgu prejsť do uvoľňujúcich, pomalých mozgových vln, ktoré sú nevyhnutné pre naštartovanie hlbokého spánku.

## AKO SI POMÔČŤ S ENERGY: KOROLEN A RELAXIN

Klasická západná medicína často rieši nespavosť podávaním utlmujúcich liekov (sedatív a hypnotík). Tie však podľa najnovších neurologických meraní prirodzený a regeneračný spánok vôbec nenavodia; iba doslova "odstavia" mozgovú kôru a navodia stav podobný ľahkej anestézii. Človek je v bezvedomí, ale mozog sa nečistí a nespúšťajú sa ozdravné procesy. Nehovoriac o nepríjemných vedľajších účinkoch a závislosti.

My v Energy chápeme, že pre skutočne hlboký a omladzujúci spánok musíme riešiť koreňovú príčinu – musíme upokojiť rozbúrenú psychiku, zharmonizovať preťažený nervový systém a dovoliť telu bezpečne sa prepnúť z režimu "boja" do režimu "regenerácie" (parasymptikus). A presne na to tu máme našich výnimočných a rokmi overených pomocníkov, ktorých vám v našich kluboch radi otestujeme prístrojom Supertronic, aby sme zistili, ktorý presne potrebujete:

### » Korolen: Kráľ pre srdce a myseľ (Shen)

V systéme Pentagramu® patrí bylinný koncentrát Korolen k elementu Ohňa, ktorý riadi srdce, tenké črevo a dráhu troch žiaričov. TČM nádherne a výstižne hovorí, že srdce je sídlom

našej mysle, vedomia a ducha (Shen). Ak je element Ohňa v nerovnováhe – ak prežívame priveľa zhonu – človek cíti vnútorný nepokoj, emocionálnu labilitu, občasnú záchvevy úzkosti a trpí veľmi plytkým spánkom plným divokých snov, z ktorého sa budí unavený. Korolen, vďaka svojmu unikátnemu bylinnému a bioinformačnému zloženiu, pomáha túto dráhu hlboko harmonizovať. Pôsobí priaznivo na cievny systém a mozog, dodáva bunkám nevyhnutný kyslík a pomáha psychike nájsť stratenú pevnosť a stabilitu. Je to doslova ukotvujúce pohladenie pre preťažené nervy.

### » Relaxin: Prírodný štít a brzda proti stresu

Zatiaľ čo Korolen pracuje s hlbokou, vnútornou podstatou nášho emocionálneho streda, Relaxin je našou okamžitou "pohotovostnou brzdou" pre preťažený nervový systém a os HPA (hypotalamus-hypofýza-nadobličky), ktorá v tele reguluje stresové hormóny. Keď je telo vo vnútornom kríži a myseľ nevie vypnúť prúd zacyklených myšlienok, unikátne prírodné extrakty z dreveny magnólie a byliny kudzu v Relaxine napomáhajú rýchlejšiemu odbúraniu napätia. Fyzicky znižujú toxickú aktivitu sympatika a dovoľujú telu vydychnúť a uvoľniť sa. Až keď z organizmu opadne tento stresový pancier, môže sa opäť prirodzene a v plnej sile začať vyplavovať váš vlastný melatonín, ktorý vás jemne a bezpečne preniesie do hlbokého, liečivého spánku.

Zdravý spánok a nenarušený cirkadiánný rytmus sú bez debaty tou najlepšou a najzmyslupnejšou investíciou do vašej dlhovekosti. Skúste si dnes večer stlmiť svetlá už dve hodiny pred spaním, odložiť všetku elektroniku a s bylinnou podporou Koroleny či Relaxinu dovoliť vášmu telu to, čo vie po miliónoch rokoch evolúcie robiť úplne najlepšie – uzdraviť sa a omladnúť počas noci.

V nasledujúcom, štvrtom diele nášho seriálu zídeme z postele a začneme sa aktívne hýbať. Témou bude **Pohyb a horméza – ako nás mierny stres omladzuje**. Zistíme, prečo svaly zďaleka nie sú len na samotný pohyb, ale fungujú ako fascinujúci endokrinný orgán, a ukážeme si, ako si udržať pevné kosti a funkčné kĺby po celý život pomocou prípravkov **Skeletin** a **Fytomineral**.

## ZDROJE, Z KTORÝCH TENTO ČLÁNOK VYCHÁDZAL

- » **Walker, M.: Prečo spíme (Why We Sleep)** – komplexný výskum vplyvu spánku na imunitu (NK bunky), starnutie (teloméry), pamäť a odhaľovanie rizík spojených s nedostatkom REM a NREM fáz.
- » **Panda, S.: Cirkadiánný kód (The Circadian Code)** – detailné vysvetlenie fungovania suprachiazmatického jadra, vplyvu svetla/tmy na hormonálnu odozvu a dôležitosti rešpektovania orgánových hodín.
- » **Attia, P.: Dlhosť (Outlive)** – vplyv glymfatického systému na čistenie mozgu od amyloidných plakov počas spánku a súvislosť s prevenciou Alzheimerovej choroby.
- » **Maciocia, G.: Základy čínskej medicíny** – princípy orgánových hodín, koncept dráhy Srdca a sídla ducha (Shen) a ich vplyv na psychický **nepokoj a nespavosť**.
- » **Sapolsky, R. M.: Prečo zebry nemajú žalúdočné vredy (Why Zebras Don't Get Ulcers)** – fungovanie osi HPA, rozdiel medzi akútnym a chronickým stresom a jeho ničivý dopad na schopnosť regenerácie.



## » ČASŤ 4: POHYB A HORMÉZA – AKO NÁS MIERNY STRES OMLADZUJE A PREČO SÚ SVALY KLÚČOM K DLHOVEKOSTI

Pohyb je podľa modernej vedy o dlhovekosti rozhodne tým najúčinnnejším a najuniverzálnejším „liekom“, aký máme vo svojej výzbroji. Žiadna tabletky na svete nedokáže napodobniť to, čo s našim telom urobí polhodina svižnej chôdze.

Tradičná čínska medicína (TČM) vždy kladla obrovský dôraz na voľné prúdenie energie Qi a krvi v tele. Kde je stagnácia, tam vzniká choroba. Dnes západná veda tento starodávny princíp do bodky potvrdzuje. Zistilo sa, že fyzická aktivita je kľúčom k tomu, aby sme nielen žili dlhšie, ale predovšetkým, aby sme si predĺžili dĺžku života v plnom zdraví (tzv. healthspan), a to bez fyzického utrpenia a kognitívneho úpadku.

### PREČO VLASTNE CVIČIŤ? MOTIVÁCIA ZA HRANICOU ZRKADLA

Keď sa povie cvičenie, mnohí si predstavia len chudnutie do plaviek alebo rysovanie postavy pred zrkadlom. Z pohľadu dlhovekosti je však estetika len príjemným, no nepodstatným vedľajším účinkom. Skutočná motivácia, prečo by sme mali denne rozprúdiť krv, leží oveľa hlbšie:

- » **Nezávislosť v starobe:** Nechceme predsa stráviť jeseň života odkázaní na pomoc iných. Schopnosť postaviť sa zo stoličky bez opory, zdvihnúť vnúča zo zeme alebo si bez zadýchania zaviazat šnúrkou – to sú skutočné odmeny za to, že si dnes udržíme svalovú hmotu.
- » **Vyčistenie hlavy a boj proti úzkosti:** Pohyb je najlepšie prírodné antidepresívum. Pri cvičení telo odbúrava nahromadený stresový kortizol a produkuje endorfíny. Ak máte sedavé zamestnanie a hlavu plnú starostí, fyzická aktivita doslova "vyvetrá" vašu myseľ.
- » **Cievny systém v top kondícii:** Sedavý spôsob života ("sedenie je nové fajčenie") ničí našu cievnu výstelku. Pohyb ju udržuje pružnú, znižuje krvný tlak a bezpečne predchádza srdcovocievny ochoreniam, ktoré sú u nás stále zabijakom číslu jeden.

### HORMÉZA: AKO NÁS MIERNY STRES OMLADZUJE

Prečo vlastne cvičenie na bunkovej úrovni funguje?

Tajomstvo sa skrýva vo fascinujúcom biologickom fenoméne nazývanom **horméza**, ktorý by sa dal s úsmevom zhrnúť známym aforizmom: „Čo ťa nezabije, to ťa posilní“.

Horméza je vysoko adaptívna reakcia nášho organizmu na nízke, krátkodobé a kontrolované dávky stresu. Zvýšený energetický výdaj a zadýchanie sa pri cvičení vyvoláva v našich bunkách mierny metabolický stres. Naše bunky na tento poplach okamžite a inteligentne reagujú tak, že aktivujú ochranné dráhy a začnú produkovať špeciálne proteíny, ktoré ich chránia pred poškodením.

Cvičenie tak podnecuje procesy bunkovej recyklácie (autofágie), pri ktorých sa telo samo čistí od starých, nefunkčných a toxických bielkovín. Zároveň si buduje nové, silnejšie mitochondrie, čo sú naše mikroskopické bunkové elektrárne. Vďaka tomuto občasnému, vedomému stresu naše telo doslova mladne zvnútra.

### SVALY NIE SÚ LEN NA POHYB, SÚ TO ENDOKRINNÉ ORGÁNY

Zvykli sme si vnímať naše kostrové svalstvo len ako mechanický aparát z mäsa a šliach, ktorý slúži výlučne na presun z bodu A do bodu B. Dnes však vďaka špičkovým laboratóriám vieme, že svalstvo má oveľa, oveľa významnejšiu úlohu – funguje ako náš najväčší endokrinný (hormonálny) orgán.

Počas toho, ako sa hýbeme a svaly sa sťahujú, produkujú a uvoľňujú do krvného obehu špeciálne aktívne látky nazývané **myokíny** (doteraz ich vedci popisali viac ako 350 druhov). Tieto myokíny putujú krvou do celého tela – do srdca, tukového tkaniva, pečene a dokonca priamo do mozgu. Tam pôsobia ako neuveriteľne silné protizápalové molekuly, chránia imunitný systém a regulujú metabolizmus cukru.

Jeden z najzázračnejších myokínov spúšťa v mozgu produkciu proteínu zvaného BDNF (Brain-Derived Neurotrophic Factor). Vedci ho nazývajú "hnojivom pre mozog". Podporuje rast úplne nových mozgových buniek, zlepšuje pamäť a mimoriadne efektívne potláča stavy úzkosti a depresie. Dá sa teda vedecky podložiť povedať, že svaly sú tou najlepšou lekárňou,



a myokíny sú tými najúčinnjšími liekmi, ktoré si vďaka pohybu predpisujeme a dávujeme úplne sami.

## OCHRANA EXOSKELETU A KĺBOV POMOCOU ENERGY

Je tu však jeden háčik. S pribúdajúcimi rokmi čelíme neúprosnému, prirodzenému úbytku svalovej hmoty (odborný názov sarkopénia) a rednutiu kostí (osteoporóza). Naše svaly a kosti tvoria náš ochranný pancier – „exoskelet“, ktorý nás drží pokope a chráni pred pádmi.

Pády pritom zďaleka nie sú len banálnou nepríjemnosťou; **pre starších ľudí sú často fatálne**. Štatistiky sú neúprosné: **napríklad až tretina ľudí nad 65 rokov zomiera do jedného roka od zlomeniny krčku bedrového kĺbu, a to v dôsledku následných komplikácií z nehybnosti**. Udržať si silné kosti a hybné kĺby je preto pre skutočnú dlhovekosť absolútnou prioritou.

Pre obnovu kĺbových chrupaviek pracujú v tele bunky zvané chondrocyty. Tie dokážu poškodený povrch kĺbu nanovo vytvoriť a „vyhladiť“, ale len ak na to majú správne podmienky, prekrvenie (z pohybu) a kvalitnú výživu. Hlavnou bielkovinou v našich kostiach a väzivách je kolagén. Preto skúsme pristúpiť k ochrane pohybového aparátu v dvoch overených krokoch:

» **Skeletin pre štruktúru:** Tento unikátny prípravok je postavený na látkach, ktoré priamo a hĺbkovo vyživujú chrupavky, kĺby a kosti. Obsahuje presne tie stavebné prvky – vrátane vysoko vstrebateľného kolagénu, prášku zo sémiovej kosti (bohatého na minerály) a výťažkov zo žihľavy –, ktoré kĺby zúfalo potrebujú na tlmenie zápalov, zmiernenie bolesti a obnovu svojej prirodzenej pružnosti.

» **Fytomineral pre pevnosť:** Kostí zďaleka nie sú len vápnik. Pre ich pevnosť a pružnosť (aby sa pri náraze nezlomili ako suchý konár) sú nevyhnutné viaceré stopové prvky vrátane horčíka a zinku. Vedeli ste napríklad, že horčík je absolútne kľúčový na premenu vitamínu D do jeho aktívnej formy, aby sa vápnik vôbec dokázal vstrebať do kostí? náš koncentrát Fytomineral dodáva telu desiatky týchto minerálov a stopových prvkov v prísne koloidnej forme. To znamená, že sú tekuté, mikroskopické a z hľadiska vstrebateľnosti zabezpečujú prienik až do vnútra samotných buniek (účinnosť až 98 %).

## KROK PO KROKU: AKO OKLAMAŤ MOZOG A MOTIVOVAŤ SA K POHYBU?

Toto všetko znie skvele, ale ruku na srdce – my ľudia sme od prírody, žiaľ, tak trochu „lenivé vši“. Evolúcia nás po milióny rokov naprogramovala tak, aby sme šetrili každou kalóriou pre prípad hladomoru. Naš mozog prirodzene neznáša zbytočný výdaj energie. Ako teda prekonať tento hlboko zakorenený vrodený odpor a motivovať sa k cvičeniu? Moderná veda o správaní a tvorbe návykov (behaviorálna psychológia) má pre nás päť zaručených, praktických trikov:

- » **Zmeňte prostredie, nielen svoju myseľ:** Nespoliehajte sa na pevnú vôľu, tá sa do večera vyčerpá. Až polovica nášho správania je čistý automatizmus. Ak chcete ráno začať cvičiť alebo ísť na rýchlu prechádzku, pripravte si tenisky, tepláky a podložku priamo k posteli už večer. Eliminujete tak ranné rozhodovanie a znížite „trenie“ medzi vami a aktivitou.
- » **Aplikujte pravidlo dvoch minút:** Neplánujte si hneď od zajtra hodinové zničujúce tréningy. Začnite takým malým krokom, že je pre váš mozog až smiešne ho nesplniť. Povedzte si: „Každý deň si len obujem tenisky a prejdem sa na päť minút okolo domu.“ Hotovo. Váš mozog potrebuje na začiatku zažívať malé, ľahké úspechy, z ktorých sa časom úplne prirodzene a bez stresu stane dlhší a pevný návyk.
- » **Využite Premackov princíp (Párovanie):** Oklamte svoj lenivý

mozog tým, že spojíte nový, zatiaľ nepopulárny návyk (pohyb) s niečím, čo už teraz milujete. Povedzte si napríklad: „Svoju obľúbenú audioknihu, nový diel seriálu alebo podcast si pustím výlučne a jedine vtedy, keď budem šliapať na rotopede alebo pôjdem na prechádzku.“

» **Zapojte silu vášho presvedčenia (Placebo efekt):** Fascinujúca a slávna štúdia z Harvardu sledovala hotelové chýžné, ktoré mali ťažkú fyzickú prácu, no ony samy neverili, že „cvičia“. Keď vedkyne polovici z nich detailne vysvetlili, že ich práca (vysávanie, prezliekanie perín) je v skutočnosti výborným tréningom, ktorý presne spĺňa medicínske limity pre zdravý pohyb, začali sa diať zázraky. Tieto informované ženy do mesiaca schudli, klesol im krvný tlak a podkožný tuk – a to úplne bez akejkoľvek zmeny v ich reálnom správaní alebo strave! To, ako o pohybe a svojej aktivite premýšľate, reálne a fyziologicky mení vaše telo. Veriť, že robíte niečo pre svoje zdravie, je polovica úspechu.

» **Aplikujte sebasúcit namiesto výčitiek:** Ak jeden deň vynecháte, v žiadnom prípade si nenadávať a netrestajte sa. Sebakritika preukázateľne znižuje šancu na úspech v budúcnosti a spúšťa toxický stres. Jednoducho si s úsmevom povedzte: "Dnes to nevyšlo, nevadí, je to len jeden deň. Zajtra to skúsím znova".

Nájdite si preto pohyb, ktorý vás úprimne baví – či už je to práca v záhrade, rýchla chôdza s paličkami (nordic walking), plávanie, alebo joga. Pripravte sa na to, obujte sa do toho, užite si to. Vyzbrojte svoje kĺby naším **Skeletinom** a **Fytomineralom** a jednoducho vyrazte von. Vaše telo sa vám za to s istotou odmení tými najkrajšími bonusovými rokmi plnými sily a nezávislosti.

V nasledujúcom, piatom diele, sa spoločne pozrieme na tému, ktorá je pre naše zdravie a dlhovekosť rovnako kľúčová ako strava a pohyb, no často na ňu zabúdame: **Emócie, sociálne väzby a toxický stres**. Ukážeme si fascinujúce vedecké dôkazy o tom, ako naša psychika doslova prepisuje našu biológiu a predstavíme si našich najlepších bylinných pomocníkov na ukotvenie nervovej sústavy, ako je napríklad Stimaral.

JOZEF ČERNEK

## ZDROJE, Z KTORÝCH TENTO ČLÁNOK VYCHÁDZAL

- » **Attia, P.: Dlhovekosť (Outlive)** – detailný rozbor cvičenia ako najlepšieho lieku na dlhovekosť, vplyv BDNF na mozog, dôležitosť svalovej hmoty a prevencia pádov u seniorov.
- » **Lieberman, D. E.: Cvičenie (Exercised)** – evolučný pohľad na to, prečo sme "leniví" šetriť energiou, myokíny ako endokrinné regulátory a význam hormézy.
- » **Fogg, B. J.: Mini návyky (Tiny Habits)** – behaviorálna psychológia prekonávania odporu k cvičeniu, sila dizajnu prostredia a vytváranie drobných návykov (pravidlo dvoch minút).
- » **Crum, A. J., Langer, E. J.: Mind-Set Matters: Exercise and the Placebo Effect (Harvard University, štúdia)** – vplyv presvedčenia na fyziologické zmeny v tele pri fyzickej aktivite.
- » **Clear, J.: Atómové návyky (Atomic Habits)** – mechanizmy Premackovho princípu a spájania návykov (habit stacking).

# Ked' sa naladíme na seba

## ZVUK AKO CESTA K ROVNOVÁHE A DLHOVEKOSTI

„Medicinou budúcnosti bude hudba a zvuk.“  
EDGAR CAYCE

K zvuku som sa dostala cez vlastnú skúsenosť. Pamätám si moment, keď som ho prvýkrát naozaj vnímala. Nielen ušami, ale celým telom. Niečo vo mne sa upokojilo. Bez vysvetlenia. Bez snahy. A práve tam sa začala moja cesta ku zvuku ako nástroju, ktorý nás dokáže jemne, ale hlboko navracť k sebe.

### ZVUK, HUDBA A FREKVENCIE SÚ SÚČASŤOU MEDICÍNY UŽ DNES

„Na počiatku bolo Slovo...“ A čo je slovo, ak nie zvuk?

Sme súčasťou celku, v ktorom má všetko svoju frekvenciu. Ak platí, že „čo je vo veľkom, je aj v malom“, potom sme aj my tvorcami. Zvuk vo forme slova je jedným z nástrojov, ktorým tvoríme svoju realitu. Je to zhmotnená myšlienka nesúca emóciu a zámer. Preto záleží na tom, čo a ako vyslovujeme. Komu dávame svoj hlas. A aké hlasy a zvuky púšťame k sebe. Tomu, čomu venujeme pozornosť, dávame moc. Moc nad sebou aj nad svojim životom.



### OPÄŤ SA DOSTÁVAME K ROVNOVÁHE

K rovnováhe v nás a medzi nami a svetom. Možno si na začiatok stačí položiť jednoduchú otázku: Žijem viac v móde autopilota, alebo vedome?

A práve tu vstupuje do hry zvuk. Cielene vybraný. Ako nástroj, ktorý nás môže jemne navracť späť k sebe. Práca so zvukom v sebe nesie potenciál harmonizácie aj tvorenia. Keď sme v harmónii, vidíme jasnejšie. Von aj dovnútra. Lepšie vnímame svoj potenciál a máme silu ho naplňať. A tu upriamim vašu pozornosť na ďalší zvuk, na dva tóny. S našim ukotvením, stabilitou a pocitom bezpečia sa spája tón C. Je prepojený s koreňovou čakrou, s našimi základmi a kontaktom so zemou. Prejavuje naše JA SOM.

S našim vyjadrením, komunikáciou a tvorivosťou sa spája tón G. Súvisí s krčnou čakrou a je mostom medzi naším vnútorným svetom a tým vonkajším. Prejavuje sa ako JA HOVORÍM.

### POČULI STE UŽ O ČISTEJ KVINTE?

Je to súzvuk tónov C a G (256 Hz a 384 Hz). Jednoduchý interval, a pritom nesmierne silný. Už Pytagoras ho nazýval „hudbou sfér“. Pomer 3:2 sa totiž objavuje v celej prírode.

Aj staré filozofie vnímali harmóniu ako základ života. Lao-c' hovoril o súlade medzi nebom a zemou, medzi yin a jang. O rovnováhe, z ktorej vzniká život a do ktorej sa navracia.

Tón C predstavuje princíp yin - zem, stabilitu, prijímanie. Tón G princíp jang - pohyb, vyjadrenie, tvorenie. Spája sa tu logické aj intuitívne.

Súzvuk tónov C a G v sebe nesie tento princíp. Spojenie protikladov, ktoré spolu netvorí napätie, ale celok. Keď tieto tóny zaznejú spolu, nervový systém ich vníma ako súlad. Telo dostáva signál bezpečia. Uvoľňuje sa. Spolu znejúce tóny C a G nám pomáhajú obnovovať prirodzený tok energie.

Harmonizačnú kvintu môžeme vedome vytvárať pomocou ladičiek. Ich jednoduché použitie nám umožňuje priniesť súlad priamo do tela. Stačí pár minút denne. Nezabúdajme na toto pravidlo. Malú zmenu, ktorú zaradíme pravidelne do programu dňa, naše telo vníma ako veľkú vec. Priložiť zvuk k telu, alebo ho nechať pôsobiť v jeho blízkosti.

Telo sa postupne naladí do harmónie. Dotýkame sa hlbokých vrstiev - tela, emócií aj mysle.

### Tóny C a G môžeme použiť:

- » na upokojenie
- » pri strese či napätí
- » pri únave alebo vyčerpaní
- » aj ako podporu pri rôznych fyzických ťažkostiach...

Keď sa ladíme, dávame si pozornosť. A práve v pokoji so sebou často prichádzajú riešenia, inšpirácie a nové pohľady. Budme trpezliví. Krok za krokom sa vracajme k sebe. Ladenie môže byť jemným osobným rituálom.

Tóny C a G sú univerzálne. Pôsobia na ľudí, zvieratá aj prostredie. Môžeme nimi harmonizovať vodu. Tú, ktorú pijeme i tú, v ktorej sa kúpeme. Pripomeňme si, že naše telo je z veľkej časti tvorené vodou. Jedným z najcitlivejších nosičov informácií. A tu opäť pripomínam, že je dôležité vedome si vyberať, akým vplyvom sa vystavujeme.

### ROVNOVÁHA V TELE NIE JE LEN O POCITE

Je základom vitality a dlhodobého zdravia. Nie každý máme možnosť tráviť čas v ideálnom prostredí pokoja, prírody a harmónie. O to viac je dôležité vedome si túto rovnováhu vytvárať.

Keď je nervový systém v pokoji, telo regeneruje. Keď energia prúdi, telo funguje prirodzene. Keď sme v súlade, menej sa opotrebujeme. Aj preto sa dnes čoraz viac hovorí o cielene vybranom zvuku a frekvenciách ako o nástroji podpory dlhovekosti. Nie ako o zázraku, ale ako o prirodzenom návrate k rovnováhe, z ktorej život vychádza.

Pýtala som sa, či ste už počuli o čistej kvinte. Teraz sa spýtam inak. Dovolili ste si ju naozaj zažiť? Pretože medzi počuť a zažiť je veľký rozdiel.

Zvuk nie je len niečo, čo počujeme. Je to niečo, čo nás formuje, nesie a vracia k podstate. Možno práve v ňom nájdeme cestu späť k jednoduchosti, k tichu a k sebe. A možno práve tam začína skutočné liečenie.

V Centre Gara vás rada zharmonizujem zvukom ladičiek na mieru vašim potrebám. A naučím vás s nimi pracovať ako s ďalším nástrojom na ceste k harmónii.

S láskou DANA HÜBSCHOVÁ

[www.knihavita.sk](http://www.knihavita.sk), [www.centrumgara.sk](http://www.centrumgara.sk)

# Rejuve serum – Energy Beauty

Pred viac ako rokom sme v rámci nového radu Energy Beauty uviedli do produktovej ponuky Rejuve serum. Ide o inovatívnu dennú aj nočnú starostlivosť, ktorá si okamžite získala sympatie žien hladajúcich viditeľnú revitalizáciu pleti. Jeho hlavnými benefitmi sú jemná zamatová konzistencia, výborná vstrebateľnosť a harmonizujúce účinky na pleť, ktoré rešpektujú prirodzenú krásu a zdravie pokožky.



## HĽBKOVÁ REGENERÁCIA A LIFTING

Rejuve serum podporuje prirodzenú produkciu kolagénu, elastínu a kyseliny hyaluronovej, čím obnovuje pružnosť, pevnosť a mladistvý vzhľad pokožky. Ponúka liftingové a regeneračné účinky, ktoré harmonizujú, revitalizujú a rozširujú pleť tváre aj dekoltu. Jeho výhody sú porovnateľné s účinkami retinolu – vyhladzovanie jemných vrások, depigmentácia a redukcia pórov – avšak dosiahnuté úplne prírodnou cestou, bez podráždenia či precitlivenia pleti. Patentované zložky **ALGAKTIVE® Retin ART** a **Bio SKN** z riasy chlorela (*Chlorella vulgaris*) zaisťujú účinnú starostlivosť, ktorú pokožka miluje bez toho, aby bola vystavená agresívnym látkam.

## HYDRATÁCIA A OCHRANA

Kyselina hyaluronová obsiahnutá v sére poskytuje hĺbkovú hydratáciu, podporuje regeneráciu a zjemňuje vrásky. **Skvalán** (*Squalane*) chráni pokožku, zanecháva ju zamatovo jemnú a neupcháva póry. **Vitamín E** podporuje pružnosť a stará sa o zrelú aj dehydratovanú pleť. Luxusný éterický olej zo **slamienky talianskej** (*Helichrysum italicum*) pleť harmonizuje a dodáva pocit celkovej pohody.

## UDRŽATEĽNÁ KRÁSA – LONGEVITY

Rejuve serum rešpektuje prirodzenú biológiu pleti, podporuje jej dlhodobú vitalitu a mladistvý vzhľad. Každodenný rituál s týmto sérom znamená, že pleť zostáva pevná, žiarivá a harmonická po dlhý čas.

Ing. IRENA SLADKÁ

## DEŇ OTVORENÝCH DVERÍ S JANKOM ŠIDOM

**Termín: 21. máj 2026 | 10:00 – 18:00**

**Miesto: info v Klube Energy,**

**Ventúrska 3, 0918 616 308**

Na čo sa môžete tešiť?

### » Chuť zdravia

Objavte čaje, zelené potraviny a Energy Food. Doprajte si zdravie, ktoré môžete ochutnať.

### » Dotyk krásy

Vyskúšajte si textúry aj vône rady ENERGY BEAUTY priamo na vlastnej pokožke.

### » Finančná výhoda dňa

Získajte 10 % zľavu na celý nezľavnený sortiment (pre registrovaných). Ideálna príležitosť doplniť zásoby za výhodné ceny.

### » Konzultácie s Farmaceutkou Julkou

Pomôže vám vybrať najvhodnejšie produkty, poradí s ich kombináciou s liekmi a nastaví ďalší postup.

### Zameranie: srdce a vitalita

**10:00 – 16:30 | Srdce v hlavnej úlohe (MUDr. Július Šípoš)**

Predstavenie novinky Lipidol a diskusia o tom, prečo nestačí len znižovať cholesterol.

Po úvode nasleduje otvorená debata – pýtajte sa na cievy, krvný obeh aj bezpečné kombinácie produktov s liekmi.

### Bonus:

» meranie cholesterolu (z kvapky krvi) zdarma pre prvých 3 záujemcov

» meranie triglyceridov zdarma pre prvých 3 záujemcov (bez nutnosti registrácie)

**13:00 | 14:00 | 15:00 | 16:00**

### – Diagnostika Supertronicom

Zistíte stav svojich energetických dráh.

**Pozor: Meranie je ZADARMO pre prvých 4 prihlásených na každý termín.**

**Rezervácia:** jana.pipiskova@energy.sk

### Prečo prísť?

Neodídete len s nákupom, ale najmä s jasnou predstavou, ako sa o svoje zdravie starať. Naši odborníci budú po celý čas k dispozícii – nie za katedrou, ale priamo pri vás.

**Tešíte sa na vás v Bratislave!**

# Zmeňte anatómiu svojho mozgu – jednoducho a funkčne

## BIOHACKING PAMÄTE: 8 KAŽDODENNÝCH ZVYKOV MLADEJ NEUROVEDKYNE, KTORÉ MENIA ANATÓMIU MOZGU

Mnohí ľudia sa mylne domnievajú, že kapacita pamäte a úroveň mentálnej výkonnosti sú nám pevne dané do vienk genetikou a s pribúdajúcim vekom to ide už len z kopca. Dnešná veda však tento mýtus s prehľadom búra. Náš mozog je mimoriadne neuroplastický orgán – neustále sa mení a fyzicky formuje na základe toho, čomu ho denne vystavujeme. Každá myšlienka, každý pohyb a každé sústo jedla doslova prepisujú jeho štruktúru.

Mladá neurovedkyňa a výskumníčka Daya Grant Ph.D., ktorá sa špecializuje na kognitívnu vitalitu, odhalila svoje osobné tajomstvá pre popredné médiá. Táto šikovná dievčina ukazuje, že špičkový výkon mozgu si nevyžaduje žiadne drastické experimenty s telom. Tajomstvo dlhovekosti mozgu spočíva v drobných, no konzistentných zmenách v každodennej rutine. Čo presne odporúča?

### 1. KOGNITÍVNE ODBREMENENIE POMOCOU PERA A PAPIERA

Každý deň si táto vedkyňa nastaví stopky na päť až desať minút a venuje sa intuitívnemu písaniu. Mozog totiž nie je stavaný na to, aby slúžil ako úložisko stoviek drobných úloh a nezodpovedaných otázok – je stavaný na riešenie komplexných problémov. Predstavte si to ako operačnú pamäť (RAM) v počítači; ak máte otvorených príliš veľa okien, systém začne sekať.

**Vedecké okienko:** Keď držíme všetky informácie iba v hlave, neustále tým preťažujeme našu pracovnú pamäť v prefrontálnom kortexe. Presun myšlienok na papier funguje ako tzv. „kognitívne odbremenenie“ (cognitive offloading). Výskumy z oblasti neurovied potvrdzujú, že expresívne písanie reálne znižuje reaktivitu amygdaly (centra strachu a stresu v mozgu). Keď „vyprázdните“ kôš plný myšlienok, mozog môže presmerovať glukózu a energiu do centier kreativity a rozhodovania.

» **Tip pre každodenný život:** Nechajte si večer na nočnom stolíku klasický papierový zápisník a pero – vyhnite sa písaniu do mobilu, ktorého modré svetlo narušá tvorbu melatonínu. Ak sa v noci zobudíte na myšlienku typu „zajtra nesmiem zabudnúť na...“, zapíšte si ju. Váš mozog dostane signál, že informácia je v bezpečí, a vy oveľa rýchlejšie zaspíte.

### 2. RANNÁ FÚZIA: SKROTENIE MYSLE A „HNOJIVO“ PRE MOZOG

Základným kameňom jej dňa je kombinácia fyzickej aktivity a meditácie. Ak táto mladá dievčina svoj ranný rituál čo i len raz vynechá, okamžite registruje mozgovú hmlu, nižšiu kapacitu sústrediť sa a zvýšenú hladinu stresu. Snaží sa preto denne venovať aspoň 30 minút pohybu a 20 minút meditácii.

**Vedecké okienko:** Polhodina aeróbného alebo silového tréningu nespáli len kalórie. Spúšťa totiž vo zvýšenej miere produkciu proteínu BDNF (Brain-Derived Neurotrophic Factor), ktorý vedci často nazývajú „hnojivom pre mozog“. BDNF stimuluje tvorbu nových neurónov a synapsií, primárne v hipokampe (centrum pamäte). Nasledujúca meditácia pomáha regulovať tzv. Default Mode Network (DMN) – sieť v mozgu zodpovednú za blúdenie mysle a neustále analyzovanie minulosti.

» **Tip pre každodenný život:** Ak nemáte ráno celú hodinu, spojte to do 15 minút. Dajte si 10 minút svižnej chôdze na čerstvom vzduchu a 5 minút len sedte v tichu. Aby ste podporili prekrvenie mozgu a cievneho systému už od rána, výborne funguje bylinný koncentrát **Korolen** od Energy. Dodáva bunkám kyslík a energiu, čím skvele dopĺňa rannú mentálnu rozcvičku.

### 3. SPÁNOK AKO NOČNÁ „PRÁČKA“ MOZGU

Žiadne nočné ťahanie nadčasov. Neurovedkyňa striktnie dodržiava 7 až 8 hodín spánku, pretože vie, že v noci sa v hlave dejú kľúčové procesy údržby. Spánok nie je pasívny stav, je to ten najaktívnejší detoxikátor, aký máme k dispozícii.

**Vedecké okienko:** Počas hlbokého spánku sa aktivuje tzv. glymfatický systém. Mozgové bunky (glikové bunky) sa doslova scvrknú až o 60 %, čím uvoľnia priestor pre mozgovomiechový mok. Ten premyje mozgovú tkanivo a odplaví neurotoxíny, vrátane beta-amyloidných proteínov, ktorých hromadenie je priamo spojené so vznikom Alzheimerovej choroby.

» **Tip pre každodenný život:** Spite v chladnejšej miestnosti (okolo 18–19 °C). Zníženie telesnej teploty je kľúčové pre vstup do hlbokéj fázy spánku. Ak máte problém „vypnúť hlavy“ pred spaním, využite silu bylín. Kvapky **Relaxin** na upokojenie nervového systému v kombinácii s jemným nastriekaním aromaterapeutického spreja **Spiron** na vankúš vytvoria ideálne podmienky pre hlbokú regeneráciu.

### 4. SILA „MEDZIPRIESTOROV“ A REŠTART NERVOVÉHO SYSTÉMU

Náš mozog nedokáže prepínať medzi rolami len tak na povel. Neurovedkyňa preto cielene využíva prechodové fázy dňa. Po príchode z ranného rozvozu detí sa nevrhá hneď za počítač. Dopraje si mikrorituál: šálku čaju, pár vedomých nádychov a spísanie prvej dôležitej úlohy.

**Vedecké okienko:** Tieto mikroprestávky umožňujú nášmu autonómnemu nervovému systému plynule prejsť zo sympatiky (stav „bojuj alebo uteč“) do parasympatiky (stav „odpočívaj a regeneruj“). Mozog vďaka tomu dokáže lepšie roztriediť a uložiť čerstvo získané informácie.

» **Tip pre každodenný život:** Predtým, než večer odomknete dvere svojho domova, posedte 2 minúty v aute alebo pred domom. Skúste techniku dýchania 4-7-8 (4 sekundy nádych, 7 sekúnd zadržať, 8 sekúnd výdych). Vedome „odložte“ pracovné problémy a dovnútra vstúpte s čistou hlavou, pripravení venovať sa rodine.

### 5. KRMENIE OSI ČREVO-MOZOG

Kognitívna vitalita sa nebuduje len v hlave, ale aj v tráviacom trakte. Výskumníčka nedá dopustiť na stravu bohatú na polyfenoly, omega-3 mastné kyseliny a fermentované potraviny.

**Vedecké okienko:** Črevo a mozog sú prepojené obojsmernou diaľnicou – blúdivým nervom (Nervus vagus). Až 90 % serotonínu (hormónu šťastia) a veľká časť dopamínu vzniká práve v našom mikrobióme. Ak má mikrobióm zápal (z cukru a spracovaných

potravin), zápalové markery putujú priamo do mozgu, čo sa prejavuje ako mozgová hmla, úzkosť a zhoršená pamäť.

» **Tip pre každodenný život:** Pridajte do svojho jedálnička „potravu pre mozog“ v podobe vlašských orechov, kvalitného olivového oleja a čučoriedok. Svoj mikrobióm – a tým aj svoju náladu – posilnite kvalitnými probiotikami. Skvelou voľbou je **Probiosan Inovum** od Energy, ktorý okrem prospešných baktérií obsahuje aj inulín a kolostrum pre optimálnu výživu črevnej sliznice. Urobíte mu naozaj radosť.

## 6. NEUROPLASTICITA CEZ HRU: KLÁVESY A SKLADAČKY

Naša mentálna kapacita starne oveľa pomalšie, ak mozog neustále prekvapujeme novými a komplexnými stimulmi. Táto výskumníčka sa vo voľnom čase vrátila k aktivitám z detstva – k hre na klavíri a skladaniu náročných puzzle.

**Vedecké okienko:** Učenie sa hry na hudobný nástroj fyzicky zväčšuje objem sivej hmoty a zosilňuje corpus callosum – mostík prepájajúci ľavú a pravú hemisféru. To vedie k podstatne rýchlejšiemu prenosu informácií. Tradičné puzzle zas slúžia ako špičkový tréning zrakovopriestorovej pracovnej pamäte.

» **Tip pre každodenný život:** Začnite robiť bežné veci nedominantnou rukou (napríklad čistenie zubov alebo scrollovanie na telefóne). Tento jednoduchý trik prinúti mozog vytvárať úplne nové nervové spojenia. Pre maximálnu podporu sústredenia a pamäte pri učení nových zručností odporúčam siahnuť po prípravku **Celitin**. Kombinuje ginkgo bilobu s lecitínom, čím priamo vyživuje mozgové obaly a zlepšuje mikrocirkuláciu krvi v mozgu.

## 7. UMENIE NIČNEROBENIA (TEÓRIA OBNOVY POZORNOSTI)

Jedným z najviac podceňovaných nástrojov pre mentálnu dlhovekosť je neplánovaný, „hluchý“ čas. Aj v extrémne nabitom programe si neurovedkyňa do kalendára tvrdo blokuje tzv. „biele miesta“. Vtedy vyjde von a len vníma zvuky okolia.

**Vedecké okienko:** Tento návyk sa opiera o vedeckú Teóriu obnovy pozornosti (Attention Restoration Theory – ART). Mozog pri neustálom prijímaní stimulov (obrazovky, konverzácie) rapídne vyčerpáva svoju obmedzenú kapacitu pre usmernenú pozornosť. Až pasívne vnímanie prírody alebo ticha dovoľuje prefrontálnemu kortexu regenerovať.

» **Tip pre každodenný život:** Zavedte si pravidlo „času bez vstupu“ (No Input Time). Pri bežných činnostiach ako umývanie riadu, sprchovanie alebo prechádzka so psom si zámerné nedávajte do uší podcasty ani hudbu. Vyskúšajte napríklad lesný kúpeľ (Shinrin-yoku) – prechádzku lesom bez mobilu. Nechajte mozog, aby iba „bol“.

## 8. STRIEDAVÉ DÝCHANIE AKO OKAMŽITÁ NÁHRADA KOFEÍNU

Pri nevyhnutnom poobednom útlme sa dievčina nespolieha na tretiu šálku kávy. Kofeín totiž únavu nerieši, len dočasne blokuje receptory, ktoré ju signalizujú. Namiesto toho praktizuje techniku striedavého dýchania: nadýchne sa jednou nosnou dierkou a vydýchne tou druhou. Tvrdí, že tu nejde o ezoteriku, ale o tvrdú fyziológiu.

**Vedecké okienko:** Klinické výskumy potvrdzujú, že táto technika dýchania (známa z jogovej tradície ako Nadi Shodhana) má okamžitý vplyv na variabilitu srdcovej frekvencie (HRV). Metóda mechanicky vyrovnáva prietok v nosných dierkach, čím reflexívne synchronizuje elektrickú aktivitu oboch mozgových hemisfér a odplavuje únavu rýchlejšie než espresso.

» **Tip pre každodenný život:** Keď vás o 14:00 prepadne „poobedná kóma“, nesiahajte hneď po energetickom nápoji. Dajte si 10 sérií



striedavého dýchania. Zaberie to minútu a účinok na vašu bdelosť pocítite takmer okamžite. Rovnako efektívne vám pomôže **Stimaral** – špičkový adaptogénny koncentrát od Energy, ktorý na rozdiel od kofeínu nedráždi nervovú sústavu, ale prirodzene zvyšuje psychickú a fyzickú odolnosť, vďaka čomu sa vyhnete nepríjemnému "kofeínovému zrúteniu" neskôr poobede.

JOZEF ČERNEK

*O inšpirácii článku: Daya Grant Ph.D., CMPC je certifikovaná konzultantka pre duševnú výkonnosť, neurovedkyňa a učiteľka jogy/meditácie, ktorá pomáha športovcom a vysoko výkonným manažérom trénovať myseľ na dosiahnutie lepšieho výkonu. Daya má súkromnú prax v Los Angeles a poskytuje konzultácie klientom od mládeže až po profesionálov, obchodným lídrom, lekárom a hudobníkmi. Žije v Los Angeles so svojím manželom a dvoma malými synmi.*

## VEDECKÉ ZDROJE A ODPORÚČANÁ LITERATÚRA K TÉME

- » **O glymfatickom systéme a spánku:** Xie, L., et al. (2013). Sleep Drives Metabolite Clearance from the Adult Brain. *Science*. (Knižný tip: Matthew Walker – Prečo spíme).
- » **O neuroplasticite a BDNF:** Ratey, J. J., & Hagerman, E. (2008). *Spark: The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain*.
- » **O osi črevo-mozog:** Mayer, E. A. (2011). Gut feelings: the emerging biology of gut-brain communication. *Nature Reviews Neuroscience*.
- » **O kognitívnom odbremenení:** Klein, K., & Boals, A. (2001). Expressive writing can increase working memory capacity. *Journal of Experimental Psychology*.
- » **O obnove pozornosti (ART):** Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology*.



# Prejavy tela: Chronická cholecystitída

Kvalita potravín a spôsoby stravovania sa nielen kvôli zvyšujúcim sa cenám, zhoršujúcemu sa prostrediu, ale aj rôznym zaručeným diétam a stravovacím smerom, bohužiaľ, zhoršuje. Následkom je zvyšujúci sa výskyt nielen rôznych potravinových intolerancií, ale aj metabolických ochorení, ako je napríklad aj chronická cholecystitída – chronický zápal žlčníka. Najprv sa pozrime na to, ako funguje žlčník. Žlčník je tráviaci orgán, ktorý sa nachádza v blízkosti pečene. Jeho úlohou je skladovanie žlče, ktorá sa tvorí v pečeni, a jej následné vylučovanie podľa potrieb organizmu. Žlč nie je len tekutina slúžiaca na rozklad potravy, ale priamo sa spolupodieľa na štiepení tukov a okrem toho zabezpečuje zdravé prostredie v tenkom čreve. Deje sa to hlavne vďaka žľčovým kyselinám, ktoré dokážu likvidovať nežiaduce patogény a brániť vzniku zápalu. Samozrejme za predpokladu, že činnosť pečene je dostatočná a je schopná tvoriť kvalitnú žlč. Z pohľadu čínskej medicíny žlčník skladuje čistú esenciu, nakoľko je „nepoškvrnená trávením“ a uskladnená v bezpečnom priestore žlčníka.

**Cholecystitída je zápal žlčníka**, ktorý je spôsobený blokádou toku žlče, čo spôsobuje opuch a bolesť žlčníka. Väčšinou ide o následok žľčových kameňov, ktoré blokujú odtok žlče alebo dráždia stenu žlčníka. Stena žlčníka je zhrubnutá, fibrózna a zjazvená. V pokročilých štádiách sa steny môžu vyplniť vápnikom, čo sa nazýva „porcelánový žlčník“. Taktiež problémy so žľčovými cestami, napríklad ich zúženie a v najhoršom prípade aj nádory, môžu spôsobiť blokádu žlče a následnú cholecystitídu. Ochorenie môže mať bezpríznakové obdobie. Častejšie sú obdobia nevýrazných tráviacich ťažkostí, ktoré sú spôsobené nefunkčným žlčníkom alebo nekvalitnou žlčou. Prejavuje sa pocitom plnosti po najedení, neurčitými bolesťami v epigastriu a pod pravým rebrovým oblúkom, nevoľnosťou, nepravidelnou stolicou a plynatosťou. Výraznejšie ťažkosti sa môžu objavovať, ak sú

prítomné konkrementy. Okrem záchvatov bolesti môže byť bolesť trvalá a čím je problém dlhodobejší a hlavne akútnejší, prejavy sa výrazne zhoršujú, sú častejšie a silnejšie. V prípade vzniku zápalu, sa pridávajú prejavy ako je zvýšená teplota, záchvatovité bolesti v pravom podrebrí, bolesť pri dýchaní, nevoľnosť.

**Diagnostika cholecystitídy** spočíva vo vyšetrení ultrazvukom, ktorý hlavne potvrdí alebo vyvráti prítomnosť piesku či kameňov, zhrubnutú stenu žlčníka a jeho celkový tvar a veľkosť, prípadne tekutinu v okolí (výpotok, absces) a rozšírenie žľčových ciest pri obštrukcii. Ďalšie parametre sa zisťujú krvnými testami. Klasická medicína rieši cholecystitídu na základe príznakov a celkového zdravotného stavu. V mnohých prípadoch môže mať človek kamene, ktoré sú neškodné a nevyžadujú žiadnu liečbu. V trochu závažnejších prípadoch môže lekár odporučiť niektoré antibiotiká. V akútnych prípadoch cholecystitídy môže byť potrebné chirurgicky odstrániť žlčník, k čomu sa pristupuje čoraz častejšie.

## POHLAD ČÍNSKEJ MEDICÍNY JE TROCHU ŠIRŠÍ

Napriek tomu, že chronická cholecystitída je ochorenie týkajúce sa žlčníka, je dôležité vnímať celý systém pečene, všetky prítomné nerovnováhy, nakoľko žlčník je jej párový orgán. Samozrejme, ideálne je vnímať celý organizmus. Funkciou pečene je zabezpečiť pohyb a spriechodňovanie a to sa týka chodu celého organizmu. To znamená, že akonáhle sa v tele vytvorí akýkoľvek blok, či stagnácia, vždy je za tým aj pečeň. Takže aj v prípade nedostatočného vylučovania žlče zo žlčníka, je to problém energie Qi pečene, ktorú žlčník potrebuje pre vykonávanie jeho funkcií. Ak je tento vzťah narušený, môže to nepriaznivo ovplyvniť trávenie a spôsobiť problémy ako vracanie, grganie, štikútka – čo sú prejavy „otočenej energie“ žalúdka. Žalúdok je väčšinou v poriadku, je to následok problematického žlčníka, ktorý spôsobuje tieto ťažkosti.

V prípade, že ide o piesok, blato či priamo kamene, musíme sa pozrieť už aj na slezinu, ktorá je oslabená a teda miesto tvorby/spotvorby tráviacich štiav, tvorí hlien. Hlien sú najčastejšou a súčasne najzávažnejšou škodlivinou vôbec, funguje doslova ako lepidlo, ktoré dokáže zlepíť čokoľvek, vrátane solí či minerálov. Všeobecne môžeme povedať, že tento stav je často spojený s hromadením "horúčosti" a "vlhkosti až hlienu", stagnáciou energie Qi alebo emočným napätím.

Jedným z dôvodov je strava a druhým, veľmi častým, sú emócie. V čínskej medicíne je filozofia taká, že mať zdravý emocionálny život je pre naše zdravie rovnako dôležité ako dobre sa stravovať, mať dostatok spánku a udržiavať náš imunitný systém zdravý, aby mohol eliminovať akýkoľvek patogén.

Ak potláčate hnev, držíte ho a nikdy ho neprejavujete, ak sa podriaďujete a idete proti sebe, časom to ublíži pečeni / žlčníku a spôsobí nerovnováhu, ktorá povedie k chorobe. Rovnako, ak sa stresujete bez hľadania možností riešenia a uvoľnenia. Žlčník je v čínskej medicíne spojený aj so schopnosťou robiť rozhodnutia. Chronické potláčanie hnevu alebo dlhodobá nerozhodnosť vedú k energetickej blokade, ktorá časom vyústi do fyzického zápalu.

## HLAVNÉ SYNDRÓMY PODĽA ČÍNSKEJ MEDICÍNY

- » **Vlhkosť a horúčnosť v pečeni a žlčníku:** najčastejší problém, ktorý sa prejavuje tupou bolesťou alebo pocitom plnosti v pravom podrebrí, horkosťou v ústach, nevoľnosťou a žltým povlakom na jazyku.
- » **Stagnácia Qi pečene:** je často vyvolaná emóciami (hnev, frustrácia...). Typický je pocit rozpinavej bolesti v podrebrí, ktorá sa zhoršuje pri strese, časté vzdychanie.
- » **Nedostatočnosť sleziny (s akumuláciou vlhkosti):** ak je trávenie dlhodobo oslabené (aj vďaka nedostatočnej funkcii pečene), slezina produkuje nadmernú vlhkosť, ktorá "zaťažuje" žlčník. Prejavuje sa únavou, nechutenstvom a kašovitou stolicou. Tak ako pri iných zdravotných ťažkostiach, aj pri chronickej cholecystitíde platí to, že ideálne je vyhnúť sa vzniku problému a teda starať sa o svoje telo, kým je zdravé a udržiavať ho v čo najlepšej kondícii. Takže prevencia, prevencia, prevencia. Sem platí samozrejme strava, psychohygiena, pohyb, ale aj podpora cez bylinky. Je naším šťastím, že bylinky majú stále obrovskú silu a sú schopné pomôcť nielen v akútnom štádiu, ale aj v chronicite.

## AKO SI MÔŽEME POMÔCŤ?

V rámci prevencie, ale aj chronicity, má vo všeobecnosti určité zmysel **Regalen**, ktorý je schopný vrátiť rovnováhu do celého systému pečene – žlčník. Veľký zmysel má aj **Mycohepar**, **Cytosan**, ale aj **Stimaral**, hlavne v prípade stagnácii. Pečeň je veľmi „závislá“ na kvalite krvi a teda **Betafit**, **Revitae**, **Goji** a všetko zelené ju vždy poteší a podporí v regenerácii. Opodstatnenie má aj **Lipidol**.

Keď sa pozrieme na jednotlivé, vyššie spomenuté syndrómy, môžeme ísť trochu špecifickšie:

- » **Vlhkosť a horúčnosť v pečeni a žlčníku** – potrebujeme eliminovať vlhkosť, ideálne s podporou sleziny, k čomu poslúži napríklad **Vironal** v kombinácii s **Cytosanom**, na zníženie horúčosti je vhodná napríklad **Spirulina**, **Chlorella** ale napríklad aj **Betafit**. Hlavne v prípade, ak jedným z prejavov je aj vysoký krvný tlak. Ako ďalší krok by mohol nastúpiť **Mycohepar**, ku ktorému by som určite pridala opäť podporu a výživu krvi vo forme zelených potravín. V prípade silnej horúčosti, ktorá sa v západnej medicíne vníma ako zápal, je vhodný aj **Drags Imun**. Taktiež je možné použiť jednu z novinek, **Lipidol**, nakoľko pracuje práve s horúčnosťou pečene. Kombinácia by bola vhodná s **Vironalom**, prípadne aj so **Stimaralom** a samozrejme výživa.

- » **Stagnácia Qi pečene** – v tomto prípade je vhodná aj psychoterapia, aby sa postupne uvoľnili zablokované emócie. Ako výrazná podpora by poslúžil **Stimaral**, ktorý krásne rozhybe energiu Qi a súčasne pomôže aj s emóciami. Môže sa skombinovať priamo s **Regalenom**, a určite by som pridala opäť aj výživu krvi (**Goji**, **Betafit**, **Chlorella**, **Spirulina**).
- » **Nedostatočnosť sleziny s akumuláciou vlhkosti** – v tomto prípade je dôležité pracovať aj s vlhkosťou a výraznou podporou energie sleziny, napriek tomu, že následky sa ukazujú primárne na činnosti žlčníka. Opäť by som zvolila buď **Vironal + Stimaral + Cytosan** alebo **Korolen + Cytosanom + Drags Imun**. V oboch prípadoch by som pridala aj **Spirulinu**, **Goji**, prípadne **Revitae**, či dokonca **Vitaflorin**.

## ČO EŠTE MÔŽETE UROBIŤ PRE SVOJU PEČEŇ A ŽLČNÍK?

Vyhýbajte sa masťným, ťažkým a koreneným jedlám. Jedzte sezónne a lokálne jedlá. Toto je veľká téma čínskej medicíny, spomeniem len základ. V čínskej medicíne je nutričná terapia obrovským aspektom pri terapii. Aký lepší spôsob liečenia tela, ako použiť jedlo, ktoré jeme 3x denne? Každé jedlo má svoju teplotu, ktorá integruje s vašim telom a dodáva teplo, chlad alebo udržiava jeho neutrálnu teplotu. Všetky potraviny majú tiež liečivé vlastnosti, preto Číňania považovali za veľmi dôležité jesť správne jedlá, keď ochoreli, aby im pomohli vyvážiť rovnováhu a zotaviť sa. Jednoducho je náš tráviaci systém vyvinutý tak, aby strávil miestne a sezónne potraviny. S nedávnym rozmachom leteckej dopravy sme rozmaznaní tým, že sme si mohli dať jedlo, ktoré chceme, kedykoľvek počas roka (jahody či šalát v zime, mango či ananás počas celého roka aj v krajinách, kde to nie je prirodzená potravina...). A aj keď je to úžasné, nie je to tak, ako bol navrhnutý náš tráviaci systém. Občas nie je problém dopriať si exotiku, ale nie pravidelne a vo veľkom.

Vyjadrujte svoje emócie slobodne, prirodzene a otvorene. Samozrejme, je dôležité zvoliť prijateľnú formu či spôsob, ale je dôležité vyjadrovať to, čo cítite a rovnako aj to, čo si myslíme. Možno sa to ľahšie hovorí, ako urobiť, ale chorobu a bolesť spôsobuje akákoľvek stagnácia alebo blokáda, a medzi najčastejšie príčiny patria práve zadržované emócie.

Cvičte. Hýbte sa! Keďže pečeň má na starosti pohyb a spriechodňovanie, rovnako fyzický pohyb je nápomocný pre správne fungovanie energie pečene a aj žlčníka.

Na jar buďte láskaví k svojmu žlčníku, keďže jar je obdobím, ktoré sa spája so žlčníkom a pečeňou. Je viac ako vhodné, aby sme v tomto období dopriali svojmu telu odpočinok od alkoholu, kofeínu, ťažkých a masťných jedál a nadbytku cukru. Prvkom jari je drevo, chuť je kyslá a farba zelená. Je čas na zelené potraviny, čerstvé výhonky a lístky, napríklad aj medvedieho cesnaku.

Začína krásne obdobie plné slnka a farieb, medzi ktorými jednoznačne dominuje zelená, minimálne v prírode. A to je to správne obdobie pre zelené potraviny ako je **Chlorella**, **Spirulina** a **Barley**. Doprajte si ich silnú a výživnú energiu, to je to najmenej čo môžete pre seba urobiť, hlavne v rámci prevencie. A ak sa vás chronické problémy so žlčníkom už týkajú, zastavte sa na najbližšom Klube Energy a poraďte sa o najvhodnejšej liečbe pre vás. Pečeň si to zaslúži a odmení sa plynulými funkciami na fyzickej, emocionálnej, ale aj duchovnej úrovni.

S úctou **ZUZANA KRAJČÍKOVÁ MIKULOVÁ**

[www.centrumgara.sk](http://www.centrumgara.sk)

*A ak sa chceš naučiť o svojom tele a používaní prípravkov viac, prihlás sa do školy praktickej čínskej medicíny v centre Gara. Budem sa na teba tešiť.*

# Terapeutické metódy (67)

## MASÁŽ TUINA

V dnešnej uponáhľanej dobe hľadáme čoraz viac spôsobov, ako podporiť svoje zdravie prirodzenou cestou. Jednou z hlboko účinných metód, ktorá si nachádza miesto aj v západnom svete, sú ozdravné masáže Tuina – tradičná čínska manuálna terapia, ktorá sa po tisícročia používa na liečenie tela i duše. Tuina (čítaj „tchuej-na“) je jedným zo štyroch pilierov tradičnej čínskej medicíny (TČM), popri akupunktúre, bylinnej liečbe a dietetike. Ide o terapeutickú masážnu techniku, ktorá je v Číne dodnes súčasťou klasickej nemocničnej liečby – a to nielen pri ťažkostiach pohybového aparátu, ale aj pri vnútorných ochoreniach, strese, únave či oslabenej imunite. Tuina využíva hlboké znalosti energetického systému tela – meridiánov, akupresúrnych bodov a vzorcov pohybu čchi (životnej energie). Skúsený terapeut pomocou rôznorodých techník pracuje s prúdením energie v tele, uvoľňuje stagnácie, dopĺňa chýbajúcu energiu a harmonizuje celé telo. Cieľom nie je len úľava od bolesti, ale predovšetkým obnovenie rovnováhy organizmu ako celku.

### DOTYK, KTORÝ LIEČI AJ PREBÚDZA

Na rozdiel od klasických masáží sa Tuina vykonáva cez tenké bavlnené oblečenie, čím je prirodzene prístupná aj pre klientov, ktorí sa necítia komfortne pri priamom kontakte s pokožkou. Terapeut využíva presné a zároveň veľmi intuitívne pohyby: tlak, ťaženie, miesenie, vibrácie, otáčanie kĺbov i špecifické techniky, ako je „otváranie bodov“, či tzv. doplnenie stredu – teda energetického jadra človeka, kde sídli naša vitalita i emočná stabilita. Tieto techniky nie sú iba mechanické. Sú vedené vnútornou praxou terapeuta, ktorý pracuje nielen rukami, ale aj svojou vnímavosťou, pokojom a vnútornou energiou čchi. Práve tu hrá zásadnú úlohu dlhodobá prax čchi-kungu (qigongu), ktorú by mal praktikujúci terapeut každodenne rozvíjať. Táto vnútorná kultivácia dodáva každému dotyku hĺbku, prítomnosť a schopnosť vnímať telo klienta ako živý a premenlivý organizmus.

### ČO ĽUDIA POČAS MASÁŽE ZAŽÍVAJÚ?

Tuina je známa tým, že vyvoláva úplne jedinečné fyzické i energetické vnemy.

Klienti často opisujú vibrácie v tele, náhle uvoľnenie napätia, teplo, prúdenie, mravčenie alebo pocit, že sa „niečo vo vnútri dáva do pohybu“. Nie je výnimkou, že masáž priniesie aj emočnú očistu, pokoj alebo naopak vlnu energie, ktorá prichádza po uvoľnení dlhodobých blokov. Jednou zo špecializovaných foriem sú **ozdravné masáže Baojian** (čítaj „pao-tien“), zamerané na prevenciu, očistu organizmu a podporu dlhovekosti. Upravujú rovnováhu orgánových systémov, harmonizujú metabolizmus a pomáhajú telu navrátiť sa do svojho prirodzeného rytmu. Sú veľmi účinné pri únave, oslabenej imunite alebo psychickom vyčerpaní. Ďalšou oblasťou je tzv. **Tuina vnútorných chorôb**, ktorá sa zameriava na konkrétne funkčné ťažkosti – napríklad tráviace problémy, menštruačné nerovnováhy, poruchy spánku, napätie v oblasti hrudníka, ťažkosti s dychom či oslabenie obličiek. Výhodou Tuiny je práve jej komplexnosť – pracuje s telom ako s celkom a zároveň zohľadňuje jedinečnosť každého klienta.

### SILA DOTYKU A VNÚTORNÁ ROVNOVÁHA

Ozdravné masáže Tuina prinášajú nielen úľavu od bolesti a regeneráciu tkanív, ale aj návrat k sebe samému. Nie sú to rýchle úľavové procedúry, ale hlboký proces, ktorý človeka navracia do jeho vlastného stredu. Dotyk tu nie je nástrojom tlaku, ale vedomým mostom medzi fyzickým telom a vnútornými vrstvami vedomia. Dôležité je uvedomiť si, že terapeut nie je „vykonávateľom“, ale predovšetkým sprievodcom. Neposkytuje len techniku, ale aj pokoj, prítomnosť a liečivú pozornosť, ktorá umožňuje telu otvoriť sa procesu uzdravenia. Práca s energiou je tichá, neinvazívna, a napriek tomu hlboko premieňajúca. Každá Tuina masáž je iná – živá, premenlivá, zodpovedajúca aktuálnym potrebám klienta. V tom spočíva jej kúzlo i liečivý potenciál. Nečakajte rutinnú sekvenciu pohybov – ale dotyk, ktorý načúva. Tuina nie je len masáž. Je to tisícročiami overený spôsob, ako sa navrátiť k rovnováhe, zdraviu a vnútornej celistvosti. Ak hľadáte terapiu, ktorá prepája starostlivosť o telo, emócie i životnú energiu, Tuina vám môže ponúknuť cestu, ktorá presahuje bežné predstavy o liečbe.

JOSEF BERAN



# Seriál pre ženy (27)

Som tichá vodná hladina pri mesačnom svite, som tsunami, ktorá zmetie všetko z povrchu zemskeho, som bohyňa vetra prebývajúca v oku hurikánu, som sopka, som láva, som pôda... Som žena čarodejnica. Presne ako ty, sestra!

## ŽENA JE KĹÚČ

Rozmohol sa nám tu taký neduh. Začínam si všímať, ako sa niektoré páry v snahe zachrániť kolabujúci vzťah alebo vyriešiť svoju sexuálnu frustráciu, pokúšajú otočiť kľúčom v zámke monogamie a otvárajú dvere svojho vzťahu dokorán v ústrety novým zážitkom, pocitom a energiám. Na prvý pohľad to dáva zmysel. Ak sa dvaja dospelí ľudia na niečom dobrovoľne dohodnú, nemal by v tom byť problém, povieť si. Nech si každý robí, čo chce. Avšak tento fenomén otvoreného vzťahu má svoje úskalia, ktoré vyplývajú zo zákonitostí fungovania princípov jin a jang. Vesmír má svoje pravidlá, ktoré si skrátka nemôžeme prepisovať, ako sa nám zachce.

### PODOBNENSTVO O REŠTAURÁCII

Predstavte si, že váš partnerský vzťah je vaša spoločná reštaurácia. Varíte v nej svoje menu pre seba a pre verejnosť máte zatvorené. Varíte a upratujete len jeden pre druhého. Môže sa však stať, že vám ponuka vo vašej reštaurácii prestane chutiť alebo sa vám to isté menu, varené stále dookola, prieči a vy sa začnete pozeráť z okna a hovoríte si: „Čo asi varia v tej vedľajšej reštaurácii?“ V takejto situácii sa stáva, že jeden alebo druhý opúšťa svoju reštauráciu zadným vchodom, po nociach navštevuje cudzie podniky a tvári sa, že sa nič nedeje. **Ide o klasickú neveru.**

Zdalo by sa teda, že ak je vzniknutá frustrácia vo vzťahu rozpoznaná a komunikovaná, je rozumné vziať kľúč a otvoriť hlavný vchod, čo vo väčšine prípadov urobí práve žena. Pozve dovnútra vybraných hostí, dá mužovi vytúženú voľnosť a sama sa zájde inšpirovať do iných reštaurácií. Nemusíte si tam predsa dať hneď celé menu, môžete ochutnať len predkrm, všakže... Teória hovorí, že sa potom plní nových zážitkov a nápadov vrátite do svojej reštaurácie, kde sa o tom všetkom pekne porozprávate, a bude po frustrácii. Svet by nemohol byť ružovejší...

Teória je to pekná, ale v praxi to má „háčik“. Odrazu zistíte, že musíte

upratovať neporiadok, ktorý do vašej reštaurácie zanesol niekto iný, a že každým výletom mimo vzťah vynášate energiu, ktorá vo vašom primárnom vzťahu skrátka chýba. Či už teda odchádzate prednými alebo zadnými dverami, efekt je nakoniec rovnaký. **Robíte vo vzťahu diery a tou dierou uniká energia.** To v konečnom dôsledku vedie k tomu, že sa vo vašej reštaurácii ani nevarí, ani neupratuje. Takýto podnik skôr či neskôr skončí v strate a skrachuje.

### MONÁDA AKO DIAGRAM HARMONICKÉHO VZŤAHU

Môžete mať srdce akokoľvek široké a toleranciu naťahovaciu ako gumu na nohaviciach, aj tak tým nemôžete prepísať pravidlá harmonického usporiadania energie. Známý, tisícročia starý symbol taoistickej monády jednoduchým spôsobom vysvetľuje, ako náš svet vlastne funguje. Nielenže hovorí, že všetko zlé je na niečo dobré a všetko dobré je na niečo zlé (čo iste platí aj pre otvorený vzťah), ale napovedá nám tiež, aká je energetická prirodzenosť každého vzťahu medzi mužom a ženou.

V bielom jangovom poli je len jediné miesto pre trochu jinu a v čiernom jinovom poli je len jediné miesto pre trochu jangu. Osobne to vnímam tak, že v každom partnerskom vzťahu dochádza

k istému prelínaniu energií; časť mňa je v energetickom poli môjho muža a jeho časť je zasa v tom mojom. **Obaja máme skrátku akési „vrecúško“ na energiu toho druhého, ktoré funguje ako aktívny kľúč.** Otvára totiž unikátnu verziu nás samých. Bola by som skrátka niekým úplne iným, keby som vo svojom „vrecúšku“ mala energiu iného muža. Ak sa vám teda páči tá verzia vás samých, ktorú vo vás partner aktivoval, potom vám žiadne otváranie vzťahu ani nenapadne. Ak však premýšľate, kým by ste boli s kúskom toho alebo tamtoho človeka, potom je pochopiteľné, že sa iným možnostiam otvárate v snahe nájsť aktivátor tej najlepšej verzie seba samej. Chodte a hľadajte, len si nemyslite, že máte viac než len jedno „vrecúško“.

### JE TO MÝTUS

Otvorený vzťah teda nie je zo svojej podstaty vyslovene zlý nápad, len to nie je spôsob, ako vniesť do existujúceho vzťahu harmóniu a stabilitu. Je to spôsob, ako sa nerozísť, kým nenájdete lepšiu životnú alternatívu. **Je to sprievodný jav hlbokjej nespokojnosti a podvedomé volanie po zmene.** Fungujúci otvorený vzťah je ako bájnny mýtický jednorožec – veľa ľudí naň verí, ale nikdy ho nikto nevidel...

Mgr. TEREZA VAR VIKTOROVÁ



# Telo má s dúškom vody svoj vlastný plán

## HYDRATÁCIA

Keď sa povie hydratácia, väčšina ľudí si predstaví pohár vody, alebo hydratačný krém. V skutočnosti je to komplexný biochemický proces zodpovedný za udržiavanie rovnováhy vody v bunkách aj v medzibunkovom priestore, jej správnu distribúciu a schopnosť tela túto vodu efektívne využiť.

### NAČO POTREBUJE MIKROSVET BUNKY VODU?

Voda je aktívne médium v bunke potrebné pre všetky biochemické procesy: metabolické reakcie, aktiváciu enzýmov, transport živín, hormónov, odpadových látok. Zodpovedá za udržanie tvaru bunky / turgor/, elektrickú aktivitu potrebnú pre fungovanie nervov a svalov, reguluje pH, vyrovnáva teplotu tela,...



## AKO SA VODA V BUNKE UDRŽÍ?

Vďaka osmotickému tlaku, ktorý vytvára vysoká koncentrácia draslíka /v iónovej forme/ vo vnútri bunky. Je hlavnou silou, ktorá „ťahá“ vodu dovnútra cez bunkovú membránu. Vstup vody umožňujú aquaporíny - špeciálne proteínové kanály, ktoré regulujú jej pohyb. Ich funkcia aj priepustnosť membrán závisí od prítomnosti omega-3 mast. kyselín, ktoré modulujú vodné toky a stabilizujú vnútorné prostredie. Siahni po **Vitamarine**.

Sodno-draslíková pumpa /transportný proteín/ nepresúva vodu priamo, ale vytvára podmienky, vďaka ktorým sa voda v bunke udrží presúvaním draslíka (K<sup>+</sup>) dovnútra bunky a sodíka (Na<sup>+</sup>) von z bunky, čím vzniká osmotický tlak, ktorý „ťahá“ vodu do cytoplazmy /vnútorné prostredie bunky/.

## NAČO POTREBUJE VODU MEDZIBUNKOVÝ PRIESTOR?

Tu zabezpečuje transport živín, hormónov, kyslíka a odpadových látok medzi krvou a bunkami. Slúži ako tlmič mechanických nárazov, udržiava pružnosť tkanív a umožňuje správnu komunikáciu medzi bunkami prostredníctvom signálnych molekúl /serotonín, rastové faktory, inzulín.../.

## ČO SA DEJE V MEDZIBUNKOVOM PRIESTORE?

Medzibunkový priestor je priestor medzi bunkami a cievami. Voda sem prichádza z krvných kapilár a obklopuje bunky, aby mohli prijímať živiny a zbavovať sa odpadu. Aby sa tu voda udržala v správnom množstve a to vďaka sodíku, musí byť rovnováha medzi tým, čo z ciev vyteká a čo sa odvádza preč. A práve tu vstupujú do hry **lymfatický systém a interstícium**. Interstícium /nedávno objavený/ je výplňové tkanivo medzi bunkami, ktoré tvorí akúsi vnútornú oporu orgánov. Obsahuje tekutinu, kolagénové vlákna a množstvo drobných krvných aj lymfatických ciev. Je to prostredie, kde prebieha výmena živín, kyslíka, odpadových látok a zároveň pomáha udržiavať pružnosť a stabilitu tkanív. **Lymfatický systém** potom z tohto priestoru zbiera prebytočnú tekutinu, bielkoviny, voľné radikály aj odpadové látky a presúva ich do vylučovacieho systému. Tým zabraňuje opuchom, udržiava rovnováhu tekutín, detoxikáciu a podporuje imunitu. Pre lepšie fungovanie tohto priestoru je **Renol** skvelým partnerom, lebo má vplyv na prúdenie všetkých tekutín v tele a udržiavanie rovnováhy vnútorného prostredia organizmu.

## AKO FYTOMINERAL PODPORUJE HYDRATÁCIU?

**Fytomineral** obsahuje široké spektrum minerálov v koloidnej forme, vrátane sodíka a draslíka, ktoré sú kľúčové pre udržanie správneho rozloženia vody v tele a prispieva tak efektívne, okrem iného, k celkovej hydratácii tela. Nedostatok, alebo nadbytok sodíka a draslíka, môže spôsobiť zmätok v biochemických procesoch, narušiť látkovú výmenu, ovplyvniť krvný tlak, elektrickú aktivitu buniek a viesť až k vážnym zdravotným problémom.

## HYDRATÁCIA SA NETÝKA LEN VNÚTORNÉHO PROSTREDIA TELA, ALE AJ NAJVÄČŠIEHO ORGÁNU: POKOŽKY

Rovnaké mechanizmy, ktoré udržiavajú vodu v bunkách orgánov, platia aj pre kožné bunky. Ak je táto rovnováha zachovaná, pokožka a samozrejme aj pleť, si udržia pružnosť, hladký povrch a schopnosť regenerácie. Hydratovaná pokožka a pleť lepšie odoláva vonkajším vplyvom, pomalšie starne, pôsobí zdravo, mladisto, sviežo, je správne vyživovaná, vďaka čomu udržiava svoju funkciu a tou je ochrana.

Vonkajšie prostredie je ale faktor, ktorý kladie na hydratáciu pokožky veľké nároky. Chlad, vietor, slnko, znečistenie ovzdušia, náš životný štýl, nedostatok spánku, či pitného režimu a mechanické poškodenie /exfoliácia, jazvy/ majú veľký vplyv na stratu vlhkosti. Funkčná kozmetika **Beauty Energy** zabezpečí zníženie straty vody z pleti, výživu pokožky a obnovu jej prirodzenej ochrany pred vonkajšími vplyvmi: **Yemaya, Niké, Skin Essence Day, Visage serum, Balance serum, Caralotion** s výrazným regeneračným efektom na pokožku má schopnosť plne podporiť hydratáciu.

## SMÄD AKO NAJZÁKLADNEJŠÍ SIGNÁL TELA

Je to upozornenie, že organizmus potrebuje doplniť vodu a obnoviť rovnováhu tekutín. Je to varovanie, že telo začína byť mierne dehydratované. Keď často pijeme sladené nápoje, kávu, alebo čaj, telo musí najprv oddeliť vodu od ostatných zložiek, aby ju mohlo využiť na hydratáciu. Tento proces zaťažuje obličky, pečeň a metabolizmus, čo môže viesť k ďalšiemu odvodňovaniu a my naďalej pociťujeme smäd.

## ZA DEHYDRATÁCIU SA UKRÝVA VIAC NEŽ LEN NEDOSTATOK VODY

Piť dostatok vody je nevyhnutné, ale samo o sebe to nestačí. Ak chýba rovnováha minerálov, elektrolytov, esenciálnych mastných kyselín, či vitamínov, telo nedokáže vodu efektívne udržať, rozviesť, odvieť, ani využiť. Dehydratácia tak môže vzniknúť aj napriek dostatočnému príjmu tekutín. Zrejma je, keď zabúdame piť čistú, živú vodu.

Prejavy dlhodobej dehydratácie nedajú na seba dlho čakať. Na pokožke a pleti sa to ukáže veľmi rýchlo: stráca pružnosť, stáva sa tenšou, citlivou, je suchá až šupinatá, objavujú sa drobné trhlinky, začervenanie. Pleť pôsobí unavené, matne, stráca jas a schopnosť regenerácie. Zhoršuje sa tolerancia na kozmetiku, častejšie sa objavujú podráždenia a neprijemné reakcie. Vrásky sa prehlbujú, kontúry tváre ochabujú a celkový vzhľad pôsobí staršie, než by zodpovedal biologickému veku.

Varovné signály tela, ktoré často nazývame „choroba“, sa pri dlhodobej dehydratácii prejavujú ako zmeny v základných funkciách organizmu. Tráviaci systém reaguje spomalením, objavujú sa problémy so stolicou, zápcha, nafukovanie, pocit ťažoby a zhoršené vstrebávanie živín. Nedostatok tekutín ovplyvňuje aj tvorbu tráviacich šťiav, čo môže viesť k páleniu záhy, nevoľnosti a zápalom. Znížený objem tekutín v krvi spôsobuje pokles krvného tlaku, čo sa prejavuje závratmi, slabosťou, rozmazaným videním, studenými končatinami a pocitom na odpadnutie. Nervový systém je preťažený, človek pociťuje podráždenosť, zhoršenú koncentráciu, únavu, bolesti hlavy, poruchy spánku, či výkyvy nálad. Telo stráca schopnosť efektívne odvádzať toxíny, regulovať teplotu a udržiavať vnútornú aj duševnú rovnováhu, či zvládať stres.

V jednom článku ani nie je možné celkom obsiahnuť túto tému. Avšak záver je jasný: dehydratácia nie je len nedostatok vody, je to narušenie rovnováhy. Preto má zmysel vedome pristupovať k svojmu telu, zdraviu a kráse. O výbere odporúčaných produktov sa vždy poraďte, veď každý z nás jedinečný a potrebuje vyladiť inak.

- » Voda je spojenec a nie všade na svete je samozrejmosťou z kohútika.
- » Telo je organizmus s neustálym pohybom vody spojený s prírodou.
- » Rovnováha je závislá od každého jedného nášho rozhodnutia.

*S láskou IVETA KESZI  
beauty terapeut a beauty tréner*

# Špargľa má krátku sezónu a veľké čaro

Máj je mesiac, keď sa na trhoch i v kuchyniach začína objavovať zelenina, ktorá vzbudzuje rešpekt, zvedavosť aj veľké nadšenie: špargľa. Prečo sa oplatí nenechať si jej sezónu ujsť, si môžete prečítať práve dnes.

## ČO JE VLASTNE ZAČ?

Špargľa, latinsky *Asparagus*, je trváca bylina z čeľade špargľovitých. Pôvod má pravdepodobne v Stredomorí a v oblasti Blízkeho východu, odkiaľ sa postupne rozšírila do celej Európy. Už v starovekom Ríme sa považovala za delikatesu a za rastlinu s liečivými účinkami. Do našich končín sa špargľa dostala zrejme v 18. storočí a veľmi rýchlo si našla miesto na šľachtických aj meštianskych stoloch. Vo svete existuje asi 300 druhov špargle. U nás sa pestuje špargľa lekárska pre svoje mladé výhonky (odborne nazývané prúty), ktoré sa konzumujú ako zelenina.

## PESTOVANIE

Špargľa si pre svoju ideálnu kvalitu a chuť vyžaduje veľmi špecifické podmienky; jej pestovanie aj zber sú mimoriadne náročné. Ideálna je ľahká piesočnatá pôda a mierna klíma – ani príliš vlhká, ani príliš suchá. Hlavná sezóna pripadá na druhú polovicu apríla a končí začiatkom júna. Zber aj dnes prebieha väčšinou ručne. K najznámejším slovenským špargľovým lokalitám patrí najmä juhozápad Slovenska – okolie Dunajskej Stredy (Dunajský Klátov), Nových Zámkov a Záhorie (Veľké Leváre a Kúty).

## PREČO JEŠŤ ŠPARGLU?

Špargľa nie je len lahôdka, ale aj malý poklad pre naše zdravie. Obsahuje celú škálu látok, ktoré ľudské telo ocení:

- » Vitamíny: Skupina B (predovšetkým kyselina listová), vitamíny C, E a K.
- » Minerálne látky: Draslík, železo či horčík.
- » Nízkokalorická hodnota: 100 gramov obsahuje len približne 20 kalórií.
- » Detoxikácia: Vďaka vysokému obsahu vlákniny podporuje trávenie a pôsobí ako mierne diuretikum – pomáha telu odvádzať prebytočnú vodu a podporuje činnosť obličiek.

## NA ČO SI DAŤ POZOR

Hoci je špargľa veľmi zdravá, obsahuje puríny, preto by jej konzumáciu mali zväziť ľudia trpiaci dnou (pakostnicou). Môže tiež vyvolať špecifický zápach moču – netreba sa ľakať, ide o prirodzený jav spôsobený látkami, ktoré vznikajú pri jej trávení.

## BIELA VERZUS ZELENÁ – ČO S NIMI V KUCHYNI?

- » **Zelená špargľa** Rastie nad zemou, má výraznejšiu, sviežu a jemne orieškovú chuť. Býva krehkejšia a pred prípravou sa nešúpe – stačí len odlomiť drevnatý koniec v mieste, kde sa výhonok pri ohnutí sám zlomí. Hodí sa na rýchlu úpravu: restovanie, grilovanie, ale aj čerstvá do šalátov, cestovín alebo ako príloha k pošírovaným vajíčkam, rybám či svetlému mäsu.
- » **Bielá špargľa** Ide o tú istú rastlinu, ktorá však rastie v pôde bez prístupu svetla. Pestovatelia ju prihrňajú zeminou a zakrývajú tmavou textíliou. Aj krátky kontakt so svetlom spôsobuje jemné fialové zafarbenie. Chuťovo je jemnejšia a mierne sladkastá, no zároveň vláknitejšia, preto ju treba pred konzumáciou ošúpať. V kuchyni sa využíva najmä na polievky, varenie, zapiekanie alebo sa podáva klasicky s maslom či holandskou omáčkou.

## AKO VYBRAŤ TÚ NAJČERSTVEJŠIU A AKO JU SKLADOVAŤ?

Pri nákupe sledujte tieto znaky:

- » **Vzhľad:** Stonky musia byť pevné, hladké a pružné; rez na spodnom konci nesmie byť vyschnutý ani drevnatý.
- » **Hlavičky:** Majú byť pevne uzavreté a kompaktné.
- » **Zvukový test:** Ak o seba čerstvé výhonky jemne triete, mali by jemne zavrzgať.
- » **Skladovanie:** Doma špargľu uchovávať v chladničke zabalenú vo vlhkej utierke alebo postavenú v pohári s trochou vody ako kyticu.

Najlepšie je spotrebovať ju čo najskôr, pretože rýchlo stráca chuť aj krehkosť. Mimo sezóny ju môžete nakladať (podobne ako uhorky) alebo krátko blanširovať a zamraziť.

## OSOBNÝ POHĽAD

Špargľu jednoducho milujem! Mám to šťastie, že bývam neďaleko českého špargľového kráľovstva v Hostíne, ktorého produkcia je svojou kvalitou známa po celom svete. V sezóne sa tam radi zastavíme pri poliach a nikdy si nenecháme ujsť miestne špargľové slávnosti. A ako ju mám najradšej? Zelenú, len zľahka blanširovanú, s holandskou omáčkou a pohárom bieleho vína.

*Krásny, svieži a špargľou prevoňaný máj vám praje*  
ZUZANA KOMŮRKOVÁ





## KRÉMOVÁ POLIEVKA

*1 zväzok bielej špargle, 1 šalotka, 2 lyžice masla, 1 väčší zemiak, 2 strúčiky cesnaku, 1 l kuracieho vývaru, 150 ml smotany, soľ, mleté čierne korenie, muškátový oriešok, krutóny z bieleho pečiva*

Špargľu ošúpeme, nakrájame a niekoľko špičiek dáme bokom na dozdobenie polievky. Na masle orestujeme najemno nakrájanú šalotku, pridáme nakrájanú špargľu, osolíme, pridáme nasekaný cesnak, ošúpaný a na kocky nakrájaný zemiak a zalejeme vývarom. Varíme asi 25 minút domäkka. Rozmixujeme na hladký krém. Prilejeme smotanu, dochutíme soľou, korením a muškátovým orieškom. Pred podávaním polievku ozdobíme špargľovými hlavičkami a krutónmi.

## TARHOŇA SO ŠPARGĽOU, BRYNDZOU A SLANINOU

*1 zväzok zelenej špargle, 2 lyžice masla, 1 cibuľa, 1 hrnček suchej tarhoňe, cca 2 hrnčeky vody, 80 g bryndze, 2 lyžice kyslej smotany, 100 g slaniny, soľ, mleté čierne korenie, petržlenová vňať na posypanie*

Špargľu nakrájame na 2 cm kúsky a špičky odložíme bokom. Na masle orestujeme nakrájanú cibuľu. Pridáme tarhoňu, zalejeme vodou, osolíme a pridáme nakrájanú špargľu. Postupne, ako tarhoňa nadobúda na objeme, prilievame vodu. Asi po 10 minútach bude tarhoňa mäkká a vmiešame do nej bryndzu, ktorú vopred zjemníme kyslou smotanou. Medzitým si na panvici vyškvaríme nakrájanú slaninu. Tarhoňu na tanieri doplníme slaninou a špičkami špargle, posypeme petržlenovou vňaťou.

## QUICHE S RICOTTOU

*1 balenie lístkového cesta, 400 g ricotty, 4 vajcia, soľ, korenie, štipka muškátového orieška, 100 g parmezánu alebo syra s modrou plesňou, 500 g zelenej a bielej špargle*

Lístkovým cestom vyložíme koláčovú formu a dno poprepichujeme na niekoľkých miestach vidličkou. Zmiešame ricottu, vajcia a nastrúhaný syr, ochutíme soľou, korením a muškátovým orieškom. Náplň vlejeme na pripravené cesto. Poukladáme očistenou špargľou a pečieme v rúre vyhriatej na 180 °C cca 25 minút.

## TVAROHOVO-JAHODOVÝ KRÉM

*20–28 špičiek bielej špargle, 200 g jahôd, 500 g mäkkého tvarohu (v tégliku), 50 g vanilkového cukru*

Špargľu uvaríme v pare, schladíme v studenej vode a osušíme na kuchynskej utierke. Jahody rozmixujeme s tvarohom a cukrom dohladka a necháme vychlaďiť. Do pohára alebo misky vlejeme rozmixovaný krém a zapicháme doň špargľové špičky.

## ŠPARGĽOVÉ RIZOTO S CITRÓNOVÝM KURIATKOM

*4 kuracie prsné rezne, 5 lyžíc olivového oleja, soľ, korenie, šťava z 1 citróna, 1 strúčik cesnaku, 500 g mladej zelenej špargle, 1 šalotka, 130 g masla, 300 g ryže na rizoto, 100 ml suchého bieleho vína, 1 liter horúceho kuracieho vývaru, 60 g strúhaného parmezánu*

Kuracie mäso aspoň 2 hodiny marinujeme v 3 lyžiciach olivového oleja, citrónovej šťave so soľou, korením a najemno nasekaným cesnakom. Vložíme do pekáča, pridáme 2 lyžice masla, podlejeme vývarom a pečieme v rúre vyhriatej na 200 °C asi 20 minút. Umyjeme špargľu, odkrojíme drevnaté konce stoniek, nakrájame na 3 cm kúsky, špičky odložíme bokom. V hrnci rozpustíme polovicu zvyšného masla a 2 lyžice olivového oleja a krátko osmažíme najemno nakrájanú šalotku. Potom vsypeme ryžu a miešame, až kým sa všetky zrnká obalia tukom a nezosklovatejú. Podlejeme vínom a miešame, kým sa všetka tekutina neodparí. Postupne podlievame horúcim vývarom, ďalší prilejeme vždy, až keď sa predchádzajúca várka vstrebe do ryže. Rizoto stále miešame. S podlievaním pokračujeme, kým nebude ryža uvarená al dente, cca 15–20 minút. Na posledných 5 minút varenia vmiešame do rizota špargľu. Rizoto odstavíme z platne, dôkladne vmiešame zvyšné maslo a parmezán a dochutíme čerstvo namletým korením. Podľa potreby dosolíme. Podávame s upečeným kuracím mäsom ozdobené špargľovými špičkami.





**STÁLA  
VÝHODNÁ PONUKA**

## Srdce a cievy v pokoji

### Lipidol

- » optimalizácia  
metabolizmu tukov
- » prevencia ukladania  
cholesterolu



## Dych – základ žitia

Dýchanie je pre telo tak prirodzené, až to my ľudia vnímame úplne automaticky. Ale ako to už v živote býva, všetko, čo je pre nás automatické, ide mimo našu vedomú pozornosť. A tam začne vznikať priestor na nesprávne návyky, ktoré zasahujú hlbšie ako si dokážeme predstaviť. Nesprávne dýchanie ovplyvňuje všetky úrovne bytia: fyzickú, mentálnu, emocionálnu, ale aj spirituálnu.

### FYZICKÁ A MENTÁLNA ÚROVEŇ

Fyzická úroveň sa dá vnímať cez bielu medicínu ako nutnosť, ktorú naše telo zabezpečuje pomocou pľúc. V diagnostike sa opiera o spôsob dýchania (plytké, krátke, dýchavičnosť), prípadne o patológiu kašľania, či kapacitu pľúc a ich schopnosť nádychu a výdychu. Fyzioterapeuti idú trochu hlbšie, uvedomujú si dôležitosť bránice, a teda jej účasť na kvalitnom dýchaní, čo si vyžaduje našu vedomú pozornosť. Vedia o tzv. funkčnom dýchaní, ktoré ovplyvňuje svaly nášho tela a hlavne stav a kondíciu chrbtice.

Čínska medicína sa na dýchanie pozerá v širšom kontexte prepojenia tela. Jej prepájanie celého organizmu dáva možnosť uvedomiť si aj tie aspekty dýchania, pozitívne aj negatívne, ktoré vysvetľujú mnohé ďalšie zdravotné ťažkosti a samozrejme aj možnosti uzdravenia. Pľúca sú pánom energie celého tela a súčasť tzv. horného žiariča, čo ich neoddeliteľne spája so srdcom a jeho funkciami. Aj biela medicína potvrdzuje účasť pľúc na krvnom obeh a okysličovaní krvi, bez čoho sa žije

ťažko a krátko. Súčasne ale pľúca, ako jediný orgán, majú silnú „páku“ na zvládnutie silnej energie pečene. Dokážu ju skorigovať v prospech organizmu a v prípade potreby jej aj pomôcť. A to sme „len“ pri energetike. Keď sa presunieme na funkčnosť, tak začneme pri prvom nádychu po narodení a skončíme pri poslednom výdychu, keď končí naša pozemská púť. A všetko medzi týmto nádychom a výdychom kontrolujú pľúca, pretože dych je základný rytmus života a spolu so srdcovým rytmom nám umožňujú žiť. Nielen to, určujú kvalitu nášho života, kde dych je ten trochu podstatnejší. Koniec koncov, dychom vieš upraviť srdcový rytmus, ale srdcový rytmus neovplyvní kvalitu tvojho dychu. Zamysli sa nad tým.

Keď si uvedomíme, že pľúca priamo ovplyvňujú srdce a pečeň, dostaneme sa takmer ku všetkým funkciám nášho tela, vrátane trávenia a vylučovania. Párovým orgánom pľúc je hrubé črevo. Aby toho nebolo málo, vstupujú do procesu dychu aj obličky. Regulujú nádych, teda to, aby sa dych dostal až k tomuto nenahraditeľnému orgánu, ktorý skladuje našu životnú energiu – prenatálnu esenciu. Obličky ukrývajú našu múdrosť, múdrosť našich predkov, našu hĺbku spojenú s hĺbkou Duše. A bez schopnosti správneho dýchania, s pomocou bránice, sa tvoj dych nedostane k obličkám. Neposlní ich a neotvorí tú pomyselnú bránu. A tým sa dostávame k metabolizmu vody, do ktorého pľúca opäť zasahujú veľmi výdatne, vďaka schopnosti hýbať energiou do všetkých smerov a teda rozptyľovanie tekutín

z hĺbky až k samotnému povrchu. Plúca ovplyvňujú potenie a to vo fyziológii aj v patológii.

Posledný z hlavných orgánov je slezina, a keďže je matkou pľúc, na jednej strane im zabezpečuje kompletnú výživu, nielen vďaka tvoreniu tzv. postnatálnej esencie zo stravy. Zabezpečuje aj potrebné a primerané zvlhčovanie tkaniva pľúc. A hlavne, slezina je zodpovedná za svaly a bránicu, orgán, ktorý by sme pri dýchaní mali používať, je sval.

Píšem o dýchaní a predsa som sa nevyhla ani jednému z hlavných orgánov. A tak je to pri všetkom, v tom je krása, jednoduchosť a súčasne komplikovanosť čínskej medicíny.

### A AKO DYCH OVPLYVNÚJE EMÓCIE?

Vzhľadom na priamy súvis pľúc hlavne so srdcom a pečenou, sa dostaneme nielen k emocionálnej, ale aj k mentálnej úrovni. Priamo pľúca ovplyvňujú vnímanie seba hodnoty, pomáhajú nám vytvoriť si priority v živote a nepodliehať názorom iných ľudí.

Srdce je pánom emócií a zodpovedá za mentálnu živosť. Bez pečene by to ale srdce nezvládlo, pretože pod náporom rôznych emócií ľahko prepadá panike a chaosu. A na to slúži pečeň. Aby urobila poriadok, zabezpečila plynulý tok emócií aj myšlienok, aby prinášala nápady a inšpirácie a aby udržiavala srdiečku oheň pre nadšenie, vášeň a chuť tvoriť, skúšať a skúmať. A hlavne, aby to všetko malo svoju postupnosť, stratégiu a zmysel.

Takže akonáhle nedýchame správne, čiže nepoužívame bránicu, nielen pľúca začnú slabnúť, ale aj srdce stratí energiu a pečeň pôjde do stresu, ktorý väčšinou zablokuje jej energiu. Naše myšlienky prestanú dávať zmysel, nebudú ucelené, stratíme schopnosť vyjadriť to, čo cítime, aj čo si myslíme. Začneme mať problém čokoľvek začať, či dokončiť, vytvoriť si systém tvorenia života. A to väčšinou končí stratou radosti a zmyslu života, keďže sa nám prestane dariť získať to, po čom túžime a neskôr aj to, čo potrebujeme.

Nehovoriac o fyzických dôsledkoch a vzniku rôznych zdravotných ťažkostí. Počnúc tráviacimi a končiac srdcovými diagnózami.

### A ČO NAŠA SPIRITUÁLNA ÚROVEŇ?

Akonáhle začne problém na mentálno - emocionálnej úrovni, začne to ohrozovať aj našu Dušu. Každá zablokovaná, potlačená alebo nespracovaná dlhodobá emócia vytvára zápis nielen na bunenej úrovni nášho tela, ale aj na Duši. V podstate jej to začne brániť v napĺňaní jej potrieb, čo sa zákonite prejaví na neschopnosti pomôcť tebe s napĺňaním tvojich potrieb a túžob. Začnú vznikať rôzne vzorce a presvedčenia, ktoré celý problém ukotvia ešte hlbšie. A napriek tomu, že cítiš, že niekde v hĺbke je problém a súčasne aj riešenie alebo minimálne odpoveď, nech robíš, čo robíš, nevieš sa do tej hĺbky dostať. Len ju cítiš, povieš si: viem, že je to len kúsok a som tam... ale nejde to a ty si stále viac frustrovaný a čo viac, prestávaš veriť svojej Duši a teda aj sebe. Napriek tomu, že absolvuješ množstvo rôznych terapií, cvičení a meditácií, ktoré sú skvelé, ale ty zostávaš stáť pred pomyselnou bránou tvojho hlbokého Ja.

Možno tomu nebudeš veriť, sama som tomu neverila do takej miery, aby som to považovala za riešenie, za funkčný spôsob. Ale ako sa vraví, nezažiješ – nevieš – neveríš. A možno, práve preto alebo aj preto, som dostala možnosť si to skúsiť. Síce som kvôli tomu cestovala doslova na druhý koniec zeme, stálo to za to. Nebudem opisovať celú cestu a všetky zážitky, uvedomenia a pochopenia...možno inokedy. Ale to, čo dokáže vedomé dýchanie, funkčné dýchanie s plným využitím bránice, to sa mi

ani nesnívalo. Vďaka tomu sa mi otvorilo a prepojilo vedomie, podvedomie až nevedomie a pustilo ma do mojej hĺbky. Prešla som pomyselnými hranicami, čo je možné a čo nie, hranicami, ktoré vytvára naše vedomie cez to, s čím si sa už stretol a čo pripustí tvoje vedomie ako možnosť. Bez možnosti vzniku akéhokoľvek filtra, ktorý sa tvorí tvojou vierou, predstavivosťou, túžbou, ale aj hnevom a hlavne strachom. Ó áno, strach vytvára najväčší filter tvojho vnímania a videnia seba a celého sveta. Vytvára najviac komôrok, v ktorých sa môžeš ukryť a dokonca ti vytvorí ilúziu, že tak je to správne a najsprávnejšie. Predstav si, že toto všetko je preč, proste to zmizne. Nie je žiaden filter, žiadna emócia, žiaden vzorec, presvedčenie, žiadna záchranná komôrka....si len ty dokonalo odhalený sám pred sebou. Nie je to jednoduché, otrasie to všetkým, čo si doteraz poznal a čomu si veril, čo si si predstavoval. Ale je to súčasne začiatok niečoho nového, začiatok úprimnosti a otvorenosti k sebe. Začiatok vedomého života v sebe, za seba a pre seba. Vedomý život nie je možný cez akékoľvek automatizmy. Je to cesta, dlhá cesta sebapoznania, ktorá by mala začať spoznaním svojho tela, svojej mysle a následne sa posúvať k emóciám a k Duši. Cesta postupného aplikovania všetkého, čo sa ti ukáže, čo pochopíš....samotné pochopenie je len začiatok, ktorý ale nič nezmení, ak to nežiješ.

Je to téma, o ktorej by sa dalo rozprávať aj písať veľmi veľa. Je to téma, ktorá už bola a ešte bude opisovaná v knihách. Avšak nie vždy úplne...

V tomto článku som chcela poukázať na to, že začať sa dá vždy a najjednoduchšie je začať s tým, čo máte vždy pri sebe. Zaučať s vlastným telom. Zaučať ho vnímať, pozorovať, zvedomovať a učiť sa ako funguje. Vďaka tomu začneš dostávať možnosti riešenia nielen na fyzické zdravotné problémy. A moje odporúčanie je začať sa vedome venovať správne dýchaniu. Nájdí terapeuta, ktorý sa tomu venuje. Nespoliehaj sa na on-line videá... Terapeut ťa musí vidieť, počuť, držať. Neodopieraj svojmu telu, jeho všetkým úrovniam, to, čo ťa posunie k spokojnému životu. Stojí to za to.

S úctou ZUZANA KRAJČÍKOVÁ MIKULOVÁ  
[www.centrumgara.sk](http://www.centrumgara.sk)

*V mojom centre Gara máš možnosť naučiť sa správne dýchať, pracovať so svojím telom. Taktiež je možnosť sa vzdelávať, stačí si vybrať, ostatné príde...*



# Niet na svete byliny, aby na niečo nebola

## NEZDOLNÝ AGÁT BIELY

Agát biely má svoju domovinu v severovýchodnej časti Severnej Ameriky, konkrétne v oblasti dnešných štátov Virgínia a Severná Karolína. Na tomto území pôvodne rástol na suchých svahoch s menej výživnou pôdou. Vďaka týmto podmienkam sa vyvinul ako mimoriadne odolný a rýchlo rastúci strom, čo potvrdzuje aj v Európe, kam ho v roku 1601 priviezol kráľovský záhradník a botanik Jean Robin. Ten ho vysadil v parížskej botanickej záhrade Jardin des Plantes, pričom je priam neuveriteľné, že tento exemplár prežil až do dnešných čias. Napriek tomu, že ho viackrát poškodili búrky, stále tam rastie ako jeden z najstarších zástupcov svojho druhu v Európe. Agát biely sa postupne šíril do ďalších krajín a získal si uznanie u včelárov pre vysoký obsah nektáru v kvetoch, ako aj u stavbárov pre svoje mimoriadne odolné drevo, ktoré nepodlieha hnilobe. Toto drevo dokáže pretrvať v pôde aj viac než sto rokov, kým sa začne rozkladať. Využíva sa preto na vinohradnícke stĺpy, ploty, mostíky či rôzne konštrukcie zapustené v zemi. Agát sa dokonca stal symbolom niektorých tajných spolkov, údajne aj slobodomurárov, kde agátová ratolesť predstavuje znamenie, že pravda a život pretrvávajú aj vo chvíľach, keď sa zdá, že všetko sa už skončilo.

## ROBINIA PSEUDOACACIA

Agát biely (*Robinia pseudoacacia*, niekedy ľudovo nazývaný akácia) je opadavý strom z čeľade bôbovítých. Jeho rodové meno odkazuje na spomínaného kráľovského záhradníka a druhové meno „nepravá akácia“ (*pseudoacacia*) vychádza z podobnosti jeho listov a kvetov s pravými akáciami. Agát dorastá do výšky 12 až výnimočne 30 metrov, pričom jeho koruna je nepravidelná a vo vyššom veku široko rozložitá. Kmeň býva zvyčajne rovný, pokrytý hnedočiernou kôrou s výraznými pozdĺžnymi prasklinami. Listy sú striedavé a nepárno perovito zložené z mnohých drobných lístkov vajcovitého tvaru. Kvety patria k jeho najvýraznejším znakom – sú bielo až krémovo sfarbené, usporiadané v previsnutých strapcoch. Majú typický motýľovitý tvar, intenzívne voňajú a kvitnú od mája do júna. Plodmi sú ploché hladké struky, ktoré obsahujú niekoľko tvrdých tmavých semien a často zostávajú na strome aj počas zimných mesiacov. Agát má veľmi silný a hlboký koreňový systém a často sa rozmnožuje pomocou koreňových výmladkov. Vytvára zaujímavú symbiózu s pôdou, ktorú vďaka schopnosti koreňov viazať vzdušný dusík obohacuje o živiny, čo stromu umožňuje prežiť aj na nehostinných stanovištiach. Typickým znakom agáta sú trne, ktoré dorastajú do dĺžky niekoľkých centimetrov a slúžia ako ochrana pred obžratím bylinožravcami. Tieto trne vznikajú premenou palistov na báze listov a zvyčajne vyrastajú v pároch.

## MEDONOSNÝ STROM

Tento strom je veľmi svetlomilný a odolný, pričom dobre znáša sucho, znečistené prostredie aj mechanické poškodenie. V niektorých oblastiach je však považovaný za nebezpečný invázny druh, ktorý vytláča pôvodnú vegetáciu. Agátový med je najviac ceneným druhom medu v Európe a vyznačuje sa špecifickými vlastnosťami. Jeho najtypickejším znakom je veľmi svetlá farba, pričom čerstvý med býva takmer číry. Táto svetlosť súvisí s vysokým podielom fruktózy a nízkym obsahom peľu. Ďalšou dôležitou vlastnosťou je veľmi pomalá kryštalizácia, vďaka čomu môže zostať v tekutom stave aj dva roky. Chutovo je veľmi jemný, sladký s ľahkým kvetinovým nádychom. Med je obľúbený u pekárov, pretože neprebíja ostatné chute. Z nutričného hľadiska má v porovnaní s tmavšími druhmi nižší obsah minerálov, ale je lepšie stráviteľný, preto sa odporúča pre deti a ľudí s citlivejším trávením.

## UPOKOJENIE TELA I PSYCHIKY

Medzi hlavné účinné látky agáta bieleho patrí kvercetin, robinín, silice, glykozidy, triesloviny, organické kyseliny a stopové množstvá minerálnych látok. Zo stromu sa využívajú predovšetkým kvety, zatiaľ čo listy a kôra sú jedovaté. V minulosti sa listy a kôra veľmi opatrne používali ako preháňadlo alebo zvonka na boľavé kĺby. Veľmi toxické sú semená, preto je potrebné vyvarovať sa ich vnútornému aj vonkajšiemu použitiu.

Kvety sa využívajú v rôznych podobách: ako zápary (čaje), sirupy, obklady či v mede. Agát pomáha pri nervovom napätí, strese, kašli, dráždivom hrdle, kožných poraneniach alebo pri problémoch s trávením. Obklady sa prikladajú na boľavé kĺby a svaly, zatiaľ čo čaj má mierne močopudné účinky a pomáha znižovať opuchy. U detí a citlivých osôb sa agátový čaj alebo med využívajú ako podpora pri zaspávaní alebo počas dňa na lepšiu relaxáciu. Odporúča sa piť ho spolu s jedlom pri kŕčoch v žalúdku a nadúvaní, pričom mierne podporuje aj chuť do jedla. Kvety sú ideálne na celkovú jarnú očistu obličiek, čriev, žalúdka aj pečene, najmä v kombinácii s ďalšími bylinkami, ako sú púpava, príhľava, kozonoha hostcová či rumanček.

Kvety sú obľúbené aj v gastronómii pre svoju sladkosť a arómu. Čerstvé sa pridávajú do šalátov, smoothie, dezertov alebo jednoducho na chlieb s maslom či tvarohom. Klasickým ľudovým receptom sú kvety vyprážané v cestíčku alebo pečené v agátovom mede. Dajú sa tiež lúhovať v cukre, čím vzniká voňavý sirup vhodný na prípravu nápojov.

Z prípravkov spoločnosti Energy nájdete agát biely v produkte Gynex a v terapeutickom kréme, šampóne či mydle Artrin.

ONDŘEJ VESELÝ

# Život je zmena

## BEZ NÁMAHY SA PRISPÔSOBÍŠ NOVÉMU

Žijeme časy množstva zmien, turbulentnú dobu, ktorá môže mnohých jedincov do viesť nielenže do neistoty, ale dokáže spôsobiť až psychické poruchy. Stáva sa to hlavne labilným povahám, ktoré by prežívali radšej stavy vysnívanej istoty „starých čias“. Ich obligátnou otázkou býva: „Kedy sa už konečne vrátíme do stabilného času, aký bol kedysi?“. Historický optimizmus ich zbavuje pamäte, a z minulosti si poväčšine pamätajú len to dobré. A chcú, aby to mohli zažívať opätovne, ak nie navždy. Neuvedomujú si, že minulosť ani budúcnosť nemôžu vnútiť súčasnosti. Že pre ňu síce vytvárali základy včera a dnešnými činmi pripravujú fundament pre zajtrajšok, ale naplno žiť musia práve teraz. A novoty im v ich túžbach zavádzajú. Život je však spojený so zmenami a novými úlohami, lebo tie nás neustále posúvajú vpred. Ak ich nevidíme vonkajším ani vnútorným zrakom, dostávame sa do stavu diskrepancie, rozkolu. Dlhodobý stav nepohody môže potom spustiť somatické prejavy týchto psychických napätí.

Jedným z pomerne bežných symptómov duševnej nepohody bývajú invázie migrény, poukazujúce na neharmonie v oblasti čakry tretieho oka. A tie bývajú späť s úpornými bolestivými stavmi, hlavne s bolesťami hlavy.

Bolesti hlavy súvisia so zmenami v prívode krvi do oblasti hlavy a mozgu. Na počiatku dochádza k stiahnutiu ciev, čo vedie k zmyslovým zmenám nielen v očiach, ale aj v ďalších častiach tela. Keď dôjde následne k rozšíreniu ciev, spôsobí to bolestivý stav, svetloplachosť, nevoľnosť a často aj zvracanie.

### ČO MÔŽE BYŤ SPÚŠŤAČOM MIGRENÓZNYCH STAVOV?

Príčin je viacero. Niekomu spustí bolesti skonzumovaná čokoláda, u iného sa objaví po vypití červeného vína alebo kávy, častým rozbehovým mechanizmom sú problémy so spánkom, hlavne ak ho je primálo či naopak priveľa. Migrénózne bolesti nastávajú aj pri náhlých životných zmenách, a tých je v súčasnosti toľko, že slúžia ako štartér bolestivých stavov. A to sme spomenuli len niektoré z množstva ďalších. Každý jedinec si musí odkukať, čo mohlo byť iniciátorom uňho. Lebo migréna sa nikdy neobjaví bez príčiny. Zaujímavou je skutočnosť, že bolesti hlavy sú oveľa častejšie u svedomitých pracovníkov, ktorí sami seba zatažujú problémami, s ktorými by sa mohli a mali podeliť. Tento nepríjemný stav sa vyskytuje počas dní voľna, víkendov, príprav na dovolenku. Môže to byť spojené s uvoľnením (obdoba stiahnutia a rozšírenia ciev), ktoré umožňuje podvedomie, prejavujúce sa

skutočnosťou, že sa postihnúť ľudia tohto typu cítia byť užitoční len vtedy, keď pracujú, prežívajú napätie z povinností, takže sa pre nich odpočinok stáva stresujúcim činiteľom. Spoločenské požiadavky sťažujú možnosť byť uvoľnenými, spontánnymi, prirodzene nadšenými a prijímajúcimi radosti intenzívnych zážitkov. Takže migréna sa môže objaviť aj pri orgazme, teda stave absolútneho uvoľnenia, stotožnenia sa s Vesmírom.

U detí, ale nielen u nich, môžeme pozorovať abdominálnu či žalúdočnú migrénu, prejavujúcu sa bolesťami brucha a hlavy v oblasti čela. Pokiaľ ide o takzvané zodpovedné typy, je potrebné neustále ich uisťovať, že sú milované také, aké sú, a nie pre to, čo robia. Tento druh migrény môže byť spôsobený nielen „nestráviteľnosťou“ vnútorných tlakov zodpovednosti, ale prejavuje sa takisto pri potravinových alergiách – neschopnosť odolať vonkajším tenziám a následným „bojovým“ reakciám voči tomu, čo by bolo potrebné prijať ako „potravinu“, príjemný zážitok pre telo (čokoláda, červené víno...). Iným typom migrény je takzvaná žľzníková, ktorá sa objavuje po oslavách, sviatkoch spojených s „obzerstvom a opíjaním“. Bolesti tohto typu sa prejavujú jednostranne, ale častejšie obojstranne v oblasti spánkov a bývajú späť so svetloplachosťou. Ak si



» uvedomíme, že meridián žľzníka, súvisiaci okrem činnosti žľzníka a pečene aj so zrakom, začína pri vonkajšom kútiku oka a prebieha v zložitom meandri po stranách hlavy, dokážeme si lokalitu bolesti a problémy s citlivosťou na svetlo veľmi jednoducho dešifrovať. Okrem dvoch spomenutých foriem migrény je známa aj obličková, prejavujúca sa úpornými bolesťami približne v priebehu meridiánu močového mechúra stredom hlavy od koreňa nosa, kde je začiatok meridiánu, k záhlaviu a zadnej časti krku. Prejavuje sa často u jedincov, ktorí sú nadmerne vnímaví voči zmenám počasia (element vody). Najsilnejšie bolesti a pocity tlaku sa u nich prejavujú za a nad očami a často sú pri nich studené („ako žaba“) ruky aj nohy. Problémy s meridiánom sú sprevádzané aj častým nutkaním na močenie.

Ak postihovaný jedinec pochopí podmienenie bolestivých problémov nerovnováhou v meridiánoch, môže si pomerne jednoducho pomôcť s výberom prípravkov Energy a ďalších opatrení. Najistejšími prípravkami nápravy stavu môžu byť, okrem odstránenia poznaných príčin, **Renol** alebo **Regalen**. Prvý spomínaný kvôli posilneniu a harmonizácii meridiánu obličiek (tie fungujú ako akumulátor energie čchi) a močového mechúra ako jedného z najkomplexnejších meridiánov, čo sa týka jeho prepojení s vnútornými orgánmi a celého energetického systému tela (pozri plagáty Body zdravia 1,2,3). Regalen pomôže pri záchvatoch bolesti laterálnych oblastí hlavy – žľzníkových migrénach. Na stabilizáciu a „uzemnenie“, uistenie psychiky, že je všetko, ako má byť, že tento svet je vcelku príjemným

a stráviteľným miestom pre život, poslúži **Gynex**. A **Korolen** sa stáva popri spomenutých prípravkoch posilňovačom odolnosti voči spoločenskému pretlaku. Jedným z najdôležitejších prípravkov, aspoň to tak vyplýva z mojich skúseností, je univerzálny protibolestový krém **Artrin**, ktorý pomáha nielen lokálne a aplikovaný na meridiány vody, ale tiež v kúpeľovej forme. Aj keď migrény nie sú sprievodcom na mojej ceste životom, kúpeľovú formu aplikácie Artrinu využívam pomerne často. Nemali by sme zabúdať ani na **Protektin** či **Cytovital** pri spomínaných formách migrén – aplikovať ich zonálne, na priebeh meridiánov a na reflexné zóny. Ak nás prenasledujú nepríjemné stavy bolesti hlavy, je potrebné oveľa dôslednejšie dodržiavať pitný režim, no a počas neho neslobodno zabúdať na **Fytomineral**.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNÍK

## Auxilium alebo Salvium? NÁJDITE SVOJU CESTU K ROVNOVÁHE A VÝKONU

Tieto dva produkty sme navrhli tak, aby sa vzájomne dopĺňali, nie vylučovali. Napriek tomu má každý z nich svoju špecifickú úlohu v dynamickom živote moderného človeka.

### Siahnite po Auxilii, ak:

- » pociťujete dlhodobý tlak a napätie,
- » máte ťažkosti so spánkom, neviete večer „vypnúť hlavu“ alebo vás trápia úzkosti,
- » potrebujete sa zhlboka nadýchnuť a znova nájsť pevnú pôdu pod nohami,
- » vaše duševné zdravie si vyžaduje každodennú starostlivosť.

### Siahnite po Salvii, ak:

- » idete na doraz a čaká vás náročné obdobie,
- » potrebujete podať špičkový výkon (v práci či športe), no káva už nezaberá alebo vás príliš rozrušuje,
- » cítite, že ste stratili „iskru“, libido alebo životný elán,
- » potrebujete efektívnu regeneráciu po vyčerpaní.

### PODAJTE SVOJMU TELU POMOCNÚ RUKU

Naše telá sú fascinujúce a dokážu zvládnuť neuveriteľné veci, no „z vody variť“ nedokážu. **Auxilium** a **Salvium** nie sú **záračné pilulky, ktoré za vás vyriešia pracovné problémy**. Sú to však tí najlepší spojenci, ktorých môžete svojmu telu dopriať, aby tie výzvy zvládlo samo. **Je čas prestať len prežívať a začať znova naplno žiť – s jasnou hlavou, pokojným srdcom a dostatkom energie.**

(RED.)



# Zdravie sa začína vaším úsmevom!

- vysoko funkčná prírodná starostlivosť s antimikrobiálnymi účinkami
- zmes bylín, éterických olejov a treťohornej termálnej vody
- ochrana proti zubnému kazu, aftám a parodontóze
- vhodné pri homeopatickej liečbe

| BALÍČEK PRODUKTOV       | ČLEN ENERGY |      |        |
|-------------------------|-------------|------|--------|
|                         | cena        | body | zľava  |
| 2 ľubovoľné zubné pasty | 11,50 €     | 7    | 1,30 € |

Akcia je platná 1.-31.5.2026 alebo do vypredania zásob.



# Nový rad Solara

VYHNITE SA TENTO ROK SLNEČNÉMU STRESU. UŽITE SI SLNEČNÝ KÚPEĽ!

## Solara sfp 30

- » Najmodernejšie minerálne filtre.  
UV žiarenie nepohlcujú, ale bezpečne ho odrážajú.
- » Astaxantín z červenej riasy funguje ako neviditeľný biologický štít, ktorý chráni DNA buniek pred oxidáciou.
- » Inovatívna sieť z jojobových voskov neupcháva póry, nelepí a umožňuje pokožke prirodzenú termoreguláciu.
- » Mrkvový olej a kurkuma bránia zápalovému začervenaniu a pripravujú kožu na zdravé, rovnomerné opálenie.

## Solara balm

- » Slamienka vyťahuje z pokožky horúčosť, upokojuje mikrozápaly a bráni slnkom spôsobenej deštrukcii kolagénu.
- » Chlorela vracia slnkom vyčerpaným bunkám stratenú energiu a spúšťa hĺbkovú opravu poškodenej DNA.
- » Fermenty a biomimetický skvalán okamžite dopĺňajú chýbajúce lipidy a obnovujú narušený mikrobióm.
- » Nízkomolekulárna kyselina hyalurónová a vitamín E uzamykajú v pleti vlahu a udržuju ju dokonale pružnú.

