

vitae

júl/august 2026

Novinka: Hélia
Aké tajomstvo skrýva?

Naše oči si zaslúžia
výnimočnú
starostlivosť

Srdce a cievy v pokoji

„Leto plné pokúšenia!“
Akcia 1. 7.–31. 8. 2026





Produkty mesiaca júl

Letoooo! Prinášame vám pár tipov, ako si udržať sviežosť, keď teplomer pokorí tridsiatku, a ako podporať telo v čase dovolenkových dobrodružstiev. náš „survival kit“ vás určite nenechá v šticu.

Keď sa vzduch ani nepohne, prvú pomoc poskytne **Mint**. Esencia z mäty piepornej je v lete príjemnou záležitosťou. Pridajte pár kvapiek do rozprašovača s čistou vodou a prestriekajte si dekolť. Okamžitý ochladzujúci efekt vás príjemne preberie. Aj v lete nás môže prevkapiť prechladnutie z klímy. Rakytník je ideálny parták na udržanie silnej imunity, aby ste namiesto v posteli – trávili čas na výlete alebo pri vode. **Organic Sea Berry** (rakytníkový prášok) je doslova nabitý antioxidantmi a vitamínmi A, C a E. Cítite z horúčavy únavu? Zabudnite na kávu, ktorá vás len dehydruje. Lahodné čučoriedkové smoothie **Runa essence** je pre letné osvieženie trefa do čierneho. Stvorené pre tých z vás, ktorí potrebujú príjemne schlaďiť a zostať mentálne fit aj psychicky v pohode. A čo so sebou na výlet? Hľadať v lete kvalitnú desiatu, ktorá sa v batohu neroztečie na neidentifikovateľnú hmotu, je umenie. **Runa snack** je v tomto prípade stávkou na istotu. Táto tyčinka nie je len „niečo pod zub“. Je to premyslená zmes superpotravín, ktorá zdravo zasýti a nezaťažuje žalúdok. Jednoducho skvelá alternatíva k priemyselným sladkostiam – dodá stabilnú energiu bez následného cukrového útlmu. **Ešte malá rada: leto je hlavne o spomalení. A produkty Energy sú tu na to, aby ste si ho užili v plnej sile a zdraví.**

vitae

Magazín pre spotrebiteľov a distribútorov prípravkov spoločnosti Energy.

Náklad 8 000 ks. Vychádza 10x ročne, číslo 7/8, júl/august 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.



Produkty mesiaca august

August je stále v znamení slnka a pohody, ale pre našu pokožku a telo je to zároveň pekný „záhul“. Horúci vzduch, ostré lúče, pot a všadeprítomný prach dávajú pleti aj našej sviežosti poriadne zabráť.

Zabudnite na hutné krémy a zložitý make-up. Kľúčom k dokonalému letu je hydratácia, energia a dobrý pocit. Zostavili sme pre vás minimalistický rituál s produktmi **Visage water**, **Matcha** a **Protektin deo**, s ktorými dopláivate až do konca prázdnin s úplnou gráciou. Ak existuje produkt, bez ktorého by ste v lete nemali opustiť dom, je to práve **Visage water**. Táto pleťová voda v rozprašovači je doslova injekciou hydratácie pre smädnú pokožku. Kedykoľvek počas dňa na pláži, v rozpálenom aute alebo v klimatizovanej kancelárii pocítite pnutie vašej pleti, jednoducho ju prestriekajte. Jemná hmla pleť okamžite upokojí a osvieži. Leto si žiada odľahčenie, ale aj vzpruhu v jednom, a presne to prináša **Matcha**. Tento vysoko kvalitný mletý zelený čaj je doslova nabitý antioxidantmi, ktoré pomáhajú telu bojovať s voľnými radikálmi vznikajúcimi zo slnečného žiarenia. Vymeňte ťažkú ľadovú kávu za Matcha Latte s rastlinným mliekom. Dodá vám dlhotrvajúcu a stabilnú energiu bez búšenia srdca. Nájsť deodorant, ktorý spoľahlivo funguje aj v tropických teplotách, a pritom neupcháva potné žľazy agresívnou chémiou, býva oriešok. **Protektin deo** je odpoveďou pre všetkých, ktorí chcú čisté zloženie a stopercentnú istotu. Vychádza z princípov terapeutického krému Protektin. Nebráni telu prirodzene sa ochladzovať (potiť), ale účinne neutralizuje baktérie, ktoré spôsobujú zápach, a zanecháva jemný pocit čistoty, ktorý s vami vydrží od rannej jogy až po večerný drink na terase. **Na záver pamätajte, že vnútorná pohoda vychádza vždy z mentálnej ľahkosti a radosti z každej chvíľky, ktorú si vedome doprajeme.**

Ing. ŠTĚPÁNKA GRUBEROVÁ

Zázraky prírody

OBSAH

Editoriál	04
NOVINKA: HÉLIA	06
Mimoriadna ponuka: Ocusan	10
Leto, ktoré vám pridá roky	12
Obličkové a žľzníkové koliky	16
Dovolenkový balíček Energy	19
Deň otvorených dverí Centra GARA	21
Domáce „samurajské“ nanuky	28
Leto plné pokušenia!	31



EDITORIÁL

LETO, KEDY OMLADNEME: PRIDAJME ŽIVOT DO NAŠICH ROKOV

Milí čitatelia, už nejaký čas sa intenzívne venujem téme dlhovekosti a hľadaniu spôsobov, ako si zachovať vitalitu čo najdlhšie. Vďaka tomuto bádaniu som si uvedomil jednu zásadnú vec: naše produkty sú úplne ideálnymi sprievodcami pre každého, kto sa chce začať starať o svoje budúce „ja“ – to, ktoré tu bude o desať rokov. A toto leto je perfektnou príležitosťou začať. Je načas, aby sme si konečne dopriali trochu viac života do rokov, ktoré máme pred sebou.

Predstavte si na chvíľu čarovný prútik, ktorý by vás vrátil o desať rokov do minulosti. Dostali by ste šancu začať odznova a inak: inak sa stravovať, vzdať sa aspoň polovice zbytočných sladkostí, viac sa hýbať, častejšie siahnúť po dobrej knihe a nájsť si skutočný priestor



na relax. Nebolo by to úžasné? Stroj času síce nemáme, ale predstavte si niečo iné, oveľa reálnejšie. Je prelom augusta a septembra, koniec tohto leta. Obzriete sa späť a s úprimným úsmevom si povieť:

„Aha, veď ja som sa toto leto naozaj viac hýbal. Lepšie a viac som spal, oddychoval som, stretol som sa

s priateľmi a jedol o niečo zdravšie. Častejšie som dokázal odložiť mobil z ruky, a dokonca som išiel na ten festival, o ktorom som počul, že je fajn a plný skvelej energie.“

Znie to ako leto, ktoré stojí za to prežiť. Preto to urobte. Rozhodnite sa práve dnes.

Povedzte si, že najbližšie dva letné mesiace skúsíte urobiť niečo pre to svoje budúce „ja“. Pre to telo a myseľ, ktoré už síce nebudú mladšie, ale vďaka vášmu dnešnému rozhodnutiu môžu byť neporovnateľne zdravšie. Netreba hneď rúcať hory, veľké zmeny začínajú malými krokmi. Začnite napríklad tým, že si hneď zajtra doprajete Qi drink, nápoj, ktorý reálne pridáva roky. A po dobrom obede sa pôjdete na chvíľu prejsť na čerstvých vzduchu. Už len tieto dve drobnosti dokážu zmeniť život k lepšiemu.

*Prajem vám krásne, aktívne
a na zážitky bohaté leto!*

JOZEF

STÁLA VÝHODNÁ PONUKA

Srdce a cievy v pokoji

Lipidol

- » optimalizácia metabolizmu tukov
- » prevencia ukladania cholesterolu



Krása jednoduchosti

Nechytí vás občas nostalgia za starými časmi, kedy všetko bolo akési pomalšie a jednoduchšie? Som Generácia X (ročníky 1965-1981), zažila som časy bez mobilov a sociálnych sietí. Pamätám si tie krásne pomalé letá, keď sa nám ako deťom život zdal oveľa jednoduchší, menej uponáhľaný a plný prirodzeného priestoru.

Dnes je realita úplne iná. Prichádza nám denne obrovské množstvo informácií – sociálne siete, notifikácie, správy, odporúčania, porovnávanie sa s ostatnými... Práca, rodina, povinnosti. Naša myseľ neustále skáče z jednej veci na druhú. Nervový systém je chronicky v pohotovosti, čo sa prejavuje pocitom vnútorného nepokoja, kolujúcimi myšlienkami, ťažko sa sústrediť, spánkovými problémami, únavou aj pocitom, že „všetko je naraz“. Rok 2025 bol podľa numerológie rokom ukončovania, očisťovania a uzatvárania starých cyklov. Mnohí z nás pocítili, ako sa nám v živote rušili veci, ktoré už nefungovali. A kto neukončil nevyhovujúce minulé rok, spraví tak teraz. Sme v roku 2026 – roku čísla 1. Roku nových začiatkov, čistého štartu a návratu k sebe samým. Práve tento rok máme možnosť stať sa hlavnou postavou svojho vlastného filmu. Nie pozorovateľom, ale tvorcom svojho príbehu.

AKO VON Z TOHTO KOLOBEHU?

Ako to však robiť, keď nás súčasný svet tak veľmi zaťažuje? Cesta von nie je v tom, aby sme toho zvládli ešte viac. Keď zvládnem viac, niekedy potom si to užijem. Práve naopak. Krása sa skrýva v jednoduchosti a jasnosti. V tom, že si dovoľíme **vybrať menej vecí**, ale robiť ich efektívne, s láskou a pravidelne.

MOJE ENERGY - MOJA JEDNODUCHOSŤ VO VÝBERE PRÍPRAVKOV

Moja vlastná cesta s bioinformačnými prípravkami firmy Energy začala v roku 2016. S menšími prestávkami som členom klubu 10 rokov. V období začiatkov som nevedela takmer nič o prípravkoch, stačilo mi, že mi zabrali pri akútnom zdravotnom stave. Postupne som však vyskúšala takmer všetky produkty, či už pentagramové prípravky, kozmetiku, krémy, zelené potraviny, otestovala ich na sebe, deťoch, odporučila mojej rodine. A táto dlhoročná skúsenosť ma naučila jednu veľmi dôležitú vec aj v tejto oblasti: **menej je často viac**. Na udržanie zdravia a vitality som si vytvorila jednoduchý systém:

- » 1 pentagramový prípravok podľa ročného obdobia
- » 1 až maximálne 2 výživové doplnky k tomu (moje TOP produkty sú **Qi Drink**, **Revitae** a **Maca peruánska**)

Samozrejme, aby ste videli skutočné výsledky, je dôležité vydržať s užívaním aspoň 2–3 mesiace.

Práve teraz, v lete (jún a júl), podľa princípov čínskej medicíny prichádza čas podporiť srdce a cievy systém. Moja voľba je v tomto období **Korolen**. Tento pentagramový prípravok pomáha uvoľňovať kolujúce myšlienky, upokojovať preťaženú myseľ a zároveň podporuje krvný obeh, čo môže pomôcť aj pri letných opuchoch nôh. Užívam ho minimálne dva mesiace.

LETO NÁS UČÍ RADOSTI

Keď si aspoň troška zjednodušíme život a starostlivosť o telo, môžeme sa viac venovať tomu, čo leto prirodzene prináša – radosť, ľahkosť a prítomnosť. Skúste si každý deň nájsť chvíľu na vďačnosť, na vedomé dýchanie, prechádzku v prírode, šport aspoň 30 minút denne. Váš nervový systém sa vám poďakuje.



ŽIVOT JE TU A TERAZ

Rok 2026 už plynie a sme v jeho polovici. Je rýchly, prináša zmeny a nové začiatky. Sadíme semienka na ďalších 8 rokov cyklu. Otázka znie: už ste sa stihli viac zamerať na seba? Ak sa to zatiaľ nedarí tak, ako by ste si predstavovali – nie je nič stratené. Práve **teraz** je ten správny čas začať jednoduchšie, jemnejšie a s väčšou láskou k sebe.

Každý malý krok, každé rozhodnutie, ktoré urobíte pre svoje zdravie a vnútorný pokoj, sa počíta. Dovoľte si začať odznova, bez tlaku a s dôverou, že jednoduchosť vám prinesie oveľa viac, než sa na prvý pohľad zdá. Sme tvorcami svojho života – a tento rok je ideálnym obdobím, aby sme ho napísali s ľahkosťou a radosťou.

Lebo v jednoduchosti je skutočná krása, sloboda aj zdravie.

DAŠA ŠVANČAROVÁ

www.svetcisel.sk - Blog, ebooky na samoštúdium, audio nahrávky

www.centrumgara.sk - Kurzy naživo Numerológia v praxi 1 a 2

Novinka Hélia

TAJOMSTVO PRE PLEŤ A ZRAK, KTORÉ NESPÁLI ČAS ANI SLNKO



Slovo Hélia je odvodené z gréckej mytológie a predstavuje samotnú esenciu slnka, ktorú sme vložili do nášho nového produktu. Obsahuje tajomstvo, ako si podmaniť silu slnečných lúčov. Kto iný by mal lepšie vedieť, ako sa chrániť pred spaľujúcou horúčavou, než ten, kto jej vládne? Hélia je váš vnútorný štít. Je to odpoveď na otázku, ako si v modernom svete uchovať krásu, zdravie a jasný zrak tvárou v tvár ostrému slnku.

Slnko je zdrojom života, ale jeho lúče dokážu byť neúprosné. UV žiarenie je hlavným vinníkom predčasného starnutia pleti, vrások a pigmentových škvŕn. Poškodzuje tiež jeden z našich najdôležitejších zmyslov, zrak. Hélia bola stvorená, aby túto divokú energiu elegantne skrotila. Mení spaľujúcu horúčavu na bezpečnú žiaru („glow“) a dovoľí vám milovať slnko bez obáv.

POKOŽKA STARNE RÝCHLEJŠIE NEŽ MY

Dermatológovia sa zhodujú na jednom fakte: až 80 % viditeľných prejavov

starnutia (vrásky, povädnutosť, pigmentové škvŕny) nie je spôsobených vekom, ale vplyvom slnečného žiarenia. Tento proces nazývame fotostarnutie, a hoci prebieha denne, jeho dynamika sa výrazným spôsobom úmerne zvyšuje s intenzitou slnečného svitu (známy UV index). Čo sa v tú chvíľu deje pod povrchom? Slnečné lúče fungujú ako neviditeľné nožnice, ktoré strihajú väzby držiace pleť pohromade. Zatiaľ čo UVB žiarenie spaľuje povrch (spôsobuje sčervenanie), zradnejšie UVA lúče prenikajú hlboko do podkožia. Tu napádajú kolagénové a elastínové vlákna – pevnú konštrukciu, ktorá drží pleť vypnutú. Pod náporom voľných radikálov tieto vlákna praskajú a strácajú pružnosť. Výsledkom je povädnutá pleť a hlboké vrásky, ktoré sa tvoria oveľa skôr, než diktuje váš biologický vek. Intenzívne slnečné lúče vyvolávajú v bunkách poplach. Na obranu začne pleť chaoticky produkovať melanín, čo vedie k jej nejednotnému tónu a trvalým pigmentovým (tzv. stareckým) škvŕnám. Čo je horšie, voľné radikály poškodzujú priamo DNA kožných buniek, čím oslabujú ich schopnosť regenerácie.

NEVIDITEĽNÁ HROZBA PRE OČI

Hoci nám boli oči dané pre schopnosť vidieť, často nevidíme, že práve ony sú jediným orgánom, ktorý je neustále vystavený priamemu svetlu bez toho, aby mal rovnakú schopnosť regenerácie ako koža. Zatiaľ čo pokožka sa pri pobyte na slnku bráni zhnednutím (tvorbou melanínu), oči sú proti UV žiareniu takmer bezbranné. Ako dochádza k poškodeniu? Keď silné slnečné lúče preniknú do oka, správajú sa ako fotochemický útok. UV žiarenie generuje v očných tkanivách milióny voľných radikálov. Tieto nestabilné molekuly doslova „bombardujú“ bunky sieťnice a šošovky, čím narušujú ich štruktúru, a makula, najcitlivejšia časť oka, zodpovedná za ostré videnie, je postupne degradovaná. Tento proces je kumulatívny – sčítava sa každý deň, rok za rokom a vedie k predčasnému starnutiu zraku a strate jeho ostrosti.

ALCHÝMIA SVETLA: ČO SKRÝVA HÉLIA?

V duchu mena boha Slnka sme postavili zloženie produktu Hélia na nekompromisnej sile a čistote, ktorá zaisťuje organizmu celú kaskádu dôležitých účinkov.

Srdce z červeného diamantu

Základom formuly je mimoriadne vysoká dávka **astaxantínu**, prírodného karotenoidu z červenej mikroriasy *Haematococcus pluvialis*. Tento „kráľ antioxidantov“ je 6000-krát silnejší než vitamín C. Preniká do každej bunky tela a vytvára ochrannú membránu, ktorá odráža útoky voľných radikálov. Vďaka nemu sa pleť stáva odolnejšou, pružnejšou a lepšie zvláda pobyt na slnku bez následného poškodenia. Chráni tiež cievne zásobenie oka a ciliárny sval, ktorý ostrí šošovku, čím zásadne znižuje únavu očí po celom dni na slnku alebo tiež pri nekonečnom sedení pri počítači.

Vnútorné slnečné okuliare

Rovnako ako Hélios daroval ľuďom zrak, náš produkt ho chráni kombináciou **luteínu** a **zeaxantínu**. Patria medzi najúčinnnejšie karotenoidy a majú unikátnu schopnosť hromadiť sa priamo v sieťnici oka. Tu vytvárajú ochrannú pigmentovú vrstvu, ktorá funguje ako fyzikálny filter –

„vnútorné slnečné okuliare“. Pohlcujú až 90 % škodlivého UV aj modrého svetla ešte predtým, než stihne poškodiť citlivé bunky.

Botanické brnenie – evolučná múdrosť prežitia

K dokonalosti vnútorného štítu sme pridali látky z rastlín, ktoré samy museli evolučne ovládnuť umenie prežiť pod nemilosrdným slnkom. Príroda totiž problém fotostarnutia vyriešila už dávno. Preto v Hélii nájdete dva úplne unikátne fytotherapeutické extrakty, ktoré spoločne fungujú ako takzvaná biologická fotoprotekcia pokožky.

Prvým z nich je výťažok z **flebódia zlatistého** (*Polypodium leucotomos*). Táto vzácna tropická papraď kedysi dávno opustila tienisté a vlhké bezpečie pralesa a musela si vybudovať vlastný obranný mechanizmus proti silnému UV žiareniu na otvorenom slnku. Jej extrakt doslova učí vašu pokožku rovnakej odolnosti. Zvyšuje toleranciu kože voči spáleniu, udržuje v kondícii takzvané Langerhansove bunky (imunitný systém pleti) a predovšetkým chráni samotnú DNA kožných buniek pred poškodením. Druhou, nemenej fascinujúcou zložkou, je extrakt z kôry **borovice prímorskej** (*Pinus pinaster*). Predstavte si silný strom rastúci na útesoch, neustále bičovaný slnkom, slaným

vetrom a pieskom. Jeho kôra skrýva neuveriteľnú antioxidačnú silu, ktorú sme využili pre vašu pleť. Tento extrakt dokáže niečo úplne výnimočné – aktívne sa viaže na kolagénové a elastínové vlákna v pokožke. Tým ich „uzamkne“ a vytvorí okolo nich štít, ktorý ich chráni pred enzýmami (metaloproteinázami). Tieto enzýmy sa totiž v koži aktivujú práve pri pobyte na slnku a doslova požírajú náš vlastný kolagén. Borovica prímorská tak priamo bráni vzniku hlbokých vrások zo slnka a vďaka podpore mikrocirkulácie krvi účinne potláča tvorbu nechcených pigmentových škvŕn (melazmy). Celú obrannú líniu uceluje ďalší dar prírody – extrakt zo známeho **rakytníka rešetliakového** (*Hippophae rhamnoides*). Tento nezdolný ker dokáže prosperovať na slnkom vysušených pôdach a v extrémnych podmienkach. Svoje plody chráni pred poškodením tvorbou výnimočného kokteilu karotenoidov a vzácnych omega mastných kyselín. V Hélii pôsobí ako zlatý vyživujúci elixír, ktorý pleť zjemňuje, zvyšuje jej elasticitu a urýchľuje jej regeneráciu po pobyte na slnku. Unikátne fytotherapeutické zložky spoločne s paradajkovým **lykopénom** a **vitamínom E** tvoria neporaziteľný tím. Pokožku nielen chránia a zjednocujú jej tón, ale pomáhajú onej povestnej žiare – zdravému,

zlatistému nádychu z prírody, ktorý uchová spomienku na slnko oveľa dlhšie.

DVOJITÁ OCHRANA, VONKAJŠIA AJ VNÚTORNÁ

Skutočná ochrana pred slnkom týmto nekončí. Pre maximálne bezpečie a krásu odporúčame spojiť silu vnútorne pôsobiaceho produktu **Hélia** s novým solárnym radom **Solara**. Zatiaľ čo Hélia buduje biologický filter hlboko vo vnútri buniek a zvyšuje vlastnú odolnosť pokožky, **Solara spf30** tvorí nevyhnutnú fyzikálnu bariéru, ktorá prirodzene a šetrne odráža dopadajúce lúče. Túto dvojicu dopĺňa **Solara balm**, veľmi neobyčajný prípravok po opaľovaní. Hélia + Solara tvoria ucelený rituál: Hélia vás pripraví a posilní zvnútra, Solara ochráni zvonku. Spoločne tvoria nepriepustný štít, vďaka ktorému si môžete užívať slnko bez obáv a s istotou, že pre svoje zdravie robíte maximum.

(RED.)

UPOZORNENIE!

Hélia bude na trhu v predaji v priebehu mesiaca júl, aktuálnu dostupnosť sledujte na našich sociálnych sieťach alebo v Kluboch Energy.



Hélia chráni, Ocusan regeneruje

OBJAVTE DOKONALÚ SYNERGIU PRE VÁŠ ZRAK

V predchádzajúcom článku sme vám predstavili Héliu a váš nový vnútorný štít, ktorý chráni pleť aj zrak pred spaľujúcou silou slnka a všadeprítomným modrým svetlom. Hélia funguje ako vaše „vnútorné slnečné okuliare“, ktoré pohlcujú škodlivé žiarenie ešte predtým, než stihne napáchať škody. Čo ak však vaše oči potrebujú viac? Čo ak už sú unavené, vysušené a volajú po hlbokoj obnove? Tu do príbehu vstupuje Ocusan.

Žijeme v dobe, kedy je záťaž na naše zrakové vnímanie extrémna. Počítače, televízory a mobily sú doslova žrútom výživy v našich očiach. Ak túto výživu nedoplníme, tkanivá sa poškodzujú a zrak slabne. Hélia síce zachytí prvú líniu „fotochemického útoku“, ale k celkovej harmónii a zdravému zraku je potrebné podporiť oko zvnútra, vo všetkých jeho

zložitých vrstvách. Práve preto vám teraz ponúkame výnimočnú zrakovú starostlivosť. K ochranným kapsulám Hélia pridať Ocusan – bylinné kvapky na vnútorné použitie, ktoré zaisťujú hlbokú a komplexnú výživu pre vaše oči.

PRINCÍPY HLBOKEJ VÝŽIVY PODĽA STARÝCH MAJSTROV

Zatiaľ čo Hélia čerpá z gréckej mytológie a sily slnka, Ocusan sa opiera o tisícročnú múdrosť tradičnej čínskej medicíny a západnú bylinkársku tradíciu. Oko nie je len izolovaná šošovka. Je to vysoko komplikovaný systém, ktorý je zrkadlom našich vnútorných orgánov. Ocusan ako jediný prístupuje k zraku celostne a prečisťuje a posilňuje aj orgány, ktoré s okom priamo súvisia: obličky, ktoré vyživujú sieťnicu, pečeň, ktorá sa stará o dúhovku, srdce starajúce sa o očné kútiky alebo pľúca a slezinu

zodpovedajúce za bielo a očné viečka. Vďaka tejto unikátnej filozofii Ocusan nielen vyživuje očné tkanivá na všetkých úrovniach, ale tiež posilňuje mozgové centrum zraku a zrakový nerv.

ČO PRESNE OCUSAN OČIAM PRINÁŠA?

Ocusan je majstrovskou zmesou šetrne spracovaných bylín, ktoré boli starostlivo vybrané pre maximálnu synergiu. Brusnica čučoriedková podporuje tvorbu očného kolagénu a hrá kľúčovú úlohu v regenerácii očnej siete, zatiaľ čo očianka Rostkovova a nevädza poľná pôsobia silne protizápalovo, znižujú únavu očí a prejasňujú zahmlené videnie. Rôsolovka riasotvará a gotu kola zvlhčujú oko a prirodzene podporujú tvorbu kyseliny hyaluronovej. Zmierňujú tak pocit suchých, režúcich očí, ktorý všetci dobre poznáme po hodinách strávených pri obrazovkách. Camu camu a machovka peruánska dodávajú obrovské množstvo skvele vstrebateľného vitamínu C, betakarotén a B komplex, ktoré sú pre výživu očí kľúčové.

PREČO UŽÍVAŤ HÉLIU A OCUSAN SPOLOČNE

Predstavte si svoj zrak ako vzácnu záhradu. Hélia je hradba, ktorá ju chráni pred spaľujúcim slnkom, oxidačným stresom a modrým svetlom z monitorov. Udržiava nepriateľa za bránami. Ocusan je oproti tomu životodarný prameň, ktorý túto záhradu zvnútra zavlažuje. Zmierňuje začervenanie a pálenie, prejasňuje zrak, stimuluje tvorbu kolagénu a opravuje to, čo už bolo unavené či poškodené. A ako tento rituál zaradiť do tohtoročného leta? **Ranná ochrana:** Kapsuly Hélia (2 kapsuly ráno) vás pripraví na nástrahy dňa, či už mierite na slnečnú pláž, alebo vás čaká dlhý pobyt vonku počas slnečného dňa. **Celodenná regenerácia:** Bylinné kvapky Ocusan (2–7 kvapiek 1–3x denne) priebežne zvlhčujú a vyživujú oči zvnútra, podporujú krvný obeh a harmonizujú vnútorné orgány.

Nečakajte, až vaše oči začnú volať o pomoc. Doprajte svojmu zraku tú najluxusnejšiu starostlivosť, ktorá spája silu boha slnka s múdrosťou prastarých bylín. Spoločne tvoria neporaziteľný tím pre váš jasný a ostrý pohľad na svet.

(RED.)



Osviežte svoje oči, prežiarite si život!

PRI NÁKUPE NAD 130 €

ZĽAVA 30 % NA OCUSAN*



* Na 1 registračné číslo je možné kúpiť max. 3 Ocusany za mesiac. Akcia platí do vypredania zásob. Doplnok stravy.

BUDE VÁS ZAUJÍMAŤ – VYSKÚŠANÉ V PRAXI

Hovorí sa, že s pribúdajúcim vekom ubúda telesných síl a aj zmyslové orgány sa oslabujú. Napríklad oči. Podľa našich skúseností, nielen z poradne, tomu tak ale nemusí byť. Naopak zaznamenávame zlepšenie.

„AJ BLCHY PREČÍTAM“

Kamarátke, šarmantnej päťdesiatničke, nosiacej okuliare pre krátkozrakosť, sa zlepšilo po Ocusane videnie na blízko. Povedala: "Môžem zaostriť ako možno nikdy. Aj drobné písmenká prečítam. Kvalita zraku pri jazde v tme sa mi zlepšila (šerosleposť)." Ešte uviedla, že ju v aute "pichali" do očí svetlá protiidúcich vozidiel, a teraz je to dobré.

ZDRAVÉ AJ DRUHÉ OKO

Mamička mojej kolegyne a kamarátky, 78-ročná vitálna pani, sa dočkala vďaka Ocusanu výrazného zlepšenia zraku. Začala vidieť čiernobielo a na očnom vyšetrení jej pán doktor objavil vekom podmienenú makulárnu degeneráciu sietnice. Jedno oko už na tom bolo veľmi zle, druhé sa rozhodol zachrániť injekciami. Oproti pôvodnému plánu

ich nakoniec stačila iba tretina.

Mamička mojej kamarátky už nejaký čas užívala Regalen a Mycohepar, okrem iného ako prevenciu proti aterosklerotickým chorobám – infarktu myokardu, mozgovej príhode atď. Na jej odporúčanie nasadila kúru 3x denne 5 kvapiek Ocusanu a 2x denne 1 kapsulu Mycoheparu, potom Mycohepar vymenila za Regalen v dávke 2x denne 5 kvapiek. Farebné videnie sa jej vrátilo, a čo je najzaujímavejšie, že na oboch očiach. Lekára to veľmi prekvapilo, ďalšie injekcie neboli potrebné. Mamička bola veľmi šťastná a dcére ďakovala, že jej pomohla.

A MY DOMA

Manžel ako diabetik podstupuje každý rok vyšetrenia vnútroočného tlaku. Pred rokom mu pani doktorka oznámila, že

pri ňom začína zelený zákal. Trochu ho to vydesilo. Ja som však presvedčená o sile bylín a nastavenia mysle na uzdravenie, takže som ho upokojila a dala mu Ocusan. Užíval 2x denne 7 kvapiek, k tomu Mycoren 3x denne 1 kapsulu (bez neho nechce byť). Tento rok prišiel z očného prekvapený, s nálezom - oko je zdravé. Po žiadnom zákale ani stopy. Mával tiež červenanie očí prevažne po sprchovaní, to takmer zmizlo. U mňa Ocusan zlepšil krátkozrakosť a prejasnil mi zahmlené videnie na blízko.

Tento unikátny produkt spoločne s celkovou podporou jinu aj jangu odporúčam ľuďom s okuliarmi, a nielen im. Krásny pohľad na svet vám všetkým prajem!

DANA ŠVESTKOVÁ, Tasov



Seriál pre ženy (29)

Som tichá vodná hladina za svitu mesiaca, som cunami, čo zmetie všetko z povrchu zemského, som Bohyňa vetra prebývajúca v oku hurikánu, som sopka, som láva, som pôda... Som žena čarodejníca. Rovnako ako ty, sestra!

ŽENA JE CHYBA

Zvykli sme si vnímať chyby, omyly a prešľapy ako niečo neprijateľné. Naučili nás to v škole a presvedčili nás, že zlá odpoveď má byť potrestaná. A tak zakaždým, keď sa pomýlime, cítime sa nepatrične. Naučili sme sa, že chybami sa človek akurát tak strápní.

ŽIADNA CHYBA NIE JE CHYBA

Lenže ono to také jednoduché nie je. Žiadne rozhodnutie totiž nie je jednoznačne zlé alebo jednoznačne dobré. Život nie je matematická rovnica... Samozrejme, že toto ste už počuli mnohokrát. Možno ste dokonca počuli, že podľa čínskej kozmológie má každý jang jednu tretinu jinu a každý jin jednu tretinu jangu. Čo doslova znamená, že všetko zlé je z jednej tretiny dobré. Napadlo vám ale niekedy, že ak urobíte naozaj gigantickú chybu, potom je v nej z logiky veci viac dobrého než v jednom malom správnom rozhodnutí? Niekedy však dobro z našej chyby inkasuje niekto iný a inokedy je naopak najväčšou chybou neurobiť nič, o čom sme presvedčení, že je zlé... No proste guláš, chaos a zmätok. Relativita dobra a zla sa však nesmie používať ako pokrytecká výhovorka. Ak naše činy niekomu ubližujú, potom je ospravedlnenie to jediné správne rozhodnutie a nikdy to nie je chyba.

KOGNITÍVNE SKRESLENIE

Napriek tomu všetkému ozajstné čistokrvné chyby existujú. Sú to tie prípady, kedy je naša myseľ o niečom skalopevne presvedčená a nemieni zmeniť postoj, ani keď jej predložíte dôkazy o tom, že sa naozaj mýlila. Myseľ je skrátka taká. Je to majsterka predpokladov a ilúzií, čarodejníca, ktorá z komárov

robí somárov, ale mnohokrát niečo ešte oveľa horšie. Vďaka svojej mysli žijeme väčšinu času v realite, ktorá s ozajstným stavom vecí nemá vôbec nič spoločné. Myseľ má z nejakého dôvodu v popise práce potvrdzovať naše svetonázory a presvedčenia. To, čo nezapadá do rámčeka našej predstavy o realite, myseľ doslova ignoruje. Vyfiltruje a vydestiluje len to, čo sa nám hodí do krámu. Naozaj neviem, ako funguje mužská myseľ, ale ženská myseľ je v tomto ohľade absolútny expert. Úpornosť a zatvrdnutosť ženskej mysle je dôvodom typicky ženských problémov. Myslíme si, že vieme. A pretože vieme, konáme s vervou. Poučenie prichádza len vtedy, ak si uvedomíme, že naša myseľ nás vlastne chce len potešiť. Je ako malé šteniatko, ktoré nám nosí piate cez deviate v snahe vyhovieť nám. Odborne sa tomu hovorí kognitívne skreslenie. Neraz som bola svedkom svojho vlastného kognitívneho skreslenia a zakaždým mi došlo, že sa tej „šteniatkovskej“ mysli nedá vôbec veriť. Že nie je rozumné bojovo zastávať akýkoľvek svoj názor alebo vehementne obhajovať svoje stanovisko, pretože je to skrátka možno všetko inak. Naposledy som odsúdila jednu ženu, mala som za to, že mi schválne robí zo života peklo. Pustila som sa do neľútostného boja proti nej, bola som presvedčená, že musím brániť svoje hranice. Ukázalo sa, že som sa pomýlila, a namiesto agresivity sa v mojom srdci objavil súcit. Zrazu som sa ocitla v úplne inom svete...

STRÁPNIŤ SA A ÍŠŤ ĎALEJ

Zďaleka najväčšou chybou je však chyby nerobiť. Strach z chyby nás môže paralyzovať a nútiť nás chodiť pri stene so stiahnutým chvostom. Áno, chybami sa človek môže strápníť, ale žiadna iná cesta k poučeniu nevedie. Je dobré mať myseľ a srdce otvorené, vedieť, že mýliť sa je súčasťou procesu učenia a najväčšou chybou je neschopnosť zmeniť postoj. Je nutné vedieť sa strápníť, poučiť a ísť ďalej. Prijaté chyby totiž budujú pokoru a tá robí z princezien kráľovné.

Mgr. TEREZA VAR VIKTOROVÁ

Je upratovanie skutočne kúzelné?

Keď som pred istým časom čítal knihu japonskej autorky Marie Kondo s príznačným názvom Kúzelné upratovanie, tušil som, že ma v blízkom čase očakáva čosi také, o čom sa v knihe píše. Moja domácnosť sa totiž začala zahlcovať. Vecami, ku ktorým som mal blízky vzťah, rôznymi pomôckami a prístrojmi, ktoré som využíval vo svojej terapeutickkej praxi. Ale hlavne knihami. Tie sa stali pre mňa mániou, ktorej som úplne podľahol. V malom jednoizbovom byte je ale viac ako tisícšesťsto kníh už „prisilná káva“. Začal som si to uvedomovať už dávnejšie, keď tie nové končili na policiach knižnice, aby sa tie staré ocitli v škatuliach. A aj pre iné dôvody som sa rozhodol, že potrebujem svoj intímny svet vecí zredukovať. Nie je to vôbec jednoduché, ani kúzelné, len verím, že čarovným bude vyvrcholenie mojej súčasnej „driny“.

V súvislosti s upratovacou „selekciou“ som začal objavovať mnohé, čo som pred rokmi, keď som skončil s praxou terapeuta, dobre uložil. Isto to poznáte. Prostredníctvom vecí podliehajúcim preberaniu sa vám vynárajú spomienky a s nimi súvislosti, v ktorých boli tieto predmety použité. V jednej z otváraných škatúl čosi zahrkotalo. Samotná krabica bola pomerne ťažká a ja som si uvedomil, že odkrývam „truhlicu s pokladmi“. Bola plná kamenia. Ale nie hocikakého skália. Zažmurkali na mňa tigrie a sokolie oko, krídlo motýľa pripomenul vyleštený labradorit, zelenkastým svetom žiaril tyrkys, hĺbkou oblohy neskorovečernej oblohy pohladil lapis lazuli, ... Rôzne tvary, rôzne veľkosti, všakovaké farby. Niektoré upravené tromlovaním, iné vytvarované do srdiečka, guľaté, v tvare vajčka či masírovacej tyčinky, ... Jednoducho rozprávková truhlica s pokladom. Za tridsať rokov praxe sa toho nazbiera!

Okamžite som dal bokom kamene, čo súvisia so sériou článkov, ktorými prispievam do časopisu Vitae, hlavne tých ostatných, spojených s čakrou tretieho oka. A vrátil som sa v spomienkach k chvíľam, kedy som ich použil.

Lapis lazuli som pri čakrovej terapii ukladal klientom na čelo, na lokalitu tretieho oka, lebo pomáha nachádzať duchovnú hĺbku a absolútne svetlo vnútornej harmónie, prebúdza nadmyslovú krásu a pocity lásky. Používa sa pri meditáciách a kontemplácii – utvrdzuje nás, že láska, nesmrteľnosť a božstvo sú jedným. Pyritové vrastlice v kameni pripomínajú hviezdne nebo, čo otvára duši pocit spolupatričnosti s nekonečným Vesmírom a prebúdza citlivosť a vnímavosť k posolstvám hviezd. Pre nás, astrológov, je to veľmi mocná energia prehĺbujúca vnútorný vhlád a posilňujúca dôveru k vyššiemu vedeniu. Pritom dodáva pocit istoty a bezpečia, darujú schopnosť uvádzať vnútorne videné a precítené do reality. Spája naše poznanie s vedomosťami generácií pred nami zdôrazňujúc intuíciu ako kľúč k poznaniu vyšších právd. Ak ho vystavíme slnečnému svetlu, využijeme ho proti opuchom a pri zápaloch, potláčaní vysokej teploty. Využiť ho môžu tí, čo trpia vysokým krvným tlakom, depresiami, bolesťami hlavy a nadmernou nervozitou. Utišuje bolesti pri menštruácii. Vlačnou vodou, do ktorej sme ponorili na niekoľko minút kamienok lapisu, môžeme umývať oči, zmierňuje to zápal.

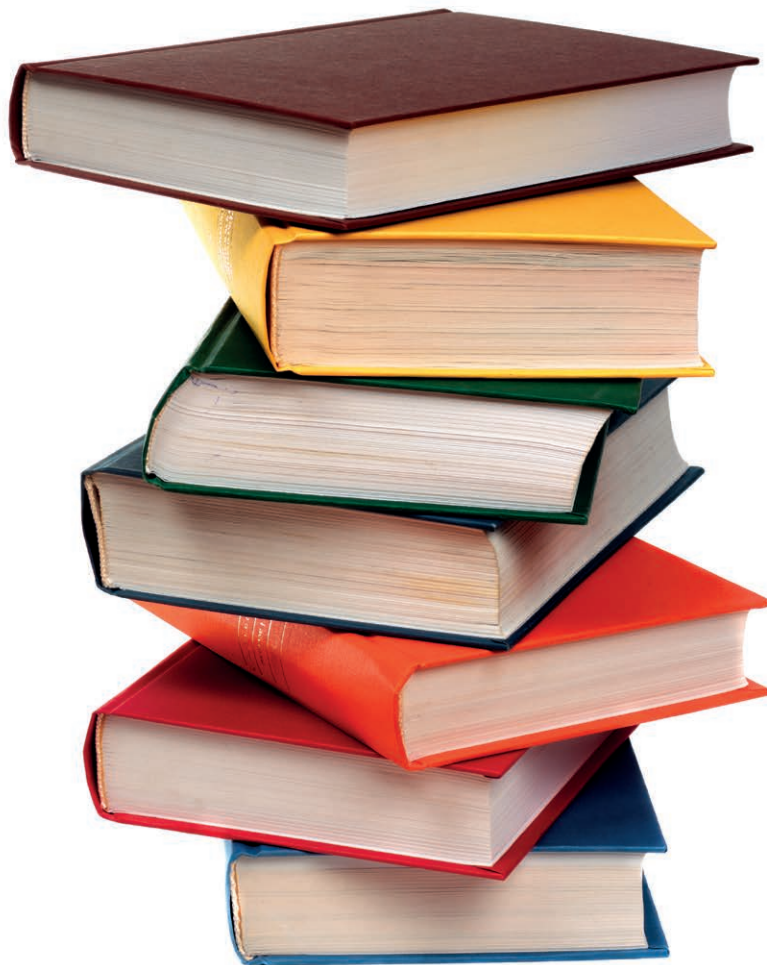
Samozrejme, všestranne použiteľným doplnkovým kameňom, zosilňujúcim účinky všetkých ostatných, je krištál. Používam ho nielen ako „zosilňovač“, ale mám ho aj v nádobách, v ktorých nabíjam vodu, pomáha ju informačne meniť na vodu pramenistú. Tyrkys som používal v období kríz, hlavne tej silnej, psychospirituálnej, kedy ma prenasledovali veľmi temné myšlienky vo dne aj v noci a myslel som si, že pred nimi

dokážem ujsť. Vtedy som sa stiahol na istý čas do Uble, jednej z najvýchodnejších obcí východného Slovenska. Nosieval som ho vo vrecku, občas zobral do dlane a v noci som ho mal uložený vedľa postele na nočnom stolíku. Kameň totiž dokáže víťaziť nad strachom aj nad nočnými morami.

V oblúbe som mal a mám aj kalcit v surovom kryštalickom stave, ale takisto vyleštený do tvaru gule. (Guľovú a vajcovitú podobu som rád používal aj pri masážach a energetických terapiách.) Farebne totiž kalcit spĺňa požiadavky čakry, nájdeme ho v odtienkoch indigovej, modrej, žltej, fialovej, tiež mliečnobielom aj dymovom sfarbení. V centre tretieho oka ovplyvňuje rozum a duševný vývoj - biely a žltý. Zelený ruší bariéry intelektu, nastoľuje duševnú rovnováhu.

Ďalšie kamene a ich účinkovanie v čakre tretieho oka spomeniem na inom mieste. To už budem naisto vyrovnanejší, pokojnejší, byt prejde dôležitými prestavbami a modernizáciou kvôli udržaniu tepla v zime a príjemného chladku v lete. Starý drevotrieskový nábytok napustený konzervačnými činidlami, čo sa po viac ako tridsiatich rokoch uvoľňujú hlavne v horúcich dňoch (v Košiciach ich býva neúrekom!) a nepríjemne poškodzujú ovzdušie bývania, nahradí nábytok z borovicového masívu. Veci a knihy získajú nový poriadok a systém. A verím, že táto inovácia mi pomôže inovovať aj myslenie, vnesie do písania kúzla a svetlo vzruchu „nového vzduchu“!

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK



Leto, ktoré vám pridá roky

STRAVA, SLNKO A TAJOMSTVO DLHÉHO ŽIVOTA



Vedci dnes vedia s istotou: to, čo jeme, rozhoduje o tom, ako rýchlo starneme. Letné mesiace sú pritom jedinečnou príležitosťou – sezónna zelenina, slnečné svetlo aj dovolenkové tempo vytvárajú ideálne podmienky pre dlhovekosť. Stačí vedieť, ako ich využiť.

1. VEDA STARNUTIA – ČO SA SKUTOČNE DEJE VO VAŠOM TELE

Genetika hrá iba štvrtinu roly v tom, ako dlho žijeme a ako dobre pritom vyzeráme. Zvyšok je v našich rukách – pri každom jedle, každý deň. Moderná veda dnes dokáže pomenovať presné molekulárne mechanizmy, ktoré rozhodujú o rýchlosti nášho starnutia. A správa, ktorá by vás mala potešiť, je táto: všetky tieto mechanizmy sú priamo ovplyvniteľné stravou.

ŠEŠŤ KLÚČOVÝCH PROCESOV STARNUTIA:

- » **Telomérový skrat** – ochranné čiapky chromozómov sa skracujú s každým delením bunky. Strava bohatá na antioxidanty a omega-3 kyseliny tento proces preukázateľne spomaľuje.
- » **Chronický zápal** ("inflammaging") – tichý zápal je spoločným menovateľom srdcových chorôb, cukrovky 2. typu aj Alzheimerovej choroby. Protizápalová strava znižuje zápalové markery o 28–35 %.

- » **Mitochondriálna dysfunkcia** – naše bunkové elektrárne s vekom strácajú efektívnosť. Polyfenoly a koenzým Q10 stimulujú vznik nových mitochondrií.
- » **Mikrobióm** – storoční ľudia majú diverznejší črevný mikrobióm. Fermentované potraviny a vláknina tento ekosystém priamo formujú.
- » **Autofágia** – prirodzený bunkový "upratovač" odstraňuje poškodené proteíny. Aktivuje sa správnou stravou a príležitostným pôstom.
- » **Epigenetika** – strava nemení DNA, ale mení, ktoré gény sa zapínajú. Epigenetický vek je reálne spomaliť.

"Nech je tvoje jedlo tvojím liekom a tvoj liek nech je tvojím jedlom."
Hippokrates, 400 pred n. l. – dnes potvrdené modernou vedou

25 %	dĺžky života je podmienené genetikou – zvyšok ovplyvňuje životný štýl a výživa (Harvard School of Public Health)
10+	rokov navyše môže priniesť zdravá strava oproti typickej západnej diéte (štúdiá Global Burden of Disease)
40 %	chorôb súvisiacich so starnutím je priamo ovplyvniteľných výživou podľa WHO

2. LETNÁ STRAVA – SEZÓNNA MÚDROST', KTORÚ VEDA POTVRDZUJE

Leto je z hľadiska dlhovekosti výnimočné ročné obdobie. Trhy sa plnia lokálnou zeleninou a ovocím v plnej nutričnej sile, slnečné svetlo stimuluje tvorbu vitamínu D, a dovolenkové tempo prirodzene spomaľuje zápalové procesy. Ale pozor – leto so sebou prináša aj riziká, ktoré je treba vedome riadiť.

ČO JEŠŤ V LETE PRE DLHÝ A ZDRAVÝ ŽIVOT

Výsledky tisícok štúdií ukazujú, že základom stravy podporujúcej dlhý život je šesť pevných pilierov:

Zelenina a listová zelenina

Tmavá listová zelenina – špenát, rukola, mangold, kel – je v lete na vrchole sezóny a nutričnej sily. Obsahuje vitamín K2, foláty a karotenoidné pigmenty chránia mozog. Krížokvetá (kapustová) zelenina (brokolica, karfiol, kapusta) aktivuje gén NRF2 – "hlavný vypínač" bunkovej ochrany pred oxidatívnym stresom. Metaanalýza 16 kohortových štúdií preukázala, že konzumácia 800 g zeleniny a ovocia denne znižuje celkovú mortalitu o 31 %.

Lesné plody a letné ovocie

Čučoriedky, černice, maliny – leto je ich sezóna a mali by byť na vašom stole každý deň. Antokyaníny prechádzajú priamo do mozgu a chránia neuróny. Pravidelná konzumácia spomaľuje kognitívny pokles o 2–3 roky. Výskum z Annals of Neurology (2012) ukázal, že ženy konzumujúce aspoň dve porcie čučoriedok týždenne mali oneskorenie kognitívneho starnutia o 2,5 roka.

Extra panenský olivový olej

Oleocanthal – polyfenol olivového oleja – pôsobí podobne ako ibuprofen: tlmi zápalové enzýmy. EVOO aktivuje sirtuín SIRT1 – jeden z kľúčových génov dlhovekosti. Historická štúdia PREDIMED s viac ako 7 400 účastníkmi preukázala, že mediteránska diéta s olivovým olejom znižuje výskyt kardiovaskulárnych príhod o 30 %.

Strukoviny

Fazuľa, cícer, šošovica – tieto skromné potraviny sú jedinými, ktoré konzumujú všetky Modré zóny dlhovekosti na svete. Produkujú butyrát, masťnú kyselinu s výrazným protizápalovým a protinádorovým účinkom. Kohortová štúdia s 22 000 ľuďmi (Trichopoulou, BMJ 2003) potvrdila, že strukoviny sú najsilnejším nutričným prediktorom dlhovekosti naprieč kultúrami.

Orechy a semená

Vlašské orechy, mandle, chia semená – drobné, no s obrovským dopadom. Štúdia PREDIMED dokázala, že konzumácia 30 g orechov denne znížila celkovú mortalitu o 39 %. Ideálna letná desiata – nepotrebujú chladienie a zmestia sa do každej tašky.

Fermentované potraviny

Bryndza, kefír, kyslá kapusta – slovenské tradície, ktoré majú hlbokú vedeckú oporu. Sonnenburg et al. (Cell, 2021) preukázali, že strava bohatá na fermentované potraviny zvýšila diverzitu mikrobiómu a znížila až 19 zápalových markerov. Lyžica bryndze na obed môže urobiť viac pre vaše zdravie ako mnohé doplnky.

3. LEKCIA OD STOROČNÝCH – ČO NÁS UČIA MODRÉ ZÓNY

Dan Buettner identifikoval päť miest na svete s mimoriadnou koncentráciou storočných ľudí – Modré zóny. Ich výživové

návyky sú fascinujúce práve preto, že sa navzájom nepodobajú kultúrou ani kontinentom, a predsa zdieľajú identické princípy. Leto je tým najlepším ročným obdobím, kedy tieto princípy aplikovať – sezónnosť je ich základom.

Päť spoločných výživových princípov storočných:

- » **Prevaha rastlinnej stravy** – zelenina, ovocie, orechy, strukoviny tvoria základ každého jedla.
- » **Strukoviny každodenne** – v každej Modrej zóne, bez výnimky.
- » **Minimálne spracované jedlo** – žiadne trans-tuky, aditíva ani prídavný cukor.
- » **Mierny príjem kalórií** – japonský princíp hara hachi bu: jesť do 80 % nasýtenia.
- » **Byliny a koreniny každý deň** – rozmarín, oregano, kurkuma, zázvor s epigenetickým pôsobením.

"Ľudia žijúci najdlhšie nejedia podľa módnych diét. Jedia jednoducho, lokálne, sezónne – vždy s vedomím, že jedlo je liek."
Dan Buettner, National Geographic

4. ENERGYFOOD – IDEÁLNY SPOLOČNÍK NA LETNÚ DOVOLENKU

Vieme, čo jesť. Ale vieme to aj skutočne dodržať na dovolenke, na výlete, v horách alebo pri mori? Priemerný pracujúci človek má ráno 8–12 minút na raňajky doma. Na dovolenke je situácia iná – ale prístup k čerstvej, výživnej strave nie je vždy samozrejмый.

Presne tu vstupuje do deja Energyfood – slovenský inovatívny potravinový koncept, ktorý spája najlepšie z dvoch svetov: tisícročí overenú múdrosť tradičnej čínskej medicíny (TČM) s precíznosťou modernej nutričnej vedy. Výsledkom sú potraviny, ktoré nie sú len rýchle a praktické, ale skutočne terapeutické.

RUNA ESSENCE – LETNÝ KLENOT V TAŠKE

Z portfólia štyroch sezónnych produktov Energyfood je Runa Essence tým pravým letným spoločníkom. Patrí k elementu Ohňa – v systéme TČM je leto sezónou srdca, vitality a omladzovania.

RUNA ESSENCE · ELEMENT OHEŇ · LETO

Osviežujúce smoothie navrhnuté pre letnú sezónu. Posilňuje srdce a tenké črevo, má omladzujúci efekt na pleť, harmonizuje psychiku a dodáva životnú energiu. Obsahuje kolagén booster pre pokožku a kĺby, osviežujúce antioxidanty a harmonizuje nervovú sústavu. Príprava bez varenia – ideálne na cestovanie.

PREČO JE RUNA ESSENCE IDEÁLNA NA DOVOLENKU

- » **Žiadna príprava s horúcou vodou** – studené smoothie bez kompromisov v nutričnej hodnote.
- » **Kolagén booster** podporuje pokožku v čase zvýšeného slnečného žiarenia.
- » **Antioxidanty** bojujú proti oxidatívnemu stresu z UV žiarenia.
- » **Harmonizuje psychiku** – ideálna na dovolenkové ranné rituály.
- » **Kompaktné balenie** – zmestí sa do každej cestovnej tašky.
- » **Bez konzervantov, bez aditív** – len to, čo naozaj potrebujete.

Letný tip: Na pláži alebo v horách nahraďte sladké tyčinky a čipsy hrstou orechov, trochou bobúľ a balíčkom Runa Essence. Vaše teloméry vám poďakujú.

GAJA ESSENCE – CELOROČNÁ RANNÁ KOTVA

Aj počas dovolenky patrí ráno Gaja Essence – jemnej, nutrične kompletnej rannej kaši. Element Zem, celoročná výživa.



» Obsahuje beta-glukány a rezistentný škrob pre mikrobióm, bylinné zložky podľa TČM, žiadne konzervanty ani aditíva. Príprava za 3 minúty – aj v hotelovej izbe s kanvicou.

5. SLNKO – PRIATEĽ AJ NEPRIATEĽ DLHOVEKOSTI

Slnčné svetlo v lete je jedným z najvzácnejších darov pre naše zdravie. Stimuluje tvorbu vitamínu D – hormónu, ktorého deficit je spojený s predčasným starnutím, zvýšeným rizikom srdcových chorôb, onkologickými ochoreniami a oslabením imunity. Ranné slnko synchronizuje cirkadiánnu rytmus – biologické hodiny, ktoré riadia metabolizmus, spánok aj regeneráciu.

A predsa: nadmerná a nechránená expozícia UV žiarenia je jednou z najpriamejších príčin predčasného starnutia pokožky. UV žiarenie poškodzuje DNA buniek, urýchľuje skracovanie telomér, spôsobuje oxidatívny stres a zvyšuje riziko melanómu. Paradox leta je ten, že to, čo nám dáva energiu, môže zároveň urýchliť starnutie – ak sa k nemu správame neuvážene.

VITAMÍN D ÁNO – ALE VŽDY S ROZUMOM A SPRÁVNOU OCHRANOU

Optimum: 15–20 minút ranného slnka (pred 10:00), potom dôsledná ochrana SPF 30+

SOLARA SPF 30 – OCHRANA, NA KTORÚ MUSÍTE MYSLIEŤ

Na každej dovolenke, na každom letnom výlete, pri každom dlhšom pobyte vonku – je opaľovací krém s ochranným faktorom SPF 30 povinnou výbavou. Nie luxusom. Nie módnym doplnkom. Povinnou súčasťou letnej starostlivosti o dlhovekosť. Solara spf 30 ponúka spoľahlivú ochranu pred UVA aj UVB žiarením – teda tak pred žiarením, ktoré pokožku viditeľne spáli, ako aj pred hlbším žiarením zodpovedným za poškodenie DNA a predčasné starnutie. Ľahká textúra je vhodná pre celú rodinu, vrátane detí od 3 rokov.

PREČO NA SPF 30 OD MÁJA DO OKTÓBRA NIKDY NEZABUDNÚŤ

Aj zamračené letné dni prepúšťajú 80 % UV žiarenia. Voda a piesok žiarenie odrážajú a zosilňujú. Opaľovací krém aplikujte 20 minút pred odchodom von a obnovujte každé 2 hodiny alebo po kúpaní. Tvár, krk, ušnice a priehlavok nohy sú najčastejšie zabudnuté miesta.

Pamätajte: zdravá pokožka je zrkadlom vnútorného zdravia. Ochrana pred slnkom nie je móda (trend) – je to investícia do dlhovekosti, rovnako ako zelenina na tanieri.

6. VÁŠ LETNÝ PLÁN DLHOVEKOSTI – 7 KROKOV OD ZAJTRAŠKA

Veda je fascinujúca, ale zmenu robia len konkrétne každodenné rozhodnutia. Tu je plán, ktorý môžete začať zajtra ráno – bez revolúcie, s konzistentnosťou.

1. Teplé výživné raňajky – aj na dovolenke

Prvý pokrm dňa je najdôležitejší. Cirkadiánnu biológiu jednoznačne potvrdzuje: jedlo zjedené ráno má nepomerne väčší metabolický vplyv ako neskoré jedlá. Gaja alebo Runa Essence za 3 minúty – kompletná výživa pred každým letným výletom.

2. Pravidlo 80 % – zelenina, strukoviny, kvalitný tuk

Ak každý deň zjete rozmanitú zeleninu (aspoň tri farebné druhy), nejakú strukovinu a kvalitnú masťnú kyselinu – olivový olej, orechy, avokádo alebo ryby – ste na 80 % cesty k strave dlhovekosti. Na dovolenke to zvládnete ľahko: šaláty, hummus, olivy, sardinky.

3. Fermentácia každý deň

Lyžica kyslej kapusty, pohár kefíru, bryndza. Každodenná malá porcia fermentovaného jedla je jeden z najúčinnějších spôsobov, ako investovať do mikrobiómu. Slovenská bryndza je pritom výnimočný probiotický produkt – lokálny a dostupný.

4. Sezónnosť – jedzte podľa leta

Leto ponúka najbohatší prírodný výber antioxidantov v celom roku. Čučoriedky, maliny, paradajky, uhorky, cukety, bylinky – jest sezónne lokálne potraviny je najjednoduchší spôsob, ako získať maximum nutričnej hodnoty pri minime nákladov.

5. Hydratácia – s polyfenolmi

Dehydratácia urýchľuje starnutie buniek a znižuje kognitívny výkon. Zelený čaj a bylinkové čaje poskytujú nielen hydratáciu, ale aj polyfenoly s preukázateľným účinkom. Konzumácia 5 šálok zeleného čaju denne znižovala celkovú mortalitu v japonských štúdiách o 16 %.

6. Opaľovací krém – každý deň, bez výnimky

Solara spf 30 v taške alebo batohu – vedľa Runa Essence a s hrstou orechov. Ochrana pred slnkom nie je len kozmetická rutina, je to dlhovekostná stratégia. Aplikujte každé ráno pred odchodom von, obnovujte po kúpaní.

7. Konzistencia víťazí nad dokonalosťou

80 % kvalitná strava sedem dní v týždni je oveľa lepšia ako 100 % dokonalá diéta tri dni a potom kolaps. Skutočná strava dlhovekosti nie je diéta – je to každodenná kultúra jedenia. Aj na dovolenke. Najmä na dovolenke.

LETO JE NAJKRAJŠÍM LABORATÓRIOM DLHOVEKOSTI

Sezónne jedlo, slnko s rozumom, pohyb v prírode, pomalé tempo – a Energyfood v taške. Stačí to.

Veda o dlhovekosti je jednoznačná: to, čo jeme, rozhoduje o tom, ako rýchlo starneme, ako dlho zostaneme zdraví a aká bude kvalita nášho života. Genetika hrá len štvrtinu roly. Zvyšok je v našich rukách – každý deň, pri každom jedle. Aj pri každom slnečnom lete.

Prijemné leto vám praje celá redakcia VITAE





Terapeutické metódy (69)

MASÁŽ CHI NEI TSANG AKO EMOCIONÁLNY DETOX

V starovekej Číne taoistickí mudrci spozorovali, že človek vytvára energetické bloky vo svojich vnútorných orgánoch. Spôsobuje to vznik uzlíkov, hrudiek a zatvrdlín v brušnej dutine. Takéto obštrukcie sa vyskytujú v centre životne dôležitých funkcií tela a obmedzujú prietok energie, teda našej životnej sily. Negatívne emócie strachu, hnevu, úzkosti, depresii, starostí a obáv spôsobujú najväčšie škody. Problémom môže byť aj prepracovanosť, stres, nehody, operácie, lieky, toxíny zo vzduchu, vody, potravín, elektrosmogu, zlá výživa, zlé držanie tela alebo málo pohybu.

Podľa taoistickej filozofie sú vnútorné orgány prepojené s piatimi silami Univerza a zabezpečujú spojenie medzi mikrokozmom človeka a makrokozmom Univerza. Ľudské orgány obsahujú esenciu duchovnej sily ľudskej bytosti a takisto poskytujú fyzikálne siločiaru, ktoré držia telo pohromade a dávajú mu štruktúru. Ak sa vnútorné orgány upchajú negatívnymi vplyvmi, ukladajú nezdravé energie, ktoré prenikajú do iných telesných systémov. Časom sa prejavajú ako ochorenie. Ak sa telo a myseľ nečistia, negatívne emócie a toxické energie vytvárajú cyklus negativity a väčšieho stresu. Začínajú poškodzovať vnútorné orgány a posúvajú sa hlbšie do brucha, kde sa vytvára „skládka odpadu“. Takáto emocionálna skládka zablokuje tok energie v brušnej dutine. Energetické centrum brucha v okolí pupka je preťažené a od zvyšku tela odpojené.

SILA CHI

Životná energetická sila CHI (čchi) sa hýbe vnútornými kanálmi ľudského tela, nervovým systémom, krvnými cievami a lymfatickými cestami. Tieto systémy sa prepojujú práve v brušnej dutine – a ona sa stáva ich kontrolným centrom. Napätie, obavy, strachy, stresy každého dňa, mesiaca, roku a podobne, sa tu kumulujú a len zriedka sú rozptýlené. To

spôsobuje fyzické zapletenie a uzlenie nervov, krvných cievok a lymfatických uzlíkov. Výsledkom je postupná obštrukcia energetickej cirkulácie.

ROZPRÚDENIE ENERGIE

Starovekí taoisti si uvedomili, že negatívne emócie spôsobujú vážne poškodenie zdravia, ktoré zhoršuje fyzické i spirituálne funkcie tela. Pochopili, že každá ľudská emócia je vyjadrením energie, a identifikovali špecifický cyklus vzťahov medzi emóciami a orgánmi tela. Vyvinuli umenie Chi Nei Tsang (čchi-nej-cang) na recykláciu a transformáciu negatívnych emócií, ktoré vytvárajú prekážky v toku energie. Chi Nei Tsang je masérka metóda, ktorá sa priamo dotýka vnútorných orgánov a poskytuje komplexný prístup k energizácii, posilňovaniu a detoxikácii vnútorných orgánov. Prečisťuje nahromadené negatívne vplyvy, zmierňuje črevné blokády, kŕče, uzlíky, hrudky, zjemňuje jazvy, bolesti hlavy, menštruačné ťažkosti, bolesti chrbta, pôsobí na slabú cirkuláciu krvi, neplodnosť, impotenciu a podobne.

KRÉMY A PRODUKTY OD ENERGY

Pri masáži používam terapeutické regeneračné krémy – **Cytovital**, **Droserin**, **Protektin**, **Ruticelit**, **Artrin** – vždy individuálne, podľa výsledku diagnostiky. Ak je potrebný detox, odporúčam **Regalen**, **Cytosan**. Ak sú prítomné aj alergické prejavy, tak **Peralgin**, a pri tráviacich problémoch **Gynex** – ten je skvelý a má overené výsledky aj pri neplodnosti. Pri stavoch nepokoja sa osvedčil **Korolen** alebo **Relaxin**, na zvýšený stres a chronickú únavu **King Kong**. Vždy odporúčam **Vitamarin** (zo štatistik je zjavné, že všetci máme nedostatok vitamínu D), **Fytomineral** na doplnenie minerálov a vynikajúce čaje.

ALICA ŠVÁJKOVÁ

Literatúra: Mantak Chia, Chi Nei Tsang
(Chi Massage for the Vital Organs)

Prejavy tela: Obličkové a žlčníkové koliky

Zažiť obličkovú koliku je nočnou morou pre každého, kto s tým už skúsenosť mal. Všetci sa zhodnú, že je to **neznesiteľná bolesť** sprevádzaná silnou nevoľnosťou, zvracaním, kŕčmi, problematickým močením či teplotou. Napriek tomu sa ale nemenia zlozvyky v životnom štýle, ktoré k vzniku koliky prispievajú. A pritom prevencia nie je až tak náročná....ale stále pohodlnejší a súčasne rýchlejší život tomu nepomáha.

Podme krok za krokom a pozrime sa ako obličkovú koliku vníma západná medicína.

OBLIČKOVÁ KOLIKA

Obličková kolika (renálna kolika) je prudký, záchvatovitý stav spôsobený zablokovaním odtoku moču. Najčastejšie ju vyvoláva obličkový kameň (urolitiáza), ktorý uviazne v močovode, no môže ísť aj o piesok, opuch sliznice či zúženie močovodu, väčšinou z dôvodu zápalu, ktorý môže byť akútny, ale aj chronický. Tlak hromadiaceho sa moču a kŕče svaloviny spôsobujú extrémnu bolesť.

Typické príznaky sú:

- » náhla a krutá bolesť v oblasti krížov alebo boku, ktorá vystreľuje do slabín, brucha či stehien
- » bolesť býva vlnovitá, kolísavá, často sa označuje ako jedna z najsilnejších vôbec
- » nevoľnosť, zvracanie a bledosť
- » časté nutkanie na močenie, pálenie pri močení alebo neschopnosť vymočiť sa
- » prímes krvi v moči
- » horúčka a zimnica, ak ide o infekciu
- » celková slabosť, zmätenosť alebo známky šoku
- » človeka núti meniť polohu, pretože žiadna nie je úľavová

Rizikové faktory vzniku obličkovej koliky:

- » nedostatočný príjem tekutín
- » nadmerný príjem solí, živočíšnych bielkovín a niektorých typov potravín bohatých na oxaláty (soli kyseliny šťaveľovej – špenát, rebarbora, mangold, červená repa, mandle, kešu, sója, kakao a čierny čaj)



- » metabolické a hormonálne poruchy, ako napríklad obezita, poruchy metabolizmu vápnika, kyseliny močovej, porucha vstrebávania živín či ochorenia prístitných teliesok
- » v minulosti opakovane prekonané zápaly močového mechúra alebo močových ciest
- » osobitnú skupinu tvoria ľudia s anatomickými odchýlkami močových ciest alebo so zúžením močovodu, kde je odtok moču mechanicky sťažený
- » pozornosť si zaslúži aj dlhodobé užívanie niektorých liekov, ktoré môžu ovplyvniť zloženie moču alebo podporiť kryštalizáciu minerálov

Prvou a najdôležitejšou súčasťou liečby je úľava od bolesti a následne sa rieši odstránenie príčiny blokády. Používajú sa lieky, ktoré tlmia bolesť a zároveň uvoľňujú svalstvo močových ciest. Tým sa znižuje tlak v obličke a uľahčuje sa posun kameňa. Ak je kameň malý, telo ho často dokáže vylúčiť samo. Pri väčších kameňoch alebo pretrvávajúcich ťažkostiach je potrebný urologický zákrok, napríklad rozbitie kameňa rázovými vlnami alebo jeho endoskopické odstránenie. Samozrejmosťou je riešenie pridružených chorôb a úprava stravy či pitného režimu.

AKO SA NA TENTO VEĽMI NEPRÍJEMNÝ ZDRAVOTNÝ PROBLÉM POZERÁ ČÍNSKA MEDICÍNA?

Z pohľadu tradičnej čínskej medicíny (TČM) obličková kolika nevzniká náhodne, ale je dôsledkom dlhodobej nerovnováhy v tele. V podstate sa týmto spôsobom pozerá na každý jeden problém, pretože všetko začína nerovnováhou medzi yin a yang. Hlavnou príčinou je hromadenie škodliviny vlhka a tepla v dráhach obličiek a močového mechúra, čo vedie k zahusťovaniu tekutín a tvorbe "kameňov". Často tomu predchádza oslabenie alebo stagnácia energie Qi obličiek. Tým nechcem povedať, že ostatné orgány nedokážu vytvoriť „spolu príčinu“ a neovplyvnia vznik obličkovej koliky. Koniec koncov už viete, že minimálne za vznikom škodliviny vlhka je slezina. Ale v tomto článku sa zameriame vyslovene na systém obličiek.

Hlavné príčiny podľa TČM:

- » Vlhko a teplo: vzniká kombináciou nesprávnej stravy (nadmerná konzumácia mastných, sladkých a pikantných jedál), nedostatočného pitného režimu a oslabenej funkcie sleziny. Tieto faktory spôsobujú, že telo nedokáže správne metabolizovať a následne ani vylučovať odpadové látky, ktoré sa zrážajú do kryštálov. V prípade, že sa navyšuje škodlivina tepla, prechádzajúca do horúčosti, začne sa stravovať, oslabovať yin, čo spôsobí úbytok fyziologických tekutín a následne opäť zlepovanie sa odpadových látok do kryštálov. Samotná škodlivina teplo/horúcosť vyvoláva v tele, v našom prípade na úrovni obličiek zápaly, ktoré dokáže po dlhšom čase vytvoriť zmeny na tkanive a teda aj mechanické prekážky.
- » Stagnácia energie Qi a krvi: ak je tok energie v tele blokovaný (napríklad v dôsledku dlhodobého stresu alebo potláčaných emócií, za čím vnímame hlavne pečeň), krv a telesné tekutiny nemôžu voľne prúdiť, čo vytvára ideálne podmienky pre vznik zrazenín a kameňov. Emócie sú dôležitým faktorom, ktorý ovplyvňuje každý jeden orgán, obličky nevynímajúc. Pre obličky je veľmi deštruktívny nadmerný, intenzívny strach a nefunkčné vzťahy. Nenaplnené vzťahy spôsobujú postupné oslabovanie energie obličiek, čo je jednou z príčin následného vzniku stagnácie energie.
- » Nedostatočnosť obličiek: slabá obličková energia (najmä deficit yang alebo celkovej Qi) spôsobuje, že obličky nemajú dostatočnú silu ani teplo na to, aby správne premieňali a vylučovali tekutiny.

To podporuje usadzovanie „kalov“. V určitých prípadoch môže ísť už o vrozenú slabosť energie Qi, prípadne priamo prenatálnej esencie. To znemožňuje organizmu plnohodnotnú regeneráciu akéhokoľvek zdravotného problému.

AKO TČM PRISTUPUJE K RIEŠENIU?

Pri akútnom záchvate koliky je samozrejme primárne nutné navštíviť lekára pre vylúčenie závažných komplikácií. Čínska medicína sa primárne zameriava na prevenciu, ale v prípade už vzniknutého problému na jeho komplexné odstránenie: posilnenie tej zložky obličiek, ktorá má najväčší problém, spriechodnenie močových ciest, uvoľnenie kŕčov, rozpúšťanie kameňov a prečistenie vlhka/tepla. Okrem bylín vie krásne pomôcť akupunktúra a samozrejme úprava stravy, kde sa kladie dôraz na obmedzenie mliečnych výrobkov, cukru, tučných jedál a nadmerného solenia, ktoré tvoria základ pre vznik vlhka v tele.

AKO SI VIEME POMÔCŤ S PRÍPRAVKAMI ENERGY?

Ideálne je, keď začneme už s prevenciou, čiže predchádzaniu vzniku obličkových kameňov a následnej koliky. To znamená dbať na pitný režim a stravu a pomôcť posilniť či stabilizovať systém obličiek môže napríklad **Renol**, **King Kong** či **Tribulus**. V prípade, že máme sklony k zimomrivosti, odporúčam siahnuť po **Mycorene**, a ak máme za sebou históriu zápalov močových ciest, či priamo obličiek, začnite **Vironalom** alebo priamo opäť **Renolom** v kombinácii s **Drags Imunom** prípadne **Flavocelom**. Rovnako môžete použiť výbornú kombináciu **Vironal + Mycoren** a kludne aj 3-4 cykly za sebou, ak máte za sebou históriu urogenitálnych zápalov.

Čo robiť, ak sa nás problém týka výraznejšie, ak za sebou už máme zážitok spojený s obličkovou kolikou alebo dokonca máme diagnostikovaný piesok/kamene v obličkách?

Veľmi záleží na aktuálnom stave, či je problém akútnejší alebo nie. V každom prípade odporúčam opäť siahnuť po **Renole**, ale v nízkej dávke, ideálne v kombinácii s **Cytosanom** a **Smilaxom**, ak sa chceme zbaviť piesku a menších kameňov. Ak je kameň väčší, **Renol** v nízkej dávke, ale tentokrát s čajom **Chanca piedra**. Bude si to vyžadovať trpezlivosť. Zvonka na oblasť obličiek a obličkového meridiánu aplikujte **Artrin krém**.

V prípade chronických zápalov je s **Renolom** vhodné kombinovať **Drags Imun**, **Flavocel** alebo aj **Annonu**, v prípade bakteriálneho infektu. Rovnako skvelý je aj **Grepofit** (kapsuly) a čaj **Lapacho**. Prípadne, už spomínaná kombinácia **Vironal + Mycoren**, prípadne sa môže pridať aj **Flavocel**. Nesmieme opomenúť skvelý **Vitaflorin** či **Imunosan**, ktoré dokážu zregenerovať samotnú sliznicu močových ciest a močového mechúra. V prípade, že je potrebné spolu so systémom obličiek podporiť aj iný systém, hlavne systém sleziny či pečene, zahrnieme ich do liečby. Napríklad pridáme **Stimaral** do kombinácie s **Renolom** a **Cytosanom** alebo **Vitaflorinom**. Každá liečba sa vždy odvíja od celkového aktuálneho stavu, ale berie sa do úvahy aj história ochorení, ktoré sa týkajú základného problému, ako je napríklad kameň v obličke a hroziaca kolika. Takže opäť len napíšem, čo vždy. Pred liečbou je dôležitá kvalitná diagnostika. Ak si nie si istý, ktorý prípravok je pre Teba vhodný, zastav sa v Klube Energy a dohodni si konzultáciu, ideálne s meraním pomocou prístroja Supertronic.

S úctou a prianím krásneho leta
ZUZANA KRAJČÍKOVÁ MIKULOVÁ
www.centrumgara.sk

Ak chceš vedieť viac, prihlás sa do Školy praktickej čínskej medicíny v mojom centre Gara, a ak je Ti bližší východ Slovenska, tak v klube Energy Košice. Pochopíš svoje telo a naučíš sa používať prípravky Energy s ľahkosťou a efektívnosťou.

Krása je cyklická a rytmus určuje ženské telo

Cyklickosť je opakujúci sa prirodzený biologický proces, vzorec, ktorý sa v tele odohráva presne, spoľahlivo a stále dokola. Z tohto rytmu sa pravdepodobne zrodila veta „ženy nevedia, čo chcú“. Pritom ženy len zakaždým niečo iné potrebujú. Ich telo sa mení pravidelne 5x do mesiaca a každá fáza tejto zmeny je iné biochemické divadlo hormónov s vlastnou dynamikou. Poznáte to! Nálada a emócie sa menia tak často, ako grimasy herca Jima Carreyho. Raz máme chuť dobýjať svet, inokedy najradšej zaliezať pod deku. Energia, sústredenie, chuť tvoriť aj komunikovať, to všetko sa mení podľa toho, čo sa práve odohráva v našom tele. Jeden deň máme chuť zjesť voľa, na druhý premýšľame, či si môžeme dovoliť celú tabuľku čokolády.

V ženskom tele sa počas mesiaca odohráva päť fáz, ktoré sa navzájom prelínajú a každá má svoj hormonálny podpis aj vplyv na pleť:

1. **Menštruačná fáza** – telo sa čistí, energia klesá, pleť býva citlivejšia, suchšia, potrebuje pokoj, hydratáciu a regeneráciu.
2. **Folikulárna fáza** – estrogén stúpa, cítime sa ľahšie, pleť sa rozjasňuje, lepšie prijíma výživu a hydratáciu.
3. **Ovulačná fáza** – hormóny sú na vrchole, máme najviac energie, pleť žiari, je hladká a pružná.

4. **Luteálna fáza** – progesterón preberá vedenie, môžu sa objaviť nedokonalosti, pleť je mastnejšia, potrebuje rovnováhu.
5. **Predmenštruačná fáza** – hormóny kolíšu, pleť reaguje podráždením, napätím, niekedy aj vyrážkami; túži po upokojení.

NIE JE TO LEN POCIT

Krém, ktorý vám minulý týždeň dokonale vyhovoval, dnes akoby prestal fungovať. Koža patrí medzi orgány, ktoré veľmi citlivo reagujú na hormonálne zmeny, a pleť je ich najjasnejším zrkadlom.

Namiesto boja s týmito zmenami alebo rozčuľovania sa, že kozmetika zrazu neplní očakávania, je lepšie pochopiť, čo sa v pleti práve odohráva. Keď porozumieme jej potrebám v jednotlivých fázach cyklu, môžeme jej dopriať presne to, čo v danom období potrebuje. Krém sa nezmenil, ale naša pleť áno. Každý z pleťových krémov a sér **Beauty Energy** bol vytvorený tak, aby podporoval konkrétne potreby pleti v každom období. Preto je možné ich priradiť k jednotlivým fázam ženského cyklu. Nie ako striktné pravidlo, ale ako sprievodcu, ktorý ukazuje, že aj pleť má svoje vlastné potreby.

MENŠTRUAČNÁ FÁZA (1. – 6. DEŇ)

Hydratácia, upokojenie a návrat vitality

Počas menštruácie sú hladiny hormónov najnižšie. Pleť býva unavená, citlivejšia, stráca jas a je dehydrovaná. V tomto období potrebuje predovšetkým vodu, jemnosť a podporu prirodzenej regenerácie.

Táto fáza je pre pleť najnáročnejšia. Preto je ideálnym spoločníkom krém Yemaya, ktorý poskytuje hĺbkovú hydratáciu, podporuje svieži vzhľad pleti, pomáha zmierňovať opuchy a navracia pokožke prirodzený jas. **Balance serum** hydratuje a chráni pleť, podporuje funkcie prirodzenej obnovy aj kožného mikrobiómu.

FOLIKULÁRNA FÁZA (7. – 11. DEŇ)

Obdobie obnovy buniek

S rastúcou hladinou estrogénu sa pleť prebúdzá k životu. Je sviežejšia, lepšie prijíma aktívne látky a prirodzene sa regeneruje. K tejto fáze patrí krém **Cybele**. Jeho účinné látky podporujú obnovu dermálnych buniek, stimulujú tvorbu kolagénu a pomáhajú zlepšovať pružnosť a vitalitu pleti. Folikulárna fáza je obdobím rastu a obnovy presne tak, ako pôsobí aj **Visage serum**. Pre intenzívnejšiu podporu prirodzenej regenerácie odporúčame večernú starostlivosť doplniť o **Skin Essence Night**, ktorý počas noci podporuje obnovu buniek, vyhladzuje pleť a pomáha naplno využiť jej regeneračný potenciál.

OVULAČNÁ FÁZA (12. – 16. DEŇ)

Keď pleť žiari sama od seba

Počas ovulácie dosahuje estrogén svoj vrchol. Pleť býva najkrajšia, najžiariivejšia a najpružnejšia z celého cyklu. Nepotrebuje riešiť problémy, ale zachovať si svoju prirodzenú kvalitu.

Krém **Niké** podporuje pevnosť, pružnosť a ochranu pokožky. Pomáha udržiavať zdravú kožnú bariéru a podporuje tvorbu kolagénu a elastínu. Jeho úlohou nie je tentokrát zachraňovať pleť, ale pomáhať jej zostať v najlepšej forme. **Balance serum** je jasná voľba zachovania prirodzenej krásy ženy v tomto období.



DOVOLENKOVÝ BALÍČEK ENERGY

**Drags Imun, Regalen,
Artrin, Spiron a Audiron
v originálnej Energy
taštičke**

členská cena: 59,90 €

body: 59

ušetríte: 19,10 €



LUTEÁLNA FÁZA (17. – 24. DEŇ)

Rovnováha pre pleť so sklonom k masteniu

Po ovulácii nastupuje progesterón a pokožka začína produkovať viac mazu. Póry sa môžu rozširovať a objavujú sa prvé nedokonalosti.

V tejto fáze je ideálnou voľbou krém **Flora**, ktorý harmonizuje kožný mikrobióm, podporuje čistotu pórov a pomáha regulovať tvorbu mazu. Zároveň upokojuje zápalové procesy a podporuje zdravý vzhľad problematickej pleti. **Rejuve serum** dokonale vyživí a hydratuje pleť v tejto fáze, ktorá je pre pleť jednou z náročnejších.

Aj v tejto fáze môže byť vhodným doplnkom **Skin Essence Night**, ktorý počas noci podporuje regeneráciu pokožky, zjemňuje rozšírené póry a pomáha pleti lepšie zvládať obdobie hormonálnych zmien, ktoré pleť zaťažujú.

PREDMENŠTRUAČNÁ FÁZA (25. – 28. DEŇ)

Citlivosť, začervenanie a potreba upokojenia

Tesne pred menštruáciou býva pleť najreaktívnejšia. Môže sa objaviť začervenanie, podráždenie, zvýšená citlivosť alebo hormonálne vyrážky.

Práve tu nachádza svoje miesto krém **Vesta**, vytvorený pre pleť, ktorá potrebuje upokojiť, regenerovať a rozjasniť. Pomáha zmierňovať začervenanie, podporuje mikrocirkuláciu a prináša pleti komfort v období hormonálnych výkyvov. **Visage serum** svojím zložením pripraví pleť na náročnú menštruačnú fázu, pleť vyživí, spevní a uprave následky luteálnej fázy.

AJ MUŽI MAJÚ SVOJ HORMONÁLNY CYKLUS.

Ich telo funguje v 24 hodinových hormonálnych vlnách, dokonale cirkadiánný rytmus energie a regenerácie. Hlavnú rolu hrá testosterón, ovplyvňuje náladu, energiu, regeneráciu, svaly aj kvalitu pleti. Pleť reaguje na tieto zmeny rovnako ako celé telo: ráno potrebuje rovnováhu, večer obnovu.

Ráno dosahuje hladina testosterónu svoj vrchol, pleť je aktívnejšia, produkuje viac mazu a má sklon k upchávaniu pórov. Krém **Flora** je presne ten krém, ktorým by muž mal začínať deň. **Skin Essence Day** je vhodný pre mužov, ktorý pracujú pri počítačoch, alebo vo veľmi znečistenom prostredí.

Počas dňa jeho hladina postupne klesá, večer sa telo upokojuje a pleť prechádza do fázy nutnej regenerácie. Pleť potrebuje to, čo ju vyživí, obnoví a ochráni pred oxidačným stresom. **Skin Essence Night** je ideálny večerný krém, pretože podporuje prirodzený nočný rytmus pleti. Aj muži by mali dopriať svojej pleti starostlivosť, je to prejav zdravého sebavedomia a rovnováhy.

Ženy aj muži prechádzajú svojimi cyklami, každý inak, no s rovnakou potrebou rešpektu k sebe. Vnímať tieto zmeny a potreby je cesta k vedomému životu, kde je krása odrazom vnútorného súladu. Rovnako dôležité je rešpektovať aj **potrebu svojej pleti**, pretože každá nesie svoj príbeh, svoje nerovnováhy a signály, ktoré si zaslúžia pozornosť. Keď sa naučíme počúvať, čo nám pleť hovorí, starostlivosť sa stáva prirodzeným prejavom rovnováhy a súčasťou láskyplného vzťahu k sebe.

S láskou IVETA KESZI, beauty tréner

Okienko k Duši: Ja si myslím, že Ty si myslíš...

Ja si myslím, že ty si myslíš, že keď sa budem správať milšie k tvojej mame, tak si ona pomyslí, akú skvelú partnerku si si našiel. Krkolomná veta, však? Ale veľmi často používaná....len si vložte vlastné situácie.

Ja myslím, ty myslíš, my myslíme. Príliš veľa myslenia, pri ktorom sa stráca cítenie, vnímanie cez srdce. Myslenie je potrebné pre realizáciu čohokoľvek, čo chceme, ale cítenie je potvrdenie o správnosti. O súlade s mojou hĺbkou.

Nadmerné myslenie bráni správnej komunikácii nielen medzi ľuďmi, ale aj medzi vedomím a dušou. Miesto toho reagujeme na vlastné domnienky, ktoré majú mnohokrát zdroj v našej minulosti. V našich zraneniach.

Ako si to zvedomiť? Najkrajšie je to pri komunikácii, respektíve pri počúvaní toho, kto rozpráva. Ak ho/ju naozaj počúvaš až do konca a vnímaš každé jeho slovo, následne dokážeš adekvátne reagovať na to, čo vypovedal. Nepotrebuješ tam vkladať svoje predpoklady alebo už celé riešenia. V realite to dokáže stále žalostne málo ľudí. Bohužiaľ, väčšinou počúvame druhého človeka len do momentu, keď nám niečo zarezonuje alebo sa nás niečo dotkne. Či už pozitívne alebo negatívne, i keď samozrejme, to negatívne zvykne byť omnoho silnejšie. A od momentu dotknutia sa začneme zaoberať vlastnými myšlienkami alebo pocitmi, ktoré to v nás vyvolalo. Začneme vnímať len ten vlastný príbeh a úplne vytesníme príbeh toho druhého. Aj naša reakcia je vlastne reakciou na seba, svoje myšlienky a emócie, dokonca aj riešenia či rady sa týkajú len a len nás. A teda, je to nepoužiteľné pre druhú osobu. My vlastne ani nevieme, čo presne nám ten druhý človek chcel povedať a povedal, to sa v momente nášho dotknutia zmenilo na vzdialený šum. Nie je to vedomé, ale je to realita.

To ale znamená, že nedokážeme reagovať tak ako ten druhý človek potrebuje. Vlastne dôvod, prečo sa vám zdôveril, sa rozplynie v rozčarovaní pocitu, že mu nerozumiete alebo jednoducho nechápete. A v tomto momente ste dotknutí obaja viackrát. On, pretože sa cíti nevypočutý, nepochopený a začne skladať príbeh z vlastných domnienok, prečo to tak je. A vy ste dotknutý, pretože vás pre



zmenu nepochopil on, neprijal vaše rady, názory, dokonca ich odmieta.....čo sa často spojí s vašim už existujúcim zranením odmietnutia blízkou osobou. A tak sa obaja začnete točiť okolo vlastných emócií a domnienok a vytvárate si ďalšiu vrstvu zranení, blokov a presvedčení.

Ako zistíte, že vás ten druhý už nevníma a zaoberá sa sebou? Vnímavejší to vidia na očiach, ktoré vás prestanú pozorovať, ale najčastejšie je to momentom, keď preruší vaše rozprávanie akoukoľvek poznámkou. V prípade, že jeho reakcia začína napríklad: Ja vnímam.....Ja to mám takto.....Ja si myslím.....je jasné, že jeho myšlienky sa točia už len okolo neho a vy ste na vedľajšej koľaji, doslova. Naopak, spomínaná reakcia začínajúca na „Ja“ je ideálna po výzve: čo si o tom myslíš, ako to vidíš.....či čo by si robil ty?

Umenie komunikácie začína na schopnosti aktívne počúvať hovorené a vyjadriť sa, až keď je všetko potrebné vypovedané. Samozrejme, je možné vstupovať, ale nie uprostred vety, myšlienky. Dôležité je vyjadrovať seba a cez seba a ideálne hneď, keď príde myšlienka alebo prvý náznak emócie. Vtedy sa emócia stáva prostredníkom porozumenia seba. Keď ma niekto do niečoho tlačí a ja začítim hnev, je prostredníkom, ktorý ma upozorní, že začínam byť nespokojná a to niečo alebo niekto sa priblížil do tesnej blízkosti mojej hranice a dokonca sa ju pokúša prekročiť. Ak to neurobím včas, hnev narastie a prevezme kontrolu nad mojim telom aj myslou. A to je presne moment, keď začneme zúrivejšie gestikulovať, očerveníme, vypúlime oči a pomaly, ale isto, začneme zvyšovať hlas a používať nevhodné slová. Slová, ktoré nemožno vziať späť a sú zraňujúcejšie ako facka. Rovnako slúži každá jedna emócia či pocit, len reakcie tela a mysle sa líšia podľa esencie konkrétnej emócie.

Čo myslíš, je správne dovoliť emóciám, aby prevzali kontrolu nad твоjim správaním? A potom to dokonca na tie emócie aj zvaliť? Myšlienky, pocity a aj emócie sa tvoria v tvojom tele, sú tvojou súčasťou a jediný zodpovedný si ty. Máš vo svojich rukách, či sa naučíš reč svojho tela a duše. Či pochopíš svoje emócie a ich poslanstvo. Či sa aj vďaka uvedomovania si svojich emócií naučíš rozoznávať, čo sa ťa týka a čo nie? Kedy máš viac počúvať, kedy sa máš vyjadriť a akým spôsobom. Ver, že práve toto je cesta k úprimnosti k sebe samému.....keď sa spoznáš a prijmeš zodpovednosť za svoje emócie, myšlienky a samozrejme, aj za svoje slová a skutky. Pretože to všetko na seba nadväzuje. Jedno bez druhého neexistuje.

Viem, že v dnešnom svete plnom technických vymožeností a hlavne možností vyjadrovať sa na sociálnych sieťach ku každému a ku všetkému, vznikol pocit, že môžem použiť akékoľvek vyjadrovanie. Ľudia si riešia svoje životy v on-line priestore s pocitom, že je to v poriadku. Ale je to vyjadrovanie bez počúvania, často bez možnosti poznať dôvody či nastavenie druhej strany. Je to vyjadrovanie sa na základe len a len vlastného úsudku, vlastných domnienok prefiltrovaných svojimi zraneniami. Takže opäť len staré známe: ja si myslím, že..... Čo znamená, že každé vyjadrenie je v podstate výpoveďou o osobe, ktorá sa vyjadruje. Nič viac. A teda, keď vezmeme do úvahy, formy a spôsoby vyjadrovania, keď sa stretávam so stále silnejšími vulgarizmami, posudzovaním a kritizovaním.....som smutná z toho,

čo to v konečnom dôsledku vypovedá o spoločnosti. Byť hrdinom v anonymite on-line priestoru nie je nič iné ako len ohadzovanie seba špinou. Myslieť je ľudské, vyjadrovať sa primeranou komunikáciou je vedomé. Je rozdiel komunikovať o svojich zraneniach a cez svoje zranenia.

Podme to skúsiť zmeniť. To môže každý, kto sa tak rozhodne, nič extra k tomu nepotrebujeme. **Začnime viac počúvať a viac komunikovať osobne.** A keď k tomu pridáme štipku úprimnosti, súcitu a láskavosti, bude nám všetkým omnoho lepšie.

Otvorená a úprimná komunikácia cez seba každého privedie k lepšej verzii samého seba a ja verím, že nás je s týmto nastavením viac.

S úctou **ZUZANA KRAJČÍKOVÁ-MIKULOVÁ**

www.centrumgara.sk



Deň otvorených dverí

Centra Gara

• 24. 9. 2026 • 10:00 – 17:00

S radosťou pozývame všetkých na deň otvorených dverí centra GARA Nová Dubnica. Prídte nás spoznať, zažiť, vyskúšať a načerpať inšpiráciu pre telo, myseľ aj dušu.



SPOZNAJTE NÁŠ TÍM TERAPEUTOV

Osobné konzultácie, merania, terapie, rôzne nástroje a techniky



OCHUTNÁVKA ENERGY PRODUKTOV

Nutričné kaše, smoothie, zelené potraviny, beauty kozmetika a aroma terapia



INŠPIRÁCIA PRE TELO, MYSEĽ AJ DUŠU

Vzťahy, práca, vzdelávanie a osobný rozvoj

KTO VŠETKO TI BUDE K DISPOZÍCII

- Zuzana Krajčíková Mikulová**
majiteľka a zakladateľka centra, terapeut čínskej medicíny, lektor firmy Energy – meranie prístrojom Supertronic, terapie, psychosomatika v číslach, rôzne energetické a meditačné techniky, rodinné konstelácie
- Róbert Krajčík**
prvý kontakt v predajni – hypnóza, práca s kyvadlom, geopatogénne zóny
- Ivka Kováčová**
meranie prístrojom Supertronic, kraniosakrálna terapia, telové sviečky
- Peto Jelínek**
masáže všetkého druhu, tejpovanie, numerológia
- Danka Hubschová**
homeopatia, Bachove kvetové esencie, ladičky, telové sviečky, kurzy hlbkovej bunkovej muzikoterapie
- Dáška Švančarová**
numerológia, mentoring pri hľadaní odpovedí a svojich výziev či talentov
- Adka Lipková**
terapeutka pre deti a mládež, tarot, práca s kyvadlom, numerológia, večerná škola sebalásky pre ženy

**ZDRAVIE**

**TERAPIE**

**HARMÓNIA**

**INŠPIRÁCIA**

Tešíme sa na všetkých! 

 centrumgara.sk  0903 535 523  [centrum.gara](https://www.instagram.com/centrum.gara)

More na tanieri

Pre niekoho symbol luxusnej dovolenky, pre iného stále trochu neprebádaný svet chutí. Morské plody však dávno nie sú len výsadou stredomorských reštaurácií. Dnes ich nájdeme aj v bežných supermarketoch. Sú ľahké, výživné, rýchle na prípravu a pri správnom výbere môžu byť skvelou súčasťou zdravého jedálnička.

ČO SÚ ZAČ

Väčšina ľudí si predstaví iba krevety alebo mušle, v skutočnosti je však táto skupina oveľa pestrejšia.

Kôrovce: krevety, homáre, langusty, kraby. Ich typickým znakom je tvrdý pancier, ktorý chráni mäkké telo vo vnútri. Najobľúbenejšie sú pravdepodobne krevety, ktoré majú jemnú chuť a široké využitie v kuchyni. Homáre a langusty bývajú spájané s luxusnou gastronómiou, zatiaľ čo kraby sú populárne najmä v ázijskej kuchyni.

Mäkkýše: mušle, ustrice, slávky, sépie, kalmáre (olíhne), chobotnice. Typickým znakom mäkkýšov je mäkké telo a veľmi jemná štruktúra mäsa, niektoré majú ochrannú lastúru. Mušle a ustrice filtrujú morskú vodu, vďaka čomu chutia špecificky. Chobotnice či kalmáre sú cenené pre pevnejšiu štruktúru a výraznejšiu chuť. V niektorých krajinách sa medzi morské plody zaraďujú aj vybrané druhy rias či morských ježkov.

ODKIAĽ POCHÁDZAJÚ?

Do Slovenskej republiky sa morské plody najčastejšie dovážajú z oblastí Stredozemného mora a Atlantiku. Známe sú napríklad mušľové farmy vo Francúzsku, lov kreviet v severnom Atlantiku alebo chovy slávok a ustríc pozdĺž chorvátskeho pobrežia. Vďaka modernej logistike a rýchlej preprave sa dnes dostávajú aj do vnútrozemských krajín počas veľmi krátkej doby.

PREČO ICH JEŠŤ

Tieto dary mora sú cenené predovšetkým pre vysoký obsah kvalitných bielkovín a nízky obsah tuku. Patria preto medzi potraviny vhodné pre osoby, ktoré chcú odľahčiť jedálniček, podporiť redukciu hmotnosti alebo doplniť dôležité živiny bez zbytočne vysokého energetického príjmu. Obsahujú omega-3 mastné kyseliny, ktoré prospievajú srdcu, cievam aj mozgu. Z minerálnych látok stojí za zmienku predovšetkým jód, dôležitý pre správnu činnosť štítnej žľazy, ďalej selén, zinok, železo, fosfor či horčík. Morské plody obsahujú aj vitamíny skupiny B, najmä vitamín B12, ktorý je nevyhnutný pre tvorbu červených krviniek a správnu funkciu nervového systému. Niektoré druhy sú

zároveň zdrojom vitamínu D, ktorého má mnoho ľudí v strednej Európe nedostatok.

NAČO SI DAŤ POZOR?

Najväčším rizikom konzumácie je alergia. Reakcie môžu byť veľmi silné – od svrbenia a vyrážky až po závažné dýchacie ťažkosti. Najčastejšie alergie vyvolávajú kôrovce, napríklad krevety alebo kraby. Opatrní by mali byť ľudia s dnou alebo zvýšenou hladinou kyseliny močovej, pretože niektoré morské plody obsahujú vyššie množstvo purínov. Surové alebo zle skladované morské plody môžu byť zdrojom bakteriálnych infekcií či zažívacích ťažkostí. U citlivých skupín, ako sú tehotné ženy, malé deti alebo osoby so zníženou imunitou, je vhodné vyhýbať sa surovým morským plodom, napríklad ustriciam. Rizikom môže byť aj obsah ťažkých kovov u niektorých morských živočíchov, najmä ak pochádzajú z kontaminovaných oblastí.

VYUŽITIE V KUCHYNI

Medzi najznámejšie pokrmy patrí španielska paella, talianske linguine alle vongole, francúzska bouillabaisse alebo rôzne varianty rizot a cestovín s krevetami či mušľami. Veľkú obľubu si získali aj grilované chobotnice, krevetové šaláty či mušle na víne. Výhodou morských plodov je ich rýchla príprava – napríklad krevety stačí tepelne upravovať len niekoľko minút. Príliš dlhá úprava môže naopak spôsobiť stratu jemnej štruktúry a „gumovú“ konzistenciu.

ČERSTVOSŤ, SKLADOVANIE

Pri výbere morských plodov hrá zásadnú rolu čerstvosť. Čerstvé krevety či ryby by mali mať jemnú morskú vôňu, nie výrazný „rybáci“ zápach. Mušle musia byť uzavreté, prípadne sa po poklepaní zavriete. Oči morských živočíchov by mali byť jasné a povrch lesklý. Ak kupujeme mrazené morské plody, je dôležité sledovať, či nie sú opakovane rozmrazené alebo obalené silnou vrstvou ľadu. Doma by sme ich mali uchovávať v chlade a spracovať čo najskôr.

MÔJ POHĽAD

K morským plodom si väčšina z nás musí najst cestu. Aj ja som si ju hľadala postupne. Uživam si ich hlavne na dovolenkách pri mori, jednoducho to k nim patrí. Ale podme si vďaka nim preniesť aspoň kúsok tej prázdninovej atmosféry aj na náš domáci stôl. Leto k tomu nabáda!

Dni plné slnka a voní mora vám praje ZUZANA KOMŮRKOVÁ





POLIEVKA S FENIKLOM

3 lyžice olivového oleja, 2 šalotky, 4 strúčiky cesnaku, 1 pór, 1 buľva feniklu, 1 čajová lyžička feniklových semienok, 1 čajová lyžička čerstvo nastrúhanej citrónovej kôry, bobkový list, tymián, 2 dcl suchého bieleho vína, 400 g = 1 plechovka krájaných paradajok, 500 ml vývaru (rybieho alebo zeleninového alebo vody), 400 g bielej ryby – napr. tresky, 300 g očistených slávkov, 300 g ošúpaných očistených kreviet, petržlenová vňať, soľ, čierne korenie

Na olivovom oleji dôkladne orestujeme nakrájanú cibuľu, cesnak, bielu časť póru, nadrobno nakrájaný fenikel. Pridáme feniklové semienka, citrónovú kôru a bylinky, opäť zarestujeme. Podlejeme bielym vínom a necháme ho 5 minút odvariť. Pridáme paradajky, vývar a prevaríme 15 minút. Zmiernime plameň a pridáme nakrájanú rybu a morské plody a varíme zvolna 3–4 minúty. Dochutíme soľou, korením. Servirujeme posypané nasekanou petržlenovou vňaťou a svetlým chlebom.

ŠALÁT Z CESTOVÍN A PLODY MORA

3 lyžice olivového oleja, 2 strúčiky cesnaku, 1 červená cibuľa, 350 g mrazených morských plodov, 1 dl suchého bieleho vína, 80 g paradajkového pretlaku, 3 paradajky, soľ, čierne korenie, 400 g cestovín, citrón, petržlenová vňať, bazalka alebo čerstvý kôpor na ozdobu a dochutenie

V osolenej vode uvaríme cestoviny podľa návodu. Na oleji zľahka orestujeme najemno nasekaný cesnak a cibuľu, pridáme morské plody. Premiešame, zakryjeme pokrievkou a na miernom ohni krátko podusíme. Podlejeme vínom, necháme ho odpariť a vmiešame pretlak s pokrájanými paradajkami. Osolíme, okoreníme a dusíme ešte 4 minúty. Primiešame cestoviny, pridáme nasekané bylinky. Môžeme pokvapkať citrónom.



LETNÉ ZÁVITKY S KREKETAMI

200 g vylúpaných kreviet, 90 g tenkých ryžových rezancov, 8 plátov ryžového papiera (priemer 22 cm), 2 menšie mrkvy, 1 šalátová uhorka, listový šalát podľa potreby, hrst koriandra, mäty, thajskej bazalky, sezamový olej alebo rybí omáčka na dochutenie rezancov

Na omáčku: 4 lyžice arašidového masla, 2 lyžice sójovej omáčky, 1 lyžica medu, 1 čajová lyžička sezamového oleja, 1 lyžička chilli omáčky sriracha, 2-4 lyžice vody podľa potreby, limetka na pokvapkanie

Ryžové rezance uvaríme podľa návodu. Scedíme ich, opláchneme pod studenou vodou, dochutíme niekoľkými kvapkami sezamového oleja alebo rybiej omáčky a odložíme nabok. Potom uvaríme krevety a necháme ich vychladnúť. Uhorku a mrkvu nakrájame na tenké pásiky. Ryžový papier navlhčíme vodou z oboch strán. Spodnú tretinu papiera zakryjeme niekoľkými kúskami listového šalátu, pridáme hrst ryžových rezancov a niekoľko prúžkov mrkvy a uhorky. Pridáme bylinky a nakoniec krevety. Preložíme bočné krátke strany a celé zrolujeme. Omáčku na závitky pripravíme zmiešaním uvedených surovín a dochutíme ju limetkou.

KREKETOVÉ MASLO

150 g surových ošúpaných kreviet, 200 g masla, 1 lyžica citrónovej šťavy, 2 štipky soli, štipka korenia

Krevety uvaríme najlepšie v pare alebo orestujeme krátko na panvici. Maslo necháme povoliť (zmäknuť) pri izbovej teplote. Následne všetky suroviny rozmixujeme, z hmoty vytvoríme valček a zabalíme ho do papiera na pečenie a vložíme do chladničky. Maslom skvele dochutíme rizotá alebo pokrmy s rybami.





Umenie vracať sa do rovnováhy

AKO MA ŽIVOT PRIVIEDOL K TERAPEUTICKÝM LADIČKÁM A PREČO UČÍM PACOVAŤ S NIMI DRUHÝCH

AKO ZISTÍM, ČO JE MOJE POSLANIE?

Je to jedna z najčastejších otázok, ktoré dostávam pri konzultáciách. A úprimne? Ešte pred niekoľkými rokmi by som na ňu odpovedala celkom inak ako dnes. Dlho som si myslela, že poslanie súvisí s našimi darmi/talentami. Že ak objavíme to, v čom sme dobrí, nájdeme aj odpoveď na otázku, prečo sme tu.

Mám rada maľovanie, písanie, pohyb aj hudbu. Každá z týchto činností ma niečím obohacuje. Keď maľujem, vyjadrujem to, čo sa slovami vyjadruje ťažko. Keď píšem, lepšie rozumiem sebe aj svetu okolo. Keď sa hýbem alebo počúvam hudbu, cítim, ako sa vo mne niečo uvoľňuje a vracia na svoje miesto.

Dary robia život krajším. Prinášajú radosť, tvorivosť a niekedy aj odpovede. Dnes si však myslím, že samy osebe nie sú našim poslaním. Sú skôr nástrojmi, ktoré sme dostali na cestu.

Cesta každého z nás je iná. Každý si nesie vlastné skúsenosti, zranenia, túžby aj výzvy. Ako veľmi vnímavé dieťa som skoro pochopila, že extrémny mi nerobia dobre. Keď sa hladina života

príliš rozvírila, cítila som to nielen v emóciách, ale aj v tele. Vtedy som tomu nerozumela. Dnes už áno.

Život mi opakovane ukázal, čo sa stane, keď sa vychýlim z rovnováhy. Je to podobné, ako keď hodíte kameň do pokojnej hladiny jazera. Vlny sa šíria ďaleko za miesto dopadu. Niekedy zasiahnu miesta, o ktorých sme ani netušili, že s nimi súvisia. Dlho som si myslela, že rovnováhu mám zvládnutú. V mladosti som dokázala celkom dobre počúvať svoje telo aj svoje vnútorné nastavenie. Potom však prišlo obdobie, ktoré pozná mnoho ľudí. Obdobie otázok. Hľadania. Veľkých zmien.

OBDOBIE, KEĎ NÁM PRESTANÚ STAČIŤ STARÉ ODPOVEDE

Začala som hľadať hlbší zmysel života. A práve vtedy som sa z rovnováhy vychýlila najviac. Zaujímavé je, že to bolo spočiatku veľmi príjemné. Človek má pocit, že objavuje nové svety. Nové možnosti. Nové vrstvy seba samého. Niekde hlboko vo vnútri som však cítila, že ak vyletím príliš vysoko, príde aj pád. A prišiel. Boli obdobia, keď som o sebe pochybovala. Keď som

nerozumela tomu, čo sa deje. Keď sa moje vnútorné prežívanie odrážalo na zdraví aj na vzťahoch. Keď som mala pocit, že všetko, čo som si o sebe myslela, prestáva platiť. Dnes však viem, že práve toto obdobie bolo jedným z mojich najväčších učiteľov. Naučilo ma väčšej pokore. Naučilo ma, že nie všetko musím pochopiť. Že nie všetko sa dá kontrolovať. A že niekedy je najväčšou odvahou prestať bojovať a dovoliť životu, aby nás niečo naučil. Postupne som sa začala vracieť k sebe. K tomu, čo ma vždy prirodzene priťahovalo. K prírode. K pohybu. K práci s emóciami. K Bachovým kvetovým esenciám, homeopatii, dychu, tichu a neskôr aj k zvuku. A vtedy som si uvedomila niečo dôležité. Možno sme sa sem neprišli naučiť konkrétnu profesiu. Možno sme sa sem neprišli stať úspešnými podľa predstáv seba a sveta. Možno sme sa sem prišli naučiť niečo oveľa jednoduchšie a zároveň oveľa náročnejšie.

VRACATĽ SA DO ROVNOVÁHY

Nie do dokonalej rovnováhy. Nie do stavu, v ktorom je všetko ideálne. Ale do schopnosti vrátiť sa k sebe vždy, keď nás život vychýli.

Dnes si myslím, že poslanie nemusíme hľadať. Ono si nájde nás. Ukazuje sa v tom, čo sa nám opakovane deje. V tom, čo nás bolí. V tom, čo nás rozčuľuje. V tom, čo nám, obrazne povedané, „ničí život“. Práve tam sa často ukrýva lekcia, ktorú sme si prišli osvojiť. V mojom prípade sú to emócie, hranice, dôvera a schopnosť počúvať svoje telo skôr, než začne kričať. A stále sa to učím. Dnes si už nemyslím, že som našla rovnováhu. Myslím si, že sa ju učím každý deň. Niekedy

úspešne, inokedy menej. Rozdiel je iba v tom, že dnes si skôr všimnem, keď sa od seba vzdalujem. A mám nástroje, ktoré mi pomáhajú vracieť sa späť. Práve preto ma tak oslovila práca so zvukom a terapeutickými ladičkami. Keď prvýkrát zaznie ladička pri uchu alebo sa jej vibrácia rozšíri telom, mnohí ľudia zažívajú zvláštny pocit. Akoby sa na okamih stišilo všetko, čo ich zvnútra zamestnáva. Akoby sa medzi jednou a druhou myšlienkou objavil priestor.

PRIESTOR NA NÁVRAT K SEBE

Zvuk vnímam ako most medzi telom, emóciami a vedomím. Nie ako zázračné riešenie všetkých problémov, ale ako jeden z nástrojov, ktorý nám môže pomôcť spomenúť si na vlastný stred. Preto sa práci s terapeutickými ladičkami venujem už niekoľko rokov a preto práci s nimi učím aj druhých ľudí. Verím, že zvuk, vibrácia, nie je len to, čo počujeme. Je to jazyk, ktorým s nami komunikuje naše telo. Možno sme sem neprišli objaviť jednu veľkolepú úlohu. Možno sme sa sem prišli naučiť žiť.

Talent môže byť nástroj.

Životná skúška učiteľa.

Emócia navigácia.

Telo kompas.

A rovnováha?

Možno nie je cieľom cesty. Môže byť spôsob, akým po nej kráčame.

S úctou k životu Ing. DANA HÜBSCHOVÁ

www.centrumgara.sk

www.knihavita.sk

POZVÁNKA NA KURZ LADIČKY V KAŽDODENNEJ PRAXI

Keďže téma rovnováhy sprevádza celú moju cestu, prirodzene ma priviedla aj k práci so zvukom a terapeutickými ladičkami.

Ak vás článok oslovil a chcete sa naučiť jednoduché a praktické techniky, ako pomocou ladičiek podporiť regeneráciu, uvoľnenie napätia, harmonizáciu organizmu a návrat do rovnováhy, a mnoho ďalšieho, srdečne vás pozývam na kurz:

KLUB ENERGY KOŠICE

19. september 2026 o 13:00 / Regeneračné centrum EZOFIT

Počas jedného popoludnia si osvojíte základy práce s terapeutickými ladičkami, ich použitie pri bolestiach, úrazoch, strese, vyčerpaní a mnohých bežných životných situáciách.

Informácie a prihlásenie:

0918 477 528

info.biopotraviny@gmail.com

KLUB ENERGY NOVÁ DUBNICA

október 2026 / Centrum GARA

Komorná skupina s maximálne 12 účastníkmi, veľa praktických ukážok, priestor na otázky a individuálny prístup.

Termín bude upresnený na: www.centrumgara.sk

Informácie a prihlásenie:

0908 030 707

danahubschova@gmail.com

Kurz je vhodný pre terapeutov, masérov, fyzioterapeutov, učiteľov, pomáhajúce profesie aj pre ľudí, ktorí chcú vedieť pomôcť sebe a svojim blízkym.

Už teraz sa na Vás všetkých teším.



Rekapitulácia a doplnenie poznatkov o čakre tretieho oka

Tak ako pri predošlých pokračovaniach, aj teraz mi prijatý systém veľí udržať postupnosť doteraz zvolených krokov. Takže pristupujem k zhrnutiu uvedených poznatkov o ádžňá čakre (ádžňá v sanskrte znamená autorita, velenie, neobmedzená moc), tvoriacej hranicu medzi ľudským a božským vedomím. Stretávajú sa v nej tri hlavné energetické dráhy: ida, pingala a sušumna.

Iné názvy čakry sú vnútorné oko, oko múdrosti. Vyústenie má na čele (preto aj čelová čakra) medzi obočím, v mieste, kde sa premieta pineálny plexus, kvôli čomu ju niektorí terapeuti spájajú aj s epifýzou. **Základnou duchovnou potrebou čakry je prijatie zodpovednosti za seba samého pomocou vytvárania vnútornej rovnováhy.** V harmonickom stave sa prejavuje jasnosťou poznania, v opačnom prípade sa preukazuje zmätočnými reakciami na podnety. V systéme endokrinných žliaz je spojená s hypofýzou, a čiastočne aj so spomínanou epifýzou. Ak hovoríme o šiestom zmysle či nadzmyslovom vnímaní, s ním je spätá priamo. Z telesných orgánov zastupuje oči, ale aj spodnú časť tela, malý mozog, tvár, uši, nos a paranazálne dutiny, reguluje činnosť hormonálneho systému. Farebných súvislostí má niekoľko – jej farbou je indigo, žltá, fialová, tiež mliečnobiela a dymová. Aj planetárnych patrónov má viacero. Hlavným je Saturn (zodpovednosť), a okrem neho Urán a Jupiter (autorita, neobmedzená moc). Nevyrovnanosť v čakre vyvoláva stratu zmyslu života, viery v život, vyčerpanosť. Súčasné meniace sa požiadavky spoločnosti spojené s takzvanou „tekutou modernitou“ (Zygmunt Bauman) sa u mnohých jedincov prejavujú nezodpovednosťou, strata istôt ústí do demonštrácie agresivity a ovládania silou myšlienok. Bežným sa stáva dogmatický fanatizmus (svetský aj náboženský), či nadmerná nekontrolovaná egoistická pýcha. Neustála zmena spoločenských požiadaviek vyvoláva duševnú zmätenosť, nadmerné množstvo vonkajších podnetov spôsobuje problémy s vnímaním a schopnosťou sústrediť sa na riešenie konkrétnych

problémov. Protichodnosť reakcií okolia u niekoho spôsobí strach z úspechu, u iných stavovskú domýšľavosť a pýchu,... Nuž, nežijeme v pohodlnom svete, ktorý prestal byť tou povestnou „gombičkou“.

Požiadavky takzvaného kritického myslenia a vedeckosti gumujú duchovné potreby človeka, ale bez nich sa stáva svet „zvlčilejším“, než tomu bolo len prednedávnom. Bez skutočne duchovného rozmeru bytia vstupuje do života spojeného s nadmernou racionalitou emócia iracionálneho strachu! Nemožno sa teda ani čudovať nárastu prípadov psychických ochorení, o čom svedčia plné čakárne psychologických a psychiatrických ambulancií. Situácia sa zhoršila po februári 2020, kedy sa v znamení Kozorožca nahromadilo veľa disharmonizujúcej energie a zhoršila sa globálna situácia, prejavujúca sa predovšetkým vo sfére zdravia. Narástol počet ľudí s bolesťami hlavy či migrénami, nevládajúcich nápor mediálnych tlakov. V detskej populácii sa situácia (napríklad problémy s izoláciou od kolektívu, s dištančným vyučovaním, ...) premietla do častejších abdominálnych migrén. Strata rodinných istôt, strach z nelásky bol pre deti výrazne stresujúcim faktorom. Klienti Energy však mohli siahnuť po osvedčenom **Stimarale**, ale aj po **Relaxine** umožňujúcim vyrovnať sa s tenzným vzťahom voči sebe i okoliu.

Veľmi povážlivým sa stal aj úbytok vízií do budúcnosti, neschopnosť vidieť svet veľkoryso, uzatváranie sa do intímnych bublín každodennosti, čo ako-tak ponúkalo „zážitky“ istoty. Sústreďovanie sa na najbližšie okolie alebo podnety ponúkané informačným tokom uzavretom na obrazovke mobilu, iPodu, počítača sa premietlo v zhoršení kvality zraku. Preto sa na pultoch našich klubov objavil vynikajúci pomocník **Ocusan**. Celospoločensky došlo k oslabeniu imunitného systému, prejavujúceho sa v zápalových stavoch týkajúcich sa horných dýchacích ciest. Mnohé sa objavili u jedincov neschopných prejaviť navonok svoje smútky, ale aj ľútosť a hnev z nemožnosti naplno sa prejaviť. Tu program Energy ponúka už dlhodobo zaručených a osvedčených pomocníkov, z ktorých je možné vyzdvihnúť sériu **Grepofitov**, **Offtusin**, **Imunosan**, **Drags Imun**, ale predovšetkým **Vironal**, **Droserin**, **Annona forte** a mnohé ďalšie prípravky zaisťujúce zdravotnú pohodu a odolnosť. Ak sa chceme do pozitívneho stavu vrátiť, alebo zdravie posilniť na duševnej a duchovnej úrovni, mali by sme opätovne začať pestovať naše nadanie vniešť do života viac fantázie, intuície, duševnej sily, vyššieho pochopenia nezávislosti na materiálnych veciach a nadmernej racionalite. Byť mocnejšie spojení s kozmickým vedomím.

Spomenuli sme, že v priestore čakry tretieho oka sa stretávajú najdôležitejšie dráhy, nádi, ako ich chápe indická energetická medicína. Z pohľadu meridiánovej energeticko informačnej, bioenergetickej medicíny si uvedomujeme, že oblasť hlavy ako jedného z radiačných centier tela je popretkávaná dráhami spojenými so všetkými piatimi živlami – drevom, ohňom, zemou, kovom a vodou. Takže sa nemožno čudovať, keď sú na čakru tretieho oka naviazané všetky základné prípravky pentagramu Energy v podobe koncentrátov aj krémov. Môžeme potom smelo povedať, že s problémami ádžňá čakry si nakoniec poradia skoro všetky prípravky programu Energy.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK



Niet na svete byliny, aby na niečo nebola

Foto: commons.wikimedia.org

VŔBOVKA – AKO FÉNIX Z POPOLA

Pred mnohými rokmi vznikol v oblastiach severnej Európy zaujímavý príbeh, ktorý sa dodnes tradoje. Po veľkom lesnom požiari zostávala krajina dlhé mesiace čierna a mŕtva. Miestni sa obávali, že les sa už nikdy neobnoví, avšak na jar sa začali objavovať zvláštne rastliny. Medzi popolom ľudia nachádzali vysoké stonky s ružovými kvetmi, akoby si Zem poslala vlastný liek. Od tej doby, keď sa niekde objaví táto kvetina, vrbovka malokvetá, hovorí sa, že krajina sa začína hojiť.

Túto vlastnosť si všimli ľudia aj v iných oblastiach Európy a niekde sa jej začalo hovoriť „dcéra popola“, ktorá z neho povstane a zahojí všetko, čo treba. Časom sa vrbovka stala symbolom regenerácie, pokojnej sily, obnovy po vyčerpaní a života po deštrukcii. Odvar odporúčali bylinkári pre návrat zdravia, nádeje a pre odvahu pokračovať ďalej po zásadnej životnej situácii či chorobe. V Rusku dokonca vznikol fermentovaný čaj, zvaný Ivan. Jeho popíjanie malo údajne pomôcť prežiť dlhú zimu aj starým mužom. Bol pripravovaný väčšinou z iného druhu vrbovky – úzkolistej.

EPILOBIUM PARVIFLORUM

Vrbovka malokvetá (*Epilobium parviflorum*, fireweed, vrbová ruža) je trváca bylina vysoká 30 až 80 centimetrov, výnimočne aj cez jeden meter. Aj napriek jej nenápadnému, jemnému až mierne vzdušnému vzhľadu, ide o veľmi odolnú rastlinu s veľkou adaptabilitou a schopnosťou osídľovať aj silne narušenú pôdu. Koreňový systém má plazivý, veľmi hustý a vláknitý. Vytvára krátke podzemné výbežky a jemné podzemky, vďaka ktorým rastlina dobre regeneruje, ľahko sa rozrástá a prežíva po kosení aj požiari. Hoci korene nie sú hlboké, sú veľmi efektívne v prijímaní vody a živín. Priama, valcovitá a jemne chlpatá stonka býva väčšinou zelená s červeným nádychom. Je pružná, pevná a v hornej časti sa výrazne vetví. Chĺpky vrbovky sú krátke, jemné a pomáhajú rastlinu chrániť pred vysychaním. Jedným z najdôležitejších poznávacích znakov sú úzke až kopijovité listy, pretiahnuté a jemne pílité. Majú dĺžku 3 až 10 centimetrov, farbu stredne až tmavo zelenú a sú tiež jemne chlpaté. Pripomínajú vrbu, čo pravdepodobne viedlo k vzniku českého názvu vrbovka (v slovenskom ekvivalente vrbovka).

Kvety vrbovky malokvetej sú drobné, jemné a svetloružové s priemerom 5 až 10 milimetrov. Vyrastajú jednotlivo v pazuchách listov najčastejšie od júna do septembra. Majú štyri korunné lístky, štyri kališné lístky a dlhú čnelku zakončenú bliznou. Sú obľúbeným zdrojom nektáru pre hmyz, pretože ho produkujú veľké množstvo. Plodom je dlhá úzka tobolka, ktorá po puknutí uvoľňuje veľké množstvo semien. Vďaka ich jemnému bielemu páperiu ich vietor podobne ako u púpavy roznáša ďaleko do okolia.

NIELEN MUŽSKÁ POSILA

Medzi účinné látky vrbovky patria predovšetkým flavonoidy, triesloviny, fytosteroly, elagitaníny (ellagitaniny), oenothien A a B, slizovité látky či pektíny. Používa sa na regeneráciu močových ciest a má veľký vplyv na „mužské zdravie“. Pomáha pri zväčšenej prostate, sťaženom vyprázdňovaní, častom nočnom močení či obnove mužskej sily pri dlhodobom fyzickom a psychickom vyčerpaní. Užíva sa tiež pri pocite tlaku v podbruší, prehriatí organizmu, odvádzaní podráždenia, zápalových stavoch a ako ochrana buniek pred stresom.

Z pohľadu TČM má vrbovka mierne chladnú povahu a odvádza vlhké teplo z dolného žiariča. Tiež harmonizuje dráhu pečene oslabenú dlhodobým stresom a podporuje plynulý tok energie celým tráviacim traktom, predovšetkým v oblasti vylučovania. Vďaka obsahu slizovitých látok ju niektorí bylinkári podávajú pri ľahších črevných zápaloch, na podporu zdravia slizníc či pri veľkej citlivosti trávenia spôsobujúcej časté hnačky. Západná veda sa zameriava na vplyv vrbovky na enzým 5-alfa-reduktázu, ktorý premieňa testosterón na DHT. Zvýšená aktivita tohto enzýmu býva spájaná so zväčšovaním prostaty a niektorými formami vypadávania vlasov u mužov.

V kozmetike sa vrbovka používa v pletových tonikách pre citlivú pleť, bylinných hydrolátoch, sérach na upokojenie začervenania a prípravkoch pre podráždenú pokožku. Nejde o „hviezdu“ bylinky s rýchlym účinkom, ale jej sila spočíva v jemnom pôsobení, ktoré v dlhodobom horizonte prispieva k celkovej harmonizácii kože. Vrbovka nepôsobí ako aktívny stimulátor, ale jemný harmonizátor. Z prípravkov Energy nájdete vrbovku malokvetú v produkte **Renol**.

ONDŘEJ VESELÝ

Domáce „samurajské“ nanuky

Leto bez zmrzliny? To nemôže prejsť v žiadnej rodine s deťmi. Detský vnútorný oheň horí častokrát tak prudko, že správne načasované podanie nanuku sa niekedy rovná zdravotníckej záchrannej akcii. Byť predajcom zmrzliny v letných mesiacoch je zaručený biznis. Ani si netrufam spočítať, koľko peňazí som utratila za ten čas, čo mám deti, v úsilí účinne schladiť ich vášne. Ako som však neskôr pochopila, utrácanie bolo zbytočné.

UROB TO SAMA

Každá mama vie, že všetko, čo dokáže urobiť sama doma, je kvalitnejšie, zdravšie a len tak mimochodom, o dosť lacnejšie. V prípade nanukov je domáca výroba asi tak 10x ekonomicky výhodnejšia. A to je tá najmenej dôležitá stránka vecí. V kupovaných zmrzlínach môžete nájsť veľmi širokú paletu nezdravých vecí, počnúc potravinárskymi aditívami, ktoré spôsobujú hyperaktivitu,

a končiac stuženými tukmi upchávajúcimi tepny. Väčšina kupovaných zmrzlín je nezmyselne predražený a presladený kokteil nedobroty. Každý, kto má doma mrazničku, dokáže pripraviť skvelú zmrzlinu ľavou zadnou. A deti čoskoro zistia, že pomáhať v kuchyni sa oplatí.

VOĽBA PRÍCHUTE

Základom domáceho nanuku je tučný tvaroh a smotana na šľahanie plus miništipka soli a individuálne množstvo medu. Túto zmes vyšľaháte ručným mixérom do hladka a pridáte vašu obľúbenú príchuť. Výhodou je, keď je príchuť v práškovej forme, aby sa zmes ďalej neriedila. Môžete skúsiť nanuky kakaové, škoricové, kávové, prípadne kurkumové, ale tie sa napriek svojej krásnej farbe netešia veľkej obľube. Domácim testovaním som dospela k záveru, že najlepšou príchuťou pre domáce nanuky je zelený čaj Matcha, ktorý popíjajú samuraji, čo je dôležitá

okolnosť, vďaka ktorej idú u nás tieto nanuky „na dračku“. Farba aj chuť nanukov Matcha je skvelá, svieža a výnimočná. Na dva tvarohy a jednu smotanu na šľahanie stačí pridať dve kávové lyžičky čaju Matcha, ale aj to je individuálne.

ZDRAVOTNÉ BENEFITY

Ak máte v mraziacom boxe pripravený arzenál ochladzovadiel, môžete byť pokojní. Nemusíte nikam chodiť, utrácať, a navyše si môžete byť istí, že do svojich detí nenápadne vpravíte naozaj veľké množstvo antioxidantov. Zelený čaj Matcha má súčasne výraznú schopnosť osviežovať ducha, upokojuvať myseľ a zlepšovať náladu, čo iste ocení každý rodič. Pre istotu urobte samurajských nanukov o niečo viac, pretože čaj Matcha má schopnosť zrýchľovať metabolizmus a podporovať spaľovanie tukov, čo určite poteší každú druhú mamičku.

*Krásne nanukové leto vám praje
Mgr. TEREZA VAR VIKTOROVÁ*





ZOZNAM KONZULTAČNÝCH CENTIER ENERGY

Meno	Adresa	Mobil, Telefón
Peter Štrelinger	Na Krížovatkách 78/B, Bratislava 82104	0905 744 596
Eva Luhová	Čechovova 15, Košice 04018	0917 340 659
Eva Tehlárová	Coborihu 1 č. 43, OC Polygon, Nitra 94901	0905 274 137
Ing. Jana Bezděková	Dolná 47, Banská Bystrica 97401	0903 727 199
PhDr. Vanda Adamkovičová	Tranovského 9, Liptovský Mikuláš 03101	0915 071 210
Mgr. Anna Korduliaková	Ľ. Podjavorinskej 1500, Čadca 02201	0905 952 840
Juraj Šimo	Kukučínova 25, Piešťany 92101	033/774 3211
Zuzana Volterová	Severná 14, Levice 93401	0908 761 551
Margita Švecová	Študentská ul. 32, Zvolen 96001	0905 269 255
Emília Kužmová	Gajdoš č. 217, Michalovce 07101	0903 606 049
Júlia Straňanková	Belanského 2724, Kysucké Nové Mesto 02401	0905 172 180
Ing. Marianna Sokolíková	A. Kmeťa 7, Žilina 01001	0903 568 816
Vladimír Tomšík	Bosákova 7, Bratislava 85104	0903 754 167
Viera Belvončíková	Nemocničná 3100/93, Dolný Kubín 02601	0907 826 456
Mgr. Janka Porubánová	JASPIRE s.r.o., Radničné nám. 1, Pezinok 90201	0911 139 189
RNDr. Zlata Brezovická	Čerenčany, Sady 127, Rimavská Sobota 97901	0911 501 262
Ivan Štefanka	Winterova 62, Piešťany 92101	0915 762 410
Mgr. Eva Medvedová	Kamenárska 2015/69, Nová Baňa 96801	0915 455 399
Helena Teringová	Duklianska 1, Spišská Nová Ves 05201	0907 937 533
Eva Blahová - Biozdravíčko	M. R. Štefánika 6, Nové Zámky 94001	0907 795 926
Ing. Miriam Šormanová	č. d. 179, Stráňany 01325	0905 807 498
Dr. Ing. Zuzana Doktorová-Zajacová	Hlavná 91/219, Pusté Úľany 92528	0903 540 446
Jana Ilavská	Nový Smokovec	0908 996 509
Mgr. Gabriela Valkovičová	Pažiťská 22, Topoľčianky 95193	0910 517 800
Anna Svrčeková	Š. Moyzesa 2, Ružomberok 03401	0918 149 760
Ján Svetlík	Eugena Suchoňa 1701/3, Piešťany 92101	0915 739 452
Mgr. Ivana Ardanová	Čajkovského 20, Nitra 94911	0903 765 709
Melinda Komlosiová	Turecká 40, Nové Zámky 94002	0918 403 766
Ing. Tatiana Kilianová	Murániho 15, Nitra 94911	0910 901 231
Dominika Pomajbová	Námestie Slobody č. 6520/16, Piešťany 92101	0944 194 020
Pravá soľná jaskyňa	Studenohorská 2/D, Bratislava - Lamač 84103	0905 841 921
Haloterapia - Respiračné centrum	Trnavská cesta 31, Bratislava 83104	0915 377 660
Gabriela Valkovičová	Pažiťská 912/22, Topoľčianky 95193	0910 517 800
Monika Hilovská "Zdravá a Krásna"	Hviezdoslavova 18, Moldava nad Bodvou 04501	0948 189 119
Sľečnica obchodík so zdravou výživou	Nám. Slobody 6, Nová Baňa 96801	0905 483 965
Elena Baková	Hurbanova 22, Bardejov 08501	0911 972 510 0907 206 978

Zoznam Klubov Energy

BRATISLAVA

Ján Sído

Krížna 44, 82108 Bratislava

Otváracia doba:

Pondelok–štvrtok 13.00–18.00

» Expres dobierková služba!

» Meranie a harmonizácia zdravotného stavu prístrojmi Supertronic QUEX ED + QUEX S, Sensitiv Imago 530, Sensitiv Imago Aureola, Sensitiv Imago Plazma

» Svetelná kryštálová čakrová terapia

» Frekvenčná analýza prístrojom Fscan

» Poradenstvo v oblasti MLM

Tel.: 02/55566334, 0911997699, 0905635804

E-mail: jan.sido@energy.sk



MARTIN

Ing. Marianna Sokolíková

M. R. Štefánika 46

03601 Martin

Otváracia doba:

Utorok 9.00–12.00, 13.00–16.00

Streda 9.00–12.00, 13.00–17.00

Štvrtok 10.00–12.30, 13.00–16.00

» Meranie a harmonizácia zdravotného stavu

» Klinická naturopatia, fytodiagnostika a tradičná čínska medicína

» Frekvenčná analýza a harmonizácia prístrojom Healy Help

» PORADENSTVO ENERGY VET

Mobil: 0903 568 816

E-mail: andromeda.poradenstvo@gmail.com



PREŠOV

MVDr. Eja Čechová

Slovenská 40, 08001 Prešov

» Osobné konzultácie s MVDr. Ejou Čechovou aj o veterinárnych prípravkoch pre domácich miláčikov

» Meranie prístrojom Supertronic

Otváracia doba:

Pondelok 10.00–12.00, 14.00–17.00

Utorok 10.00–12.00, 14.00–17.00

Streda 10.00–12.00, 14.00–17.00

Štvrtok 10.00–12.00, 14.00–17.00

Piatok 10.00–12.00, 14.00–17.00

Mobil: 0905 269 413

Tel.: 051/773 3357

E-mail: energyslovakia7@gmail.com

BRATISLAVA II.

Ing. Soňa Soyková

Via Natura

Krížna 62, 82108 Bratislava

Otváracia doba:

Pondelok–piatok 10.00–18.00

» Meranie a harmonizácia energetického, fyzického a psychického stavu prístrojom QUEX S

Tel.: 02/55561442

E-mail: vianatura.sk@gmail.com

KOMÁRNO

Margita Kissová

Dunajská 5, 94501 Komárno

Otváracia doba:

Pondelok 9.00–12.00, 13.00–16.00

Utorok 9.00–12.00, 13.00–16.00

Streda 9.00–12.00, 13.00–17.30

Štvrtok 9.00–12.00, 13.00–16.00

Piatok na objednávku

Mobil: 0905 853 490

Tel.: 035/772 0840

E-mail: gitusenergy@gmail.com



KOŠICE

Ing. Peter Tóth

Komenského 3, 04001 Košice

DOBIERKOVÁ SLUŽBA

» Osobná konzultácia

s Ing. Petrom Tóthom

» Meranie prístrojom SUPERTRONIC a osobná konzultácia a horoskopy s Mgr. Miroslavom Kostelníkom

Otváracia doba:

Pondelok–štvrtok 10.00–17.00

Mobil: 0918 477 528

Tel.: 055/633 2000

E-mail: regeneracnecentrum@gmail.com

Web: www.EnergyKosice.sk



NOVÁ DUBNICA

Zuzana Krajčíková-Mikulová

Topolová 812

01851 Nová Dubnica

DOBIERKOVÁ SLUŽBA

» Osobné konzultácie so

Zuzanou Krajčíkovou-Mikulovou

» Meranie prístrojom SUPERTRONIC

» Škola praktickej čínskej medicíny

www.centrumgara.sk

Otváracia doba:

Pondelok 10.00–17.00

Utorok 10.00–17.00

Streda 10.00–17.00

Štvrtok 13.00–17.00

Piatok 10.00–17.00

Mobil: 0903 535 523, 0908 748 304

E-mail: zuzanamikulova179@gmail.com



NITRA

Mgr. Ivana Ardanová

Sládkovičova 11, 94901 Nitra

Otváracia doba:

Pondelok 13.30–16.30

Utorok 13.30–16.30

Streda 13.30–16.30

Štvrtok 13.30–16.30

Piatok 9.00–11.00

DOBIERKOVÁ SLUŽBA

» Osobné konzultácie s Ivanou Ardanovou

» Meranie prístrojom Supertronic

Mobil: 0903 765 709

E-mail: i.ardanova@pobox.sk

POZVÁNKA NA PREDNÁŠKU V KLUBE ENERGY NITRA

16. 9. 2026 o 16.00 hod.

Použitie prípravkov Energy v praxi

– Zuzana Krajčíková Mikulová

PRIEVIDZA

Bc. Alena Medlenová

F. Madvu 33, 97101 Prievidza

Otváracia doba:

Utorok 10.00–17.00

Streda 10.00–17.00

Štvrtok 10.00–15.30

Tel.: 046/543 0429

E-mail: slenderko@pobox.sk

TRNAVA

Zlatica Buchová

Pekárska 23, 91701 Trnava

DOBIERKOVÁ SLUŽBA

Otváracia doba:

Pondelok 10.00–13.00, 14.00–17.00

Utorok 10.00–13.00, 14.00–17.00

Streda 10.00–13.00, 14.00–17.00

Štvrtok 10.00–13.00, 14.00–17.00

Piatok 10.00–13.00, 14.00–17.00

Mobil: 0905 985 282

E-mail: zlaticabuchova@gmail.com



Takto označený Klub poskytuje meranie prístrojom Supertronic.

LETO PLNÉ POKUŠENIA!

PRI NÁKUPE NAD 130 €*

OCUSAN S 30% ZĽAVOU

*Na 1 registračné číslo je možné kúpiť max. 3 Ocusany za mesiac. Akcia platí od 1. 7. do 31. 8. 2026 alebo do vypredania zásob. Uvedený prípravok je výživový doplnok.



20% ZĽAVA

2 KRÉMY 50 ml

10% ZĽAVA

2 KRÉMY XXL,
2 ŠAMPÓNY PENTAGRAMU

Súťaž o ceny!

- 1. Nakúpte** na svoje registračné číslo ľubovoľný zvýhodnený balíček v rámci akcie **LETO PLNÉ POKUŠENIA!**
- 2. Odpovedzte** na otázku:
„Bez ktorého produktu sa doma nezaobídete a prečo?“ na e-mail: **letnasutaz@energy.sk** do **31. 8. 2026**.
K odpovedi uveďte svoje meno, registračné číslo, doručovaciu adresu a telefón. Bez týchto údajov vás nevieme zahrnúť do žrebovania.

1. CENA:

Cestovná kozmetická taška XXL Reisenthel, Spiron, Qi coffee, Solara SPF 30 (90 ml), Solara balm (90 ml)

2.-3. CENA:

Harmonizačná fľaša na vodu Energy s polodrahokamami, Solara SPF 30 (90 ml), Solara balm (90 ml), Runa essence

4.-15. CENA:

Fytomineral, Cybele, Visage water

Viac informácií o súťaži nájdete na www.energy.sk



Váš vnútorný slnečný štít

Krása, zdravie a jasný zrak tvárou v tvár slnečným lúčom



Hélia je sofistikovaný vnútorný štít stvorený z esencie slnka. Prináša odpoveď na otázku, ako skrotiť divokú slnečnú energiu, zachovať si mladistvý vzhľad a chrániť zrak v modernom svete plnom UV a modrého žiarenia.

+ astaxantín (sladkovodná mikroriasa)
+ borovica príorská

+ luteín, zeaxantín (aksamietnica vzpriamená)
+ lykopén (paradajka jedlá)

+ rakytník rešetliakový
+ flebódium zlatisté