



vitae

marec 2026

Novinka Hébé:
krása v jednej kapsule

Jar bez alergie?
Ide to?

Naše preťažené oči
potrebujú starostlivosť



Produkty mesiaca marec

Na čo sa väčšina z nás teší? Určite tušíte – na jar! A jej prvé záchvevy už klopú na dvere. Marec je obdobím prechodu, keď sa prebúdzajú príroda a spolu s ňou aj náš organizmus. Zatiaľ čo zima patrila pokoju a stíšaniu, marec nás jemne, no neodkladne, vyzýva k pohybu. Je čas rozháňať stagnujúcu energiu.

Ideálne sú dlhé prechádzky na čerstvom vzduchu, joga či strečing – doprajte telu pretiahnutie a ľahkosť. Podľa tradičnej čínskej medicíny je pečeň typickým jarným orgánom a podľa teórie piatich prvkov je úzko spojená so šlachami, pričom práve pohyb im prospieva najviac. Pobyť vonku navyše pomáha predchádzať jarnej únave, preto dýchajte z plných pľúc a vychutnávajte si každý krok. Základom vitality však zostáva kvalitná výživa. Zabudnite na syntetické „multivitamíny“ a dajte prednosť prirodzeným zdrojom – synergicky pôsiacim vitamínom a minerálom z darov prírody. Tie môže vášmu telu ponúknuť napríklad **Vitaflorin**. Skutočnou živinovou bombou je aj **Organic Maca**. Táto rastlina, pestovaná v panensky čistej prírode peruánskych Ánd, dokáže výnimočne vstrebávať minerály z miestnych hornín. Dodáva tak silu, vitalitu a prirodzene naštartuje organizmus v prvých jarných dňoch. Nezabúdajme ani na duševnú starostlivosť. Skúste si postupne dovoliť prijímať aj menej príjemné emócie ako prirodzenú súčasť života – bez odporu a hodnotenia. Všetko je totiž presne tak, ako má byť, aj keď sa nám to niekedy nemusí páčiť. A ak predsa len zatúžite po hlbšom pokoji a uvoľnení, môže prísť vhod aj **Relaxin**. Obsahuje cennú látku puerarin, ktorá okrem iného podporuje tvorbu serotonínu – tzv. hormónu šťastia. Nezabúdajte však, že aj zdanlivo obyčajné bytie v pokore prináša v konečnom dôsledku viac životného šťastia než všetky lákadlá sveta.

Prajeme vám teda príjemný a pozitívny vstup do prvých jarných dní, Ing. ŠTĚPÁNKA GRUBEROVÁ

vitae

Magazín pre spotrebiteľov a distribútorov prípravkov spoločnosti Energy.

Náklad 8 000 ks. Vychádza 10x ročne, číslo 3, marec 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.



Koniec
zimného
spánku!

OBSAH

Editoriál	04
Vybrané produkty Beauty Energy so zľavou	05
Novinka Hébé	07
Prestaňte bojovať s cholesterolom	11
Batesova technika pre lepší zrak	14
Energy: Dve cesty k jednému cieľu	16
Riadený stres	20
Prejavy tela: Raynaudov syndróm	22
Desiata, o ktorú sa nebudete chcieť deliť!	24
Zápal v organizme: skvelý pomocník, zlý pán	30



EDITORIÁL

MAREC: MESIAC NOVÝCH ZAČIATKOV A NÁDEJE V DLHOVEKOSŤ

S prvými jarnými lúčmi sa prirodzene obraciame k otázkam regenerácie a vitality. Často sa pýtame: Dožijeme sa chvíle, kedy veda a medicína zásadne posunú hranice ľudského veku a kvality jesene života?

Dobrou správou je, že táto budúcnosť už klope na dvere.

Súčasný vedecký pokrok naznačuje, že kľúčom k dlhovekosti nebude jedna „zázračná injekcia“, ktorá vyrieši všetko mávnutím prútika. Budúcnosť patrí sofistikovanej a cielenej podpore organizmu prostredníctvom inteligentných výživových doplnkov. Cieľom nie je len pridávať roky k životu, ale predovšetkým život k rokom – teda zabezpečiť, aby sme si seniorský vek užili v plnej sile, s jasnou myslou a v pohybe.

CESTA K VITÁLNEJ SENIORITE S ENERGY

Filozofia Energy založená na rovnováhe a prevencii, sa dokonale dopĺňa s modernými poznatkami o dlhovekosti. Skutočným pilierom pre každého



seniora je prípravok **Revitae**. Tento unikátny produkt je navrhnutý tak, aby regeneroval sily, zmierňoval prejavy starnutia a harmonizoval nervový systém. Pomáha telu lepšie zvládať stres a navracia mu vitalitu, ktorú s pribúdajúcimi rokmi strácame. Pre komplexnú starostlivosť odporúčame aj ďalšie osvedčené kombinácie z ponuky našich klubov a stránok www.energy.sk:

» Pre podporu srdca a ciev je ideálny **Korolen** v kombinácii s krémom **Ruticelit**.

» Na udržanie pohyblivosti kĺbov a podporu obličiek výborne funguje **Renol** spolu s krémom **Artrin**.

» Pre imunitu a zdravé trávenie sú tu probiotiká **Probiosan Inovum**.

Ak si nie ste istí, ktorá kombinácia je pre vás tá pravá, navštívte ktorýkoľvek z **Klubov Energy**.

Odborne vyškolený personál vám tam ochotne poradí, pomôže s výberom na mieru a usmerní vás na vašej ceste k dlhovekosti.

Dávam vám do pozornosti možnosť poradiť sa na našom webe s kardiológom MUDr. Júliusom Šipošom.

Srdiečko a s ním spolupracujúce systémy si vyžadujú v staršom veku našu najväčšiu pozornosť. Za zmienku stojí aj možnosť poradiť sa s farmaceutkou. A najdôležitejšia správa, čochvíľa ideme všetci k vám na Kluby Energy. Kedy budeme vo vašom okolí, si zistíte na vašom klube alebo na webe a sociálnych sieťach.

Práve marec je ideálnym obdobím na naštartovanie týchto regeneračných procesov. Veda a múdrosť generácií nám dáva nástroje, no rozhodnutie investovať do vlastného zdravia je v našich rukách.

JOZEF ČERNEK

Oheň v nás PREČO V 21. STOROČÍ EVOLÚCIA POTREBUJE BIOHACKING A PREČO OD ENERGY

Možno si kladiete otázku, či má vôbec význam dopĺňať stravu prípravkami z lekárni či špecializovaných poradní alebo z našich Klubov Energy. Nie je to len sofistikovaný marketing? Veď príroda nám dala všetko, čo potrebujeme, a v kvalitnom jablku či kuse mäsa musí byť predsa všetko... alebo nie?

Dovoľte mi začať pohľadom do minulosti, ktorý sa na prvý pohľad zdá byť vzdialený, no v skutočnosti horí v každej našej bunke. Hovorím o ohni. Človek sa naučil ovládať oheň pred miliónom rokov. Trvalo to dlho, ale naučil sa zapáliť ho. Zo začiatku to bol boj o prežitie. Oheň sa musel strážiť dňom i nocou, pretože jeho vyhasnutie znamenalo chlad, tmu a nebezpečenstvo. Generácie si odovzdávali tajomstvo trenia driev a kresania kameňov, pričom každý vnuk



NAKUPUJTE TERAZ SO ZĽAVOU!

Vybrané produkty BEAUTY ENERGY

Niké, Flora, Yemaya, Vesta, Flora,
Skin essence day, Skin essence night,
Visage serum, Rejuve serum,
Balance serum, Velaya,
Luméa eye serum



1. 3. – 16. 3. 2026



Najkrajší mejkap na žene je vášeň.
No kozmetika sa ľahšie kúpi.
(YSL)

pridal drobný zlepšovák, ako proces urýchliť.

Dnes je pre nás zapálenie ohňa otázkou sekundy. Mohli by sme nadobudnúť pocit, že na niečom tak starom a fundamentálnom sa už nedá nič vylepšiť. A predsa!

Stačilo pár rokov vedeckého pozorovania prúdenia vzduchu a zistili sme, že stáročná technika ukladania triesok naspodku je menej efektívna než ich ukladanie na vrchol pyramídy paliva. Ak tomu neveríte, vyskúšajte to – oheň sa rozhorí čistejšie, rýchlejšie a s menším množstvom dymu.

A PRESNE TOTO JE METAFORA MODERNÉHO STRAVOVANIA

Naše telo je ten najvzácnejší oheň, ktorý sme dostali do daru. Strava je palivo. Mohli by sme si myslieť, že „tradičné“ palivo stačí, pretože stačilo našim predkom. Lenže my už nežijeme v ich svete. A dožívali sa o dosť menej a starli rýchlejšie. Naša pôda je vyčerpaná intenzívnym poľnohospodárstvom, vzduch je nasýtený civilizačným stresom

a naše nároky na mentálny výkon sú stonásobne vyššie než pred sto rokmi. Spoliehať sa dnes výhradne na bežnú stravu je ako snažiť sa zapáliť oheň mokrým drevom v prievane – možno sa to podarí, ale stojí nás to priveľa energie, ktorú by sme mohli investovať inde. Tu nastupuje **biohacking** – umenie jemného nastavovania organizmu tak, aby podával špičkový výkon a zároveň sa neopotreboval.

V spoločnosti Energy už takmer 30 rokov nerobíme len „doplňky“. My hľadáme tie správne „triesky na vrch pyramídy“. Sledujeme trendy, skúmame bioenergetiku a prepájame tisícročnú múdrosť tradičnej čínskej medicíny s najmodernejšími vedeckými poznatkami.

Už 25 rokov ma neprestáva udivovať, akým fascinujúcim superpočítačom naše telo je. V Energy sa na človeka nepozerať ako na pár oddelených súčiastok, ktoré dokopy nazývame telo. Vnímame ho ako celok, kde sú myšlienky prepojené s bunkami, orgány medzi sebou komunikujú a príroda vedie dialóg

aj s našou imunitou. Sme fascinovaní tým, ako dokážu prírodné esencie a bylinné extrakty prehovoriť k nášmu organizmu zrozumiteľnou rečou a pomôcť mu „ušetriť čas“ pri regenerácii.

Keď sa obzriem späť, som šokovaný. Ako sme mohli fungovať pred 20 rokmi bez tých poznatkov o regenerácii v Pentagrame, ktoré máme dnes? A už na začiatku sme vedeli toho ohromné kvantum. A zároveň cítim pokoru a vzrušenie pri otázke: Aké informácie a prípravky budeme mať o ďalších 20 rokoch?

Výživové doplnky nie sú náhradou za život. Sú to katalyzátory, ktoré nám dovoľujú žiť ho naplno. V Energy veríme, že ak správne nastavíme vnútorné procesy, naše telo dokáže zázraky. Pretože nestačí len „prežiť“. Cieľom je horieť jasným, čistým plameňom, ktorý nevyhasne pri prvom nápoje vetra. Pridajte sa k nám v tomto objavovaní. Pretože pravda o zdraví sa skrýva v detailoch, ktoré väčšina prehliada, ale my v Energy ich skúmame už tri desaťročia. Pre váš život. Pre váš vnútorný oheň.

JOZEF ČERNEK

Jarný reštart s energiou prírody

KEĎ SA TELO PREBÚDZA K ŽIVOTU



Jar je v plnom prúde. Príroda okolo nás vybuchuje v odtieňoch zelenej, dni sa predlžujú a vzduch vonia prísľubom nového začiatku. Podľa tradičnej čínskej medicíny je jar obdobím prvku Dreva – symbolu rastu, pružnosti a dynamiky. Je to však aj čas, kedy naše telo po zimnom spánku volá po dôkladnej očiste.

Ak sa v týchto dňoch cítite unavení, podráždení alebo vás trápia sezónne nepríjemnosti, je čas siahnúť po osvedčených pomocníkoch z „Pentagramu“ Energy. Dnes sa pozrieme na dvoch kráľov jarného obdobia: **Regalen** a **Peralgin**.

REGALEN: GENERÁLNE UPRATOVANIE VO VNÚTRI NÁS

V systéme Regenerácie v Pentagrame® prislúcha jari práve Regalen. Jeho hlavnou úlohou je harmonizácia dráh pečene a žlčníka – orgánov, ktoré sú v tomto období najviac zaťažené.

- » **Detoxikácia:** Pomáha telu zbaviť sa odpadových látok nazbieraných počas zimy.
- » **Trávenie a metabolizmus:** Podporuje činnosť žlčníka a regeneráciu pečenej buniek.
- » **Stav pokožky:** Pomáha „vyčistiť“ pleť zvnútra, čím rieši pôvod kožných problémov.
- » **Emocionálna rovnováha:** Upokojuje pocity hnevu a frustrácie, prináša nadhľad.

PERALGIN: ŠTÍT PRE VAŠE ZMYSLY

Zatiaľ čo Regalen čistí, Peralgin nás chráni. Jar je pre mnohých spojená s kvitnutím a peľom, čo pre citlivejších jedincov znamená obdobie kýchania a únavy.

- » **Boj s alergénmi:** Vďaka extraktu z perily krovitej tlmí prehnané reakcie na vonkajšie podnety.
- » **Podpora slizníc:** Upokojuje podráždené dýchacie cesty.
- » **Energia a stres:** Pomáha pri celkovom vyčerpaní a psychickom napätí.

ODBORNÝ POHĽAD FARMACEUTKY JULKY

Pri jarných kúrach sa často stretávam s otázkou, či je potrebné užívať viac prípravkov súčasne. Odpoveď znie: Áno, ak chceme dosiahnuť synergický efekt.

Mnohí vnímajú Regalen primárne ako „čistič pečene“, no z odborného hľadiska je jeho funkcia širšia. Regalen čiastočne pôsobí aj proti alergénom, čím priamo zvyšuje účinnosť Peralginu pri prejavoch alergií. Táto kombinácia je logická a veľmi efektívna.

Kľúčovou zložkou Peralginu je extrakt z perily krovitej (*Perilla frutescens*). Novodobé poznatky z oblasti alergológie a imunológie jasne potvrdzujú, že alergia nie je len náhodná chyba tela, ale vzniká ako dôsledok nedostatočnej alebo nesprávne fungujúcej imunity. Perila pôsobí nielen protizápalovo, ale aktívne prispieva k modulácii a zlepšeniu imunitnej odpovede organizmu. Preto je v boji s alergiou kľúčové imunitu neustále podporovať, nie len jej príznaky potláčať medikamentózne.

MÁTE OTÁZKY K DÁVKOVANIU ALEBO KOMBINÁCIÁM?

Pokojne ma kontaktujte prostredníctvom e-mailu: farmaceutka@energy.sk, na tel.č.: 0948384707 alebo sledujte príspevky o prípravkoch na sociálnych sieťach. Ak riešite konkrétny zdravotný problém, neváhajte využiť možnosť individuálnej konzultácie – rada vám pomôžem nastaviť kúru presne na mieru.

AKO NA TO?

Jar je ideálnym časom na kúru. Regalen odporúčame užívať nalačno, aby sa jeho bylinná sila mohla naplno rozvinúť. Ak viete, že vás každoročne potrápia peľe, Peralgin je dobré nasadiť preventívne ešte skôr, než sa objavia prvé príznaky. Nezabúdajte na dostatok čistej vody a pohyb na čerstvom vzduchu. Jar nám dáva šancu na nový štart – tak ju využijeme naplno, s ľahkosťou v tele a pokojom v duši. Viac informácií o produktoch nájdete v Klube Energy alebo na www.energy.sk.

Prajeme vám krásnu a energiou nabitú jar!
JOZEF ČERNEK

Novinka Hébé:

Keď krása pramení zvnútra

OBJAVTE ELIXÍR MLADOSTI V JEDINEJ KAPSULE

Zvykli sme si starať sa o svoju pleť rituálmi pred zrkadlom. Nanášame séra, vklepkávame krémy a chránime tvár pred slnkom. Ale čo ak ten najdôležitejší krok v starostlivosti o krásu začína tam, kam žiaden krém nedosiahne? Predstavujeme vám Hébé – prvý produkt z radu Energy Beauty, ktorý sa o vás stará zvnútra.

V starovekom Grécku bola bohyňa Hébé stelesnením večnej mladosti. Jej úloha bola vznešená: nalievala bohom nektár, ktorý im zaistoval nesmrteľnosť a vitalitu. Jej krása nebola len povrchnou maskou, ale žiarou, ktorá vychádzala z vnútornej čistoty a harmónie. Práve tento mýtus sa stal inšpiráciou pre náš nový beauty booster – Hébé.

PREČO KRÉM NESTAČÍ?

Naša pokožka je zrkadlom nášho vnútorného sveta. Stres, únava, strava chudobná na živiny alebo nerovnováha v črevách – to všetko sa skôr či neskôr prejaví na našej tvári vo forme vrások, akné alebo mdlého tónu. Kým kozmetika Beauty Energy poskytuje dokonalú starostlivosť na povrchu, Hébé buduje základy do hĺbky.

Ide o veľmi komplexný a tým unikátny výživový doplnok, ktorý funguje ako systémová výživa založená na prirodzených rytmoch. Každá zložka má svoj význam a dôvod, prečo sa nachádza v komplexe spolu s ostatnými. Predstavte si ho ako životodarnú silu, ktorá vyživuje pôdu a korene (mikrobióm), spevňuje kmeň (kolagén) a dodáva listom potrebnú vlahu (hydratácia).

ŠTYRI PRAMENE OMLADENIA

Hébé ukrýva štyri prúdy energie, ktoré sa v tele spájajú do jedného mocného prúdu obnovy. Keď začnú pôsobiť spoločne, nastávajú želané zmeny:

» Pevnosť – morský kolagén

S vekom naša pleť ochabuje, akoby strácala vnútornú oporu. Hébé jej vracia štruktúru pomocou hydrolyzovaného morského kolagénu typu I a vzácneho typu II. Ten v tele funguje ako biologický signál – prebúdzza vlastné bunky a dáva im pokyn: „Začnite znovu stavať!“ Výsledkom je spevnená sieť, ktorá pleť vypne a vyhladí vrásky zvnútra.

» Vlhka – Tremella (rôsolovka)

Zabudnite na povrchovú hydratáciu. Vsadili sme na poklad východnej medicíny – huba Tremella. Funguje ako inteligentná zásobáreň vody. Dokáže naviazať neuveriteľné množstvo vlhkosti a uzamknúť ju v hlbokých vrstvách pokožky. Kde je voda, tam je život, objem a sviežosť.

» Ochrana – rakytník rešetliakový

Tento oranžový zázrak je vašim osobným strážcom. Je nabitý vitamínmi C a E a vzácnymi omega-7 kyselinami, ktoré opravujú kožnú bariéru. Kým kolagén stavia a Tremella zavlažuje, rakytník chráni vaše bunky pred útokmi voľných radikálov a predčasným starnutím. Pleť získava odolnosť a jednotný tón.

» Rovnováha – probiotický komplex

Krásu potrebuje pokojné zázemie. To sa nachádza vo vašich črevách na dôležitej osi črevo–pokožka. Hébé harmonizuje prostredie dole, aby hore mohla žiariť pleť. Zdravý mikrobióm znamená koniec zápalov, akné a podráždenia. Je to ten

najhlbší základ, na ktorom budujeme vašu novú krásu.

TRVALÁ OBNOVA, NIE OKAMŽITÝ TRIK

Hébé nie je make-up, ktorý si večer odličíte. Je to investícia do budúcnosti vašej pokožky. Účinok neprichádza cez noc, ale s každou ďalšou kapsulou je vaše telo silnejšie, pleť pružnejšia a vlasy i nechty odolnejšie. Viditeľný efekt je veľmi individuálny a objavuje sa spravidla v priebehu dvoch až troch mesiacov. Jeho hĺbka a udržateľnosť závisí od mnohých faktorov, vrátane genetiky, ale predovšetkým od životného štýlu. Pokožka neodpúšťa – pamätá si každé spálenie na slnku, každú prebdenú noc, stresové obdobia aj dlhodobý jedálniček. Aby sa potenciál Hébé mohol plne rozvinúť, je potrebné vytvoriť v tele tie správne podmienky. Kapsula je mocný iniciátor zmeny, ale vy ste jej realizátor.

Doprajte si starostlivosť bohyne. Pretože skutočná krása vyžaruje z hĺbky. »





hébé
beauty booster

Osmore
Beauty Booster
Osmore Biotin

Net weight / Poids net
100 g / 3.5 oz

» NEVIDITEĽNÉ SPOJENIA, KTORÉ RIADIA VAŠU KRÁSU

Predstavte si svoje telo ako záhradu. Koža sú listy a kvety, ktoré vidíme na povrchu. Ale stav týchto listov závisí od kvality pôdy a koreňov – a tými sú vo vašom tele črevá. Os črevo-pokožka je informačná diaľnica, po ktorej si tieto dva orgány neustále vymieňajú správy. Ak je v črevách neporiadok (dysbióza), posielajú koži SOS signály. A koža reaguje zápalom, akné alebo predčasným starnutím.

BIOCHEMICKÉ MECHANIZMY: AKO TO V TELE VLASTNE FUNGUJE?

Existujú tri hlavné cesty, ktorými črevá ovplyvňujú pleť. Hébé cieli na všetky tri.

Cesta zápalu a „deravého“ čreva

Najčastejšia príčina akné a ekzémov.

» **Princíp:** Črevná stena má fungovať ako jemné sito – prepustiť živiny, ale zadržať toxíny a patogény. Ak je mikrobióm narušený (stres, cukor, antibiotiká), spoje medzi bunkami čreva sa uvoľnia (zvyší sa permeabilita).

» **Biochémia:** Do krvného obehu prenikajú endotoxíny (napr. lipopolysacharidy – LPS) z buniek „zlých“ baktérií. Imunitný systém reaguje poplachom – zvyšuje produkciu prozápalových cytokínov (látky šíriace zápal).

» **Dopad na kožu:** Krv roznesie tieto zápalové markery až do kože, kde spôsobia narušenie tvorby kolagénu (starnutie) alebo vyvolajú zápalovú reakciu v mazových žľazách (akné).

» **Riešenie Hébé:** Probiotiká pomáhajú „utiahnuť“ črevnú stenu a znížiť systémovú toxicitu.

Cesta vstrebávania živín

» **Princíp:** Zdravé baktérie pomáhajú tráviť a vstrebávať kľúčové látky.

» **Biochémia:** Napríklad baktérie rodu *Lactobacillus* a *Bifidobacterium* produkujú vitamíny skupiny B (biotín pre vlasy a nechty) a vitamín K. Zásadne ovplyvňujú vstrebávanie minerálov (zink, selén) a mastných kyselín.

» **Dopad na kožu:** Nedostatok zinku vedie k tvorbe akné a pomalému hojeniu. Nedostatok mastných kyselín spôsobuje suchú, „papierovú“ pleť bez jasú.

» **Riešenie Hébé:** Rakytník a kolagén sú účinné len vtedy, keď ich telo dokáže prijať. Probiotiká v Hébé zvyšujú biologickú dostupnosť týchto látok.

Cesta hormonálna a stresová

» **Princíp:** Črevá produkujú až 90 % serotonínu (hormón šťastia). Stres mení zloženie baktérií.

» **Biochémia:** Pri strese sa uvoľňuje kortizol, ktorý spomaľuje trávenie a mení mikrobióm. Narušený mikrobióm potom spätou väzbou ovplyvňuje psychiku a zvyšuje produkciu látky zvanej substancia P (neuropeptid), ktorá priamo stimuluje tvorbu kožného mazu.

» **Dopad na kožu:** Vzniká tzv. stresové akné alebo sa zhoršuje lupienka a ekzém.

» **Riešenie Hébé:** Prerušenie bludného kruhu – obnovená rovnováha v črevách podporuje prirodzenú tvorbu serotonínu. Viac serotonínu znamená lepšiu náladu a vyššiu odolnosť voči stresu.

(RED.)



DESATORO PRE BOŽSKÚ PLEŤ: AKO PODPORIŤ ÚČINKY HÉBÉ

Chcete z kapsuly vyťažiť maximum? Tu je 10 pravidiel, ktoré fungujú ako katalyzátor účinkov a pomôžu vašej pleti žiariť rýchlejšie.

1. Voda je palivo (hydratácia)

Hébé obsahuje hubu Tremella, ktorá dokáže naviazať obrovské množstvo vody. Ak však telu vodu nedodáte, nemá sa v pokožke čo „uzamknúť“. Pite čistú vodu, aby sa pleť mohla vypnúť do krásy.

2. Krotelia cukru (stop glykácii)

Obmedzte biely cukor. Ten v tele spôsobuje proces zvaný glykácia, pri ktorom cukor „karamelizuje“ a ničí kolagénové vlákna. Ak užívate kolagén v Hébé, nenechajte si ho ničiť sladkosťami.

3. Spánok je regenerácia

Medzi 23. a 2. hodinou rannou prebieha v tele najintenzívnejšia bunková obnova a tvorba rastového hormónu. Ak v tomto čase spíte, účinné látky z Hébé majú voľné pole pôsobnosti na opravu poškodených tkanív.

4. Kŕmenie pre mikrobióm

Hébé dodáva probiotiká (dobré baktérie). Aby sa vo črevách uchytili a množili, potrebujú potravu – vlákninu. Zaraďte do jedálnečky ovocie, zeleninu a celozrnné produkty.

5. Ochrana pred slnkom (SPF)

Až 80 % viditeľného starnutia pleti spôsobuje UV žiarenie. Hébé buduje odolnosť zvnútra (vdaka rakytníku), ale zvonku musíte pleť chrániť kvalitným SPF krémom. Je to štít, ktorý bráni degradácii novovytvoreného kolagénu.

6. Pokojná myseľ (manažment stresu)

Chronický stres vyplavuje kortizol, ktorý je nepriateľom kolagénu aj črevnej mikrofóry. Nájdite si denne 10 minút na upokojenie, dýchanie alebo prechádzku. Znížite tak zápalové procesy v tele.

7. Pravidelnosť je kľúč

Hébé funguje na princípe kumulatívneho efektu. Vynechanie týždňa znamená krok späť. Spravte

z užívania kapsuly svoj ranný rituál, o ktorom nemusíte premýšľať.

8. Rozhýbte lymfu

Pohyb prekrvuje pokožku a pomáha odplavovať toxíny. Stačí rýchla chôdza alebo joga tváre. Lepšie prekrvenie znamená, že sa výživné látky z kapsuly dostanú rýchlejšie tam, kam majú – do buniek pleti.

9. Šetrná vonkajšia starostlivosť

Nepoužívajte agresívne čistiace gély, ktoré narušajú kožnú bariéru. Hébé ju zvnútra buduje, neníchte ju zvonku. Voľte jemnú kozmetiku (napr. z rady Beauty Energy), ktorá rešpektuje pH pokožky.

10. Trpezlivosť prináša ruže

Cyklus obnovy kožných buniek trvá približne 28 dní (s vekom sa predlžuje). Dajte telu čas. Prvý mesiac je o upratovaní a príprave, druhý a tretí mesiac začína skutočná prestavba. Vydržte.



Seriál pre ženy (25)

Som tichá vodná hladina v mesačnom svite, som cunami, ktoré zmetie všetko z povrchu zeme, som Bohyňa vetra prebývajúca v oku hurikánu, som sopka, som láva, som pôda... Som žena – čarodejnica. Rovnako ako ty, sestra!

ŽENA JE TICHŤO

Asi sa zhodneme na tom, že žena veľmi často ticho nie je, ale keď už predsa len je, stojí to za to. Pretože nie je ticho ako ticho. Podobne ako v hudbe predstavuje ticho tú najmonumentálnejšiu časť hudobného diela, aj u ženy poukazuje na jej veľkosť. Ticho býva tak pred búrkou, ako aj pred zázrakmi...

TICHŤO VIE BOLIEŤ

Nebudem dlho chodiť okolo horúcej kaše, všetci totiž veľmi dobre vieme, ako často a rady niektoré ženy používajú mlčanie ako nôž na krku, ako zlovestné kyvadlo, ktoré vás v tej jame ticha zareže, pretože ste sa previnili a teraz budete trpieť tým najnenapodobiteľnejším nezaujmom, kým sa z toho nejako ponížene nevyplazíte. To je tiesnivé ticho, ticho, ktoré doslova kričí a ktoré nechcete znovu zažiť. A preto sa zakaždým, keď taká žena náhodou zmĺkne, pýtate, čo sa zase stalo a čo z toho bude. Nerobia to však len ženy, to ani zďaleka – len sú touto vydieračskou stratégiou známejšie. Tento spôsob trestania partnera je však typické psychopatické správanie a je to vážna vec, ktorú nesmieme prehliadať ani zľahčovať. Ak vám toto niekto robí, odíďte. Pekne potichu, ale navždy.

TICHŤO KALIBRUJE

Je to veľmi silný liečivý prostriedok. Nehovorí sa o ňom tak často, pretože je to tá najviac „zadarmo“ liečba, akú si len možno predstaviť. V súčasnosti je tu na Zemi vzácné, takmer na vymretie, hoci Vesmír je ním plný. Čo je to? No predsa ticho. Ticho je balzomom pre našu preťaženú nervovú sústavu, ktorá je neustále zahlcovaná podnetmi na premýšľanie,

spracovanie a zapamätávanie. Nekonečný prúd akustických informácií prehlušuje náš vnútorný hlas, ktorý však prináša oveľa dôležitejšie správy – o tom, čo sa v nás vlastne odohráva. Odvážim sa povedať, že tieto vnútorné odkazy sú dôležitejšie než zahraničné spravodajstvo. Naš vnútorný svet je totiž oveľa rozsiahlejší. Odtiaľ pramení všetka inšpirácia pre vznik vynálezov, umeleckých diel aj naše vnútorné vedenie. Každý z nás má v sebe vlastnú osobnú navigáciu životom, kompas, ktorý nám napovedá, ktorým smerom ísť a ktoré výzvy prijať. Stačí mu len pravidelne v tichosti načúvať. Ticho je totiž ako opravár, ktorý dokáže znovu prekalibrovať našu vnímavosť na to podstatné.

TICHŤO JE UMENIE

Je zaujímavé, že človek, ktorý viac načúva svojmu vnútornému hlasu, má omnoho menšiu potrebu hovoriť nahlas a vyjadrovať sa k záležitostiam iných. Taký človek, keď už niečo povie, má to váhu. Vie, kedy je dobré mlčať a kedy je potrebné prehovoriť. Je to svojím spôsobom umenie a učíme sa mu celý život. Spočiatku to vôbec nedáva zmysel – hovoríte si, že predsa treba byť videný a počutý, inak sa človek nepresadí! Až v neskoršom veku začíname pomaly chápať, aká hĺbka a múdrosť sa v mlčaní vlastne skrýva. Že nie je potrebné mať na všetko názor, nie je nutné všetko komentovať a zapájať sa do každej diskusie. Ticho je totiž priestor bez tlaku, kde sa úlomky z podvedomia skladajú vo vedomí do obrazcov súvislostí. Miesto bez obsahu, no nie bez významu, kde slová nie sú potrebné, pretože ticho hovorí vlastným jazykom. Niektorí však ticho nevedia ani počuť – stáva sa im totiž, že sa ich podvedomie s vedomím chytia za ruky a hovoria jazykom ticha tak hlasno, že to sami so sebou nevydržia a musia si zapchať uši slúchadlami. Počúvať ticho si jednoducho vyžaduje odvahu. Keď sa tento jazyk naučíte, pochopíte, že tá postaršia žena, ktorá si potichu robí svoje, možno vôbec nie je hluchá ani hlúpa. Tá žena sa len kúpe v blahodarnom tichu a skladá obrazce, ktoré majú význam predovšetkým pre ňu.

Mgr. TEREZA VAR VIKTOROVÁ

Prestaňte bojovať s cholesterolom. Začnite chrániť svoje cievy!

NOVÁ ÉRA V STAROSTLIVOSTI O SRDCE

Väčšina z nás to pozná. Prídete k lekárovi, pozrie sa na výsledky krvi a vynesie verdikt: „Máte vysoký cholesterol. Musíme ho znížiť.“ V tej chvíli sa začína nekonečný kolotoč obmedzovania tukov, strachu z každého vajička a v horšom prípade užívania liekov, ktoré majú potlačiť symptóm, ale neriešia podstatu.

Čo ak vám povieme, že cholesterol sám o sebe nie je váš nepriateľ? Je to len posol, ktorého trestáme za zlé správy. Skutočný problém generácie, ktorá trpí cievnyimi ochoreniami, totiž leží hlbšie.

ZMENA POHLADU: PREČO NÍZKOTUČNÁ DIÉTA ČASTO ZLYHÁVA?

Moderná veda (vrátane štúdií z Harvardskej univerzity) ukazuje niečo prevratné: Cholesterol sa v cievach neusadzuje len preto, že ho je v krvi veľa. Usadzuje sa tam preto, lebo cievna stena je poškodená. Predstavte si svoje cievy ako diaľnicu. Ak je povrch hladký a pevný, autá (cholesterol) po nej plynule prechádzajú. Ak je však cesta plná výtlkov spôsobených zápalom a vysokou hladinou homocysteínu, auto do nich zapadne a vytvorí prekážku. Znižovať počet áut na rozbitej ceste (brať bežné doplnky na cholesterol) je ako vypnúť požiarny alarm uprostred horiaceho domu. Alarm stíchne, ale dom horí ďalej.

LIPIDOL: ŠTÍT PRE VAŠE CIEVY, NIE KLAĐIVO NA CHOLESTEROL

Prichádzame s prístupom, ktorý nerieši len jednu premennú v rovnici, ale celú jej podstatu. Lipidol nie je len ďalší „vypínač“ cholesterolu. Je to komplexný systém, ktorý funguje na štyroch pilieroch:

- 1. Oprava cievnej steny:** Vďaka vitamínom skupiny B a sile bylín premieňa toxický homocysteín na neškodnú látku, čím bráni vzniku „výtlkov“ v cievach.
- 2. Hĺbková údržba:** Pôsobí ako neviditeľný servis, ktorý vyhladzuje vnútro ciev, aby sa na nich cholesterol nemal kde zachytiť.
- 3. Metabolická rovnováha:** Pomáha telu efektívnejšie spracovávať tuky a cukry

(vďaka extraktom z kakaa a opuncie), čím prirodzene optimalizuje krvný obraz.

- 4. Energia pre srdce:** Zlepšuje reológiu (tekutosť) krvi, takže vaše srdce nemusí bojovať s „hustou kašou“, ale ľahko pumpuje energiu do celého tela.

PRE KOHO JE LIPIDOL URČENÝ?

Je ideálnou voľbou pre každého, kto:

- » Dostal prvé varovanie v podobe hraničných hodnôt tlaku alebo cholesterolu.
 - » Chce prírodnú, vedecky podloženú alternatívu k čisto chemickým riešeniam.
 - » Už užíva statíny a chce svojim cievam dopriať extra ochranu, ktorú samotné lieky neposkytujú.
- Výsledky, ktoré uvidíte v krvi (nie hneď, ale trvalo).

Cievny systém nie je pokožka – nezahojí sa za noc. Aby ste pocítili skutočnú zmenu, odporúčame 3-mesačnú kúru.

- » 1. mesiac: Telo sa sýti účinnými látkami.
- » 2. a 3. mesiac: Prebieha „generálne upratovanie“ a regenerácia cievnych stien.

Po troch mesiacoch nebudete mať len lepší pocit a viac energie. Budete mať v rukách dôkaz – vaše nové krvné testy.

UROBTE PRVÝ KROK K SLOBODE BEZ STRACHU O SRDCE

Lipidol nie je len doplnok stravy. Je to rozhodnutie prestať sa báť čísel a začať sa starať o integritu svojho tela. Pretože zdravé cievy nepotrebujú drastické zásahy, potrebujú správne nástroje na to, aby sa dokázali opraviť samy.

Ak beriete lieky na riedenie krvi, Lipidol v kombinácii s Celitinom nie je vhodný. A aj samotné použitie Lipidolu konzultujte so svojím lekárom. Neprekračujte odporúčané denné dávkovanie.

Tip pre komplexnú regeneráciu: Pre ešte lepšie výsledky odporúčame kombináciu s Vitamarinom (omega-3 mastné kyseliny) alebo Celitinom pre podporu mozgovej cirkulácie. Ak pocítujete únavu, ideálnym partnerom k Lipidolu je Revitae.

JOZEF ČERNEK





Starajte sa o svoj zrak!

ŽIVOT V MODERNEJ DOBE A PREŤAŽENÉ OČI

V súčasnej dobe všetci cítime, ako nás intenzívne obklopujú energie plné strachu z budúcnosti, vrátane strachu o zdravie. Priebežne pomáhame svojmu telu zvládať všetky záťaže, emočné aj fyzické. Zo svojej praxe viem, že mnohí klienti bojujú so strachom, hoci si myslia, že sa ich až toľko nedotýka. Ich telo však hovorí niečo iné.

Najviac **napätia** cítime za krkom a v chrbte, ale aj na/v hlave (nutkavé myšlienky). V nerovnováhe sú meridiány obličiek a močových ciest, pečene a žľáz aj meridián riadiaci. Ľudia strácajú radosť zo života, sú vyčerpaní a v depesiách, prehľbuje sa zlé držanie tela, dýchanie je povrchové. Všetko uvedené priamo a zásadne ovplyvňuje okrem iného aj náš zrak (pozri si priebeh jednotlivých meridiánov).

Treba si tiež uvedomiť, že sa pohybujeme v extrémne technickom prostredí, denné sedenie pri PC, TV a predovšetkým žiarenie z obrazoviek mobilných telefónov sú ďalším dôvodom poškodzovania zraku. V rôznych častiach oka dochádza k pohlcovaniu rôznych vlnových dĺžok žiarenia. Väčšie dávky nevhodného žiarenia spôsobujú slzenie, zvýšenie teploty a tlaku v oku, zápaly a pod. Pri nadmernej intenzite môže dôjsť aj k nevratnému poškodeniu oka.

Problémy s očami, či už sa jedná o vrodené, alebo získané očné chyby, patria k nášmu životu už takmer štandardne. Málokedy sa však zamyslíme nad tým, kde sa očné chyby berú a prečo vznikajú. Riešime ich väčšinou s pomocou očného lekára a optika. O svoje oči je však dôležité starať sa ako o akúkoľvek inú časť svojho tela. Je škoda, že sa málo o týchto súvislostiach hovorí aj píše a hlavne, že mnohí z nás neprikladajú tejto starostlivosti zásadný význam.

AKÉ MÁME MOŽNOSTI?

Ak chceme zlepšiť svoj zrak, môžeme využiť množstvo celostných prístupov, ktoré s očnými poruchami pracujú.

Ajurveda, joga, čínska medicína, akékoľvek cvičenia vedúce k rozhybaniu, posilneniu či uvoľneniu atď. Patrí sem aj kvalitné stravovanie, ktoré významne ovplyvňuje náš metabolizmus a tvorbu hormónov v tele.

Pomerne známa je práca Dr. Williama Batesa, o ktorého metóde sa dočítate viac na strane 14. Prišiel skúmaním na to, že najdôležitejšou žľazou v našom tele sú nadobličky, ktoré vylučujú množstvo hormónov dôležitých pre organizmus (adrenalin, kortizol, estrogén, testosterón...). Únavou nadobličiek, tzv. adrenálnym vyčerpaním, trpí až 80 % populácie. Chronický stres, životný štýl „manažéra“ ovplyvňuje schopnosť ľudského organizmu vysporiadať sa s telesnou, duševnou a emočnou záťažou. Cítite sa celý deň unavené aj napriek tomu, že spíte veľa? Máte nutkavú chuť na slané jedlá? To sú signály preťaženia nadobličiek.

Zrak a svalové napätie z pohľadu TČM riadi pečene. Je čističkou nášho tela. Má na starosti plynulé prúdenie energií i emócií, vstrebáva všetko, čo nemožno stráviť. Aby bola pečene zdravá, musí sa jej dostávať pocit slobody, rozmachu a vyjadrenia. Keď sa preťaží, naruší sa jej úloha pri trávení, čo vedie k výkyvom krvného tlaku, hladiny cukru v krvi, črevnej zápche, alergiám a zlosti a hnevu. Pre zdravie pečene potrebujeme predovšetkým uvoľnenie a dobrý spánok.

ENERGY PRODUKTY

Regeneráciu očí a zraku môžeme úspešne podporiť bylinami. Máme veľa produktov, ktoré pomôžu. Veľmi významným pomocníkom je **Ocusan**, vytvorený cielene na zlepšenie zdravia našich očí. Ďalej **Regalen**, **Renol**, **King Kong**, **Stimaral**, **Tribulus terrestris**, **Revitae**, **Fytomineral**, zelené potraviny - ideálnu kombináciu vám radi nastavia po zmeraní Supertronicom v Kluboch Energy a konzultačných centrách. Zvonka sa dá využiť **Audiron**. Každodenné potieranie očných viečok roztokom Audironu a prevarenej vody (10 kvapiek + 0,5 dl



vody) oči osvieži a ulaví sa im od preťaženia. Začnime hneď ráno a zvyšok si schovajme na večer, kedy si môžeme urobiť obklad na 20 minút.

PRAKTICKÉ POMÔCKY

Okrem prírodných produktov a cvičení je možné využiť na ochranu či posilnenie zraku aj rôzne pomôcky. So vzrastajúcim množstvom svetelného smogu sa nám vrátili do života **masky na spanie**. Sú jedným z najlepších spôsobov, ako sa dobre vyspať. Zaisťujú nám absolútnu tmú. Svetlo potláča tvorbu melatonínu, hormónu spánku, ktorý je tiež veľmi silným antioxidantom, znižuje hladinu kortizolu (hormón stresu), zvyšuje prirodzenú hladinu rastového hormónu, reguluje biorytmus, pomáha imunitnému systému v boji s infekciou a chráni mozog pred zápalom a veľa ďalšieho. Použitie **Relaxinu** všetko príjemne podporí.

Dierované okuliare sú špecifické tým, že namiesto skiel majú čierny plast s minidierkami. Keď si ich nasadíme, jednak oči chránime pred nadmerným žiarením z PC, mobilu či televízie, jednak docielime to, že okohybné svaly začnú vytvárať mikropohyby, ako sa snažia zaostriť na cieľ cez množstvo dierok v okuliaroch. Môžeme ich využiť aj pri čítaní kníh. Pomáhajú obnoviť prirodzenú funkciu a pohyblivosť očných svalov, ktoré sú oslabené nosením okuliarov alebo používaním šošoviek. Rovnako zlepšia krvný obeh a odstránia únavu očí. Pokiaľ však okuliare začneme používať, neodporúča sa už klasické dioptrické okuliare či šošovky nosiť, oko je potom zmätené.

Každý deň sa teda môžeme rozhodnúť, či pre seba a svoj zrak niečo urobíme! Starostlivosťou o zdravie orgánov elementu Dрева (pečene a žlčníka) prispějeme k harmónii v celom našom organizme a účinok nášho snaženia spoznáme rozhodne zlepšením ostrosti nášho videnia.

MARCELA ŠŤASTNÁ

BUDE VÁS ZAJÍMAT

PREHĽAD OČNÝCH CHORÔB V KOCKE

- » **krátkozrakosť (myopia)** – neschopnosť ostro vidieť do diaľky (očná guľa je pre správne zaostrenie príliš pretiahnutá do dĺžky, obraz sa vytvára pred sietnicou)
- » **ďalekozrakosť (hypermetropia)** – neschopnosť ostro vidieť na blízko (očná guľa je naopak príliš skrátaná, obraz sa teda vytvára za sietnicou)
- » **nepravidelné zakrivenie rohovky (astigmatizmus)** – videnie je rozmazané
- » **šedý zákal (katarakta)** – zákal šošovky má za následok zastreté videnie a stratu vnímania podrobností
- » **zelený zákal (glaukóm)** – zvýšený tlak tekutiny vo vnútri oka, ak nie je liečený, vedie k slepote
- » **starecká vetchozrakosť (presbyopia)** – prejav degenerácie očnej šošovky
- » **postihnutie ciev sietnice (diabetická retinopatia)** – komplikácia diabetu
- » **poškodenie žltej škvrny oka (makulárna degenerácia)** – vekom podmienená, dochádza k postupnej strate zraku
- » **odlúpnutie sietnice** – oddelenie sietnice od zadnej časti očnej gule, pokiaľ nie je okamžite liečené, spôsobuje slepotu
- » **škúlenie (strabizmus)** – rozdielny ťah niektorého zo šiestich okohybných svalov (sval je dlhší alebo kratší) spôsobuje rozbíhanie alebo zbiehanie očných osí, základným dôsledkom strabizmu je porucha priestorového videnia a dvojité videnie
- » **farbosleposť (daltonizmus)** – vrodená porucha buniek sietnice vnímajúcich farby, obvykle červenú a zelenú
- » **zápal spojiviek (konjunktivitída)** – vyvoláva pálenie a začervenanie oka
- » **poranenia oka**

Terapeutické metódy (65)

BATESOVA TECHNIKA PRE LEPŠÍ ZRAK BEZ OKULIAROV

Ide o komplexný vzdelávací postup, ktorý vyvinul Dr. W. H. Bates; na jeho konci sa môžete dočkať zlepšenia zraku. Obsahuje ucelený systém cvičení a pomôcok rozpracovaných pre každú očnú chybu, pričom využíva čítanie Snellenovej tabuľky, známej z ambulancií očných lekárov. Tým sa odlišuje od očnej jogy. Určite je potrebné podotknúť, že kladie nároky na trpezlivosť, pretože zmeny nenastanú „hneď“. Vyžaduje si prioritu a pravidelnosť.

PRIEKOPNÍK WILLIAM BATES

Univerzitný profesor, chirurg a oftalmológ Dr. William Horatio Bates (1860 – 1931) bol medzi očnými lekármi priekopníkom, ktorý ako prvý priniesol do oftalmológie psychosomatický prístup. Písal sa rok 1919, keď vydal svoju prvú knihu o príčinách a možnostiach zlepšenia zraku. Už od roku 1886 sa zaoberal súvislosťami medzi ľudskou psychikou a kvalitou zraku. Svoje pozorovania vykonával vyšetrením sietnice. Na svoju dobu dospel k prelomovému záveru, že stavy uvoľnenia zvyšujú zrakový potenciál a stavy napätia ho znižujú. Vyšetrenie sietnice mu umožnilo odhaliť, že zraková kapacita sa neustále mení. Vysvetľoval to tým, že

akomodácia neprebíha v očnej šošovke, ale dochádza k nej zmenou dĺžky šiestich vonkajších svalov, ktoré držia očnú guľu. Keď okohybné svaly nepracujú správne, dochádza k poruche zaostrovania, ktorú paradoxne ešte zhoršujú okuliare.

SÚBOR POSTUPOV

Hlavnou myšlienkou Batesovej metódy je oslobodiť oči od strnulosti a navrátiť im pružnosť. Už 7 minút denného cvičenia pomáha, a čím dlhšie cvičíte, tým lepšie. Čo všetko sa pri zrakovej rehabilitácii využíva?

- Relaxácia
- Žmurkanie (zvlhčuje a čistí oči pomocou sĺz a uvoľňuje) a dýchanie
- Stredová poloha očí
- Pozornosť zameraná na správny pohyb očí aj tela
- Flashing – rýchle pohľady stimulujúce a posilňujúce schopnosť vnímania
- Shifting – vedomé skracovanie strnulého pohľadu očí, jeho zmena
- Mentálne aspekty zraku pre uvedomenie si, že oko dodáva prvotné informácie prostredníctvom mozgu
- Pamäť a predstavivosť (všetko je pamäť – zaznamenávame do nej svoje pocity a vnemy a tie formujú naše návyky; predstavivosť je „most“ medzi starým a novým)

OČNÉ CVIČENIA

Obsahovo by nám nestačil celý časopis Vitae na to, aby sme vás s metódou W. Batesa podrobne oboznámili, preto uvedieme len niekoľko dôležitých cvičení:

- » **Palming** – Na strane 12 sme si povedali, že príčinou zrakových chýb je nadmerné napätie. Aj keby ste nerobili nič iné, odporúčam dopriať si – pokiaľ možno 3x denne – 20 minút tzv. palmingu. Nájdite si pokojné miesto a zaujmte pohodlnú polohu, aby ste boli čo najviac uvoľnení. Osobne odporúčam ľah na boku alebo sedenie pri stole s podopretými laktami a uvoľnenými ramenami. Trite dlane o seba, až kým nepocítite teplo, potom z dlaní vytvorte misky a priložte ich na zatvorené oči. Mali by ste vidieť úplnú tmú – ak nie, nič sa nedeje, je to len znak vnútorného napätia a chce to tréning. Doplníte si energiu, zharmonizujete meridiány a upokojíte oči. Prečo si myslíte, že existujú pobyty v tme?

- » **Prenášanie pohľadu** – Ideálne je pozerat sa z okna – najprv zaostříme zrak na

najbližší predmet, napríklad okenný rám, potom na vzdialenú strechu vysokej budovy, a takto to striedame dookola. Samotné pozeranie do diaľky môžeme praktizovať 3x denne po 10 minút ako prevenciu sivého zákalu, pretože oko si zachováva pohyblivosť a vitalitu. Zamyslime sa, koľko času naše oči trávia v jednostrannej polohe a zaťažení.

- » **Sunning (slnenie)** – Stačí zatvoriť oči a natočiť tvár k slnku. Hlavou pohybujeme zo strany na stranu, čím postupne uvoľňujeme aj krčnú časť chrbtice. Nerobíme nič nasilu, ani křčvito nezatvárame oči, ani netlačíme krk do extrému. Všetko uvoľnene a pomaly. Môžeme zaradiť aj pohyb hlavou hore a dole. Čo sa deje? Pracujú svaly, ktoré sťahujú a rozširujú zrenicu. Mimochodom, ak často nosíme slnečné okuliare, oslabujeme pružnosť zrenice.

ZAUIJAVOSTI

Dr. Bates mal veľké úspechy, no ako mnohí myslitelia, nebol vo svojej dobe dostatočne pochopený ani docenený. Spojil dokonca svoje sily s Robertom St. Johnom, autorom prenatálnej terapie – tzv. metamorfnej techniky (motýlie masáže – pozri článok vo Vitae 7–8/2014). Ten zastával názor, že vnútorné napätie sa prenáša už z matky na dieťa a v priebehu života sa ďalej prehľbuje a ukotvuje v podobe negatívnych vzorcov správania. Pomocou Batesovej metódy sa z počínajúcej slepoty vyliečil britský spisovateľ a filozof Aldous Huxley (1894 – 1963), sedemkrát nominovaný na Nobelovu cenu za literatúru. V roku 1942 vydal knihu Umenie vidieť, v ktorej sa o tejto metóde s vďačnosťou zmieňuje. V novodobej histórii je ďalším vyliečeným Meir Schneider (nar. 1954), pôvodom zo Sovietskeho zväzu, dnes žijúci v Kalifornii, kde v roku 1980 založil neziskové centrum pre sebaliečenie. Narodil sa s mnohými očnými chybami a napokon prekonal slepotu pomocou Batesovej metódy. Na základe vlastnej skúsenosti odovzdáva svoje poznatky a skúsenosti ďalej. Ďalším pokračovateľom metódy Dr. Batesa je Francúz Alain Pénichot, ktorý sa venuje technikám fyzickej aj psychickej relaxácie a dnes je najmä učiteľom tvárovej jogy. Na záver by som rada použila slová Dr. Batesa: „**Očné poruchy nie sú organické, ale funkčné, a teda liečiteľné.**“

MARCELA ŠTASTNÁ



Holistický prístup ku krásnej a zdravej pleti (4)

AKNÉ

V dnešnom diele sa zameriame na akné, jeden z najčastejších kožných problémov. Postihuje predovšetkým dospievajúcich, ale môže sa objaviť v akomkoľvek veku. Ide o chronické zápalové ochorenie mazových žliaz a vlasových folikulov, ktoré sa najčastejšie prejavuje v oblasti tváre, chrbta a hrudníka. Môže postihnúť mastnú, zmiešanú, ale aj citlivú alebo suchšiu pleť. Záleží na príčine.

Sklon k akné vždy vzniká vo vnútri tela a správnou či nevhodnou starostlivosťou o pleť ho môžeme zmierniť alebo naopak, ešte zhoršiť. Je dôležitá trpezlivosť a všímavosť k spúšťačom problému.

- » Medzi najčastejšie príčiny tradične patria **hormonálne zmeny**, najmä u dospievajúcich počas puberty, ale aj u dospelých žien v priebehu menštruačného cyklu, tehotenstva alebo pri užívaní hormonálnej terapie.
- » Ďalším spúšťačom je dlhodobý **stres**. Ten môže ovplyvniť hormonálnu rovnováhu a zvýšiť produkciu kortizolu, čo má za následok zvýšenú aktivitu mazových žliaz.
- » **Niektoré potraviny** môžu zhoršovať stav pleti a podporovať tvorbu akné - často sem patria ultraspracované potraviny, lepok, mliečne produkty.
- » **Nedostatok spánku**, pri ktorom nedostatočná regenerácia pokožky a zvýšená hladina stresových hormónov ďalej prispievajú k vzniku kožných problémov.
- » **Niektoré zdravotné stavy**, napríklad poruchy štítnej žľazy, endokrinné poruchy alebo syndróm polycystických vaječníkov, môžu viesť k hormonálnej nerovnováhe a zvýšenej produkcii mazu, čo podporuje vznik akné.
- » Stále sú v centre pozornosti aj črevá, ktorých stav zohráva zásadnú úlohu v imunitnom systéme. Tvoria bariéru, ktorá chráni telo pred škodlivými látkami, baktériami a toxínmi z okolitého prostredia. Pokiaľ je črevná mikroflóra narušená (dysbióza), môže to viesť k zvýšenej priepustnosti črevnej steny, známej ako **syndróm zvýšenej priepustnosti čriev**, keď do krvného obehu prenikajú nečistoty, baktérie a zápalové látky, ktoré potom môžu vyvolať celkové zápalové reakcie v tele, vrátane kože. Tieto zápalové reakcie sú často spojené s tvorbou akné. Črevá majú vplyv aj na hormonálnu rovnováhu, napríklad prostredníctvom produkcie esenciálnych mastných kyselín alebo ovplyvnením metabolizmu hormónov, ako sú estrogény a androgény. Nerovnováha týchto hormónov je významným faktorom pri vzniku akné.

CELKOVÁ PODPORA

Pri dlhodobých problémoch odporúčam nechať si premerať stav organizmu a zostaviť starostlivosť na mieru. Ak chcete skúsiť problém riešiť najprv sami univerzálnou cestou, je dobré začať práve pri čreve. Najprv telo jemne vyčistiť pomocou **Cytosanu Inovum**. Potom nasadiť **Probiosan Inovum** a doplniť ho úžasným zdrojom omega-3 mastných kyselín **Organic Sacha Inchi**. A pretože akné súvisí s nerovnováhou hrubého čreva a hormónov, logicky sa aj mne na akné u klientok často osvedčuje **Vironal**, **Mycopolum** a **Mycohepar**.

AKO MÔŽE POMÔŤ PRÍRODNÁ KOZMETIKA?

V kozmetickej starostlivosti opäť pomáhajú zložky, ktoré sú



protizápalové či jemne detoxikačné, ktoré však nevysušujú a nedráždia už aj tak citlivú pleť: hydrolát *Cistus ladanifer*, humáty, pantenol, patentovaná imunomodulačná zložka EOSIDIN®, ALGAKTIV® Bio SKN, ktorý pomáha pokožke uzdravovať jej mikrobióm, alebo ALGAKTIV® Retin ART, ktorý pomáha zmenšovať póry.

VONKAJŠIA KOZMETICKÁ STAROSTLIVOSŤ

Treba stále myslieť na to, že pleť má narušenú bariéru. Lahšie sa dehydruje, je citlivejšia a potrebuje čistotu, ale v jemnosti, nie agresívne drhnutie pleti, ktoré stav často zhorší. Na jemné odlíšenie použite **Visage oil**. Pokiaľ vám konzistencia oleja nevyhovuje, zvolte jemné odličovacie mlieko pre citlivú pleť. Pleť po odlíčení tonizujte **Balance water**, ktorá je určená na upokojenie zápalov vďaka synergii hydrolátu *Cistus ladanifer* a imunomodulačnej zložky EOSIDIN®, ktorá zvyšuje odolnosť pleti a hydratuje. Pre intenzívnu podporu pri zmierňovaní akné odporúčam zaradiť **Rejuve serum** (ak chceme zároveň lifting a pleť nie je príliš citlivá) alebo **Balance serum** (pri intenzívnejších prejavoch akné a citlivej pleti). Produkt stvorený na upokojenie problematickej pleti je krém **Flora** prislúchajúci elementu Drevo. Obsahuje vysoké percento extraktu s protizápalovým účinkom a ALGAKTIV® Bio SKN, výťažok z rias, ktorý harmonizuje kožný mikrobióm. Flora navyše dokáže krásne stiahnuť póry. Ak je pleť už scitlivená a reaktívna, môže byť lepšou voľbou neparfumovaný krém **Skin essence day**. Obsahuje upokojujúce hydroláty geránia a nevädze, napomáha pleti obnoviť a udržať hydratáciu a zdravý kožný mikrobióm. Pokiaľ je najvyšší výskyt akné v oblasti dolnej čeluste, je ideálnou voľbou krém **Yemaya**, ktorý vďaka bylinnému extraktu vie podporiť čistenie lymfy na tvári, ktorej nesúlad sa objaví práve na čelustiach.

Prajem vám krásnu a zdravú pleť bez akné, plnú prirodzenej harmónie. Ing. IRENA SLADKÁ

Energy: Dve cesty k jednému cieľu

ZAROBTE SI S ENERGY

Značka Energy už 30 rokov pomáha ľuďom k zdraviu a prosperite. Teraz si môžete vybrať, ako začnete písať svoj vlastný príbeh úspechu. Ponúkajte naše produkty a zarobte si peniažky navyše.

1. MODEL KLASIK (TRADIČNÉ, SPOLAHLIVÉ MLM)

Cesta budovateľa komunity a pasívneho príjmu. Tento model je maratón, nie šprint. Je určený pre vizionárov, ktorí chcú vytvoriť niečo trvalé a hlboké.

- » **Pre koho:** Pre lídrov, ktorí milujú prácu s ľuďmi, mentoring a budovanie sietí.
- » **Princíp:** Bodový systém. Odmeny rastú s veľkosťou a aktivitou celého vášho tímu.

- » **Hlavná výhoda:** Možnosť vybudovať si stabilný pasívny príjem, ktorý prúdi, aj keď práve oddychujete.
- » **Filozofia:** „Rastieme vďaka tomu, že pomáhame rásť iným.“
- » Viac informácií nájdete v Sprievodcovi poradcu.

2. MODEL FLEXI (NOVINKA)

Cesta akcie a okamžitého finančného výsledku. Rýchly model pre modernú dobu. Je určený pre odborníkov a influencerov, ktorí majú klientelu a chcú vidieť odmenu za svoju prácu ihneď.

- » **Pre koho:** Terapeuti, lekári, kozmetičky, influenceri a začínajúci podnikatelia.
- » **Princíp:** Priama 20 % marža z vášho obratu (bez DPH). Žiadne počítanie bodov, žiadne zložité tabuľky.
- » **Hlavná výhoda:** Peniaze "na ruku". Jasne vidíte výsledok každého odporúčaného produktu. Ak nakúpite za 500,- €, my vám o mesiac pošleme na účet alebo poskytneme zľavu 83,33 €.
- » **Filozofia:** „Moja odbornosť a môj čas majú jasnú a okamžitú hodnotu.“

POROVNANIE NA PRVÝ POHĽAD

Vlastnosť	Model KLASIK (MLM)	Model FLEXI (Novinka)
Rýchlosť odmeny	Postupná (budovanie siete)	Okamžitá (mesačná marža)
Základ odmeny	Body a percentá z tímu	20 % marža z vášho obratu
Administratíva	Kariérny poriadok, body	Jednoduchý výpis v Pracovní
Cieľ	Pasívny príjem a komunita	Okamžitý zisk a test trhu
Limit obratu	Neobmedzený	Max. 1 500 € s DPH / mesiac
Min. nákup	Podľa potrieb poradcu	200 € s DPH / mesiac

STRATEGICKÁ KOMBINÁCIA: IDEÁLNY AKČNÝ PLÁN

Energy nevytvorila FLEXI ako konkurenciu, ale ako odrazový mostík. Najúspešnejší partneri budú využívať oba modely v čase.

- ŠTART (FLEXI):** Začnite ako odborník. Ponúkajte produkty, ktoré milujete, a využívajte 20 % maržu na financovanie svojho podnikania alebo rozvoj praxe. Bez tlaku na budovanie siete sa naučíte s produktmi pracovať.
 - STABILIZÁCIA:** Keď zistíte, že vaši klienti sa vracajú a chcú produkty sami ponúkať ďalej, začnete prirodzene budovať komunitu.
 - PRECHOD (KLASIK):** V momente, keď váš potenciál a obrat tímu prerastie hranice FLEXI (nad 1 500 €), plynulo prejdete do plného MLM modelu. Vaša marža sa zmení na komplexný systém provízií, ktorý vám zabezpečí rentu.
- Zhrnutie:** FLEXI je pre tých, ktorí chcú zarábať teraz. KLASIK je pre tých, ktorí chcú byť slobodní navždy.

MLM ENERGY:

BUDOVANIE VÁŠHO NEVIDITEĽNÉHO AKTÍVA

Zatiaľ čo model FLEXI je o vašej osobnej aktivite (peniaze za váš čas), MLM model je o budovaní systému. Je to spôsob, ako znásobiť svoj čas cez čas iných ľudí.

V čom spočíva sila nášho MLM?

- » **Vysoká retencia (návratnosť):** Naše produkty nie sú spotrebný tovar na jedno použitie. Sú to riešenia, ktoré ľudia potrebujú dlhodobo. Akonáhle klient pocíti účinok, vracia sa – a vy získavate odmenu z každého jeho ďalšieho nákupu.
- » **Kumulatívna výhoda:** Body sa sčítavajú. Vaša pozícia v rebríčku vám zabezpečuje stále vyššie percentuálne zľavy a provízie.
- » **Žiadny strop:** V klasickom zamestnaní máte limitovaný plat. V Energy MLM je váš príjem limitovaný len šírkou a hĺbkou vašej siete.

AKO Z MLM VYTIAHNUŤ MAXIMUM? (STRATEGICKÝ PLÁN)

Ak chcete v Energy skutočne profitovať, nestačí byť predajcom. Musíte sa stať architektom siete.

Krok 1: Budujte do šírky aj do hĺbky

- » **Šírka (noví ľudia pod vami):** Zabezpečuje vám okamžitú stabilitu a vysoký rozdiel v percentách (rozdielová provízia). Registrujte nových členov pravidelne.
- » **Hĺbka (pomáhate svojim ľuďom registrovať):** Zabezpečuje vám dlhodobú stabilitu. Keď vaši partneri začnú zarábať, vaša sieť sa stane nezávislou od vašej každodennej práce.

Krok 2: Využívajte vzdelávanie ako nástroj rastu

Energy je postavená na vedomostiach (pentagram, bioinformácie).

- » **Maximum vytiahnete vtedy,** keď naučíte svojich ľudí základy o produktoch. Vzdelaný zákazník nakupuje častejšie. Vzdelaný poradca buduje sieť efektívnejšie.
- » Poskytujeme bonusy (dynamický bonus) pri dosiahnutí 9, 12, 15, 18 aj 21 % Stačí mať správne rozloženú sieť a pomáhať ju budovať aj v hĺbke. ak pomôžete niekomu koho ste zaregistrovali dosiahnuť dynamický bonus, on získa priame peniaze ale, vy ste pomohli najmä sebe.

Krok 3: Sledujte "Bod zlomu" v kariére

V každom MLM existuje bod, kedy provízie zo siete prevýšia vaše náklady na vlastnú spotrebu.

- » **Cieľ:** Dostať sa čo najrýchlejšie na pozíciu, kde máte produkty Energy pre seba a svoju rodinu zadarmo (pokryté províziami) a následne generujete čistý zisk.

Krok 4: Kombinujte modely (FLEXI ako "náborové centrum")

Toto je tajná zbraň:

- » Použite **FLEXI** na oslovenie dravých obchodníkov (kozmetičky, terapeuti, influenceri). Tí uvidia peniaze hneď.
- » Akonáhle ich obrat narastie, ukážte im cestu do **MLM**, kde ich tých istých 1 500 € obratu môže vďaka tímu vyniesť na oveľa vyššie sumy s menšou osobnou námahou.

PREČO ENERGY MLM "CHUTÍ" LEPŠIE?

Marketingový argument	Čo to znamená pre vás?
30 rokov na trhu	Žiadny experiment. Stabilná firma, ktorá vypláca provízie načas už tri desaťročia.
Vlastný vývoj a výroba	Kontrola nad kvalitou. Máte v rukách unikát, ktorý zákazník nekúpi v bežnej lekárni.
Nízky vstupný prah	Registrácia stojí minimum, ale otvára dvere k biznisu v celej strednej Európe.
Rodinný charakter	Nie ste len číslo v systéme. Kluby Energy sú centrá komunity, kde získate podporu.

Záverečná rada: Maximum z MLM vytiahnete vtedy, keď prestanete hľadať kupcov a začnete hľadať partnerov. Jeden aktívny partner v sieti má pre vás dlhodobo vyššiu hodnotu než 100 jednorazových predajov.

PROGRAM FLEXI: ZARÁBAJTE HNEĎ, BUDUJTE NAVŽDY

Máte radi produkty Energy, ale budovanie veľkej siete sa vám zdá na začiatok zložité? Chceli by ste vidieť odmenu za svoju prácu v peňaženke už tento mesiac?

Prinášame vám **FLEXI** – inteligentný odrazový mostík, ktorý spája okamžitý zisk profesionálneho predajcu s nekonečnými možnosťami Energy sveta.

Čo vám FLEXI prináša?

- » **Okamžitá odmena 20 %:** Za každý produkt, ktorý od nás kúpite a následne predáte, získate nie len rozdiel (maržu), ale k tomu aj 20 % (z ceny bez DPH za ktorú, ste produkt u nás kúpili). Žiadne body, žiadne zložité prepočty. Jednoducho čistý zisk.
- » **Sloboda voľby:** Vy rozhodujete. V jednom mesiaci môžete fungovať v režime FLEXI (pre rýchle peniaze), v ďalšom môžete prejsť na klasický bodový systém. V systéme si prepnete režim jedným klikom.
- » **Rast bez tlaku:** Nemusíte budovať tím, ak na to práve nemáte čas. Ak sa však rozhodnete niekoho registrovať, provízie z tímu vám plynú automaticky popri vašej marži.
- » **Bezpečie a podpora:** Žiadne povinné pravidelné nákupy. Ak v niektorom mesiaci nepredáte nič, nič sa nedeje – v programe ostávate ďalej.

Pre koho je FLEXI ideálny?

- 1. Profesionáli a terapeuti:** Kozmetičky, maséri, lekári či poradcovia, ktorí majú svojich klientov a chcú jasnú odmenu za svoju odbornú prácu.
- 2. Začínajúci podnikatelia:** Influenceri a predajcovia, ktorí chcú výsledky vidieť ihneď.
- 3. Existujúci partneri Energy:** Ak už u nás ste, ale vaša sieť zatiaľ nerastie tak, ako by ste si priali, FLEXI vám pomôže stabilizovať váš príjem a nakopnúť novú motiváciu.

Ako to funguje v praxi? (Pravidlá hry)

- » **Váš štart:** Stačí sa zaregistrovať a urobiť nákup v mesiaci nad **200 € s DPH**.
- » **Váš strop:** Program je férový štart, preto má limit **1 500 € s DPH** mesačne. Všetko, čo predáte nad tento limit, sa vám už započítava do klasického bodového systému (MLM), kde rastiete v kariére.
- » **Transparentnosť:** Na konci mesiaca nájdete v „Pracovní poradcu“ jasný výpis. Vidíte, koľko ste zarobili vy a koľko vám priniesol váš tím.

Prečo ísť do toho?

FLEXI je bezpečná cesta, ako začať zarábať dnes a pritom si nechať otvorené dvere k pasívnemu príjmu v budúcnosti. Je to moderný spôsob podnikania, kde **vy diktujete tempo**. **Pýtajte si túto službu na Kluboch ENERGY.**

Máte záujem o aktiváciu programu FLEXI? Nič neriskujete, len získavate. Ozvite sa vedúcemu svojho Klubu Energy, alebo nám a my vám nastavíme váš nový štart!

JOZEF ČERNEK



Zoznámte sa, prosím: Červené zlato – Betafit

Pomenovanie zlato sa používa pri vzácnostiach. Každý z nás má iné preferencie, a teda každý z nás má vlastný rebríček posudzovania, čo zlatom je a čo nie. Pre mňa sú zlatom všetky bylinky a preparáty z nich. No priznám sa, že niektoré sa ligocú viac, majú pre mňa viac karátov. Každý, kto ma pozná, si hneď povie, jasné, opäť Goji....a áno, je to pre mňa výnimočná rastlina, plod. Ale tentokrát chcem predstaviť iný produkt, Betafit.

Betafit je prírodný prípravok obsahujúci extrakty z červenej repy, žihľavy dvojdomej, prasličky roľnej, stavikrvu vtáčieho a rutínu.

» **Červená repa** je vďaka svojmu zloženiu doslova pokladnicou pre ľudské zdravie. Výskumom sa potvrdilo, že obsahuje množstvo významných protirakovinových látok, ktoré bránia tvorbe voľných radikálov a pomáhajú chrániť zdravé bunky pred poškodením. Obsahuje vysoký obsah železa, mangánu a kyseliny listovej, taktiež vit. E, draslík, alantoín. Obsiahnuté pektíny na seba viažu ťažké kovy a rádioaktívne látky a vylučujú ich z tela von. Z toho dôvodu sa odporúča počas liečby rádioterapiou. Betaín zvyšuje hladinu serotonínu. Cvikla má pozitívny vplyv aj na metabolizmus homocysteínu. Cvikla obsahuje dosť cukru, takže diabetici by mali byť opatrní, ale aj preto je v Betafite v kombinácii so žihľavou, ktorá okrem iného je schopná regulovať cukor v krvi.

» **Žihľavu dvojdomú** netreba predstavovať, je všeobecne obľúbená, v domácnostiach sa používa veľmi často hlavne na jar. Má silné detoxikačné, močopudné účinky, čistí krv a podporuje jej cirkuláciu, stimuluje tvorbu červených krviniek, a zlepšuje trávenie (nadúvanie, zápcha). Je výborná na vlasy (proti vypadávaniu, lupinám), pokožku (akné, ekzémy), kĺby (reuma,

zápaly), prostatu (zväčšenie), srdce a cievy (znižuje krvný tlak) a alergiu (senná nádcha). Znižuje cukor v krvi, ale diabetici by mali byť opatrní, aby nedošlo k extrémnemu zníženiu cukru, čo tiež nie je dobré, a rovnako aj tehotné ženy by sa jej mali vyhýbať. Môže zosilniť účinok liekov na riedenie krvi, krvný tlak, alebo diuretík. Intenzívne pitie žihľavového čaju by nemalo trvať dlhšie ako 3 týždne, po ktorých nasleduje prestávka.

» **Praslička roľná** je rovnako ako žihľava známa a často používaná bylina. Používa sa hlavne pre jej silné močopudné účinky, pomáha pri problémoch močových ciest a obličiek (rozpúšťanie kameňov, piesku), posilňuje kosti, chrupavky, vlasy, nechty a pokožku vďaka vysokému obsahu kremíka. Má protizápalové a antioxidantné vlastnosti a podporuje hojenie rán a cievny systém. Používa sa pri opuchoch, zápaloch, na detoxikáciu či podporu imunity. Zastavuje krvácanie (nos, hemoroidy, maternica), čistí cievy a predchádza ich kôrnateniu, pomáha pri kŕčoch. Je nutná opatrnosť pri malých deťoch, dojčiacich a tehotných ženách. Dlhodobé užívanie znižuje vit. B1 (tiamín) a môže sa stať toxickou.

» **Stavikrv vtáčí (truskavec)** je liečivá rastlina so všestranným využitím v tradičnej medicíne, najmä vďaka obsahu kyseliny kremičitej, flavonoidov a trieslovín. Má silné močopudné účinky, pomáha pri vyplavovaní odpadových látok a podporuje normálnu funkciu močového ústrojenstva. Často sa používa pri riešení močových a obličkových kameňov. Prispieva k regenerácii pri pľúcnych ochoreniach a podporuje zdravie dýchacích ciest (zápaly, kašeľ, hlien). Napomáha látkovej výmene, čo je prospešné pri reumatizme alebo dne. Tiež podporuje normálne trávenie a kontrolu telesnej hmotnosti.

Pôsobí proti krvácaniu na slizniciach a pokožke. Využíva sa pri silnom menštruačnom krvácaní, ale aj vredových ochoreniach.

- » **Rutín** (vitamín P) posilňuje cievy, zvyšuje ich elasticitu, znižuje lámovosť kapilár a pomáha pri kŕčovných žilách, hemoroidoch a krvácaní z ďasien. Má silné antioxidantné a protizápalové účinky. Zlepšuje prietok krvi, vďaka čomu podporuje zdravie srdca a mozgu. Zvyšuje účinnosť a vstrebávanie vitamínu C a podporuje funkciu imunity a celkovú odolnosť organizmu, pomáha pri únave. Vysoké dávky môžu u citlivých jedincov spôsobiť nevoľnosť, bolesť hlavy, vyrážky, či žalúdočné ťažkosti, ale je považovaný za bezpečný.

Zloženie Betafitu je výnimočné a vďaka tomu má veľmi silné účinky hlavne na dokonalý stav krvi. Či už podporou jej tvorby, kvality alebo čistoty. To následne zabezpečí zdravie všetkých orgánov a tkanív. Takže na čo všetko ho vieme použiť?

- » Má detoxikačné, zásadité a antioxidantné účinky, pôsobí proti chronickým a civilizáčnym ochoreniam. Celkovo posilňuje imunitný systém, srdce, obličky, močové cesty, pečeň, žľazník a črevá.
- » Vďaka schopnosti čistiť krv, črevá a mozog od voľných radikálov, ťažkých kovov, triglyceridov a rádioaktívnych látok, výrazne prispieva k celkovej detoxikácii organizmu. Posilňuje tvorbu krvi, najmä produkciu červených krviniek, čím výrazne zlepšuje regeneráciu a výživu všetkých tkanív. Podporuje zdravie srdca a obehového systému, zlepšuje stav cievnych stien a pomáha pri kŕčovných žilách a hemoroidoch, prispieva k zníženiu krvného tlaku a rizika artériosklerózy. Optimalizuje

rovnováhu kyselín a zásad v celom organizme, vrátane krvnej plazmy a zabraňuje prekysleniu organizmu, čím celkovo pôsobí proti zápalovým stavom a spomaľuje starnutie.

- » Podporuje metabolické funkcie pečene, obličiek a pomáha pri črevných a urologických ťažkostiach, vyplavuje usadeniny z kĺbov (dna, reuma, reumatoidná artritída). Chráni orgány pred poškodením pri dlhodobom užívaní chemických liekov. Pomáha pri nečistej pleti, vyrážkach, ekzémoch, lupienke a zlepšuje stav vlasovej pokožky a kvalitu vlasov a nechťov.
- » Vďaka vysokému obsahu kyseliny listovej je vhodným doplnkom pri prevencii vrodených vývojových chýb a ako podpora pri úsilí otehotniť. Jednotlivé zložky prípravku prirodzene obsahujú široké spektrum minerálnych látok, čím prispievajú k dobrému fungovaniu enzymatického aparátu, imunitného systému a hormonálneho riadenia organizmu. Urýchľujú zotavovanie po akejkoľvek chorobe. Odstraňuje únavu, zvyšuje telesnú kondíciu a vitalitu.

Neviem ako vy, ale podľa mňa je tento prípravok hodný pomenovania červené zlato. Jeho tak široké účinky sú nesmierne prospešné. V kombinácii s príslušným koncentrátom z Pentagramu posilníte a využijete presne tie účinky, ktoré práve potrebujete. Je v tom neuveriteľná variabilita a súčasne presnosť použitia. V mojej praxi zastáva veľmi dôležitú pozíciu. A čo vy? Už ste ho mali možnosť spoznať na vlastnom tele? Ak nie, možno prišiel ten správny čas.

S úctou **ZUZANA KRAJČÍKOVÁ MIKULOVÁ**
www.centrumgara.sk

Dni otvorených dverí v Klube Energy Košice

10. – 11. MAREC 2026 | 10:00 – 17:00

Spoznajte našich expertov zblízka a nájdite cestu k rovnováhe

Tento rok sme Deň otvorených dverí poňali inak. Nečakajte suchú teóriu – pripravili sme pre vás živé konzultačné dni, kde sú naši poprední odborníci pripravení venovať sa priamo vašim otázkam. Príďte si pre radu, vyskúšajte novinky a načerpajte energiu v kruhu ľudí, ktorí rozumejú zdraviu.

NA ČO SA MÔŽETE TEŠIŤ POČAS OBOCH DNÍ?

- » **Osobná zóna expertov:** Ing. Peter Tóth a Mgr. Miroslav Kostelník vám budú k dispozícii na priateľské rozhovory o bylinnej regenerácii.
- » **Zážitková ochutnávka:** Čaje, zelené potraviny a Energy Food – ochutnajte zdravie.
- » **Beauty bar:** Vyskúšajte si textúry a vône radu ENERGY BEAUTY priamo na svojej pokožke.
- » **Finančná výhoda dňa v Košiciach:** 10% zľava na celý nezľavnený sortiment pre všetkých registrovaných (skvelá šanca doplniť si zásoby, tovar budete mať celý čas pred sebou a v skvelých cenách).

UTOROK 10. MAREC: Zamerané na srdce a vitalitu

- » **10:00 - 16:30 | Srdce v hlavnej úlohe (MUDr. Július Šípoš)**
Krátke predstavenie novinky Lipidol a debata o tom, prečo len znižovať cholesterol nestačí. Po úvode nasleduje otvorená diskusia: pýtajte sa na cievy, krvný obeh a ako bezpečne kombinovať Energy produkty s vašimi liekmi.

- » **11:30 | Energia v praxi (Mgr. Miroslav Kostelník)**

Praktické ukážky: Kam naniesť krémy, aby ste harmonizovali svoje čakry, meridiány a telesné zóny? Žiadna teória, ale konkrétne body na vašom tele.

- » **13:00, 14:00, 15:00 | Diagnostika Supertronicom**

Zistite, v akom stave sú vaše energetické dráhy. **Pozor:** Meranie je **ZADARMO** pre prvých 3 prihlásených na každý termín. Rezervujte si svoj čas na: jana.pipiskova@energy.sk.

STREDA 11. MAREC: Zdravie rodiny a detský svet

- » **10:00 - 16:30 | Poradňa pre mamičky (MUDr. Renáta Gerová)**
Čo robiť, aby bolo moje dieťa zdravé...? – Neformálne stretnutie s lekárkou, ktorá rozumie detskej imunitě. Ideálny čas na vaše individuálne otázky o zdraví vašich detí a vnúčať.
- » **11:30, 12:30, 13:30 | Supertronic v akcii**
Využite bezplatné meranie (pre prvých 3 prihlásených) a odhalte skryté príčiny únavy či disbalancie. Rezervácie: jana.pipiskova@energy.sk.
- » **15:00 | Harmonizácia tela (Mgr. Miroslav Kostelník)**
Včerajšia téma čakier a krémov v praktickom podaní – vyskúšajte si pôsobenie prípravkov priamo na mieste.

PREČO PRÍŠŤ?

Naším cieľom je, aby ste z Klubu Energy odchádzali nielen s nákupom, ale hlavne s pocitom, že viete, ako na to. Naší lektori tu budú pre vás – nie pri katedre, ale pri spoločnom stole.

Tešíme sa na vás v Košiciach!

Riadený stres: Ako premeniť tlak na hnací motor (OSOBNÁ SKÚSEŇ)

Vieš firmu Energy, spravovať budovu divadla a zároveň umelecky tvoriť v projektoch ako Divadlo Komora, Rebeli či Dramaták, nie je práca v klasickom zmysle slova. Je to neustále balansovanie na hrane. Keď k tomu pripočítate zodpovednosť za malé deti a narastajúcu legislatívnu záťaž, rady lekárov typu „vyvarujte sa stresu“ pôsobia skôr ako dobrý vtíp než reálna pomoc.

V mojom svete nie je možné stres eliminovať. Je však možné ho prijať a ovládnuť. Prieskumy ukazujú, že v tom nie som sám – až 65 % Slovákov priznáva, že im stres prerastá cez hlavu. Najviac ním pritom trpí práve generácia v produktívnom veku od 30 do 39 rokov, kde tlak pociťuje až 74,5 % opýtaných.

STRES NIE JE NEPRIATEĽ, ALE PALIVO

Odborník na firemný výkon Libor Mattuš pripomína, že najväčšou chybou je snaha stres úplne odstrániť. Podľa neho „stres nie je dobrý ani zlý, jednoducho je – ľudský organizmus ho potrebuje na prežitie“. S týmto postojom sa stotožňujem.

Ak je stres pod kontrolou, funguje ako „hnací motor“, ktorý mobilizuje energiu a zvyšuje výkonnosť. Aby ma však tento motor nespálil, musím svojmu telu dodávať špecifickú podporu.

MOJA „SVÄTÁ TROJICA“ PRE BIOLOGICKÚ ODOLNOSŤ

Kým 43,7 % ľudí zvláda stres kvalitným spánkom a 30,5 % fyzickou aktivitou, ja tieto základy kombinujem s cielene zvolenými stravovými doplnkami. Pre moju dennú rutinu sú kľúčové tieto tri produkty:

» **Celitin:** Moja každodenná podpora pre mozog a cievy. Pomáha mi so spánkom a hlavne udržať si jasnú myseľ a sústredenie aj v momentoch, keď sa na mňa valí desiatka dôležitých rozhodnutí naraz.

» **Stimaral:** Adaptogén, ktorý používam na zvýšenie odolnosti voči stresu. Pomáha mi prekonať únavu bez toho, aby som vyčerpával svoje energetické rezervy. Je to môj partner pre dni, kedy bitky v práci striedajú skúšky v divadle.

» **Korolen:** Kľúčový pre harmonizáciu nervového systému. Pomáha mi udržať si vnútorný pokoj a emocionálnu stabilitu, čo je pri vedení ľudí a výchove detí nevyhnutné. Naši zákazníci v boji proti stresu nedajú dopustiť na Revitae. Ja sa ho chystám vyskúšať a dám vám vedieť.

A potom žolíkový hráč, keď je zle: **Relaxin**. Na ten nedám dopustiť. Majte ho pri sebe vždy. Naozaj pomáha.

DISCIPLÍNA AKO CESTA K ÚSMEVU

Regenerácia však nie je len o doplnkoch. Podobne ako 45 % mužov v prieskumoch, aj ja staviam na spánku. Pravidelnosť a spánková hygiena – ideálne zaľahnúť pred jedenástou v úplnej tme – sú pre dlhodobú odolnosť pilierom. Ja som žiaľ nastavený tak, že chodím spať s deťmi a vstávam o 4:00. Toto zatiaľ zlomiť nedokážem, ale od momentu, kedy som to prijal, mi pomyslenie na spánok nespôsobuje úzkosť. Netvrdím, že toto je cesta pre každého, ale mne to pomohlo. Proste spím so sliepkami, ale spím. K tomu pridávam pohyb. Ukazuje sa, že trikrát týždenne intenzívnejšia aktivita a minimálne 7 000 krokov denne vytvára ten najlepší balans. Nie je to vždy jednoduché, najmä keď vás legislatíva a administratíva nútia sedieť v kancelárii, ale je to nevyhnutné.

RÝCHLA POMOC V KRÍZE

Keď stres predsa len príde náhle – napríklad uprostred noci alebo pred kľúčovým rozhodnutím – pomáha mi technika „deleného dychu“, ktorú odporúčajú aj odborníci: dvakrát sa prudko nadýchnuť a dvakrát prudko vydýchnuť. Tri až štyri kolá stačia na to, aby sa človek cítil sústredenejší. Určite ale pomôže aj Relaxin. Vskúšajte.

Mojím cieľom nie je vyhrať každú bitku. Mojm cieľom je nastavenie, ktoré ma aspoň raz denne privedie k úsmevu. Musíme si dovoliť oddychovať a jeden poldeň v týždni venovať výhradne sebe. Je to tá najťažšia, ale zároveň najdôležitejšia úloha každého lídra. Stres tu bude vždy – dôležité je, aby pracoval pre nás, nie proti nám.

JOZEF ČERNEK



Je ťažké a drahé zdravšie žiť? Je to náročné? Vôbec nie!

Zdravý životný štýl dnes často pôsobí ako nekonečný zoznam zákazov a príkazov, ktoré v nás vyvolávajú skôr pocit viny než vitalitu. Sociálne siete nás krmia ilúziou, že bez ranného kúpania v ľade a trojhodinového tréningu zlyhávame.

Neuroveda však hovorí niečo iné. Popredný odborník zo Stanfordu, **Andrew Huberman**, zdôrazňuje, že optimálne fungovanie tela nie je o extrémoch, ale o rešpektovaní základnej biológie. Tu je 5 pilierov postavených na vede, ktoré môžete posilniť pomocou cielených bioproduktov.

1. SPÁNOK: NEUROCHEMICKÝ RESET

Spánok nie je luxus, je to základná biologická potreba pre regeneráciu neurónov. Huberman uvádza, že 80 % našej schopnosti učiť sa a regulovať emócie závisí od kvality spánku. „Väčšina dospelých potrebuje 7 až 9 hodín spánku. Ak ho skracujete, priamo tým zhoršujete imunitný systém a kognitívne funkcie.“ – **Andrew Huberman** (Podcast HubermanLab).

Podľa štúdie publikovanej v The Lancet Public Health existuje jasná súvislosť medzi dĺžkou spánku a celkovou mortalitou. Ideál sa pohybuje v rozmedzí 7 – 8 hodín.

» **Tip od Energy:** Ak máte problém s ranným "naštartovaním" po nekvalitnej noci, namiesto piatej kávy skúste **Stimaral**. Pomáha telu adaptovať sa na stres a prirodzene zvyšuje bdelosť bez následného prepadu energie.

2. SVETLO: CIRKADIÁNNY DIRIGENT

Vaše oči nie sú len na videnie, sú to vysunuté časti mozgu. Ranné slnečné svetlo (ideálne do 30 – 60 minút po prebudení) spúšťa uvoľňovanie **kortizolu** (hormón bdlosti) a nastavuje časovač pre večerné uvoľnenie **melatonínu**.

Výskumy v Cell Reports potvrdzujú, že nedostatok prirodzeného svetla počas dňa vedie k narušeniu metabolizmu a nálady. Ak trávite dni v kancelárii, vaše biologické hodiny sú v chaose.

3. POHYB: SVALY AKO ENDOKRINNÝ ORGÁN

Pohyb nie je len o spaľovaní kalórií. Svalové tkanivo pri aktivite uvoľňuje tzv. **myokíny**, ktoré majú protizápalové účinky na celý organizmus vrátane mozgu.

„Snažte sa o 150 až 300 minút stredne intenzívnej aktivity týždenne. Silový tréning je kľúčom k dlhovekosti.“ – **British Journal of Sports Medicine**.

» **Tip od Energy:** Pri pravidelnom pohybe trpia kĺby a šlachy. **Artrin** je ideálnym spoločníkom na regeneráciu po tréningu, zatiaľ čo **Skeletin** dodá potrebnú výživu vašim kostiam a chrupkám. **Qi collagen** dopĺňa kolagén do kĺbov a chrupaviek pre ich pružnosť a funkčnosť.

4. VÝŽIVA A HYDRATÁCIA: VIAC NEŽ LEN KALÓRIE

Huberman odporúča pravidlo **80/20** – 80 % stravy by malo tvoriť minimálne spracované potraviny. Ultraspracované potraviny (UPF) sú podľa štúdie v BMJ (British Medical Journal) spojené s vyšším rizikom úzkosti a metabolických porúch.

Kľúčovým, no často prehliadaným faktorom, je **elektrolytická rovnováha**. Voda bez minerálov vás hydratuje len čiastočne; neuróny potrebujú pre správny prenos signálov ióny.



Fytomineral: Koncentrovaná sila prírody

Tu prichádza na rad náš kľúčový produkt. **Fytomineral** obsahuje viac ako 60 minerálov a stopových prvkov v koloidnej forme.

» **Vstrebateľnosť:** Koloidné minerály majú až 98 % využiteľnosť (na rozdiel od bežných tabliet).

» **Funkcia:** Podporuje enzymatické reakcie v tele, ktoré sú nevyhnutné pre produkciu energie a detoxikáciu.

» **Použitie:** Stačí pár kvapiek do vody a získate optimálny "elektrolytický drink", ktorý Huberman tak prízvukuje pre správne fungovanie mozgu.

5. SOCIÁLNE VÄZBY:

BIOLOGICKÁ OCHRANA PRED STRESOM

Piaty pilier je často podceňovaný. Harvardova štúdia vývoja dospelých (The Harvard Study of Adult Development), ktorá trvá už vyše 80 rokov, dokázala, že **najsilnejším prediktorom zdravia a šťastia nie sú peniaze ani sláva, ale kvalita našich vzťahov**.

Osamelosť aktivuje v tele rovnaké dráhy ako fyzická bolesť a zvyšuje hladinu chronického zápalu.

» **Tip od Energy:** Ak sa cítite emocionálne rozkolísaní alebo pod tlakom okolia, **Gynex** a **Revitae** pomáhajú harmonizovať nielen hormonálny a nervový systém, ale aj psychiku, čím uľahčujú zvládanie sociálnych interakcií a hľadanie vnútornej rovnováhy.

ZHRNUTIE: CESTA K OPTIMÁLNEMU JA

Zdravie nie je o dokonalosti, ale o konzistentnosti v týchto piatich oblastiach. Ak k nim pridáte silu prírodnej medicíny a minerálnu podporu, vytvoríte si nepriestrelný základ.

(RED.)

Pilier	Vedecký prínos	Podpora Energy
Spánok	Kognitívna regenerácia	Korolen / Stimaral
Svetlo	Regulácia hormónov	(Slno je zadarmo)
Pohyb	Prevenia chorôb	Artrin / Skeletin/ Qi collagen
Výživa	Metabolické zdravie	Fytomineral
Vzťahy	Emocionálna stabilita	Gynex, Revitae



Prejavy tela: Raynaudov syndróm

Mať studené končatiny nie je nič príjemné, a napriek tomu, že sa to nepovažuje za vážny problém, vie byť sprievodným javom iných zdravotných ťažkostí. Je to nepríjemný stav, ktorým trpia ľudia bez ohľadu na to, či je leto alebo zima. No v chladnom alebo mrazivom počasí sa pocity predsa len zintenzívňujú. Pocity studených končatín môže mať rôznu príčinu – od nízkej teploty prostredia, cez nesprávnu životosprávu až po ochorenia krvného obehu.

Výraznejší pocit chladu vnímajú ľudia, ktorí majú poruchu krvného obehu, diabetes mellitus, aterosklerózu, kľúčové žily alebo hypotyreózu (znížená funkcia štítnej žľazy). V niektorých prípadoch môže ísť o chronický problém nazývaný **Raynaudov syndróm**.

Raynaudov syndróm sa radí medzi funkčné ochorenia ciev (vazoneurózy). Delí sa na dve formy:

- » **primárny** - príčina vzniku nie je presne objasnená
- » **sekundárny** - ako následok iného ochorenia

PRIMÁRNY RAYNAUDOV SYNDRÓM

V tomto prípade nie sú cievy poškodené a základným mechanizmom je stiahnutie drobných ciev a porucha mikrocirkulácie. Toto stiahnutie spôsobí prechodné zníženie prekrvenia, čo sa prejaví typickým priebehom. Záchvaty sa zvyknú opakovať a v prvom rade sú najčastejšie postihnuté prsty rúk a prsty nôh. Avšak porucha prekrvenia môže nastať aj v častiach ako je nos, brada, uši či prsné bradavky.

Typické príznaky Raynaudovho syndrómu sú : prvotne bledá pokožka prstov alebo inej časti tela, následné zmodranie postihnutej časti, v poslednom úseku sčervenanie. V zasiahnutej oblasti je prítomná bolesť, mravčenie, brnenie, pocit pichania ihliel, pálenie, necitlivosť v časti, opuch, pri opakovaných atakoch

a kvôli inému pridruženému ochoreniu môže byť pokožka lesklá, napnutá. Záchvat môže trvať niekoľko minút až hodín a zahriatie postihnutých častí zmierňuje ťažkosti a celkovo zlepšuje stav.

SEKUNDÁRNY RAYNAUDOV SYNDRÓM

Sekundárna forma má priamy súvis s inou chorobou a Raynaudov syndróm je vlastne prejavom. Prítomné je tiež organické poškodenie ciev v danej oblasti postihnutia. Samotný priebeh je horší a môžu byť prítomné rôzne komplikácie. Ide hlavne o výrazné až rizikové nedokrvovanie končatín, keď aj koža je postihnutá defektmi. Poškodenie kože pri pretrvávaní poruchy nedokrvovania srieda odumretie - nekróza až gangréna s nutnosťou amputácie poškodenej časti. Záchvat rovnako môže trvať niekoľko minút až hodín, prejavy sú v podstate totožné ako pri primárnej forme.

Pri Raynaudovom syndróme sa uvádza typický trojfázový priebeh - farebné kožné zmeny, ktoré nastupujú podľa rozvoja syndrómu. Niekedy však je prítomná iba jedna farebná kožná zmena či dve:

- » **fáza: biela** - pokožka bledne, a to pre vazokonstrikciu, teda stiahnutie ciev,
- » **fáza: modrá** - cyanóza kože, pre stagnáciu (hromadenie) krvi,
- » **fáza: červená** - pre opätovné roztiahnutie ciev a nárazové zvýšené prekrvenie pokožka sčervená - hyperémia.

Západná medicína nepozná príčinu tohto syndrómu, pokiaľ samozrejme nie je súčasťou iných zdravotných problémov. Vtedy je ale príčina rovnako prekrytá pridruženými diagnózami. Západná medicína využíva lieky na rozšírenie ciev, v ťažkých prípadoch pristupuje k chirurgickému zákroku, pri ktorom sa prerušujú nervy spôsobujúce stiahnutie (zúženie ciev).

Samozrejme, odporúča sa vyhýbať sa spúšťačom, čo je hlavne chlad, stres alebo napríklad aj fajčenie.

Čínska medicína má ako obvykle trochu iný pohľad. Vždy sa snaží vysvetliť prejavy tela cez vzájomné vzťahy medzi orgánmi, pomenovať škodliviny (všetky faktory) a nájsť prvotnú nerovnováhu, ktorej následok môže byť napríklad aj Raynaudov syndróm.

Všeobecne sa na tento syndróm môžeme pozrieť ako na poruchu cirkulácie energie Qi a krvi. Táto porucha je často spojená s nedostatočnosťou yang a / alebo blokádami v meridiánoch, či priamo v orgánoch. Pokiaľ energia a krv neprúdia voľne a plynulo, vznikajú stagnácie, blokády, ktoré znemožňujú tok do koncových častí tela, kde sú drobné vlásočnice. Okrem bielo-modrého sfarbenia sa často objavuje aj bolesť. Bielo-modré sfarbenie a citlivosť na chlad sa priraduje prítomnosti škodliviny chladu v organizme.

Keďže prejav sa týka cievneho systému, je potrebné vziať do úvahy systém srdca. Vzhľadom na jeho prepojenie s tenkým črevom, môže byť spúšťačom nevhodná strava alebo priamo psychosomatika. Prekrvenie výrazne ovplyvňuje pečeň, ktorá má priamo na starosti pohyb a spriechodňovanie. Veľmi často blokády, ktoré môžu vzniknúť na podklade chladu, spôsobujú nepriechodnosť a bolesť, hlavne na dráhe pečene, ktorá priamo ovplyvňuje šlachy a spomenutú cirkuláciu. Nesmieme taktiež zabudnúť na veľmi úzky vzťah medzi pečeňou a srdcom, kde ide o vzťah matky a dieťaťa.

V tomto prípade je dôležité podporiť energiu Qi srdca, uvoľniť, respektíve rozhybať energiu Qi pečene a vždy poteší aj výživa krvi pečene. To môžeme dosiahnuť napríklad kombináciou **Stimaral + Korolen + Betafit** (pri zvýšenom krvnom tlaku) alebo priamo **Regalen + Mycocard + Goji** alebo **Revitae**. Nič nepokazíte **Celitinom**, ktorý má priamy vplyv na zlepšenie prekrvenia. A určite je zaujímavá kombinácia s našou novinkou **Stimaral + Korolen + Lipidol**. Na dlhodobé užívanie je vhodný **Vitamarin** a samozrejme **Fytomineral**.

Ďalšou možnou príčinou môže byť nedostatočnosť yang obličiek a / alebo sleziny. Keďže yangová energia zohrieva telo, pokiaľ je v oslabení, dochádza k vzniku vnútorného chladu. Yangová

energia sa obvyčajne priraduje k pečeni alebo srdcu, čo je síce správne, ale zabúda sa, že práve v obličkách sa nachádza zdroj nielen yinovej, ale aj yangovej energie celého tela. To znamená, že pri oslabení obličiek chladom, nedostatočným pitným režimom alebo chladnými vzťahmi sa môžeme dopracovať aj k problému ako je Raynaudov syndróm. Slezina je rovnako citlivá na chlad, ktorý ale pochádza hlavne zo stravy a keďže má „na starosti“ štyri končatiny, môže zablokovať ich výživu a teda aj samotné prekrvenie.

V tomto prípade je možné pomôcť si napríklad kombináciou **Vironal** alebo **Korolen + Mycoren + Celitin**. Prípadne môžete použiť **Acai** alebo na rozhybanie a posilnenie energie sleziny aj **Stimaral**. Prečo **Vironal** a **Korolen**? Pretože **Vironal** patrí v prvom rade k pľúcam, ktoré sú ale pánom energie a teda vedia ju rozhybať a je tak nádherne vytvorený, že je schopný podporiť 3 prvky: zem, kov aj vodu. A **Korolen** síce patrí k srdcu, ale keďže srdiečko je matkou sleziny a poskytuje jej práve energiu yang, dokáže ju kvalitne a dostatočne podporiť v jej funkciách. Obličkám veľmi výrazne vie pomôcť **King Kong**, ktorý má dosah ja na energiu qi sleziny v kombinácii s **Korolenom** a **Vitamarinom** alebo **Celitinom**.

Všetky spomenuté možné príčiny majú samozrejme omnoho viac prejavov, respektíve prvé prejavy môžu byť z pohľadu západnej medicíny zaradené k iným diagnózam, bez následného prepojenia s Raynaudovým syndrómom. Rovnako je oveľa viac možných vhodných kombinácií prípravkov. A práve preto je dôležitá konzultácia na Klube Energy a ideálne absolvovanie merania prístrojom Supertronic. Tým sa presne odhalí, kde je príčina všetkých ťažkostí, ktorých následkom môže byť aj spomenutý syndróm. A vy dostanete tú najlepšiu starostlivosť a efektívnu liečbu či podporu skvelými prípravkami Energy.

S úctou **ZUZANA KRAJČÍKOVÁ MIKULOVÁ**
www.centrumgara.sk

Každého, koho zaujíma umenie diagnostiky pomocou EAV prístroja Supertronic, má skvelú príležitosť zúčastniť sa školenia, ktoré bude v Klube Energy Košice, kde aj získate bližšie informácie. Teším sa na každého, kto príde.

Pozvánka na oslavu ženskosti – doprajte si čas pre seba

Aký iný sviatok ako blížiaci sa Medzinárodný deň žien by mohol lepšie vystihnúť vitalitu, silu a krásu ženy? Uvidíme sa 5. marca 2026 v Klube Energy v Komárne. Stretneme sa o niekoľko dní skôr, aby ste mohli 8. marca zažiť naplno – v tom najlepšom, čo je vo Vás.

Produkty **Gynex**, **Cytovital** a **Beauty Energy** predstavujú významné piliere starostlivosti o ženské zdravie a stanú sa základom tohto dňa.

Súčasťou programu bude teoretická aj praktická časť. Program podujatia zahŕňa:

- » ochutnávka Zelených potravín, ENERGY FOOD a čajov
- » vzorky ENERGY BEAUTY
- » tému ženského zdravia prostredníctvom situácií z každodenného života,

- » predstavenie jednoduchých a účinných riešení s využitím produktov **Gynex**, **Cytovital** a **Beauty Energy**,
- » praktické odporúčania pre efektívne používanie produktov a krémov
- » konzultácie s **Farmaceutkou Julkou** – pomôže s výberom najvhodnejšieho produktu, skonzultuje interakcie s liekmi, nastaví optimálne pokračovanie
- » **10% zľava** pre všetkých registrovaných na všetky nezľavnené produkty – ideálne príležitosť pre tých, ktorí bežne nakupujú on-line, aby si produkty vyskúšali naživo

Postarajú sa o vás: Margita Kísová, Iveta Keszi, Mgr. Júlia Černeková
Miesto konania: Klub Energy, Dunajská ulica 5, Komárno
Začiatok: 16.00 hod.

Tešíme sa na Vašu účasť a na spoločné stretnutie v príjemnej atmosfére venovanej ženám a ich zdraviu.



Keď štatistiky bijú na poplach PEČEŇ SI ZASLÚŽI DRUHÚ ŠANCU, NIE VÝČITKY

Nedávno zverejnené informácie (napríklad v článku na portáli vysetrenie.zoznam.sk) potvrdzujú to, čo v tichosti sledujeme už dlho: ochorenia pečene sú treťou najčastejšou príčinou predčasných úmrtí na Slovensku. Týka sa to mužov aj žien, často v tom najlepšom veku.

Čítať o tom, že za to môže životný štýl, nedostatok pohybu či pohárik navyše, vie byť frustrujúce. Väčšina z nás vie, čo by „mala“ robiť. Vieme, že šport a čistá voda sú základ. Lenže život nie je čiernobiely. Prichádzajú ťažké obdobia, stres v práci, spoločenské tlaky alebo jednoducho momenty, kedy sú zlozvyky silnejšie než pevná vôľa.

V Energy vás nejdeme súdiť. Nechceme vás presviedčať, že od zajtra musíte byť vrcholovými športovcami a abstinentmi. Chápeme, že zmena je proces a niekedy je cesta k zdraviu poriadne kľukatá. Namiesto lekcii o morálke vám podávame pomocnú ruku.

REGALEN A CYTOSAN: VAŠI SPOJENCI, KEĎ TELO NESTÍHA

Keď pečeň začne pod náporom toxínov, nevhodnej stravy či alkoholu „spomaľovať“, neprejaví sa to bolesťou, ale únavou, zlou náladou či tráviacimi ťažkosťami. Práve vtedy môžu reálne pomôcť prípravky, ktoré sú navrhnuté tak, aby pečeň regenerovali a odľahčili.

REGALEN – REGENERÁCIA V KAŽDEJ KVAPKE

Tento bylinný koncentrát je doslova „balzomom“ pre pečeň a žlčník. Obsahuje silné extrakty (napríklad z pestreca mariánskeho či púpavy), ktoré pomáhajú regenerovať bunky

poškodené toxínmi alebo liekmi. Regalen však nefunguje len na fyzickej úrovni. Pomáha spracovať aj „žlčovité“ emócie – podráždenosť a hnev, ktoré s preťaženou pečeňou často súvisia. Je to jemný, ale účinný spôsob, ako vrátiť trávenie a metabolizmus do rovnováhy.

CYTOSAN – HĽBKOVÉ UPRATOVANIE NA BUNKOVEJ ÚROVNI

Zatiaľ čo Regalen regeneruje, Cytosan čistí. Obsahuje unikátne humínové látky, ktoré na seba v tele viažu toxíny, ťažké kovy a voľné radikály, ktoré následne bezpečne vylúčime. Je to ideálny pomocník nielen pri dlhodobej detoxikácii, ale aj po náročnejších obdobiach (ako sú oslavy či sviatky), kedy telo dostalo zabráť viac, než je zdravé. Cytosan chráni pečeňové bunky a pomáha im opäť dýchať.

POMOC BEZ PREDISUDKOV

Zdravie nie je o dokonalosti, ale o rovnováhe. Ak viete, že vaša pečeň momentálne „ľahá za kratší koniec“, nemusíte čakať, kým sa z vás stane niekto iný. Môžete začať tam, kde ste teraz.

Regalen a Cytosan nie sú zázračné pilulky, ktoré vymažú všetky následky nesprávnej životosprávy, ale sú to reálni pomocníci, ktorí dokážu vášmu telu uľaviť a naštartovať jeho prirodzené regeneračné schopnosti. Niekedy stačí tento malý prvý krok – prijať pomocnú ruku a dopriať svojej pečeni šancu na regeneráciu. Viac informácií o týchto pomocníkoch nájdete na www.energy.sk.

farmaceutka JULKA

VÝHODNÁ PONUKA

MAREC 2026

Desiata, o ktorú sa nebudete chcieť deliť!

ZDRAVÁ A VÝŽIVNÁ TYČINKA DO ŠKOLY AJ DO PRÁCE

BALÍČEK PRODUKTOV	ČLEN ENERGY		
	cena	body	zľava
Gaja alebo Runa snack – 7 kusov	24,00 €	6	4,00 €



Keď príde akútny stav

TIP NA JEMNÉ ZVLÁDNUTIE NÁHLEJ NEROVNOVÁHY

Ludský organizmus môžeme vnímať ako jeden prepojený celok, v ktorom, zjednodušene povedané, neexistuje zdravie ani choroba, ale rovnováha a nerovnováha. Keď sa necítíme dobre a túžime po úľave, prirodzene hľadáme príčinu vychýlenia a cestu späť k harmónii. Nie silou, ale jemným ovplyvnením, ktoré telu umožní znovu sa oprieť o vlastnú vitalitu.

Život je v neustálom pohybe a vychýlenia z rovnováhy sú jeho bežnou súčasťou. Každému z nás sa občas stane, že sa ocitne v stave, ktorý môžeme nazvať akútnym. Príde nečakane - horúčka, bolesť, nevoľnosť, náhla slabosť.

V takých chvíľach siahneme po tom, čo máme poruke. V lekárničke často nájdeme lieky na zníženie teploty, tlmenie bolesti, úľavu pri tráviacich ťažkostiach či prvú pomoc pri úrazoch. Ak ide o akútne stavy, je prirodzené použiť aj prostriedky, ktoré riešia najmä prejavy. A je to v poriadku, pokiaľ vieme, že získaný čas chceme využiť na hľadanie hlbšej príčiny a návrat k rovnováhe.

Mnohí z nás majú doma aj prípravky vytvorené na základe poznatkov fytotherapie, aromaterapie, homeopatie či tradičnej čínskej medicíny. Tento prístup je komplexnejší a vníma človeka v širších súvislostiach. K tomu sa pridávajú liečivé rastliny, mastičky, tinktúry, osvedčené domáce postupy, telové sviečky, diagnostické a harmonizačné nástroje, bunkové soli či homeopatiká. Všetko toto môžeme, so zdravým rozumom a citom, podľa potreby kombinovať.

Rada by som sa s vami podelila o jednu z možností, ktorá môže byť v akútnych stavoch veľmi nápomocná: homeopatiu a tzv. akútnu tabuľku. Zostavil ju homeopat Dr. Prafull Vijayakar ako praktickú pomôcku pre rýchlu orientáciu v akútnom stave. Homeopatia je celostná a doplnková liečebná metóda.

Homeopatické lieky sú pripravované prevažne z minerálnych, rastlinných alebo živočíšnych substancií a ich cieľom je stimulovať prirodzené samoliečivé schopnosti organizmu. Pri výbere vhodného lieku sa zohľadňujú bio-psycho-sociálne súvislosti človeka. Samotný názov homeopatia vychádza zo slov *homeo* - podobný a *pathos* - utrpenie. Princíp „podobné sa lieči podobným“ je úzko prepojený s pojmom homeostáza. Udržiavanie rovnováhy vnútorného prostredia. Aj o tom je homeopatia. O návrate do rovnovážneho stavu.

Akútna tabuľka funguje ako prehľadný vývojový diagram. Odpovede na jednoduché otázky nás postupne vedú k výberu homeopatika, ktoré zodpovedá aktuálnemu stavu človeka. Predstavme si dieťa, ktoré príde zo školy s horúčkou. Prvou otázkou je, ako je na tom s aktivitou - či je znížená, zvýšená alebo nezmenená. Podľa odpovede sa dostávame do jednej z troch vetiev. Ak je aktivita znížená, sledujeme, či je dieťa spavé alebo len malátne, či mu je skôr teplo alebo zima, či je smädné alebo bez smädu. Neskôr zohľadňujeme aj správanie, citlivosť, túžbu po starostlivosti alebo naopak odťažitosť, intenzitu príznakov, prítomnosť bolesti, stav slizníc, chute a okolnosti, ktoré nástupu stavu predchádzali.

Z tejto mozaiky fyzických, emocionálnych a mentálnych prejavov sa vytvára obraz človeka v akútnom stave. A práve tento obraz nás nasmeruje k vhodnému homeopatickému lieku. Výhodou je, že takúto orientáciu je možné urobiť aj na diaľku - napríklad po telefóne.



Ak má dieťa zníženú aktivitu, je otupené, je mu zima, nepýta sa piť a ochorelo po žiali, pričom je poslušné a hladné po poklese teploty, môže byť vhodným liekom **Ignatia**.

Ak má zníženú aktivitu, je mu teplo, je otupený, bez výrazného smädu, má sucho v ústach, myslí na povinnosti, pohyb mu zhoršuje stav a nechce byť rušený, obraz môže zodpovedať lieku **Bryonia**. Všimame si telo, energiu, emócie, myseľ aj vzťah k okoliu. Z tejto šírky dokážeme vybrať prostriedok, ktorý podporí návrat k rovnováhe.

Keď prijmeme myšlienku, že každý živý systém prirodzene smeruje k rovnováhe, dáva zmysel aj predstava, že na každú nerovnováhu existuje prostriedok, ktorý ju dokáže vyvážiť. Možno ho ešte nepoznáme, no to neznamená, že neexistuje. Dôležité je byť k sebe pravdiví. Vnímať, čo cítime, ako reagujeme, z akého vnútorného popudu konáme, v akom prostredí sa pohybujeme a po čom v skutočnosti túžime. A pracovať s tým.

Ak vás akútna tabuľka oslovila a cítite, že by ste s ňou chceli pracovať alebo potrebujete pomoc pri výbere vhodného postupu, aj to je možné. V Centre Gara prepájame rôzne prístupy v rámci celostného pohľadu na človeka. Môžete sa obrátiť priamo na mňa. Kontakt nájdete na dole uvedených weboch.

S láskou k poznaniu

Ing. DANA HÜBSCHOVÁ

www.knihavita.sk, www.centrumgara.sk



Fenikel alebo keď zelenina vonia ako jar a trochu mätie zmysly

Priznajme si to rovno: fenikel je tak trochu podozrivá zelenina. Vyzerá ako cibula, tvári sa ako stopkatý zeler, vonia po aníze a chuťou dokáže prekvapiť aj skúseného labužníka. Nieкто ho miluje na prvé zahryznutie, iný ho radšej obíde oblúkom. A presne to z neho robí ideálnu tému na marec – mesiac, keď sa prebúdzajú príroda, chute aj chuť skúšať nové veci. Ak ste feniklu zatiaľ neprepadli, možno je na čase dať mu druhú šancu. A ak už ho doma bežne používate, možno vás zaujme, koľko toho o ňom ešte neviete.

ČO JE ZAČ

Fenikel patrí do čeľade zelerovitých, je blízkym príbuzným anízu, rasce alebo kôpru. Ide o trvácú až dvojročnú aromatickú rastlinu, ktorá dorastá do výšky 2 metrov. Existujú rôzne druhy feniklu: napríklad fenikel obyčajný alebo horký sa pestuje pre semená, fenikel hľuznatý alebo sladký so zdužnatou bázou listových stopiek tvoriacich bulvu používame v kuchyni ako zeleninu. Využiteľné sú aj jeho jemné zelené listy. Semená, ktoré poznáme ako korenie, majú typickú sladkastú anízovú vôňu i chuť danú obsahom silíc, najmä anetolu.

ODKIAĽ POCHÁDZA?

Fenikel pochádza zo Stredomoria a oblasti Prednej Ázie. Už v staroveku ho pestovali Egypťania, Gréci aj Rimania, ktorí ho považovali nielen za potravinu, ale aj liečivú rastlinu. V starom Grécku bol fenikel symbolom štíhlosti a vitality, v stredoveku sa vraj zase verilo, že chráni pred zlými duchmi. Do strednej Európy, teda aj na územie nášho štátu, sa dostal postupne s rozvojom kláštorných záhrad, kde bol cenený hlavne pre svoje účinky na trávenie. Dlhو bol vnímaný skôr ako liečivá rastlina než bežná zelenina. To sa zmenilo až v modernej kuchyni. Dnes sa fenikel pestuje predovšetkým v Španielsku, Taliansku, Francúzsku a Holandsku, kde rastie od októbra do mája vonku a odtiaľ sa tiež dováža k nám.

PREČO JE DOBRÉ JEŠŤ FENIKEL

Z nutričného hľadiska ide o veľmi zaujímavú zeleninu. Obsahuje vysoké množstvo vlákniny, ktorá podporuje zdravé trávenie a pocit sytosti. Ďalej je bohatý na vitamín C, ktorý prispieva k normálnej funkcii imunitného systému a tiež na vitamíny skupiny B, najmä kyselinu listovú. Z minerálnych látok stojí za zmienku draslík, ďalej vápnik, horčík a železo. Silice obsiahnuté vo fenikli podporujú trávenie, pomáhajú proti nadúvaniu a tradične sa využívajú aj pri kašli či zahlienení. Nie je náhoda, že feniklový čaj patrí k prvým nápojom, s ktorými sa stretávajú aj malé bábätká.

ČO S NÍM V KUCHYNI?

V kuchyni má fenikel prekvapivo široké využitie. Bulva sa dá jesť surová – tenučko nakrájaná do šalátov, ktoré krásne osviežia, a dodá im jemnú sladkosť. Skvele chutí aj pečená, dusená alebo grilovaná, často v kombinácii s rybami, morskými plodmi alebo citrusmi. Semienka feniklu sa používajú ako korenie do pečiva, klobás, karí zmesí, ale aj typických alkoholických nápojov. Známy absint, obľúbený hlavne vo Francúzsku, obsahuje trojicu bylín: palinu, aníz a fenikel. Býva aj súčasťou pastisu, talianskej sambucy alebo gréckeho ouza. Jemné horné „vlásky“ sa hodia ako bylina na dochutenie polievok alebo šalátov. Fenikel možno tiež nakladať, fermentovať alebo krátko blanšírovať a zamraziť. Každá z týchto metód mu dodá trochu iný chuťový rozmer.

MÔJ POHĽAD

Za seba musím povedať, že fenikel je pre mňa typickou jarnou zeleninou. Používam ho jednoducho pečený v kombinácii s bielymi rybami. Milujem ho v rizote alebo do šalátov, keď mám chuť na niečo svieže. A semienka? Tie mám vždy po ruke. Už len pre tú vôňu, ktorá dokáže z obyčajného jedla urobiť malý kulinársky výlet na juh.

*Svieži marec, keď môžete dať feniklu šancu, aby vás očaril,
vám praje ZUZANA KOMŮRKOVÁ*



ŠALÁT S FENIKLOM A POMARANČMI

1 väčšia buľva feniklu, 2 pomaranče, 3 hrste rukoly, 3 lyžice olivového oleja, soľ, čierne korenie, čerstvá petržlenová vňať alebo mäta

Fenikel nakrájame na tenké prúžky, vložíme do misy. Pomaranče olúpeme, zbavíme bielej časti a nakrájame na tenké plátky, šťavu z neho si odložíme do misky. Pridáme ich k feniklu spoločne s umytou rukolou. V inej nádobe zmiešame pomarančovú šťavu, olej, soľ a čierne korenie. Vyšľaháme zálievku, ktorou polejeme pripravený šalát, a premiešame. Môžeme posypať nasekanou petržlenovou vňaťou alebo mäťou. **TIP:** Pre plnohodnotné jedlo pridajte na panvicu orestované krevety.

KRÉMOVÁ KURACIA POLIEVKA

1 lyžica ghí alebo masla, 1 pór, 1 veľký zemiak, 1 buľva feniklu, 2 dl suchého bieleho vína, 0,75 l domáceho kuracieho vývaru vrátane obraného mäsa, 200 ml smotany, čerstvý kôpor podľa chuti, soľ, čierne korenie, šťava z polovice citrónu – na dochutenie

Na ghí dozlatista orestujeme nakrájanú bielu časť póru, nadrobno nakrájaný fenikel a zemiaky. Podležeme bielym vínom, necháme ho 5 minút odvariť. Varené kuracie mäso z vývaru odložíme do mištičky vedľa a vývar vlejeme do polievky. Povaríme 10 minút, pridáme smotanu, kôpor a rozmixujeme dohľadka. Vložíme varené mäso, dochutíme soľou, korením a citrónovou šťavou. Na tanieri dozdobíme vetvičkami kôpru a feniklu.



PEČENÉ JAHŇACIE S BATÁTMÍ A FENIKLOM

jahňacie stechno, 50 ml olivového oleja, 1 hlávka cesnaku, rozmarín, tymián, citrónová kôra, soľ, korenie, prípadne chilli, 1 kg batátov, 3 fenikle, 250 ml suchého bieleho vína, 250 ml vývaru

Stegno minimálne hodinu pred pečením vytiahneme z chladničky, odblaníme, narežeme a dôkladne potrieme marinádou pripravenou z oleja, ¾ bylín, citrónovej kôry, soli, korenia, prípadne chilli. Batáty umyjeme a aj so šupkou nakrájame na štvrtky, fenikel nakrájame na mesiaciky a všetko vložíme do vymasteného pekáča. Rovnako tak hlávku cesnaku rozkrojenú napoly. Posypeme zvyšnými bylinkami, pokvapkáme olejom, osolíme. Na vrstvu zeleniny položíme stechno. Pečieme zakryté minimálne 45 minút na 180 °C. Podležeme vínom a vývarom a pečieme odkryté ďalšiu cca hodinu podľa veľkosti stechna. Teplota mäsa vo vnútri by mala dosiahnuť 70 °C.



FENIKLOVÝ OLEJ

jemné vlásky z vňate feniklu, panenský olivový olej

Vlások feniklu vložíme do olivového oleja a zahrejeme na 80 °C. Necháme jeden deň lúhovať, následne olej precedíme do uzatvárateľnej sklenenej fľaše.

DOMÁCI VOŇAVÝ LIKÉR

20 g semien feniklu, 20 g semien anízu, 10 g čerstvo nastrúhanej citrónovej kôry z bio citróna, 500 ml vodky, 300 ml vody, med alebo cukor na dochutenie

Semienka dôkladne rozdrvíme v maziari a vsypeme do veľkého pohára alebo džbánu, pridáme citrónovú kôru. Zalejeme vodkou a vodou, premiešame. Prikrýjeme a necháme týždeň macerovať pri izbovej teplote. Precedíme, dochutíme cukrom alebo medom a prelejeme do fliaš. Uchováваме v chlade.

Krása na hostinách olympských bohov

Rád sa pri návšteve reštaurácie či cukrárne pozriem aj po pekných babách. Lebo od obsluhujúceho personálu sa prirodzene očakáva upravenosť, čisté oblečenie – pekná „rovnošata“ či čosi podobné. Nie som častým návštevníkom týchto podnikov, ale ak môžem, vyberám si také, ktoré vyhovujú aj týmto estetickým kritériám. Kultivovanosť správania a prirodzená krása obsluhy sú tým, čo pritiahne a udrží návštevníka.

Podobné požiadavky mali zrejme aj božskí obyvatelia gréckeho Olympu, ktorí sa schádzali na veselých sympóziách, súčasť dôležitých rokovaní, pri ktorých rozhodovali o správnom behu sveta (συμπόσιον, gr. symposion – hostina, spoločnosť, spoločná pitka spojená s rozhovormi a zábavou). A obsluha ich pri tom musela takisto oblažovať. Preto boli na konkurzoch na tieto pracovné miesta vyberané tie najchýrenejšie, najkrajšie bytosti. Takou bola zrejme aj Hébé, bohyňa večnej mladosti, ktorej meno v homérskej gréčtine znamená „Kvet mladosti“.



Homér tvrdí, že bola dcérou najvyššieho Olympana Dia a jeho manželky Héry a bola obrazom jej dievčenskej krásy. Nuž mala od koho dostať dary krásy a sviežeho kvetu života. Zeus sedí na vyvýšenom zlatom tróne, vedľa neho získala dôležité miesto bohyňa mieru Eirené, a, samozrejme Diova obľúbenkyňa, o ktorej sme už rozprávali, okrídlená bohyňa víťazstva Niké. Vedľa Diovho trónu stojí ďalší stolec, o nič menej honosný, než je ten Olympanov, a na ňom spočíva vo svojom majestáte Hera. Pri jej kresle stojí posolkyňa Iris, bohyňa dúhy, pripravená kedykoľvek vzniesť sa na ľahkých dúhových krídlach a zaniest rozkazy bohyne aj do tých najvzdialenejších končín Vesmíru. Bohovia hodujú, večne mladá Hébé (v latiskej mytológii ju poznáme ako luventas) im podáva ambróziu a nektár – pokrm a nápoj bohov. Charitky a Múzy obveselujú panovnícky dvor ladným tancom a harmonickými piesňami. Bohyňa Hébé sa okrem starostlivosti o bohov vedela postarať o večnú mladosť tých, čo ju o ňu požiadali. Túto moc mala výhradne ona.

Pri jednej návšteve ľudí si v Tróji všimol Zeus krásneho chlapca, syna vládcu mesta Troja. Chlapec bol najkrajší mládenec, aký kedy žil. Zapáčil sa vládcovi bohov natoľko, že ten sa premenil na orla a uniesol ho na Olymp, kde mu prideliť úlohu čašníka. Za svoju krásu a dobré služby olympanom získal od nich nesmrteľnosť. A aby ani otec krásavca kráľ Trós neostal na sucho, priniesol mu Hermes od Dia ako dar zlatú vínnu révu ozdobne vykovanej samotným Hefaistom a dva nádherné kone, pričom mu spomenul aj synovu nesmrteľnosť. Nakoniec sa dostal krásny Ganymedes, ktorého meno v starej gréčtine znamená jasný, skvejúci sa, ale je tiež spojené s veselím, leskom, dobrými mokmi, ktoré spôsobujú radosť, na hviezdnu oblohu v podobe znamenia Vodnár.

A ako sa darilo mladučkej Hébé? Jej ďalší osud sa spojil s najznámejším hrdinom antického bájoslovía, s Heraklom. Toho po smrti a následnej apoteóze vzali bohovia k sebe na Olymp a prideliť mu dar nesmrteľnosti. Dokonca aj Hera sa s ním pomerila. No a za zásluhy a všetky veľké činy mu dala za manželku svoju dcéru, krásnu bohyňu mladosti. Ich manželstvo pre nás symbolizuje nielen schopnosť zmierenia, ktoré má božský charakter, ale aj večnú mladosť oboch manželov. A na dôvažok: mali spolu dve deti – Alexiara (ochrancu, obrancu) a Aniketa (nepremožiteľného, neprekonateľného).

Firma Energy priniesla na trh ďalší z prípravkov, ktoré nesú vo svojom názve odkaz na mytológiu. Tobolky **Hébé beauty booster** ponúkajú výsledky, ktoré sú priamo spojené s posolstvom bohyne večnej mladosti – omladenie a spomalenie starnutia pleti, obnovu kožných buniek, žiarivý a mladistvý vzhľad. Obsahové látky prípravku Hébé sa starajú aj o krásu a pružnosť vlasov, nechťov. Prípravok sa tak zaraďuje do série takých, pomocou ktorých sa nám do zorného uhla pohľadu budú prirodzene dostávať heraklovskí hrdinovia. V synergetickej spolupráci prevezmú úlohu nepremožiteľných ochrancov nielen našej pokožky, ale postarajú sa aj o vnútornú harmóniu. Dobrým príkladom je „pokrm bohov“ **Raw Ambrosia**, ale nielen tá! A keď hovorím o nás, nemyslím tým len pekné devuchy, ženy, ale aj nás mládencov či zreých mužov.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK



Niet na svete byliny, aby na niečo nebola

HLIVA – DVA PRÍBEHY JEDNEJ HUBY

Nenápadná huba rastúca ticho na mŕtvom dreve. Vyskytovala sa v zime, keď iné jedlo nebolo k dispozícii. Nešlo o žiadnu delikatesu, ale o „nástroj“ na prežitie. Sušila sa, pridávala do kaší a polievok a niekedy sa jedla aj len tak, surová. Predovšetkým v európskych horských oblastiach sa verilo, že hľiva pomáha počas zimy nestratiť dych ani krv. Ako potravina temného obdobia roka sa podávala medzi chudobnejšími, často tvrdo pracujúcimi ľuďmi, proti smútku a únave. Zatiaľ čo v Európe sa jedla z núdze, v Ázii, najmä v Číne, bola považovaná za posilňujúci zázrak pre cisársky dvor a chudobní ľudia ju istý čas mali dokonca zakázané jesť. Čínska legenda rozpráva o lekárovi, ktorý pozoroval tvrdo pracujúcich drevorubačov v horách. Boli len výnimočne chorí a všetci jedli predovšetkým hľivu rastúcu na popadaných stromoch. Lekár hubu dlho skúmal a odporúčal ju na pľúca a životnú vitalitu. Údajne ju dokonca nazval „hubou, ktorá čistí cestu dychu“.

PLEUROTOS OSTREATUS

Hľiva ustricovitá (*Pleurotus ostreatus*, *oyster mushroom*, *ping gu*, *hiratake*) je huba z ríše Fungi, oddelenia Basidiomycota, triedy Agaricomycetes. Rastie v skupinách a jej tvar sa mení od lastúrovitého, pripomínajúceho mušľu či ucho, po plochý s mierne zvlhnutým, popraskaným okrajom. Klobúk je veľký 5 až 30 cm, sivý až niekedy hnedý, pričom farba závisí od teploty a svetla. Husto postavené lupene výrazne zbiehajú po hlúbiku, čo je jeden z rozlišovacích znakov hľivy. Hlúbik je krátky, valcovitý a postavený šikmo, aby mohla rásť bokom z kmeňa či pňa. Biela dužina je takmer bez vône, s jemne sladkastou chuťou. Výtrusy sú väčšinou hladké, bezfarebné, elipsoidného tvaru.

Hľiva ustricovitá je saprotrof – rozkladá mŕtve drevo, najmä buk, vŕbu, topol a brezu. Výnimočne rastie aj na ihličnatých stromoch. Prirodzene sa vyskytuje od jesene do skorej jari pri teplotách okolo nuly. Mráz plodnice väčšinou nepoškodí, po rozmrznutí pokračujú v raste, a preto ju v Číne prezývajú aj „tichá sila“. Nájst ju môžete v bohatých trsoch, keď plodnice vyrastajú nad sebou ako strešné škridly. Zameniť ju možno s hľivou pľúcnou či miskovitou – obe sú však jedlé.

HLIVA V TČM

V tradičnej čínskej medicíne je hľiva považovaná za tzv. funkčnú hubu, ktorá „pracuje ticho, ale hlboko“. Používa sa najmä na dráhy pľúc, sleziny a obličiek. Posilňuje Wei Qi (obrannú energiu)

a tým imunitný systém, aj odolnosť voči chladu a vetru. Vyživuje pľúca a pomáha pri suchom kašli, pocite stiahnutého hrudníka či suchosti v dýchacích cestách. Podporuje trávenie, je vhodná pri únave po jedle, slabej chuti do jedla či pocite ťažkosti. Podáva sa tiež pri chronickom oslabení pľúc alebo pri zahlienení. V TČM je spájaná s pocitom vnútornej stability, pokojom pri oslabení tela a mysle, s podporou dychu aj životného priestoru. Hľiva je tiež vnímaná ako huba, ktorá pri smútku a ťažkostiach podporuje schopnosť prijatia a pustenja, pomáha fyzicky aj symbolicky znovu sa nadýchnuť.

ZÁPADNÁ MEDICÍNA

Medzi účinné látky patria napríklad beta-glukány (najmä pleuran), polysacharidy, lektíny, ergothioneín, lovastatíny, draslík, železo, zinok, selén, vitamíny skupiny B a vitamín D₂.

V západnej medicíne je cenená ako doplnok pri liečbe respiračných infekcií, kde môže skrátiť trvanie ochorenia a znížiť ich výskyt. Odporúčaná je predovšetkým u detí a osôb so zníženou imunitou. Pozornosť sa venuje aj prirodzenému obsahu lovastatínu, ktorý pri dlhodobom užívaní mierne prispieva k zníženiu hladiny LDL cholesterolu.

Novšie výskumy prisudzujú hľive aj neuroprotektívne a regeneračné účinky, konkrétne zlepšenie stavu pri neurodegeneratívnych ochoreniach a spomalenie starnutia mozgu.

AKO JU UŽÍVAŤ?

Najprirodzenejšou formou je čerstvá huba, z ktorej sa pripravuje napríklad „falošná“ držková polievka. Oblíbená je aj do omáčok a na restovanie. Pri pravidelnej konzumácii prispieva k podpore trávenia. Pre citlivejších jedincov však môže byť horšie stráviteľná – v tom prípade sa odporúča pridávať ju do dlho varených vývarov a kombinovať napríklad so zázvorom alebo cesnakom. Vývar z hľivy je výborný pri rekonvalescencii po ochoreniach dýchacích ciest.

Ďalšou možnosťou je sušená hľiva, prášok (mletá forma), kapsuly, ako aj vodné či alkoholové extrakty. Ich výhodou je vysoká koncentrácia účinných látok aj pri malej dávke. Pre deti je dostupný špeciálny sirup a existuje aj sprej (napríklad kvapky z hľivy s použitím nástavca).

Z prípravkov Energy nájdete hľivu ustricovitú v produktoch **Mycohepar** a **Probiosan Inovum**.

ONDŘEJ VESELÝ

Zápal v organizme: skvelý pomocník, zlý pán

Tvoje telo je ten najúžasnejší a najzložitejší organizmus, aký kedy príroda stvorila. Nie je to len schránka, ktorú v zrkadle kontrolujeme, či vyzerá dobre. Je to živý, dýchajúci ekosystém, ktorý s tebou neustále komunikuje. Keď pochopíš, ako tento vnútorný svet funguje, získaš kľúč nielen k zdraviu, ale k skutočnej životnej vitalite, ktorá ťa podrží o desaťročia dlhšie.

V centre tohto diania stojí fenomén, ktorý rozhoduje o tom, či sa budeš cítiť plný sily, alebo neustále vyčerpaný: zápal.

ZÁPÁL: VÁŠ VNÚTORNÝ STRÁŽCA, AJ TICHÝ NEPRIATEL

Zápal je v podstate biologický dialóg tvojej imunity. Bez neho by si neprežil.

- » **Akútny zápal** (Záchranná misia): Predstav si ho ako elitný tím opravárov. Keď sa poraníš alebo ťa napadne vírus či baktéria, tento tím okamžite vyráza do akcie. Miesto sčervenie, opuchne a bolí. To je dobré – tvoje telo práve bojuje a opravuje poškodenie.
- » **Chronický zápal** (Tlejúci oheň): Problém nastáva, keď sa tento opravný proces nikdy neskončí. Kvôli stresu, nekvalitnému jedlu či nedostatku spánku v tebe zostáva tlejúci „oheň“, ktorý nevidíš, ale ktorý pomaly vyčerpáva tvoje vnútorné zdroje. Toto je stav, ktorý urýchľuje starnutie buniek.

PREVENCIA AKO ŽIVOTNÝ ŠTÝL, NIE NÚDZOVÉ RIEŠENIE

Väčšina ľudí rieši zdravie až vtedy, keď sa niečo pokazí. Ale skutočné tajomstvo dlhovekosti (longevity) spočíva v tom, že tvoj organizmus dostáva prvotriednu starostlivosť skôr, než si ju vypýta bolesťou. Stravné doplnky nie sú „lieky“ – sú to koncentrované dary prírody, ktoré tvojmu telu dodávajú chýbajúce informácie a silu, aby si poradilo samo.

PROTIZÁPALOVÝ BYLINNÝ ARZENÁL ZO SYSTÉMU ENERGY

Naše prípravky využívajú princípy tradičnej čínskej medicíny v kombinácii s vedomosťami západnej medicíny, kde sa bylinky nekombinujú náhodne, ale tak, aby sa ich účinok znásobil. Nájdate ich na našich kluboch a stránkach www.energy.sk

» **Drags Imun** (Dračia krv): Čistá živica zo stromu *Croton lechleri*. V prírode slúži na hojenie „rán“ stromu a v tvojom tele robí to isté. Má mimoriadnu schopnosť upokojiť zápalové procesy v trávení, na slizniciach či otvorených ranách. Posilňuje aj našu imunitu.

» **Vironal**: Okrem iného, obsahuje overenú kombináciu lipy, sladkého drievka, divozelu či extraktu z grapefruitových jadierok. Je to ideálny spoločník na podporu imunity prostredníctvom hrubého čreva a posilnenie prirodzenej bariéry tvojich pľúc.

» **Imunosan**: Tu nájdeš Kozinec blanitý (*Astragalus*) a vitálnu hubu Reishi. Tieto byliny doslova trénujú tvoju imunitu, aby bola inteligentná – aby vedela zápal spustiť, keď treba a vypnúť ho, keď je práca hotová.

» **Grepofit**: Sila grepových jadierok doplnená o echinaceu a šalviu. Pôsobí ako prírodný štít, ktorý pomáha telu udržať si čistotu bez nežiaducich mikroorganizmov.

» **Qi Drink**: Denný rituál vnútornej čistoty. Ak hľadáš spôsob, ako do svojej prevencie vniesť poriadok, Qi drink je absolútny základ. V tradičnej medicíne sa hovorí, že „v čistom tele choroba nesídlí“ a Qi drink je tvojím nástrojom na dosiahnutie tejto čistoty.

PREČO BY MAL BYŤ SÚČASŤOU TVOJHO DŇA?

Jeho sila tkvie v kombinácii dvoch unikátnych zložiek: Slzovky obcej (90 %) a Kozinca blanitého (10 %).

» **Odplavenie záťaže**: Slzovka obyčajná je v prírodnej medicíne cenená pre svoju schopnosť odstraňovať z tela „vlhkosť a toxíny“. Ak sa ráno cítiš ťažko, máš sklon k opuchom alebo tvoja pleť nie je čistá, Qi drink pomáha tvojmu metabolizmu odplaviť všetko, čo ho brzdí.

» **Harmonizácia trávenia**: Tvoje trávenie je koreňom tvojho zdravia. Qi drink upokojuje žalúdok a posilňuje slezinu. Keď tvoj „stred“ funguje správne, nevytvára sa v tele prostredie vhodné pre chronický zápal.

» **Budovanie vnútornej energie (Qi)**: Kozinec blanitý, ktorý je v drinku obsiahnutý, patrí medzi najsilnejšie adaptogény. Pomáha ti zvládať stres a dodáva ti jemnú, stabilnú energiu. Nie je to „vybičovanie“ ako po kofeíne, ale pocit, že máš dostatok vnútornej sily na celý deň.

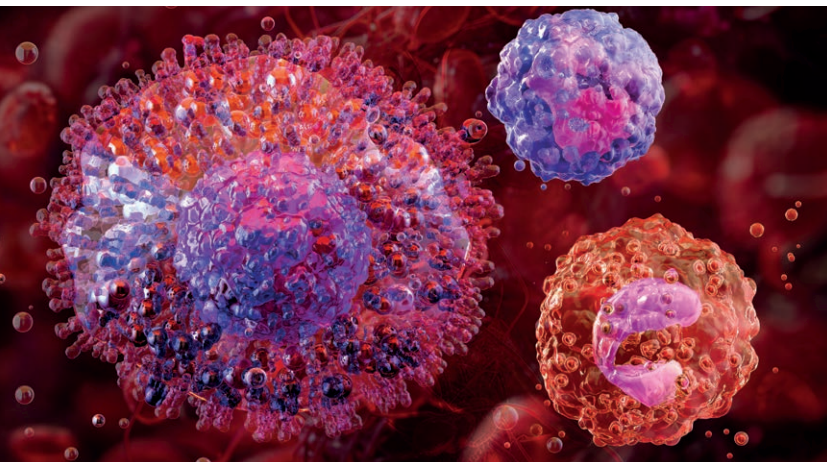
AKO TO OVPLYVNÍ TVOJ ŽIVOT?

Keď sa začneš starať o svoje telo preventívne a pravidelne si dopraješ teplú šálku Qi drinku, čoskoro si všimneš zmeny:

- » **Rýchlejšia obnova**: Tvoje telo nebude musieť bojovať s nahromadenými toxínmi a zápalmi, takže bude mať viac sily na regeneráciu po športe či práci.
- » **Jasnejšia myseľ**: Keď v tele neprebiehajú tiché zápalové procesy, tvoj mozog funguje s väčšou ľahkosťou.
- » **Investícia do budúcnosti**: Každý deň, kedy podporíš svoju imunitu bylinkami, je vkladom na tvoj „účet dlhovekosti“.

Tvoje telo je jediný domov, v ktorom musíš prežiť celý život. Staraj sa oň s rešpektom a využi dary, ktoré nám príroda ponúka. Energy je tvojím spojencom na ceste k životu, ktorý bude nielen dlhý, ale predovšetkým plný skutočnej energie.

JOZEF ČERNEK





Jarný relax bez hraníc

- podpora očisty organizmu
- harmonizácia pečene a žlčníka
- účinná pomoc pri alergii

BALÍČEK PRODUKTOV	ČLEN ENERGY		
	cena	body	zľava
Regalen + Peralgin	32,10 €	28	5,70 €

Uvedené prípravky sú výživové doplnky.
Zvýhodnený nákup platí od 1. 3. do 31. 3. 2026 alebo do vypredania zásob.

Krása nie je maska Je to žiara, ktorá vyviera zvnútra

Zvykli sme si starať sa o svoju tvár pred zrkadlom.
Ten najdôležitejší krok sa však začína tam, kam žiadny krém nedosiahne.



hébé

Elixír mladosti inšpirovaný gréckou bohyňou nesmrteľnosti. **Nie je to len ďalšia kapsula.**
Je to systémová výživa, ktorá vracia vášmu telu to, čo časom stráca:

- + **vlahu** (vzácná huba rôsolovka)
- + **pevnosť** (morský kolagén)
- + **ochranu** (rakytník)
- + **rovnováhu** (probiotiká)