



# vitae

apríl 2026

Novinka:  
Auxilium a Salvium  
– kludný prístav  
v chaose dnešnej doby

Ako na zvýšenú  
pigmentáciu pleti?

Zarábať s nami  
je ešte jednoduchšie

**„ZELENÉ POTRAVINY“**  
Akcia 1.–30. 4. 2026



## Produkty mesiaca apríl

Apríl je tu a s ním aj tradičné aprílové počasie. Zatiaľ čo sa príroda definitívne prebúdza, naše telo môže pociťovať únavu alebo jarnú malátnosť. Podľa tradičnej čínskej medicíny je apríl mesiacom pečene a žlčníka – orgánov, ktoré majú na starosti našu životnú silu a prečistenie organizmu. Ako teda podporiť svoju vitalitu a pripraviť sa na sezónu výletov?

Jar si žiada „zelenú“ vzpruhu. Ak nestíhate zbierať mladú žihľavu, skvelým spojencom sa stane **Betafit**. Tento extrakt z repy a žihľavy dodá telu žiadané **minerály a antioxidanty**. Prečo ho užívať práve v apríli? Pomáha **čistiť krv** a podporuje **regeneráciu pečene**. A to je to, o čo tu ide. Doprajte si ho najmä vtedy, ak sa cítite bez energie, alebo chcete zlepšiť stav svojej pleti po zime. Doterajšie prechody teplôt môžu dávať zabráť vlasom a pokožke hlavy. **Šampón Ruticelit** nie je len taký obyčajný šampón. Vďaka vysokému obsahu bylinných extraktov (najmä ruty a sofory) **prekrvuje vlasovú pokožku**. Posilňuje vlasové cibulky a pôsobí proti **vypadávaniu vlasov**, ktoré býva na jar častým problémom. Nezabúdajte tiež na dostatok čistej vody a dlhšie prechádzky. Jarné hrejivé lúče konečne lákajú von nielen nás, ale aj ostatné, nie práve vítané tvory. Nepodceňte preto prevenciu a majte radšej po ruke **Tick-a-tack**. Tento **prírodný repelent** na báze éterických olejov je šetrný k pokožke aj k prírode, takže ho možno používať bez výčítiek od hlavy až po päty. Na rozdiel od chemických repelentov, krásne vonia po bylinných esenciách a je vhodný pre celú rodinu, vrátane jej najmenších členov.

*Prajeme vám láskavé prežitie aprílových dní v náručí prebúdajúcej sa prírody! Ing. ŠTĚPÁNKA GRUBEROVÁ*

## vitae

Magazín pre spotrebiteľov a distribútorov prípravkov spoločnosti Energy.

Náklad 8 000 ks. Vychádza 10x ročne, číslo 4, apríl 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.



# Farebná Veľká noc

## OBSAH

Editoriál	04
Predstavujeme dve novinky: AUXLIUM a SALVIUM	04
Tao essence	09
Supertronic – prístroj, ktorý dokáže viac, než sa zdá	13
Zarábať s nami je teraz ešte jednoduchšie!	14
Dlhovekosť a Energy	18
Probiosan a fenomén psychobiotík	22
Prejavy tela: Roztrúsená skleróza	24
Tao a Runa essence – stála výhodná ponuka	28
Prebudte svoje telo, jar je tu!	31



## EDITORIÁL

### ABY SME TIE VNÚČATÁ V OSEMDESIATKE NIELEN UDRŽALI, ALE AJ DOBEHLI

Milí čitatelia, priatelia Energy, možno ste si všimli, že sa v mojich textoch v poslednom čase niečo zmenilo. Má to svoj dôvod. Už presne rok prechádzam pomerne zásadnou osobnou transformáciou. Rozhodol som sa totiž, že urobím absolútne všetko, čo je v mojich silách, aby som tu bol čo najdlhšie.

Neberte to ako prejav egoizmu. Nerobím to kvôli sebe. Robím to kvôli svojmu synovi a dcére. Môj otec sa totiž mojich detí nedožil a je to vec, na ktorú myslím častejšie, než by som si možno priznal. A keďže som sa stal rodičom až v „zrelom“ štyridsiatom roku života, matematika nepustí. Ak moje deti pôjdu v mojich stopách (mimochoďom, Marínka a Ondro, ak toto čítate – vôbec vám tento trend neodporúčam!), budem mať vyše osemdesiat, keď mi prvýkrát vložia do náručia vnúča. Chcem mať vtedy absolútnu istotu, že



tie vnúčence nielen udržiim v rukách a nepustím, ale že z toho dedka aj niečo budú mať. Že im budem stačiť. A po tejto ceste za dlhovekosťou som sa rozhodol kráčať v sprievode vás, čitateľov Energy. V našej firme som takmer od jej úplného začiatku. Za tie tri dekády sme si prešli všeličím, no práve teraz zažívame mimoriadne krásnu etapu. Dočkali sme sa totiž momentu, kedy moderná veda začala s veľkou pompou

potvrďovať to, čo my v Energy tvrdíme už tridsať rokov. Ukazuje sa, že tradičná čínska medicína a najnovšie vedecké poznatky si majú nielen čo povedať, ale že ich dialóg je v maximálnom prospechu človeka a jeho zdravia. Práve o tomto prepojení, o hľadaní vitality a o tom, ako oklamať kalendár, budem pre vás písať seriál tu vo Vitae. Prvé časti už nájdete na týchto stránkach.

A keďže sa patrí navradiť čitateľa, dám vám malý „spoiler“. V poslednej časti tohto seriálu sa dozviete, že jedným z najjednoduchších a pritom najfunkčnejších spôsobov, ako si predĺžiť aktívny život, sú naše zelené potraviny. Napríklad taká Chlorella alebo Mladý jačmeň. Viete, čo? Nečakajte, kým ten seriál dopíšem. Kúpte si ich rovno teraz, dajte si ich každé ráno a o pár čísiel neskôr, keď sa dočítate k pointe, budete vedieť, akú úžasnú vec ste pre seba – alebo skôr pre svoje budúce vnúčatá – urobili. Teším sa na túto spoločnú jazdu za zdravím.

JOZEF ČERNEK

# Keď si mozog žiada dovolenku, ale kalendár hovorí „nie“

## PREDSTAVUJEME DVE NOVINKY: AUXILIUM A SALVIUM

Pamätáte si ten pocit, keď ste boli deťmi a prázdniny sa zdali nekonečné? Dni plynuli pomaly, starosti neexistovali a energie bolo na rozdávanie. A teraz strih do dnešnej reality. Moderná doba od nás nechce len výkon. Chce nemožné. Byť neustále k dispozícii, byť efektívni v práci, empaticí doma, športovať, vzdelávať sa a pri tom sa usmievať na Instagrame. Výsledok? Epidémia, o ktorej sa nehovorí v hlavných správach, ale ktorú cítite všetci. Epidémia vyhorenia, chronickej únavy, „mozgovej hmly“ a úzkostí.

Predstavujeme vám preto teraz dve novinky: Auxilium a Salvium. Dvoh bratov. Dva princípy. Jeden štít a jeden meč v boji proti chaosu dnešnej doby.

### AUXILIUM: PRÍRODNÝ ŠTÍT PROTI SVETU, KTORÝ SA ZBLÁZNIL

Názov Auxilium vychádza z latinčiny a znamená „pomoc“. Ale nepredstavujte si ho ako barličku. Je to skôr lešenie. Pevná konštrukcia, o ktorú sa môže vaša nervová sústava oprieť, keď vonku zúri búrka. Bežné riešenia na trhu idú často do extrémov. Buď sú príliš slabé (bylinkové čaje, ktoré pekne voňajú, ale nič nezmenia), alebo príliš silné (chémia, ktorá vaše emócie jednoducho „vypne“). Auxilium ide treťou cestou.





Nechceme vás otupiť. Chceme vášmu telu dodať nástroje, aby situáciu zvládlo samo, s gráciou a nadhľadom. Auxilium je palivom pre vašu nervovú sústavu. Funguje na unikátnom trojstupňovom efekte.

### 1. EFEKT: ZASTAVENIE ZLODEJA ENERGIE (KORTIZOL)

Keď ste v strese, telo zaplaví kortizol. To je hormón, ktorý vás drží v napätí „bojuj, alebo uteč“. Je užitočný, keď vás naháňa lev, ale devastujúci, pokiaľ vás naháňajú termíny. Auxilium obsahuje dve najmocnejšie byliny sveta, stresové adaptogény ashwagandhu a rhodiolu.

Vo svete bylín existujú celebrity, o ktorých sa píše v časopisoch. A potom existujú legendy, o ktorých sa píše v tisíce rokov starých spisoch. Ashwagandha a Rhodiola rosea patria do tej druhej kategórie. Každá z nich je sama o sebe silným hráčom. Ale keď sa stretnú v jednej kapsule, deje sa niečo, čo odborníci nazývajú synergia, ale my tomu radšej hovoríme „botanická mágia“. Je to stretnutie dvoch svetov. Horúcej, zemitej Indie a drsného, chladného Severu. Prečo je práve táto kombinácia považovaná za jednu z najmocnejších v prírodnej medicíne? Aby sme pochopili ich silu, musíme sa pozrieť na to, čo každá z nich robí najlepšie.

» **Ashwagandha (indický ženšen)** je v ajurvéde považovaná za zemský element. Jej hlavnou úlohou je uzemniť vás. Keď máte pocit, že sa vám „rozutekali myšlienky“ a nervy vibrujú ako napätá struna, ashwagandha je tou mäkkou perinou, ktorá vás zabalí a upokojí. Znižuje kortizol, navodzuje hlboký spánok a regeneráciu. Je to **jin**.

» **Rhodiola rosea (rozchodnica ružová)** je bylina, ktorá rastie v nehostinných podmienkach Sibíri a Škandinávie. Vikingovia ju užívali pred bojom pre silu a vytrvalosť. Rhodiola neuspáva – naopak. Rozjasňuje myseľ, odháňa únavu, zlepšuje sústredenie a zdvíha náladu (zvyšuje serotonín). Je to **jang**.

Možno vám napadne: „Nebudú sa biť? Jedna upokojuje, druhá nabudzuje.“ Práve v tom je ten vtíp. Ony nepôsobia proti sebe, ale dopĺňujú svoje „hluché miesta“. Spoločne vytvárajú stav, ktorý je pre moderného človeka svätým grálom: **pokojnú bdelosť**.

Obe rastliny patria medzi tzv. adaptogény. To nie sú lieky, ktoré telu niečo vnúti. Sú to diplomati. Skenujú vaše telo a zisťujú, čo mu chýba. Táto „inteligentná“ regulácia je v ich kombinácii ešte výraznejšia. Rhodiola chráni ashwagandhu pred prílišným útlmom, zatiaľ čo ashwagandha chráni rhodiolu pred prílišnou stimuláciou. Výsledkom je **dokonalá rovnováha**.

### 2. EFEKT: TOVÁREŇ NA ŠŤASTIE (SEROTONÍN)

Mnoho ľudí trpí zlou náladou nie preto, že by boli pesimisti, ale čisto z biochemických dôvodov. Ich mozog nemá „tehly“, z ktorých by postavil dom zvaný Šťastie (serotonín). Auxilium dodáva materiál: **vitamíny B6, B9, B12 a dôležitý vitamín D3** vo vysokých dávkach. Bez nich výroba dobrej nálady jednoducho stojí.

### 3. EFEKT: HLADIVÉ UPOKOJENIE (RELAXÁCIA)

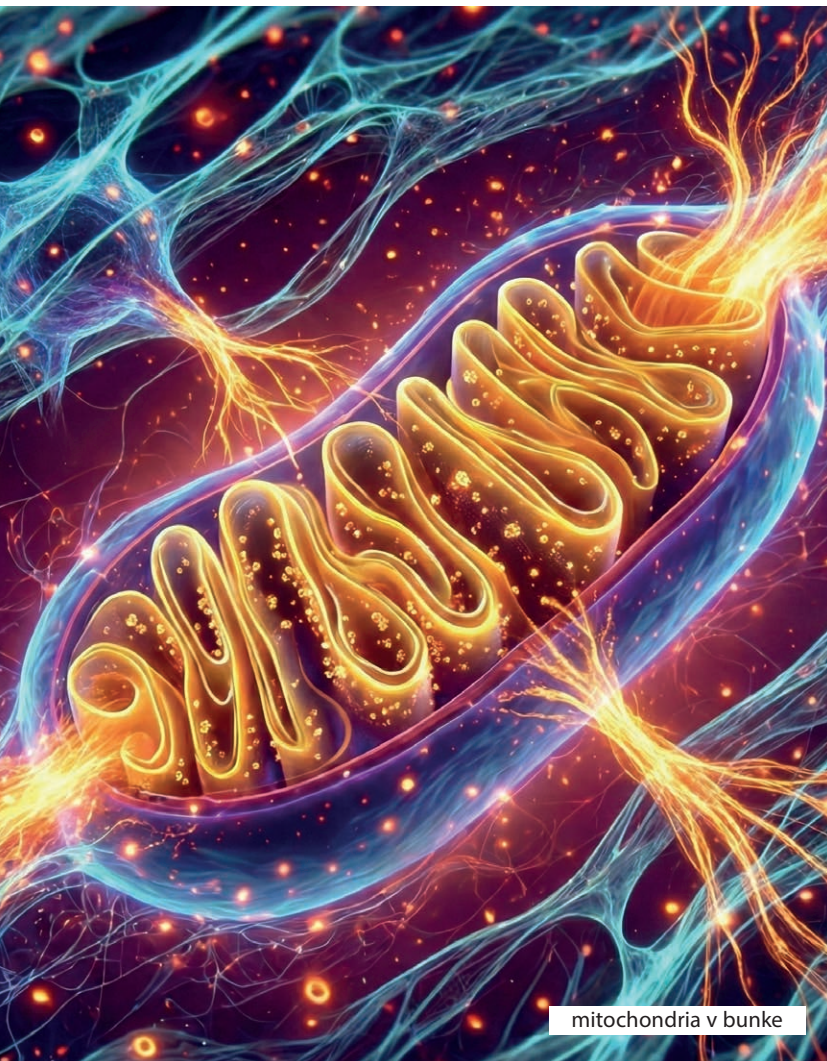
Poznáte ten pocit stiahnutého žalúdka, tú „guču v bruchu“? To spôsobujú nervy sťahujúce svaly. Tu prichádza na rad **aquamin** – prírodné morské magnézium z rias rastúcich v čistých vodách severného Atlantiku. Funguje ako prírodný betablokátor, ktorý uvoľňuje svalové napätie.

Všetko je zavŕšené esenciou z **levandule**, ktorá nefunguje len ako vôňa, ale priamo komunikuje s limbickým systémom v mozgu a vypína poplachové kontrolky. Používame špeciálne technológie mikrokapsulácie, kde prírodnú tekutú esenciu, ako ju poznáte, uzatvárame do malých kapsuliek, ktoré tvoria finálnu podobu prášku. Sú preto vhodné do kapsúl a netriešťa sa tak s ostatnými extraktmi. V tele sa uvoľňujú v presne definovaných pozíciách a zaisťujú maximálny účinok.

## UPOZORNENIE!

Auxilium bude k dispozícii na trhu v priebehu mesiaca **apríla**. Aktuálnu dostupnosť sledujte na našich sociálnych sieťach a v **Kluboch Energy**.





mitochondria v bunke

## » SALVIUM: CISÁRSKA ENERGIA A FLOW EFEKT BEZ VYHORENIA

Pokiaľ je Auxilium váš štít a pokojný prístav, Salviu je vietor do plachiet. Jeho názov vychádza zo slov salvare (zachrániť) a salvia (liečiť). Je to „vyšší stupeň“ starostlivosti. Aktívna verzia pre dni, keď potrebujete podať výkon, ale nechcete pri tom zhorieť. Možno poznáte ten cyklus: Ste unavení, dáte si kávu. Ste nervózni a roztekani, dáte si ďalšiu. Večer nemôžete zaspať, ráno ste mŕtvi. Salviu tento kruh rozbíja.

### KONIEC DOBY KOFEÍNOVEJ

Predstavte si rozdiel medzi horiacim papierom a žeravým uhlím. Kofeín je papier – rýchlo vzplanie, veľa dymu a za chvíľu je preč, zostane len popol. Salviu je žeravé uhlie – stabilné, sálavé teplo, ktoré vydrží hodiny.

Tajomstvo Salvia sa skrýva v pravom **sedemročnom kórejskom ženšene**. Väčšina produktov používa lacný, mladý ženšen. My sme siahli po koreni, ktorý zrel v zemi plných sedem rokov. Práve medzi 6. a 7. rokom v ňom prebieha fascinujúca „alchymistická premena“ – dramaticky stúpa množstvo látok zvaných ginsenosidy a dochádza k molekulárnej zmene ich štruktúry. Stávajú sa hustejšími, komplexnejšími a ľahšie využiteľnými pre mitochondrie, ktoré sa nachádzajú v bunkách. Nielenže vaše telo

„nakopnú“, ony doslova mitochondrie dobíjajú. Je to tonikum, ktoré posilňuje imunitu, pamäť, libido a chuť do života. Aby sme pochopili, ako funguje skutočná energia – tá, ktorú ponúka **Salviu** – musíme sa „zmenšiť“. Musíme sa pozrieť dovnútra, do mikrosvetu našich buniek. Tam sa totiž odohráva ten pravý príbeh. Tam sa rodí skutočná životná sila.

### VITAJTE V BUNKOVEJ ELEKTRÁRNI

V každej jednej bunke vášho tela (a máte ich bilióny) plávajú malé organely mitochondrie. Predstavte si ich ako mikroskopické elektrárne. Ich úloha je jediná: vziať to, čo zjete a dýchate (cukry a kyslík), a premeniť to na molekulu ATP. ATP (adenozíntrifosfát) je „energetická mena“ života. Chcete pohnúť svalom? Potrebujete ATP. Chcete vyriešiť zložitú úlohu v práci? Váš mozog spáli obrovské množstvo ATP. Chcete sa brániť vírusom? Vaše imunitné bunky potrebujú ATP.

Keď sme mladí, naše elektrárne idú na 100 %. Sú čisté, efektívne a nové. Ale stres, zlá strava, toxíny a vek spôsobujú, že sa tieto elektrárne začínajú „zanášať“. Spalovanie prestáva byť efektívne, namiesto čistej energie vzniká množstvo „dymu“ (tzv. oxidačný stres a voľné radikály) a elektrárne dýchavične kašle a dodáva menej energie. Výsledok? Citíte sa vyčerpaní, aj keď ste spali. Vaše telo má palivo (jedlo), ale nevie ho efektívne premeniť na pohyb a myšlienku. A tu prichádza na scénu hviezda nášho produktu Salviu, spomínaný 7-ročný kórejský červený ženšen. Väčšina látok vás len stimuluje (núti elektrárne ísť na dlh). Ginsenosidy – vzácne látky obsiahnuté vo vyzretom ženšene – ale fungujú ako **opravári**. Čo dokážu?

- » **1. Čistenie filtrov (antioxidačná ochrana):** Ženšen pomáha likvidovať „toxický dym“ (voľné radikály), ktorý v elektrárňach vzniká. Tým chráni steny mitochondrií pred poškodením.
- » **2. Zvýšenie efektivity spalovania:** Ginsenosidy fungujú ako katalyzátor. Pomáhajú bunkám lepšie vstrebávať glukózu a efektívnejšie ju meniť na ATP. Je to, ako by ste do starého motora naliali prémiové palivo s aditívami, ktoré prečistia trubky.
- » **3. Množenie elektrární (biogenéza):** Štúdie naznačujú, že adaptogény môžu stimulovať bunky k tvorbe nových mitochondrií. Viac elektrární = viac energie. Keď vaše mitochondrie začnú znovu šliapať ako hodinky, pocítite to v celom systéme. Nie je to len o tom, že „nie ste unavení“. Je to komplexný reštart.
- » **4. Pamäť a sústredenie (mozog je najväčší odberateľ):** Váš mozog váži 2 % hmotnosti tela, ale spotrebuje 20 % všetkej energie! Keď mitochondrie v neurónoch fungujú lepšie, mizne „hmla“, myslenie sa zrýchľuje a pamäť oživuje. Mozog má konečne dosť prúdu na výpočty.
- » **5. Imunita (armáda v plnej zbroji):** Imunitné bunky sú žrúti energie. Aby mohli prenasledovať a ničiť votrelcov, potrebujú obrovské zásoby ATP. Silné mitochondrie znamenajú akcieschopnú imunitu.
- » **6. Libido a chuť do života:** Sexuálna energia a vitalita sú priamym odrazom celkovej energetickej bilancie tela. Telo, ktoré má ľadva energiu na prežitie (dýchanie a trávenie), vypína „zbytočné“ funkcie, ako je libido. Keď ale elektrárne idú naplno a energie je prebytok, telo znovu zapína chuť sa množiť, tvoriť a radosť sa.

## UNIKÁTNA SYNERGIA: OHEŇ A VODA (JANG A JIN)

Salvium nie je len „budič“, to by bolo málo. Salvium je majstrovské dielo rovnováhy. Samotný ženšen je silný „oheň“ (jang). Aby vás nespálil a nespôsobil nervozitu, prepojili sme ho s „vodou“ (jin) – zložkami, ktoré poznáte z Auxilium.

- » **Štarter (ženšen)** dodá výkon, sústredenie a fyzickú silu.
- » **Stabilizátor (ashwagandha a magnézium)** dohliada na to, aby sa nezdvihol stres, telo zostalo pokojné a myseľ sústredená.
- » **Palivo (vitamíny B + D3)** je nutná výživa pre nervy, aby zvládli vyššie obrátky.
- » **Poistka (esencia z levandule)** stráži, aby váš systém nešiel na doraz. Priamo upokojuje poplašné centrá v mozgu a bráni akémukoľvek pocitu vnútorného napätia či chvenia. Vyhladzuje ostré hrany stresu a jej úloha je jasná: vyslať do mozgu správu, že aj keď idete na plný plyn, cesta je absolútne bezpečná a plynulá.

Výsledkom je stav, ktorému športovci a manažéri hovoria FLOW. Ráno vstanete a cítite sa odpočínutí. V práci sa sústredíte hodiny bez rozptýlenia. A čo je najdôležitejšie – večer máte dosť sily na rodinu alebo šport, ale nie ste preťažení.

### KTORÝ JE PRE MŇA? AUXILIUM ALEBO SALVIUM?

Tieto dva produkty sme navrhli tak, aby sa dopĺňali, nie vylučovali. Napriek tomu má každý svoju špecifickú rolu v živote moderného človeka. Podľa čoho sa riadiť pri výbere?

#### Auxilium:

- » cítite dlhodobý tlak a napätie
- » máte problémy so spánkom, vypnutím hlavy večer alebo s úzkosťami
- » potrebujete sa znovu nadýchnuť a nájsť pevnú pôdu pod nohami
- » vaše duševné zdravie si žiada každodennú údržbu

#### Salvium:

- » idete na dlh a čaká vás náročné obdobie
- » mali by ste podať výkon (v práci aj v športe), ale káva už nezaberá alebo vás príliš rozrušuje
- » cítite, že ste stratili iskru, libido alebo životný elán
- » potrebujete regeneráciu po vyčerpaní

### PODAJTE SVOJMU TELU POMOCNÚ RUKU

Naše telá sú úžasné, dokážu zvládnuť neuveriteľné veci. Ale nemôžu variť z vody. Auxilium a Salvium nie sú čarovné pilulky, ktoré vyriešia vaše problémy v práci. Sú to ale tí najlepší spojenci, ktorých môžete svojmu telu dať, aby tie problémy vyriešilo samo. **Je čas prestať len prežívať a začať znovu žiť. S jasnou hlavou, pokojným srdcom a dostatkem energie. Auxilium a Salvium sa o to postarajú.**

(RED.) >>



# » Rituály pre nepriestrelnú myseľ

## AKO VYŤAŽIŤ Z AUXILIA A SALVIA MAXIMUM

Mať v ruke tie správne nástroje je polovica úspechu. Tou druhou polovicou je vedieť, ako ich používať. *Salvium* a *Auxilium* sú silné biochemické kotvy, ale vy ste kapitánom lode. Aby tieto produkty fungovali na 100 %, pripravili sme pre vás jednoduchý denný protokol. Nejde o to prevrátiť váš život hore nohami. Ide o drobné mikro-zmeny, ktoré ale v kombinácii s našimi doplnkami prinesú makro-výsledky. Tu je váš plán pre deň plný energie a noc plnú pokoja.

### RÁNO: AKTIVÁCIA (DOMÉNA PRODUKTU SALVIUM)

» **Cieľ:** Naštartovať cirkadiánnny rytmus, prebudiť mitochondrie a pripraviť mozog na výkon.

#### 1. Svetlo pred displejom (0–10 minút po prebudení)

Než sa pozriete na telefón (a zaplavíte mozog dopamínom a stresom z e-mailov), vystavte oči dennému svetlu. Choďte k oknu alebo na balkón. Prečo? Svetlo dopadajúce na sieťnicu dáva signál mozgu: „Začni vyrábať energiu!“ Tým sa prirodzene naštartuje produkcia kortizolu (ten ranný je zdravý) a serotonínu. **Salvium efekt:** Telo je teraz pripravené prijať ginsenosidy zo *Salvia* a okamžite ich využiť.

#### 2. Hydratácia pred kofeínom

V noci vypotíte až pol litra vody, váš mozog je ráno ako vyschnutá špongia. Vypite veľký pohár vlažnej vody. **Kedy užiť Salvium:** Ideálne s raňajkami. Ženšen aj vitamíny skupiny B a D<sub>3</sub> sa najlepšie vstrebávajú, keď má trávenie „čo robiť“. Tuky v raňajkách pomôžu vstrebať vitamín D.

### 3. Studená sprcha (voliteľne pre odvážnych)

Stačí 30 sekúnd studenej vody na záver sprchovania. **Synergia:** Šok chladom vyplaví dopamín. V kombinácii s rhodiolou v *Salviu* to vytvorí „laserové sústredenie“, ktoré vydrží celé dopoludnie.

### POČAS DŇA: FLOW A STABILITA

» **Cieľ:** Udržať energiu bez výkyvov a predísť popoludňajšiemu pádu.

#### 1. Intenzívna práca v blokoch (9:00 – 13:00)

Vďaka *Salviu* bude váš mozog v dopoludňajších hodinách na vrchole kapacity. Využite to na najťažšie úlohy, nenechajte sa rušiť.

#### 2. Kyslíková pauza (namiesto druhej kávy)

Okolo 14:00 prichádza prirodzený útlm. Namiesto toho, aby ste siahli po cukre alebo kofeíne, urobte si 5 minút dychového cvičenia (napr. krabicové dýchanie: 4x nádych, 4x zadrž, 4x výdych, 4x zadrž).

**Prečo:** Okysličíte krv a ustálite tep. Adaptogény v tele stále pracujú a dych im pomôže znovu „naskočiť“ bez nutnosti ďalšej stimulácie.

### VEČER: UPOKOJENIE (DOMÉNA PRODUKTU AUXILIUM)

» **Cieľ:** Znížiť kortizol, vypnúť myšlienkový kolotoč a pripraviť telo na regeneráciu.

#### 1. Digitálny západ slnka (2 hodiny pred spaním)

Modré svetlo z obrazoviek blokuje tvorbu melatonínu (spánkového hormónu). Pokiaľ musíte pracovať, použite červené okuliare alebo „nočný režim“.

**Kedy užiť Auxilium:** Ideálne s večerou alebo cca 60 minút pred spaním. Magnézium potrebuje čas, aby sa dostalo do svalov a uvoľnilo ich.

#### 2. „Brain Dump“ (písanie myšlienok na papier)

Nemôžete zaspať, pretože premýšľate, čo musíte urobiť zajtra? Vezmite papier a všetko to spíšte.

**Auxilium efekt:** Zatiaľ čo vy dostávate starosti z hlavy von, ashwagandha v *Auxilii* znižuje hladinu stresového kortizolu vo vnútri. Je to dvojitý útok na stres.

#### 3. Horúca sprcha alebo vaňa

Teplá voda uvoľní svaly a – paradoxne – po vylezení z vane dôjde k ochladeniu telesného jadra, čo je pre mozog signál na spánok.

**Synergia:** Kombinácia teplej vody a levandule obsiahnutej v *Auxilii* je najsilnejším signálom bezpečia, aký môžete svojmu limbickému systému dať.

### ZLATÉ PRAVIDLO: KONZISTENCIA

Biochémia nie je mágia, je to matematika. Jedna tableta zázrak neurobí. Ale pravidelnosť áno. Adaptogény (ashwagandha, rhodiola, ženšen) fungujú na princípe nasýtenia. Potrebujú niekoľko týždňov, aby plne prenastavili vašu reakciu na stres.

**Týždeň 1:** Cítite jemné zmeny, lepšie sústredenie a pokojnejšie zaspávanie.

**Týždeň 2–3:** Hladina energie sa stabilizuje, miznú výkyvy nálad.

**Týždeň 4 a ďalej:** Vaše „továrne na energiu“ (mitochondrie) idú na nový výkon. Cítite sa odolnejší.

Dajte svojmu telu čas, ono sa vám odmení.

(RED.)



# Tao essence



Smoothie Tao essence je súčasťou dvoch unikátnych konceptov. Zaraďuje sa medzi terapeutickú výživu Energy food podľa piatich prvkov tradičnej čínskej medicíny a Regeneráciu v Pentagrame® Energy. Posilňuje, harmonizuje a vyživuje pečeň a žľazník, orgány patriace k elementu Dрева.

## PÄŤ CHUTÍ PRE ZDRAVIE

Tradičné čínske texty uvádzajú, že iba strava zložená zo všetkých piatich chutí – sladkej, horkej, pálivej, kyslej a slanej – môže zaistiť, aby kosti boli rovné, šlachy ohybné, čchi a krv voľne prúdiace a póry uzavreté. Tým dochádza k harmónii vnútorných orgánov. Naopak, trvalý návyk na určitú jednu chuť spôsobuje stratu rovnováhy v tele.

V Tao essence nájdeme vyváženosť všetkých piatich chutí. **Jemne sladkokyslá chuť** posilňuje pečeň, slezinu aj žalúdok. Nechýba tu, samozrejme, ochrana trávenia v podobe **zahrievacieho korenia** a silný účinok **horkých bylín** prirodzene podporujúcich regeneráciu pečene a žľazníka. **Slaná chuť** je zastúpená morskou nerafinovanou soľou na podporu trávenia a tonizáciu obličiek. **Pikantná chuť** zázvoru posilní pľúca a zahreje trávenie. Kardiovaskulárny systém (srdce) podporí chuť sušenej

drene z červenej repy – horká a mierne sladká. Kyslú chuť zastupuje citrón.

**Tao essence je vhodná na užívanie na jar**, na odľahčenie a podporu prečistenia. Podporuje **spriechodňovaciu funkciu pečene**, ochladenie ohňa pečene a vyživuje jin a krv pečene. Harmonizuje vzťah pečene – slezina a zároveň posilňuje čchi obličiek. Je ideálna ako dezert do hodiny po jedle alebo ako desiata či olovrant, pričom je nutné doplniť bielkovinu (jogurt, skyr, ricotta, semienka...).

## MOJA SKÚSEŇ

Keďže sa stravujem inak než zvyšok rodiny, prevažne vegetariánsky, nie vždy mám poruke kvalitnú vyváženú stravu. Strážim si, aby som mala fermentované a najlepšie už uvarené strukoviny, obilniny aj namočené semená či orechy. Občas sa však stane, že mám medzi klientmi málo priestoru na dostatok jedla, a v tomto prípade mi poslúži **Tao essence**. Jeho vynikajúca **jahodová chuť** mi pripomenie leto a zároveň mi poskytne dezert v tekutej forme. Stačí šejker, čo je výhoda, keď nestíhate. Teraz ho mám najradšej s **teplou vodou**, ktorú odporúčam popíjať celý deň na podporu tráviaceho ohňa a jangu obličiek, čo je veľmi dôležité pre trávenie.

Milujem tiež **Tao desiatu** s jahodami. Keď si ju pripravujem v zime, pridávam do nej aromatické korenie (závor, škoric, klinčeky, badián, kardamóm) na zahriatie. Navrch namiesto jahôd nalejem ešte pred uložením do chladu želatínovú zmes z mrazených **čiernych ríbezlí** s tapiokovým škrobom a trochou medu na podporu imunity a krvotvorby. Výsledkom je nádherná konzistencia a celkovo lahodná chuť. Určite ju vyskúšajte aj keď príde návšteva, iste ocení ponúkanú kvalitu.

*S prianím dobrej chuti,  
DANA ŠVESTKOVÁ*

## TIP NA DEZERT

### TAO DESIATA

*2 kopcovité lyžice zmesi Tao, 2 lyžičky chia semienok, 1 téglík gréckeho jogurtu, prípadne 1 lyžica vložiek, hrst jahôd*

Do jogurtu starostlivo vmiešajte suchú zmes Tao, najlepšie metličkou. Pridajte chia semienka, prípadne aj vložky. Zmes navrstvite do pohárov a uložte na noc do chladu. Pred podávaním vyberte aspoň 1 hodinu vopred z chladničky a ozdobte jahodami.

# Celostná cesta ku krásnej zdravej pleti (5) PIGMENTÁCIA

Pigmentáciu a hyperpigmentáciu pokožky máme spojenú so slnečným žiarením a príchodom slnečných dní. Zatiaľ čo roztomilé pehy sú teraz „in“ (trendy), hyperpigmentácia dokáže potrápiť sebavedomie a je potrebné jej venovať pozornosť aj ako možnému riziku ochorenia kože. Vzniká vďaka zvýšenej tvorbe melanínových pigmentov v pokožke, čo vedie k jej viditeľnému stmavnutiu. Ide o jav, ku ktorému dochádza z mnohých príčin. Určenie jej pôvodu je dôležité nielen pre diagnostiku, ale aj pre výber podpornej starostlivosti. Samotné bezhlavé používanie krémov s ochranným faktorom nemusí v mnohých prípadoch pomôcť.



Hyperpigmentácia je vedecký termín, za ktorým sa skrýva príbeh o tom, ako naša pokožka reaguje na svet okolo nás. Na slnečné svetlo, hormonálnu búrku dospievania, tehotenstvo, menopauzu či na starobu, stres každodenného života alebo drobné šrámy po akné, o ktorých si myslíme, že už dávno zmizli. Pleť si totiž všetko pamätá. A niekedy sa rozhodne tieto spomienky uchovávať v podobe pigmentu melanínu produkovaného kožnými bunkami melanocyty, ktorý sa usadzuje v miestach, kde by sme ho najradšej nevideli. Výsledkom sú viditeľné škvrny, ktoré môžu byť svetlo alebo tmavohnedé, sivasté, alebo dokonca modrasté – v závislosti od toho, ako hlboko v pokožke sa pigment usadil. Na rozdiel od obyčajného opálenia, ktoré časom prirodzene mizne, hyperpigmentácia často pretrváva mesiace alebo roky. Mnohí ľudia považujú za hlavného vinníka slnko, ale je to len jeden z mnohých vplyvov v tomto zložitom príbehu.

## ĎALŠIE FAKTORY

### 1. Hormóny

Estrogén a progesterón majú prekvapivú vedľajšiu funkciu. Dokážu „prebudiť“ melanocyty a prinútiť ich k zvýšenej produkcii pigmentu. Preto sa typicky počas tehotenstva, pri užívaní hormonálnej antikoncepcie alebo v perimenopauze, kedy hormóny práve prechádzajú turbulenciou, objavuje melazma – symetrické hnedé škvrny na lícach, čele alebo nad hornou perou.

### 2. Zápal

Pluzgierik? Poranenie? Dermatitída? Boli ste na intenzívnom ošetrovaní pleti? Keď sa pokožka zraní alebo zapáli, spustí sa obranná reakcia. Imunitné bunky produkujú zápalové látky, ktoré majú primárne bojovať proti infekcii a opraviť poškodenie, zároveň však aktivujú aj melanocyty v blízkosti. Tie začnú produkovať melanín ako ochranný mechanizmus a hyperpigmentácia je na svete.

### 3. Genetika

Niektorí ľudia sa rodia s vyššou tendenciou k hyperpigmentácii. Za to môže variant génu MC1R, ktorý riadi, ako citlivo pokožka reaguje na UV žiarenie i iné vplyvy a ako ľahko produkuje melanín.

### 4. Vek a čas

Pigmentová „mapa života“ je rovnako ako vrásky vlastne dôvodom k vďačnosti za dobu, ktorú sme mohli prežiť. S pribúdajúcimi rokmi sa na pokožke objavujú solárne lentigá – ľudovo „starecké“ alebo „pečeňové“ škvrny (hoci s pečeňou nemajú nič spoločné). Sú to nahromadené záznamy expozície žiarenia za celý život.

### 5. Lieky a chemikálie

Niektoré bežné lieky môžu hyperpigmentáciu vyvolať alebo zhoršiť tým, že zvyšujú fotosenzitivitu. Lekár by vás na to mal upozorniť. Takisto parfumované prípravky (syntetické aj prírodné) môžu spôsobiť tzv. fytofotodermatitídu – reakciu, kedy sa koža stane extrémne citlivou na slnko a vzniknú pigmentové škvrny.

### 6. Oxidačný stres (chronický stres)

Voľné radikály – nestabilné molekuly vzniknuté nielen z UV žiarenia, ale aj zo znečisteného ovzdušia, fajčenia, nevhodnej životosprávy alebo stresu – dokážu priamo aktivovať melanocyty. Je to ako keby na pokožku útočil neviditeľný nepriateľ zvnútra i zvonku súčasne.

Nakoniec tá najzákladnejšia časť – väčšina pigmentových škvŕn nemá len jednu príčinu. Preto je dôležité neriešiť hyperpigmentáciu univerzálnym prístupom „kúpim si bieliaci krém a krém s SPF faktorom a hotovo“. Je nutné pochopiť váš príbeh – čo

konkrétne vaša pokožka zažila, aké signály dostáva a ako na ne reaguje. Aj tu prichádza koncept Energy s funkčnou podporou.

## CELKOVÁ PODPORA

Pri dlhodobějších problémoch odporúčam opäť nechať premerať stav organizmu a zostaviť starostlivosť na mieru. Pri výraznom alebo rýchlom zhoršení stavu potom návštevu dermatológa. Ak chcete skúsiť problém riešiť najprv sami univerzálnou cestou, je dobré začať práve pri antioxidantoch a produktoch, ktoré bez zaťaženia detoxikujú organizmus. Na to je vhodný **Cytosan**, ktorý sa vďaka humátom osvedčuje aj ako jarná kúra a príprava pleti na slnko. Ďalej je dobré dlhodobo vnútorne užívať antioxidanty (vitamín C, E, astaxantín, lykópén, doplnky s vysokým obsahom polyfenolov z bobuľovín, zelený čaj a i.). Tu je výber široký a závisí od preferencie a individuálnych potrieb. Môžeme skúsiť **Hébé**, **Organic Sea Berry**, **Organic Chlorella**, **Organic Matcha** alebo **Raw Aquaje**. Veľmi sa osvedčuje pentagramový krém **Cytovital**, ktorý pomáha chrániť pleť pred rôznymi typmi žiarenia a omladzovať ju. Pri akútnych stavoch po poranení alebo tam, kde je obava z poststresového poškodenia kože, sa osvedčuje **Cytosan Fomentum gel** alebo **Protektin**.

## AKO MÔŽE POMÔŤ PRÍRODNÁ KOZMETIKA?

V kozmetickej starostlivosti opäť pomáhajú zložky, ktoré sú protizápalové, chránia pleť pred oxidačným stresom (negatívnymi vplyvmi vonkajšieho prostredia), zvyšujú odolnosť proti žiareniu a predlžujú mladost' kožných buniek, pomáhajú zjemňovať pigmenty. Z účinných látok od Energy Beauty sú to určite humáty, Vermesin®, ALGAKTIV® Retin ART, bylinné extrakty z krému Cybele a Flora a exozómy.

## VONKAJŠIA KOZMETICKÁ STAROSTLIVOSŤ

Treba mať stále na pamäti, že hyperpigmentácia je uložená hlboko v pleti a na rozdiel od bežnej slnečnej pigmentácie si zlepšenie prirodzenou cestou vyžaduje trpezlivosť a poctivosť. Prijemným bonusom všetkých produktov, ktoré zmiernujú hyperpigmentáciu, je aj podpora mladosti a revitalizácia pleti. Pre jemné odličenie použite **Visage oil**. Ak vám konzistencia oleja nevyhovuje, zvolte jemné odličovacie mlieko pre citlivú pleť. Pleť po odličení tonizujte **Balance water**, ktorá je vhodná aj ako prevencia pozápalovej hyperpigmentácie. Pre intenzívnu podporu odporúčam zaradiť **Visage serum** (ak chceme zároveň lifting zrelšej pleti) s obsahom enzymaticko-proteínového komplexu, ktorý výrazne zmiernuje pigmentácie. Alebo **Balance serum** (pre citlivú jemnú pleť) s obsahom humátov a protizápalových zložiek. Produktom stvoreným na zmiernenie hyperpigmentácií je elementový krém **Cybele**. Obsahuje vysoké percento bylinného extraktu, ktorý zosvetľuje pigmentáciu a zároveň chráni pred jej vznikom. Jeho účinok je ešte podporený prídavkom humátov a aktívnou látkou ALGAKTIV® Collage, výťažkom z rias, ktorý obsahuje aj významný antioxidant astaxantín fungujúci ako ochrana proti pigmentácii. S jemnou slnečnou pigmentáciou dokáže pomôcť aj krém **Flora**. Ak chceme pleť podporiť a chrániť pred negatívnymi účinkami nielen slnečného, ale aj modrého žiarenia, bude skvelým pomocníkom neparfumovaný krém **Skin essence day**. Obsahuje patentovanú zložku ALGAKTIV® Genofix Day, ktorá na tento účel využíva silu enzýmov.

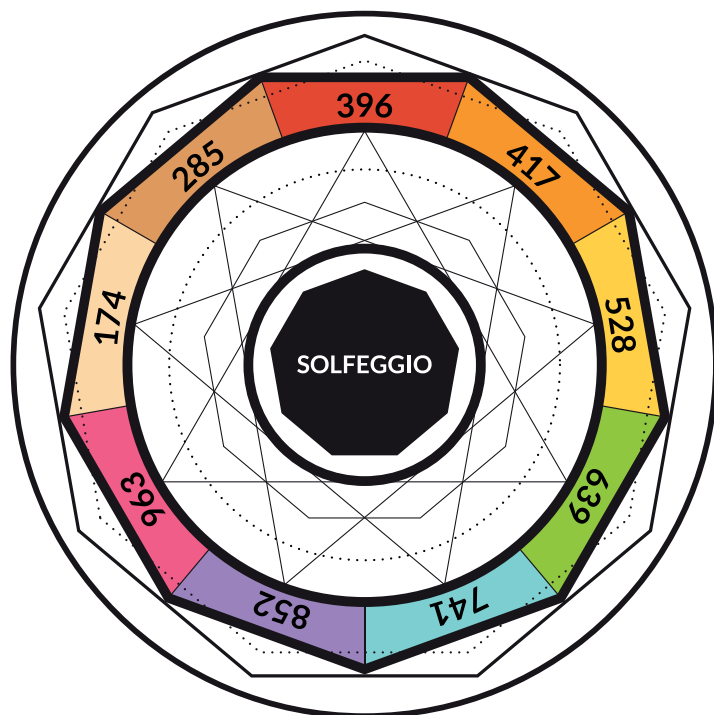
Príprava pokožky na slnko, starostlivosť po slnení a vhodné doplnky stravy pomôžu pleti k lepšej obranyschopnosti tak, aby sme sa životodarným slnečným lúčom mohli vystaviť bez obáv.

*Prajem vám krásnu a zdravú pleť s jednotným tónom.*

*Ing. IRENA SLADKÁ*

# Terapeutické metódy (66)

## SOLFEGGIO FREKVENCIE



To, že nás hudba, zvuky a melódie ovplyvňujú, vieme všetci. Predstavujú dôležitú zložku našich životov a v posledných rokoch sa čoraz viac uplatňujú pri cielelom terapeutickom pôsobení. Metóda soundhealing, teda liečenie zvukom, k tomu využíva okrem iného aj konkrétne frekvencie, ktoré reprezentujú rôzne oblasti ľudského bytia. Nazývajú sa Solfeggio frekvencie a slúžia na harmonizáciu tela, mysle i duše a na zjednotenie s celkom.

### ZÁKLAD NÁZVU

Pomenovanie „Solfeggio“ nie je spojené so žiadnou osobou, ako sa občas mylne uvádza. Jeho pôvod pramení v tradičnej hudobnej pedagogike, ktorá učila spevákov používať na označenie tónov solmizačné slabiky. Vychádza z talianskeho slova „solfeggiare“, čo znamená „spievať podľa slabík“, a pravdepodobne je odvodené od slabík „sol“ a „fa“. Systém slabík objavil v 11. storočí hudobný teoretik a mních Guido d'Arezzo pri práci s gregoriánskymi chorálmi a využíval ho pri výučbe spevu. Pôvodne ich bolo šesť, neskôr pribudla siedma, „si“.

### ŠPECIFICKÉ ZVUKOVÉ TÓNY

Solfeggio frekvencie objavil, alebo skôr stanovil, v 70. rokoch 20. storočia naturopat Dr. Joseph Puleo kombináciou intuície, numerológie a psychického pôsobenia konkrétnych frekvencií na človeka. Ich koncept spopularizoval vo svojej knihe Dr. Leonard Horowitz, pričom jednotlivé frekvencie boli priradené k solmizačným slabikám. Hodnoty v hertzoch (Hz) však nesúvisia s hudobnými tónmi, výnimkou je len hodnota 852 Hz, ktorá je blízka ladeniu tónu A (440 Hz). Dnes sa používa deväť Solfeggio frekvencií – šesť základných a tri pridružené, pričom sa dajú nájsť aj ďalšie hodnoty. Verí sa, že reprezentujú posvätnú geometriu a prírodné rytmy, ktoré sa pôvodne odrážali v duchovnej hudbe.

### AKO NA NÁS PÔSOBIA?

Vlastný účinok Solfeggio frekvencií je založený na dvoch teóriách. Prvá pracuje s pôsobením frekvencií na vodu, ktorou je naše telo z veľkej časti tvorené. Jemné vibrácie vnímame nielen sluchom, ale hlavne bunkami, tkanivami či krvou. Môže sa tak uvoľniť všetko napätie a harmonizovať bunkové prostredie. Druhá teória vychádza z myšlienky, že každá bunka a každý orgán vyžaruje svoju prirodzenú vibračnú frekvenciu. Pri dlhodobej nerovnováhe sa telo „rozladí“ a práve počúvanie deviatich Solfeggio frekvencií má potenciál „naladiť“ celé naše ja späť do prirodzeného stavu, s ktorým sme prichádzali na svet. Podobne, ako sa ladia napríklad struny na gitare.

### UŽITE SI POČÚVANIE

K dispozícii je mnoho nahrávok Solfeggio frekvencií. Na začiatok si vyberte dve, a to intuitívne alebo podľa toho, čo potrebujete harmonizovať. Napríklad si zvolte 396 Hz na uvoľnenie strachu a 639 Hz na harmonizáciu vzťahov. Na pokojnom a pohodlnom mieste si posediačky či poležiačky zavrite oči, prirodzene dýchajte a vnímate len seba a svoje telo. Päť minút počúvajte jednu a päť minút druhú frekvenciu; ide o relaxačný zážitok. Opakujte pokojne aj niekoľkokrát denne, postupne môžete predlžovať čas počúvania, pričom ako optimum sa odporúča 20 minút. Môžete pri tom aj písať, kresliť či tvoriť čokoľvek iné, čo vám príde na myseľ. Možno ich počúvať pri meditáciách, zaspávaní či počas odpočinku od práce. Experimentujte a objavte, ktorú činnosť vám môžu tieto frekvencie posunúť na novú úroveň. Niektorí ich používajú aj priamo pri práci pre lepšie sústredenie. Pravidelným počúvaním frekvencií možno upokojiť myseľ a znížiť psychickú nepohodu. Hlbšie frekvencie uvoľňujú svalové napätie a vyššie podporujú kreativitu, sebauvedomenie a schopnosť jemnejšieho vnímania seba i okolia. Môžete tiež zažiť väčší pocit životnej rovnováhy, ľahkosti a emočnú uvoľnenosť. Odporúča sa viesť si denník, vďaka čomu lepšie zachytíte svoj zážitok.

*Prajem vám správne naladenie, ONDŘEJ VESELÝ*

## BUDE VÁS ZAUJÍMAŤ

### HLAVNÉ SOLFEGGIO FREKVENCIE

- 174 Hz** – základná fyzická podpora, stabilizácia, bezpečie, úľava od bolesti a uzemnenie.
- 285 Hz** – regenerácia a liečenie tela, obnova tkanív a buniek.
- 396 Hz** – uvoľnenie strachu a viny, dosiahnutie pocitu oslobodenia a úľava od napätia.
- 417 Hz** – odstránenie negatívnych vzorcov, podpora zmeny a uvoľnenie tráum.
- 528 Hz** – frekvencia lásky, oprava DNA, osobná transformácia a tvorba zázrakov.
- 639 Hz** – harmonizácia vzťahov a komunikácie, lepšie prepojenie s okolím.
- 741 Hz** – čistenie tela a mysle, prebudenie intuície, detoxikácia a podpora sebavyjadrenia.
- 852 Hz** – návrat k duchovnému poriadku, rozvoj intuície a prebudenie vyššieho vedomia.
- 963 Hz** – spojenie s jednotou, vyšším vedomím a božstvom, osvietenie.

# Supertronic

## PRÍSTROJ, KTORÝ DOKÁŽE VIAC, NEŽ SA ZDÁ

V súčasnosti sa pravdepodobne stretávate s množstvom metód prístrojovej diagnostiky. Ponuka prístrojov je skutočne široká – niektoré sú jednoduchšie, iné veľmi komplikované a niekedy sú náročné aj pre samotného terapeuta. V spoločnosti Energy využívame prístroj Supertronic, ktorý na prvý pohľad pôsobí jednoducho, no táto „malá krabička“ dokáže odhaliť skryté nerovnováhy v tele, ak je v rukách skúseného a vyškoleného odborníka.

### ČO JE SUPERTRONIC?

Ide o prístroj pracujúci na princípoch elektroakupunktúry podľa Dr. Volla (EAV). Je to originálna diagnostická metóda, ktorá usiluje o komplexné chápanie a využívanie akupunktúry prostredníctvom modernej elektroniky. Metóda sa zameriava na elektrofyzikálne zmeny kože v miestach merných bodov – teda v aktívnych bodoch akupunktúry a v merných bodoch, ktoré objavil Dr. Voll. Keďže činnosť každého orgánu a bunky je spojená s elektrochemickými procesmi indukujúcimi elektromagnetické pole, meranie mechanicko-elektrických vlastností týchto bodov umožňuje neinvazívne zisťovať aktuálny i celkový stav organizmu a často odhaliť aj skryté príčiny ochorení.

### AKO FUNGUJE?

Pri diagnostike sa merný bod zaťaží biologickým jednosmerným prúdom nízkej hodnoty, čím sa nastavuje dynamická rovnováha medzi stimulom a príslušným orgánom alebo jeho časťou. Meraním sa zisťuje reakcia orgánu na prúdovú záťaž, čo vypovedá o jeho okamžitom funkčnom stave a kompenzačnej schopnosti. Táto väzba má charakter informačného prenosu. Vzhľadom na to, že pre všetky tkanivové systémy (lymfatický, cievny, kĺbový, svalový, kostný atd.), funkčné celky, blokády autonómnych riadiacich mechanizmov aj degeneratívne procesy existujú zodpovedajúce merné body, EAV umožňuje monitorovať ich fyzický stav vrátane psychických procesov a emócií. Nedocniteľnou výhodou EAV je vysoký stupeň citlivosti, čo zvyšuje

objasiteľnosť ochorení a funkčných porúch. Okrem zvládnutia technickej stránky (t. j. lokalizácie merného bodu, správneho sklonu, tlaku a času dotyku mernej sondy) je nevyhnutné ovládať základy anatómie a fyziológie ľudského tela. Terapeut musí mať vedomosti o meridiánoch, o vzťahoch medzi orgánmi (Pentagram) a o prejavoch patologických stavov.

### ČO VŠETKO SA DÁ ZISTIŤ?

- » Ochorenia v štádiu informačnej poruchy alebo v ranom štádiu funkčných zmien, ktoré v organizme zatiaľ „driemu“ a klinicky sa prejavujú až neskôr.
- » Akútne alebo chronické ochorenia v rôznych vývojových stupňoch.
- » Ochorenia zapríčinené dedičnou záťažou organizmu.
- » Poruchy imunity spôsobené črevnou dysmikrobiou. Ide o závažnú poruchu vnútorného prostredia čreva, kde v dôsledku úbytku prirodzenej mikroflóry dochádza k premnoženiu choroboplodných baktérií, parazitov a plesní, často spojenému so zápalom sliznice. Tieto mikroorganizmy produkujú toxíny, ktoré sa šíria krvou a lymfou do celého tela, čo vedie k únave, bolestiam hlavy,

alergiám, depresiám či onkologickým ochoreniam.

Zákernosť črevnej dysmikróbie spočíva v tom, že sa bez špecifickej liečby sama neupraví. EAV poskytuje veľké možnosti aj pri sledovaní priebehu akejkoľvek liečby. Na základe nameraných hodnôt možno predpokladať aktuálny funkčný stav celého organizmu.

### ČO ĎALEJ?

Vždy je kľúčové výsledok diagnostiky klientovi podrobne vysvetliť, zohľadniť vnútorné i vonkajšie faktory a následne nastaviť najvhodnejšiu regeneráciu. Povinnosťou terapeuta je objasniť klientovi podstatu jeho problému (teda prečo sa cíti tak, ako sa cíti) a odporučiť postup bez preberania osobnej zodpovednosti za klientovo zdravie – tú má každý vo vlastných rukách. Terapeuti pôsobia ako sprievodcovia pri chápaní tela a hľadaní príčin ochorenia a cesty k uzdraveniu.

### KDE NÁS NÁJDETE?

Nemárňte svoj čas, energiu a peniaze metódou pokus – omyl. Informujte sa v Kluboch Energy na vyškolených terapeutov.

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



# Veľká novinka v Energy: Zarábať s nami je teraz ešte jednoduchšie!

## DVE CESTY K JEDNÉMU CIEĽU

Značka Energy už 30 rokov pomáha ľuďom k zdraviu a prosperite. Trh sa mení a my pozorne počujeme vaše potreby. Preto prichádzame s prelomovou zmenou, ktorá vám okamžite uľahčí štart. Teraz si môžete vybrať, ako začnete písať svoj vlastný príbeh úspechu. Ponúkajte naše produkty, pomáhajte ľuďom a zarobte si peniaze navyše. Predstavujeme vám dva modely spolupráce – s jednou fantastickou novinkou!

### **BLESKOVÁ SPRÁVA: MODEL FLEXI JE TERAZ DOSTUPNEJŠÍ PRE KAŽDÉHO!**

Na základe vašich požiadaviek sme radikálne znížili vstupnú bariéru pre náš obľúbený program FLEXI. Prvý nákup v mesiaci už nemusí byť 200 € – **odteraz vám stačí len 80 €! A nepotrebuje živnosť.** Rozbehnúť vlastný biznis a získať okamžitú finančnú odmenu tak nebolo nikdy jednoduchšie a bezpečnejšie.

### **1. MODEL FLEXI (NOVINKA S VYLEPŠENÝMI PODMIENKAMI)**

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. Príklad: Ak nakúpite za 500 €, o mesiac vám pošleme na účet (alebo poskytneme zľavu) 83,33 €.
- » **Filozofia:** „Moja odbornosť a môj čas majú jasnú a okamžitú hodnotu.“



## 2. 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)

### 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	Len 80 € s DPH / mesiac

### STRATEGICKÁ KOMBINÁCIA: VÁŠ IDEÁLNY AKČNÝ PLÁN

Energy nevytvorila FLEXI ako konkurenciu ku KLASIKU, ale ako dokonalý odrazový mostík. Najúspešnejší partneri využívajú synergiu oboch modelov:

#### 1. Štart (FLEXI)

Začnite ako odborník. S novým limitom len 80 € ponúkajte produkty, ktoré milujete, a využívajte 20 % maržu na financovanie svojho podnikania. Bez tlaku na budovanie siete sa naučíte s produktmi pracovať.

#### 2. Stabilizácia

Keď zistíte, že vaši klienti sa vracajú a chcú produkty sami ponúkať ďalej, začnete prirodzene budovať komunitu.

#### 3. 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 NEVIDITELNÉHO 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, staňte sa architektom siete:

- » **Budujte do šírky aj do hĺbky:** Šírka (noví ľudia pod vami) zabezpečuje okamžitú stabilitu a vysokú rozdielovú províziu. Hĺbka (pomoc vašim ľuďom rásť) zabezpečuje dlhodobú stabilitu a pasívitu príjmu.
- » **Vzdelávajte sa a radte:** Maximum vytiahnete, keď naučíte svojich ľudí základy o produktoch. Poskytujeme dynamický bonus pri dosiahnutí 9, 12, 15, 18 aj 21 %. Ak pomôžete niekomu dosiahnuť tento bonus, on získa priame peniaze, no vy pomáhate rásť najmä sebe.
- » **Sledujte "Bod zlomu":** Cieľom je dostať sa čo najrýchlejšie na pozíciu, kde máte produkty Energy pre seba a svoju rodinu pokryté províziami (zadarmo) a následne generujete čistý zisk.
- » **Tajná zbraň:** Použite FLEXI ako "háborové centrum". Oslovte dravých obchodníkov (kozmetičky, terapeuti) je s podmienkou 80 € hračkou. Uvidia peniaze hneď a neskôr ich plynule prevediete do MLM.

### PREČO ENERGY MLM "CHUTÍ" LEPŠIE?

- » **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, no otvára dvere k biznisu v celej strednej Európe.
  - » **Rodinný charakter:** Nie ste len číslo v systéme. Kluby Energy sú centrá komunity, kde získate reálnu 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 V KOCKE:

#### ZARÁBAJTE HNEĎ, BUDUJTE NAVŹDY

Máte radi produkty Energy, ale budovanie veľkej siete sa vám zdá na začiatok zložité? Prinášame vám FLEXI – inteligentný odrazový mostík:

- » **Okamžitá odmena 20 %:** Za každý produkt získate nielen rozdielovú maržu, ale aj 20 % z nákupnej ceny (bez DPH). Čistý zisk, žiadne zložité prepočty.
- » **Extrémne nízky štart:** Už od 80 € s DPH mesačne! Váš strop je 1 500 € s DPH (nad tento limit sa obrat počíta do MLM).
- » **Sloboda voľby:** V systéme si prepínate režim (FLEXI/KLASIK) jednoducho jedným klikom podľa vašej aktuálnej situácie.
- » **Bezpečie:** Žiadne povinné pravidelné nákupy. Ak nepredáte nič, v programe zostávate.

### UPOZORNENIE PRE VEDENIE KLUBOV A SPONZOROV

Program FLEXI nie je konkurenciou k MLM – je to magnet na šikovných ľudí. Sponzor získava 5 % z celého obratu svojho FLEXI poradcu a Klub Energy získava svoje obvyklé provízie.

Máte záujem o aktiváciu programu FLEXI s novými, výhodnejšími podmienkami? Nič neriskujete, môžete len získať. Ozvite sa vedúcemu svojho Klubu Energy alebo priamo nám a my vám radi nastavíme váš nový štart!

(RED.)

# Nebud' me kyslí, bud' me zásadití!



Aby sme sa tešili pevnému zdraviu, náš organizmus má byť celkovo mierne zásaditý, iba žalúdok si vyžaduje kvôli svojej činnosti (trávenie obsahu) veľmi kyslé prostredie. Odvážim sa preto napísať, že mnoho chorôb, najmä chronických, vzniká prekyslením organizmu... Kde je jeho prvopočiatok? Odborníci v tom majú dávno jasno – spôsobujú ho predovšetkým zlé stravovacie návyky, nedostatočný pitný režim a významne tento stav podporuje stres. Veľmi dôležitú tiež je, ako kvalitne dýchame. Kyslosť sa stupňuje, ak sedíme, ležíme, nehýbeme sa a dýchame povrchno.

## PREKYSLENIE ORGANIZMU A NÁSLEDKY

Telo sa určitú dobu snaží kyslé látky neutralizovať, k čomu spotrebováva minerály, aj za cenu odvápnenia (kosti!). Na odčerpávanie minerálov potom reagujú obličky, žľazy s vnútornou sekréciou – štítna žľaza, nadobličky. Opäť túto nerovnováhu po nejakej dobe regulujú, ale ak pokračujú procesy prekyslenia ďalej, objavia sa prvé varovné signály a tými sú predovšetkým:

- únava, vyčerpanosť, malátnosť
- stupňujúce sa bolesti hlavy, kĺbov
- vypadávanie vlasov, lámanie nechtov
- degeneratívne choroby
- rôzne zápal, ktoré migrujú po tele (ústa, kĺby, močový mechúr...)
- artróza, osteoporóza

Keď sa potom niekde v tele objavia príznaky bolesti a začneme užívať chemické lieky, paradoxne sa tým kyslosť zvýši a choroba sa točí v kruhu: kyslosť – bolesť – liek – kyslosť atď. Ide potom o stále sa opakujúci problém, a ak s tým sami niečo neurobíme, čo znamená vzchopiť sa a zapracovať na sebe, tak bude bohužiaľ horšie. Jedine za cenu zmeny sa zbavíme neustáleho stavu prekyslenia nášho tela.

Napríklad, bolo zistené, pravidelným konzumentom mäsa, mäsových produktov, vyprášaných jedál (rastlinné oleje) a ďalších nevhodných potravín plných chémie sa výrazne zvyšuje hladina omega-6 mastných kyselín, ktoré sú prozápalové. Ak to netušíme, neustále si v sebe budujeme podmienky pre vznik zápalov! Preto tiež pri testovaní na Supertronicu mnohým ľuďom vychádza dobre produkt **Organic Sacha Inchi**, olej v biokvalite

s dostatkom nenasýtených mastných kyselín. Jeho užívanie napomáha organizmu znižovať práve tú spomínanú „zápalnosť“ a s ňou súvisiace autoimunitné či ďalšie civilizačné choroby.

## AKÁ JE MOŽNOSŤ NÁPRAVY?

Ak človek chce s popísanými prejavmi nejako efektívne popracovať, musí celkovo zmeniť spôsob života, myslenia, náhľad na zdravie a chorobu, na stravovanie. Dôležitý je pitný režim, zvýšenie pohybovej aktivity a dýchanie. Tieto opatrenia sa týkajú každého veku!

## Črevná dysbióza/symbióza

Odborníci považujú za základ mať v črevách mikrobiálnu symbiózu. Okrem úpravy stravy sa k jej nastoleniu využívajú probiotiká (**Probiosan**, **Probiosan Inovum**). Aby sme prospešným baktériám zaistili potrebné podmienky, zároveň sa podávajú aj prebiotiká – napríklad kvalitná chlorella (**Organic Chlorella**), spirulina (**Hawaii Spirulina**), mladý jačmeň (**Organic Barley Juice**), prípadne v kombinácii (**Spirulina Barley**). Takto súčasne dodáme telu minerály a ďalšie potrebné látky. A zároveň ľahko podporujeme aj pitný režim.

## Odkyslenie

Aby sa upravila acidobázická rovnováha v tele, teda pomer zásaditosti a kyslosti, odporúča sa piť koloidné roztoky minerálov (**Fytomineral**), kvalitnú vodu s pH nad 7,5, a to sústavne, dlhodobo! (pozor – balené vody môžu mať pH nízke). Veľmi vhodné sú zelené potraviny/riasy podľa vytestovania – už spomínaná chlorella, jačmeň, spirulina.

## Stravovanie

Pri meraní na prístroji Quantum sa nám ukazuje kyslosť/zásaditosť organizmu, klientom k tomu ponúkame tabuľku potravín s uvedením ich pH. Vyradenie kyselinotvorných zložiek stravy z jedálnička určite napomôže rozpusteniu nánosov odpadu zo spomaleného metabolizmu, potom sa pomaly uvoľnia aj prebytočné kyseliny z väziva a buniek. Okrem mnohých iných efektov sa dosiahne aj prirodzená rovnováha vápnika a horčíka, za čo každému vrelo poďakujú jeho kosti!

Toto sú v krátkosti možnosti riešenia. Podklady boli prevzaté zo skúseností lekárov a terapeutov, ktorí spolupracujú s firmou Energy.

MARIE SVOBODOVÁ

## PREČÍTALI SME ZA VÁS

Máte báječné telo, dobrého priateľa, ktorý nemá v úmysle vás trápiť príznakmi chorôb, ale iba svojou vlastnou rečou prosí o pomoc, aby vám mohol slúžiť tak dlho, kým váš pobyt v „škole života“ neskončí. Výraz „nevyliciteľný“ v podstate znamená, že určitá choroba sa v danom okamihu nedá liečiť bežne známymi prostriedkami, čo je pre vás výzva, aby ste sa zamysleli a správnym spôsobom reagovali na informáciu, ktorú vám tým organizmus odovzdáva. Potom prekvapene zistíte, že choroba zmizne tam, odkiaľ prišla. Splnila svoju úlohu a môže vaše telo opustiť. Sami ste si tým najlepším liekom...

KURT TEPPERWEIN, *Preč s kyslosťou!*  
(vyd. Noxi, Bratislava, 2005)

# Seriál pre ženy (26)

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

## ŽENA JE PRÚD

Možno ste si aj vy už niekoľkokrát v živote povedali, že keby ste sa vtedy rozhodli inak, žili by ste teraz celkom iný život. Úvaha je to logická, ale rieka nášho života nemá žiadne križovatky. Nie je to ani cestovná kancelária, v ktorej si môžete životné zážitky vyberať. Svojím spôsobom totiž na výber vôbec nemáme. Prúd nášho života nás nesie vpred, či chceme, alebo nie. Riadiť našu loď je však na nás a je to umenie, nie šport.

### RAZ SI DOLE, RAZ HORE

Hneď ako vstúpime na palubu, máme na starosti jedinú vec – nestroskotať. Je preto nevyhnutné dobre sa starať o loď a naučiť sa ju v prúde svojho života správne riadiť. A to je to jediné, čo možno mať pod kontrolou. Nie rieku, nie prúd. Rieka nášho života totiž nie je len pokojná a brehy nie sú vždy jasne zreteľné. Rieka života nie je istá ani bezpečná; vedie určite do mora, to áno, ale v akom stave tam doplaváme, je naozaj len na nás. Tak čo? Už som hackla vaše palubné rádio a naladila tam pieseň od Voskovca a Wericha? Už viete, ako nestratiť nádej?

### PRÚDIŤ, NIE BLÚDIŤ

Niekedy to naozaj vyzerá, že sme uviazli v slepom ramene, zabúdili do bahnitých plytčín a stratili sa v hmle. Stáva sa to predovšetkým vtedy, keď sa navigujeme proti prúdu, príliš sa snažíme, pretože neveríme, že to tečie samo, alebo nechávame za seba kormidlovať iných. Ak prevezmeme zodpovednosť za stav a smer nášho plavidla, začneme sa zdokonaľovať v kapitánskom umení a objavíme celkom paradoxné tajomstvo. Jedným z nich je wu wej, čiže tajomstvo neúsilia. Nemusíte sa horúčkovo snažiť a pádlovať ako o život. Stačí sa len uvoľniť, pretože cesta vždy vedie vpred a žiadne napätie ešte nikdy prekážky z cesty neodstránilo. Je však zároveň potrebné byť dostatočne pozorný, pretože na prekážky treba reagovať. Ideálne sa im vyhnúť, prípadne sa prispôbiť. Kým som sa vo svojom kapitánskom umení zdokonalila, poriadne som si odrela trup svojej luxusnej plachetnice, často som ku kormidlu púšťala svoje ego alebo sa, naopak, riadenia vzdávala úplne. Moja plavba podľa toho aj vyzerala... Topila som sa vo vlnách beznádeje, lapala po dychu v hmle psychického vyčerpania a naozaj som uvažovala o tom, že skočím cez palubu. Našťastie som nakoniec ku kormidlu postavila lásku k sebe a k životu ako takému a všetko sa tým zmenilo. Naučila som sa vďaka tejto láske plávať zásadne cestou najmenšieho odporu, bez prílišného úsilia a s povznášajúcou ľahkosťou. Dnes viem, že kým skôr či neskôr doplavám k moru, vychutnám si svoju vyhladkovú plavbu, pretože to nie sú preteky...

### ENERGIA ROBI ENERGIU

Ak si však myslíte, že sa uvelebíte na zadnej palube s pohárom prosecca a budete sa v pokoji len opaľovať a váľať na ležadle, musím vás sklamať. Aj riadenia lode s ľahkosťou je drina. Aby to fungovalo tak, ako má, musí to fungovať – alebo inak: energia robí energiu. Musíte byť v sakra dobrej kondícii a v strehu, pretože nikdy neviete, kedy sa pred vami objavia pereje alebo

dokonce vodopád. Wu wej totiž nie je žiadna nihilistická skratka, ale technika bojovníka, ktorý všetkému venuje práve toľko energie a pozornosti, koľko je potrebné, nie viac, nie menej. Či už vlastnité obchodnú karavelu alebo len športový skúter, udržiavajte ich v dobrom stave – športujte, jedzte zdravo, dobre spíte, pite vodu, nepite alkohol, neberte drogy, užívajte bylinky... Bla bla bla, veď to už poznáte. Hlavne sa však dobre zoznámte so svojou posádkou. Mohlo by sa zdať, že ono JA je len jedno, ale našu bytosť tvorí hneď niekoľko podosobností, ktoré niekedy rady spolupracujú a inokedy si idú tvrdo po krku. Preto má každý správny kapitán pozornosť obrátenú tak von, ako aj dovnútra. Nech teda vaša voda prúdi. Či už ide o krv vo vašich žilách, alebo vaše poznanie o sebe samej. Nezastavujte sa, aj tak sa to nedá zastaviť, neváhajte, pretože príležitosti vás môžu minúť, ale hlavne milujte... To robí zázraky.

Mgr. TEREZA VAR VIKTOROVÁ





# Dlhovekosť a Energy

**Ako riaditeľ spoločnosti Energy na Slovensku, pre ktorú pracujem prakticky od jej samých začiatkov, sa s vami stretávam už dlhé roky. Za tie dekády som bol svedkom mnohých trendov v oblasti zdravia. Videli sme prichádzať a odchádzať zázračné diéty, zaručené prístroje aj superpotravinu, ktoré sľubovali nemožné.**

Keď sme však s Energy pred rokmi prišli na trh s myšlienkou, že pre skutočné zdravie je nevyhnutné prepájať poznatky modernej vedy s princípmi tradičnej čínskej medicíny (TČM), mnohí sa na nás pozerali s úprimnou nedôverou. Hovorili sme o neviditeľných energetických dráhach, o tom, ako „naštvanosť“ ničí pečeň a strach obličky, a predovšetkým o dôležitosti skutočnej, hlbkej prevencie. Vtedy to pre mnohých znelo ako čistá ezoterika. Dnes, po rokoch, zažívame obrovské vedecké zadostučinenie. Aktuálna moderná veda a miliardové výskumy v oblasti dlhovekosti totiž v mnohom úplne do bodky potvrdzujú to, čo naša spoločnosť učí od svojho vzniku. Rozhodol som sa preto pre vás vytvoriť sériu šiestich odborných článkov. Budeme ich uverejňovať po dvoch. V nich si spoločne ukážeme, ako presne dnešná prístrojová medicína potvrdzuje starobylú múdrosť, a ako nám naše overené prípravky Energy a pravidelné návštevy našich Klubov Energy môžu pomôcť pridať nielen roky do života, ale predovšetkým plnohodnotný a vitálny život do našich rokov. Pre účel šírenia myšlienok o dlhovekosti a spojenia s Energy som aj založil portál [dlhovekost.energy](http://dlhovekost.energy), budem rád, ak ho navštívite. Podobné články tam pridávam pomerne často.

## **ČASŤ 1: DLHOVEKOSŤ NIE JE NÁHODA. VEDA DNES POTVRDZUJE TO, ČO TČM VIE UŽ TISÍCROČIA**

Keď sa dnes povie dlhovekosť, špičková veda už dávno nehovorí o prežívaní na prístrojoch kdesi na lôžku do stodvadsiatich rokov. Povedzme si úprimne, o to nestojí nikto z nás. Moderní lekári a výskumníci preto zaviedli pojem, ktorý

je pre náš prístup v Energy absolútne kľúčový: **dĺžka života v zdraví** (z angl. *healthspan*). Je to to vzácné obdobie, počas ktorého sme nielen fyzicky nažive, ale sme vitálni, bystrí, aktívni, zvládneme turistiku, prácu v záhrade a netrpíme chronickými bolesťami či hrstami liekov tlmenými chorobami. Tento moderný prístup k zdraviu dnes vo vedeckých kruhoch známy lekár Dr. Peter Attia nazýva technickým termínom *Medicína 3.0*. My v Energy však túto filozofiu žijeme už desaťročia a osobne ju radšej nazývame **Proaktívna medicína vitality**. Zatiaľ čo klasická západná medicína funguje tak, že hasí problémy až vtedy, keď prepuknú v plnej sile (*často s vedľajšími účinkami*), naša Proaktívna medicína vitality sa zameriava na hlbokú prevenciu. Krásne to vystihuje prirovnanie: **kým bežné zdravotníctvo sa snaží zistiť, ako vás dostať do sucha, keď už vonku zúri búrka a vy ste premoknutí do nitky, proaktívny prístup študuje meteorológiu a stavia pevnú strechu dávno predtým, ako vôbec spadne prvá kvapka**. A tu sa dostávame k podstate toho, čo učí TČM a čo vám ponúkame v každom jednom Klube Energy.

## **NAŠE GÉNY SÚ LEN HARDVÉR, MY PROGRAMUJEME SOFTVÉR**

Dlhé roky sme si mysleli, že dĺžka nášho života a choroby, ktoré nás nevyhnutne postihnú, sú ako vytesané do kameňa našou genetikou. Najnovšie štúdie, vrátane slávnej a rozsiahlej štúdie severských dvojčiek, však priniesli prevratné zistenie, ktoré nám dáva obrovskú nádej: **naše gény ovplyvňujú dĺžku nášho života len z približne 20 až 30 %**. Zvyšok je výlučne v našich rukách a závisí od nášho životného štýlu, výživy buniek a prostredia.

Dnešná veda tento fascinujúci odbor nazýva **epigenetika**. Predstavte si naše gény ako hardvér počítača – je to pevný základ, ktorý sme zdedili po predkoch. Epigenetika je však ako softvér, ktorý rozhoduje o tom, ktoré gény sa "zapnú" a ktoré zostanú "vypnuté". Gény samotné totiž nevyvolávajú ochorenie. Fungujú iba vtedy, keď ich aktivujeme našim správaním – či už toxickým stresom, zlou stravou alebo nedostatkom regenerácie. Výborná je aj iná analógia z vedeckých kruhov: gény sú ako semená. Každý dobrý záhradník vie, že aj z toho najhoršieho semena buriny nič nevyrastie, ak mu nedáte vodu a živnú pôdu. Naopak, zo slabšieho semienka krásnej kvetiny dokážete vypestovať nádherný kvet, ak sa oň staráte. Ak telu dodávame správne bioinformácie – napríklad prostredníctvom našich bylinných koncentrátov – dokážeme "zlé" gény udržať spiacie.

## OD ORGÁNOVÝCH HODÍN K NOBELOVEJ CENE ZA CIRKADIÁNNY RYTMUS

Nádherným príkladom prepojenia týchto dvoch svetov (starodávnej múdrosti a modernej vedy) sú takzvané **orgánové hodiny**. V TČM učíme našich poradcov a klientov, že energia v našom tele prúdi v presne určených časových úsekoch a orgány majú svoje maximá a minimá, kedy intenzívne pracujú a kedy musia regenerovať. Ak o polnoci vyjedáte chladničku, vaša pečeň a žľázka vám nepodakujú. Dlhho to bolo prísnu západnou vedou považované za "alternatívu".

Dnes? Dnes veda exaktne popisuje to isté pod názvom **cirkadiánnny rytmus** – a za jeho výskum bola dokonca udelená Nobelova cena! Moderní vedci zistili, že v našom mozgu tikajú vnútorné biologické hodiny, takzvané suprachiazmatické jadro. Teto "riadiace centrum" prijíma signály o svetle a tme a na ich základe s absolútnou presnosťou riadi kolísanie hormónov (napríklad spánkového melatonínu či stresového kortizolu), teplotu tela, trávenie a aktivitu imunitného systému. Ak tento prirodzený cyklus narušíme ponocovaním, modrým svetlom z mobilov alebo chronickým stresom, veda to dnes priamo spája s depresiou, obezitou, narušením imunity a predčasným starnutím. TČM to vedela už pred tisícročiami, veda to dnes dokazuje drahými prístrojmi. Na diagnostike Supertronic v našich kluboch vieme tieto energetické odchýlky zachytiť ešte predtým, než sa prejavia na fyzickej úrovni.

## VŠETKO SO VŠETKÝM SÚVISÍ: PNEI A PENTAGRAM®

Ďalším silným dôkazom vedeckého pokroku je fakt, že moderná medicína konečne prestáva vnímať telo ako súbor izolovaných súčiastok (*kedy jeden lekár lieči srdce a iný žalúdok, bez toho aby sa porozprávali*). Zrodil sa termín **psycho-neuro-endokrino-imunológia (PNEI)**. Je to síce zložitý názov na vylámanie jazyka, ale popisuje fascinujúci fakt: **naša myseľ, nervový systém (napr. os hypotalamus-hypofýza-nadobličky), naše hormóny a naša imunita tvoria jeden úzko prepojený a neoddeliteľný celok**. Vedci zistili, že imunitný systém je s mozgom v neustálej obojsmernej komunikácii. Chronický, nevyriešený stres či dlhodobo potláčané emócie, dokážu fyzicky zmeniť našu imunitu a spustiť napríklad autoimunitné ochorenia alebo tichý, chronický zápal.

My v Energy s týmto celkom pracujeme systematicky od nášho vzniku. Náš základný pilier, **Pentagram® bylinných koncentrátov (Vironal, Regalen, Renol, Gynex, Korolen)**, je postavený presne na princípe PNEI a piatich elementoch TČM. Tieto overené prípravky nerešpektujú len biochemické zloženie rastlín. Prostredníctvom svojich bioinformačných zložiek funkčne nastavujú organizmus, dodávajú bunkám potrebné informácie a priamo stimulujú orgánové dráhy, aby sa telo

dokázalo vrátiť do rovnováhy (homeostázy) – stavu, v ktorom samo predchádza chorobám, opravuje svoje bunky a chráni si svoju celoživotnú vitalitu.

## ZOSTAŇTE S NAMI NA CESTE ZA ZDRAVÍM

V nasledujúcich vydaniach časopisu Vitae na vás čaká ďalších 5 obsiahlych dielov. Ponoríme sa v nich do konkrétnych oblastí, ktoré rozhodujú o našej dlhovekosti a ukážeme si, ako presne postupovať:

- » **Diel 2: Mikrobióm – druhý mozog a sídlo imunity.**  
Prečo až 70 % imunity sídli v črevách, ako naše črevné baktérie priamo komunikujú s našim mozgom a ako tento krehký ekosystém správne vyživíť pomocou stravy a našich prípravkov ako **Probiosan** a **Cytosan**.
- » **Diel 3: Cirkadiánnny rytmus a spánok ako najsilnejší liek.**  
Hlbší pohľad na to, prečo je nedostatok spánku doslova "zabijakom", ako funguje melatonín a orgánové hodiny, a ako bezpečne upokojiť myseľ a nervový systém s pomocou prípravkov **Korolen** či **Relaxin**.
- » **Diel 4: Pohyb a horméza – ako nás mierny stres omladzuje.**  
Zistíme, prečo svaly nie sú len na pohyb, ale fungujú ako endokrinný orgán uvoľňujúci liečivé látky, čo je to "horméza" (prospešné zocelenie organizmu) a ako si efektívne chrániť kosti a kĺby pomocou **Skeletinu** a **Fytomineralu**.
- » **Diel 5: Emócie, sociálne väzby a toxický stres.**  
Dôkazy z dlhovekých oblastí sveta o tom, že zmysel života, pocit komunity a zvládanie stresu (os HPA) sú rovnako dôležité ako to, čo máme na tanieri. Predstavíme si pomocníkov na ukotvenie psychiky, ako napríklad **Stimara**.
- » **Diel 6: Výživa pre bunky a kúzllo autofágie.**  
Prečo by sme mali niekedy telu dopriať pôst, ako funguje bunková recyklácia a ako spomaliť starnutie za pomoci čistých zelených potravín (**Chlorella**, **Spirulina**, **Mladý jačmeň**).

Telo je dokonalý mechanizmus. Ak mu dodáme správne informácie a živiny, dokáže urobiť zázraky. Odborné poradenstvo a osobný prístup v našich Kluboch Energy po celom Slovensku (či množstvo inšpirácie na dlhovekosť.energy) sú tu pre vás, aby vás na tejto ceste podporili.

Teším sa na našu spoločnú cestu k zdravšiemu a dlhšiemu životu.

## ZDROJE, Z KTORÝCH TENTO ČLÁNOK VYCHÁDZAL

- » **Attia, P.: Dlhovekosť (Outlive: The Science and Art of Longevity)** – princípy Medicíny 3.0, dĺžka života v zdraví (healthspan) a vplyv genetiky na dlhovekosť.
- » **Campbell, T. C.: Čínska štúdia** – epigenetika a porovnanie génov k semenám, ktoré potrebujú na aktiváciu správne prostredie a výživu.
- » **Moravčík Debrecká, D., Bajer, B.: E-kniha Moderné zdravie** – koncept psycho-neuro-endokrino-imunológie (PNEI), osi HPA (hypotalamus-hypofýza-nadobličky), vplyv stresu a emócií na imunitný systém, a koncept epigenetiky (hardvér verus softvér).
- » **Walker, M.: Prečo spíme** – fungovanie cirkadiánnneho rytmu, suprachiazmatického jadra v mozgu a produkcia melatonínu.
- » **Jandová, D., a kol.: Medicína prírodných liečivých zdrojov** – holistický prístup a integrácia psycho-neuro-imunológie do moderných liečebných postupov.



## » ČASŤ 2: MIKROBIÓM A PÔST – VÁŠ DRUHÝ MOZOG, STREDOBOD IMUNITY A KLÚČ K DLHOVEKOSTI

Pozrieme sa na miesto, kde sa podľa starých Číňanov i moderných vedcov doslova rodí naša životná sila. V tradičnej čínskej medicíne (TČM) sa učíme, že okruh sleziny a žalúdka (teda naše trávenie) predstavuje absolútny stredobod nášho tela. Je to element Zeme – pevný bod, z ktorého čerpáme našu energiu a z ktorého sa rodí naša obranyschopnosť (tzv. obranná Qi). Dnes západná veda tento „stredobod“ preskúmala pod mikroskopom a prišla k fascinujúcemu záveru. Objavila náš **mikrobióm** – neviditeľný vesmír vo vnútri nášho brucha. Tento mikrosvet váži zhruba 2 kilogramy (áno, je ťažší ako váš mozog!) a tvorí ho až 39 triliónov mikroorganizmov. V našom tele je dokonca viac bakteriálnych buniek než tých ľudských. Z pohľadu biológie sme vlastne chodiace hotely pre mikróby. Títo malí podnájomníci do takej miery ovplyvňujú naše starnutie, imunitu a náladu, že dnes už špičková veda nenazýva črevo inak ako „druhý mozog“ a „najväčší imunitný orgán tela“.

### PREČO AŽ 70 % IMUNITY SÍDLI V ČREVÁCH?

Ľudské črevo zďaleka nie je len nejaká pasívna trubica na spracovanie potravy a jej posúvanie... viete kam. Je to tá najväčšia kontaktná plocha medzi naším vnútorným telom a vonkajším svetom. Ak by sme všetky klky a mikrokilky nášho tenkého čreva rozprestrelí, zabrali by plochu tenisového kurtu. Práve na tomto „kurtu“ sa každú sekundu hrajú dôležité zápasy o naše zdravie. Rozhoduje sa tu, čo dobré z potravy vpustíme do krvi a čo toxické, či infekčné musíme udržať vonku. Preto príroda múdro zariadila, že **až 70 až 80 % buniek nášho imunitného systému sídli priamo v sliznici čriev** (v tzv. systéme GALT).

Imunitný systém a naše črevné baktérie však nie sú oddelené svety. Naopak, sú v neustálej a živej komunikácii. Naše prospešné baktérie fungujú ako prísní "tréneri" našej imunity. Učia biele krvinky, ako majú rozpoznať skutočného nepriateľa (napríklad vírusy) a kedy majú, naopak, zostať v pokoji a nereagovať prehnane na kúsok lepku či peľu.

Ak však máme tento ekosystém zničený (stav nazývaný dysbióza) – napríklad zlým stravovaním, stresom alebo nadužívaním antibiotík – sliznica čreva sa stáva priepustnou. Vzniká takzvaný **syndróm presakujúceho čreva** (LeakyGut). Predstavte si to ako deravé sito. Toxíny a nestrávené bielkoviny prenikajú

priamo do krvného obehu. Imunita bije na poplach, je neustále v pohotovosti a vzniká tichý, chronický zápal. A práve ten je podľa vedy o dlhovekosti hlavným spúšťačom predčasného starnutia a autoimunitných ochorení.

### DRUHÝ MOZOG: AKO MIKROBY RIADIA NAŠE EMÓCIE

Určite ste už niekedy zažili „motýle v bruchu“ pred dôležitým stretnutím, alebo naopak, nutkanie utekať na toaletu pred ťažkou skúškou. Je to jasný dôkaz toho, že náš mozog a črevá sú prepojené obojsmernou informačnou diaľnicou – **blúdivým nervom** (*nervus vagus*).

Dlhé roky si vedci mysleli, že kráľom je mozog, ktorý dáva príkazy črevám. Dnes vieme, že až 90 % komunikácie ide presne opačným smerom – z čriev do mozgu! Naše črevné baktérie priamo vyrábajú neurotransmitery. Neuveriteľných **90 % sérotonínu (hormónu šťastia a dobrej nálady) a 50 % dopamínu sa netvorí v hlave, ale práve v našom tráviacom trakte**. Zloženie vašich baktérií teda reálne rozhoduje o tom, či cítite úzkosť, či prepadáte depesiám, ako zvládáte stres, a dokonca „vykrikujú“ a diktujú vášmu mozgu, na aké nezdravé jedlo máte práve neodolateľnú chuť.

### KÚZLO PÔSTU: PREČO DLHOVEKOSŤ MILUJE PAUZU

V modernom svete nám dlho vtĺkali do hlavy, že musíme jesť päťkrát denne, aby sme si „udržali naštartovaný metabolizmus“. Z pohľadu dlhovekosti a zdravia čriev je to obrovský omyl. Naše trávenie potrebuje oddych. Ak neustále niečo chrúmeme, orgány TČM (slezina a žalúdok) sa vyčerpajú.

Vedecský výskum dlhovekosti dnes absolútne vyzdvihuje **prerušovaný pôst** (*intermittentfasting*) a predĺžené okná bez jedla. Prečo? Pretože keď nejete aspoň 12 až 14 hodín (ideálne cez noc), vo vašom čreve sa spustí tzv. **Migrujúci motorický komplex (MMC)**. Je to doslova upratovacia čata vášho brucha. Tieto silné sťahy vymetú z čriev zvyšky potravy a premnožené zlé baktérie. Pôst zároveň upokojuje zápaly a spúšťa regeneráciu buniek. Samozrejme, pôst nie je o hladovaní, ale o rozumnom načasovaní okna, kedy jeme.

### TABUĽKA: AKO PRISTUPOVAŤ K ČREVÁM A PÔSTU PODĽA VEKU

Pristupovať k telu treba múdro a individuálne. To, čo funguje v tridsiatke, môže byť v šesťdesiatke zbytočným stresom. V našich Kluboch Energy vám to radi vysvetlíme podrobnejšie, no tu je základný a bezpečný prehľad:

Veková kategória	Prístup k pôstu (odporúčanie)*	Zameranie výživy a mikrobiómu	Kľúčové Energy produkty pre túto fázu
20 – 35 rokov	Telo zvládne aj dlhšie okná bez jedla (14-16 hodín pôstu / 8-10 hodín jedenia). Výborné na budovanie metabolickej pružnosti.	Prevenia rozvoja zlozvykov. Dostatok prebiotickéj vlákniny z čerstvej zeleniny.	<b>Probiosan</b> (udržiavanie bohatej mikroflóry) a <b>Vironal</b> (ochrana imunity)
36 – 50 rokov	Jemnejší pôst (12-14 hodín). Hormonálny systém, najmä u žien, začína byť citlivejší na stres z hladovania. Dôraz na kvalitný spánok.	Podpora tráviacich enzýmov a pečene, ktorá začína byť zaťažovaná stresom z práce a rodiny.	<b>Regalen</b> (detox pečene a žlčníka), <b>Cytosan</b> (hlbkové čistenie), <b>Gynex</b> (hormonálna stabilita)
51+ rokov	Pôst len prirodzený cez noc (12 hodín). Príliš dlhý pôst môže v tomto veku spôsobiť stratu cennej svalovej hmoty (sarkopénia).	Obnova stenčujúcej sa sliznice čreva, veľmi ľahko stráviteľné proteíny a fermentované potraviny.	<b>Probiosan Innovum</b> (silná obnova), <b>Cytosan Inovum</b> , <b>Fytomineral</b> (výživa na bunkovej úrovni)

(Pozn.: Ak máte zdravotné problémy alebo užívate lieky, akékoľvek zmeny stravovania a pôsty vopred konzultujte s lekárom alebo sa poraďte v Kluboch Energy.)

## AKO TENTO EKOSYSTÉM SPRÁVNE VYŽIVIŤ?

Skúsme si občas položiť jednoduchú otázku: "Ako ste dnes nakrmili svoj mikrobióm?" Pretože my v skutočnosti neživíme len seba, ale aj naše mikróby.

Základom pre prosperujúci mikrobióm je **rozmanitá rastlinná vláknina** (prebiotiká). Naše telo vlákninu nedokáže stráviť, ale pre prospešné baktérie je to hlavná potrava na hostine. Keď ju baktérie fermentujú, vytvárajú tzv. mastné kyseliny s krátkym reťazcom (najmä *butyrát*). To sú tie najsilnejšie prírodné protizápalové látky! Hoja črevnú stenu, vyživujú bunky a dokonca chránia pred rakovinou hrubého čreva. Špičkové štúdie dnes ukazujú, že pre zdravie čriev by sme mali týždenne zjesť ideálne **30 a viac rôznych druhov rastlín** (rôzne druhy zeleniny, ovocia, strukovín, semienok, orechov a bylín). Samozrejmosťou by malo byť pravidelné zaraďovanie fermentovaných potravín (kyslá kapusta, domáce jogurty, kefir, kombucha), ktoré dodávajú telu živé probiotické kultúry.

## POMOC Z PRÍRODY: INTELIGENTNÁ CESTA S ENERGY

Povedzme si úprimne – v dnešnom uponáhlanom svete plnom stresu, chémie v potravinách a občasných návštev lekárne, je mimoriadne ťažké udržať si mikrobióm v dokonalej kondícii len stravou. Mnohí ľudia už majú sliznice poškodené. A tu prichádza na rad naša overená synergia Energy.

Obnova mikrobiómu je ako práca dobrého záhradníka. Nemôžete len tak hodiť drahé semená do znečistenej a zaburinenej pôdy a čakať zázraky. Najprv musíte pôdu vyčistiť, a až potom do nej môžete zasiať nový život. V našich kluboch vám vďaka meraniu prístrojom Supertronic vieme presne povedať, v akom stave sú vaše energetické dráhy trávenia a ušit vám postup na mieru.

### Krok 1: Vyčistenie a príprava pôdy s Cytosanom

Predtým, ako do seba začnete sypať drahé probiotiká, musíme v tele uhasiť zápal a znížiť toxickú záťaž. Naš prípravok **Cytosan** obsahuje humínové látky, ktoré patria k absolútne najsilnejším prírodným antioxidantom a detoxikantom na planéte. V čreve pôsobia doslova ako šetrná, no vysoko účinná špongia. Dokážu na seba nadviazať toxíny, ťažké kovy, či voľné radikály a bezpečne ich vyvieť von z tela. Cytosan navyše pomáha "lepiť" mikroskopické medzery v poškodenej sliznici (rieši spomínané presakujúce črevo), tlmí zápal a vytvára čisté prostredie, v ktorom môžu začať dobré baktérie opäť voľne dýchať a prosperovať.

### Krok 2: Zasatie zdravého života s Probiosanom

Keď je "pôda" vyčistená, prichádza na rad osídlenie. **Probiosan** zďaleka nie je len obyčajné probiotikum. Je to unikátny komplex, ktorý okrem živých prospešných kmeňov baktérií (ako sú *Lactobacillus* a *Bifidobacterium*) obsahuje aj sladkovodnú riasu *Chlorella* a inulín. Prečo? **Chlorella** a inulín tu fungujú ako dokonalé *prebiotikum* (čiže kvalitné hnojivo pre baktérie). Znamená to, že naše dobré baktérie neprichádzajú do vášho čreva hladné, ale nesú si so sebou rovno batôžtek so svojou ideálnou potravou. Vďaka tomu sa dokážu na sliznici okamžite uchytiť, prežiť prechod cez žalúdočné kyseliny, rýchlo sa rozmnožiť a začať pre nás produkovať životodarný butyrát a hormóny šťastia.

Spojením týchto dvoch krokov – hĺbkovej detoxikácie Cytosanom a inteligentnej regenerácie Probiosanom – spolu s dostatkom vlákniny a primeraným pôstom, doslova prebudíte svoj "druhý mozog" späť k životu. Harmonizujete tak nielen svoje trávenie, ale v zmysle múdrosti TČM omladzujete celé telo



a navraciate mu stratenú radosť zo života. Teším sa na vás v treťom diele, kde sa spoločne pozrieme na to, prečo je kvalitný spánok tým najlacnejším a najúčinnjším liekom proti starnutiu. A nezabudnite, dvere našich Klubov Energy sú vám vždy otvorené.

## ZDROJE, Z KTORÝCH TENTO ČLÁNOK VYCHÁDZAL

- » **Longo, V.: TheLongevityDiet (Diéta dlhovekosti)** – vplyv prerušovaného pôstu na dĺžku života, regeneráciu buniek a ochranu svalovej hmoty vo vyššom veku.
- » **Enders, G.: Tajomstvo nášho čreva (DarmmitCharme)** – fascinujúce fungovanie mikrobiómu, osí črevo-mozog, nervus vagus a produkcia sérotonínu v tráviacom trakte.
- » **Sonnenburg, J. & E.: Zdravé črevá (TheGoodGut)** – dôležitosť mikrobiálnej rozmanitosti, príjem 30 rôznych druhov rastlinnej vlákniny týždenne a význam mastných kyselín s krátkym reťazcom (butyrát).
- » **Maciocia, G.: Základy čínskej medicíny** – význam okruhu Sleziny a Žalúdka pre tvorbu obrannej Qi a životnej energie (element Zeme).
- » **Bulsiewicz, W.: Prebudte svoje črevá (FiberFueled)** – význam prebiotík a vplyv zdravého mikrobiómu na imunitný systém (GALT).



# » Probiosan a fenomén psychobiotík KEĎ ČREVÁ LIEČIA NAŠU PSYCHIKU



Keď hovoríme o našom prípravku Probiosan, mnohí klienti si ho primárne spájajú s úpravou trávenia či nafukovaním. Veda o dlhovekosti nám však dnes odhaľuje oveľa hlbší a fascinujúcejší rozmer. Probiosan totiž obsahuje starostlivo vybrané a vysoko prospešné kmene baktérií, akými sú *Lactobacillus* a *Bifidobacterium*.

Tieto konkrétne rody baktérií sú dnes vo vedeckých kruhoch a v prestížnych neurologických výskumoch tak úzko prepojené s našim duševným zdravím, že sa pre ne dokonca vžil úplne nový a prelomový medicínsky termín – **psychobiotiká**. Tu sú hlavné vedecké dôvody a exaktné mechanizmy, ako presne dokážu tieto inteligentné baktérie v Probiosane ovplyvniť vašu psychiku a chrániť váš mozog pred predčasným starnutím:

- » **Tvorba „hormónu šťastia“ priamo v bruchu:** Možno vás to prekvapí, ale vaša nálada sa doslova varí vo vašom tráviacom trakte. Je vedecky dokázané, že neuveriteľných **90 % sérotonínu** (kľúčového neurotransmiteru zodpovedného za dobrú náladu, pocity šťastia, kvalitný spánok a emocionálnu stabilitu) sa vôbec netvorí vo vašej hlave, ale priamo v sliznici čriev. Vaše črevné baktérie zohrávajú absolútne kľúčovú úlohu pri jeho produkcii a regulácii. Ak vaše baktérie „hladujú“, vaša myseľ prirodzene smúti.
- » **Priama komunikácia s mozgom cez blúdivý nerv:** Mikróby vo vašom čreve neustále a bez prestávky „telefonujú“ s vašim mozgom. Robia to prostredníctvom obojsmernej informačnej diaľnice, ktorou je blúdivý nerv (*nervus vagus*). Vedci zistili, že až **90 % signálov** na tejto diaľnici prúdi z čriev do mozgu, nie naopak! Baktérie s mozgom komunikujú aj pomocou

svojich metabolitov, ako je napríklad vzácny *butyrát* (mastná kyselina s krátkym reťazcom). Ten prechádza do krvného obehu, priamo znižuje skrytý zápal v mozgu (neuroinflamáciu) a chráni naše kognitívne funkcie.

- » **Vedecké dôkazy pri zvládaní úzkosti a depresie:** Moderné klinické výskumy nekompromisne ukazujú, že zloženie črevného mikrobiómu u ľudí, ktorí trpia depresiou, chronickým stresom alebo úzkosťou, sa výrazne a merateľne líši od zdravej, vitálnej populácie. Zaznamenáva sa u nich najmä nebezpečný úbytok presne tých ochranných baktérií, ktoré sú základom nášho Probiosanu – teda spomínaných rodov *Lactobacillus* a *Bifidobacterium*.
- » **Zlepšenie nálady v praxi:** Klinické štúdie zamerané na psychobiotiká preukázali úžasné výsledky. Cielené podávanie týchto konkrétnych probiotických kmeňov viedlo u testovaných pacientov k merateľnému zníženiu hladiny stresových hormónov (najmä kortizolu), k citelnému zlepšeniu nálady a zmierneniu depresívnych či úzkostných symptómov už po ôsmich týždňoch pravidelného užívania.

Dodaním týchto správnych bakteriálnych kmeňov v kombinácii s prebiotickou Chlorellou (ktorá im v Probiosane robí vynikajúce hnojivo) teda zďaleka neriešite len nejaké to nafukovanie či spomalené trávenie po ťažkom obede. Doslova a do písmena vyživujete, upokojujete a stabilizujete svoj „druhý mozog“. V našich Kluboch Energy vám na diagnostike radi ukážeme, či váš tráviaci trakt práve nepotrebuje túto psychobiotickú vzpruhu. Ale ak budete brať **Probiosan** preventívne aspoň tri týždne, nič zlé nespravíte. Práve naopak.

JOZEF ČERNEK

# Vidím len to, čo chcem

**Vidím len to, čo chcem, alebo len to, čo dokážem vidieť?**

**Nemyslím teraz na vrodené poruchy zraku, alebo ktoré mnohí charakterizujú ako „karmické“. O tom nebudem polemizovať, lebo sa to nedotýka priamo obsahu textu.**

Často počúvam na adresu hlavne starších ľudí takéto výhrady:

„**Počujete a vidíte len to, čo chcete počuť a vidieť!**“ Pri spomenutých výčitkách môžem len súhlasne prikývnuť. Ale netýkajú sa len nás, skôr narodených. Takýto postoj k ponukám „reality“ máme všetci. Azda len psychicky „chorí“ alebo oslabení jedinci nie sú schopní vypreparovať z ponuky to, čo najviac potrebujú a prijímajú všetky informácie enbloc, bez selekcie, bez osobného prístupu k výberu. A to je vodou na mlyn tvorcom programov a algoritmov využívaných v masovej elektronike – mobiloch, ajpodoch, notbukoch, tabletoch, ... **Naučiť sa ovládať svoje závislosti od týchto „pomocníkov“ je umením**, alebo ťažkým problémom a ich riešenie potom patrí do rúk psychoterapeutom, psychológom, psychiatrom. Pozitívny výsledok však nezaručuje ani jeden z nich. Je len na každom z nás, používateľoch, ako budeme k týmto „miláškam“ pristupovať, či ich budeme využívať, alebo sa nimi necháme zneužiť. Výber je len na nás.

Takže výhrada, či výčitka uvedená v úvode sa priamo dotýka postoja k tomu, čo chceme, či nechceme alebo nedokážeme selektívne počuť a vidieť. **S touto poruchou na úrovni čakry tretieho oka potom bývajú spojené aj poruchy zraku ako „výkonného“ orgánu.**

Jedným z problémov býva **krátkozrakosť**, ktorá sa vzťahuje poväčšine k stavu mysle jedinca. Táto porucha zraku poukazuje na sklon byť priveľmi vtiahnutý do každodenných malých starostí v zmysle prežívania „tu a teraz“, o obavu dívať sa do budúcnosti ako výslednice terajšieho konania. Často sa myopia objavuje už v ranom detstve a býva dôsledkom videnia len seba a svojho najbližšieho okolia, čo poskytuje malému človečikovi pocit vnútornej istoty. Okrem optických pomôcok oficiálnej medicíny a očných cvikov mu môžeme skúsiť vytvoriť väčší pocit istoty v kontakte s vonkajším svetom aj pomocou prípravkov Energy. Máme napríklad **Korolen**, ktorý otvára myseľ a zbavuje prípadných bolestí hlavy. Dobrými pomocníkmi môžu byť aj **Renol**, **Gynex** a **Regalen**, harmonizujúcimi meridiány, ktorých koncové – prvé a posledné – body ležia v blízkosti oka. Meridián močového mechúra začína pri vnútornom kútiku oka, meridián žalúdka na spodnej hrane očnej jamky, meridián žlčníka pri vonkajšom kútiku oka. Meridián troch ohrievačov má posledný bod pri vonkajšom obočí. **Takže uvedené prípravky nepriamo energeticky riadia aj činnosť oka.** Priebeh všetkých spomínaných meridiánov prechádza tými časťami hlavy, ktoré bývajú postihované napätím prípadne bolesťami. Pri samoliečení vychádzame z poznatkov o stave meridiánov, ktoré nám ponúknu meraním energií centrá a kluby Energy, takže potom bez pochybností použijeme okrem koncentrátov aj príslušné preparáty krémovej terapie. Len si musíme dávať pozor, aby sa nám krém nedostal na očnú sliznicu, lebo nás to môže poriadne potrápiť štipaním. Ak by sme neboli dostatočne pozorní, postačí postihnuté oko poriadne vypláchnuť vlažnou vodou. Krém sa jednoducho vyplaví.

Takže s neharmoniami v psychike a energetike budú zrejme súvisieť aj ďalšie zdravotné prejavy. **Ďalekozrakosťou** trpia poväčšine tí jedinci, ktorí nie sú ochotní z obavy zo stavu momentálnej „reality“ v budovaní istoty sebaobrany vidieť to, čo sa v ich blízkosti momentálne deje. Svoj vnútorný zrak upierajú do osobnej minulosti - tú si zväčša idealizujú, poprípade ho upierajú

do vysnenej dokonalej budúcnosti, do „svetlých zajtrajškov“ ponúkaných ideologickými „výmyselníkmi“. Toxická pozitivita ich mentálnych výtvorov má veľmi často zhubný účinok nielen na oči, ale predovšetkým na psychiku. Aj v takých prípadoch je možné po prípadnom premeraní energetiky meridiánov užívať už spomenuté prípravky, doplnené **Ocusanom** a **Fytomineralom**.

Pri zvyšovaní tlaku vnútroočnej tekutiny, ktorá do oka priteká, ale jej odtok je blokovaný, dochádza ku **glaukómu – zelenému zákalu**. Výrazný tlak tekutiny postupne poškodzuje zrakový nerv, takže môže dôjsť až k oslepeniu. Najskôr dochádza k postihu periférneho videnia – tunelové videnie. A je už potrebné hľadať odborníkov. Nielen na oči, ale aj psychológa. Lebo je možné, že takto postihnutý jedinec má obmedzené videnie prejavujúce sa zvýšenou tvrdosťou v celkovom správaní. To sa často spája s výraznou neochotou tolerovať potreby ostatných. Najčastejším zdôvodnením pre takéto správanie je mnohoročné osobné utrpenie. Je potrebné uvoľniť myseľ, začať rešpektovať ostatných a vpustiť ich do osobného priestoru bez výrazných výhrad. K **Ocusanu** by sme mohli pridať **Korolen** na uvoľnenie psychiky, **Celitin** či **Stimaral** na doplnenie niektorých bylinných súčastí preparátov zvyšujúcich odolnosť voči glaukómu. A pridať stravné doplnky, ktorých dôležitou ingredienciou sú čučoriedky. Nakoľko si uvedomujeme, že príčin vzniku problémov je viacero, treba zobrať do úvahy aj ochorenia, akým je napríklad cukrovka, nízky alebo kolísavý krvný tlak, takže k vybraným prípravkom pridať tiež tie, ktoré sa vzťahujú k meridiánom Ohňa, Zeme a Dreva. Lebo vek a prípadné takzvané dedičné faktory či úrazy oka nedokážeme zatiaľ „vyliečiť“. Pokiaľ sme dostatočne smelí, môžeme pri náprave využiť aj iné liečivé byliny, ktoré však naše prípravky Energy neobsahujú.

Na rozdiel od glaukómu je **katarakt – šedý zákal** liečiteľný operatívnymi metódami. Zakalená šošovka sa odníma a nahradí umelou. Aj tu treba brať do úvahy psychiku ľudí, ktorí trpia šedým zákalom, lebo mnoho razy sa u nich objaví pocit, že je život natoľko jednotvárný, že stratil svoju žiarivosť, farebnosť, že sa stal fádny a majú strach, že sa už nič dobrého ani pekného od neho nedá očakávať, že ich vyhliadky do budúcnosti sú bezfarebné, temné. Takže okrem bežnej psychoterapie by mohli pomôcť prípravky – štartéry, ktoré navodia zlepšenie nálady a dôjde k oživeniu celého organizmu – **Korolen**, **Stimaral**, a bezpodmienečne **Fytomineral**, koloidný roztok zlepšujúci celkovú kondíciu všetkých telesných buniek. Teda aj oka.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK



# 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 €



## Prejavy tela: Roztrúsená skleróza

Roztrúsená skleróza (skleróza multiplex) je ochorenie, ktoré postihuje čoraz širšie spektrum populácie bez ohľadu na vek. Vzhľadom na rozmanité prejavy a výrazné životné obmedzenia sa stáva obávanou diagnózou. Neurologické ochorenia, súvisiace s mozgom, miechou a nervovými vláknami, zahŕňajú širokú škálu stavov – od degeneratívnych procesov, ako sú Parkinsonova či Alzheimerova choroba, cez cievné mozgové príhody a nádory, až po migrény či tinitus. Patria sem aj demyelinizačné ochorenia, ktorých typickým predstaviteľom je práve skleróza multiplex. Napriek strachu, ktorý tieto diagnózy vyvolávajú, je nevyhnutné im porozumieť. Iba ak problém u čelíme s otvorenými očami, dokážeme efektívne hľadať riešenia.

### ČO JE SKLERÓZA MULTIPLEX?

Skleróza multiplex (SM) je autoimunitné ochorenie charakterizované roztrúsenými zápalovými ložiskami v centrálnej nervovej sústave (CNS) a progresívnou degeneráciou výbežkov nervových vlákien. Kým západná medicína príčinu jej vzniku zatiaľ neobjasnila, kľúčovú úlohu zohrávajú tzv. spúšťacie faktory. Prevláda názor, že ide o komplex viacerých podmienok. Zaujímavým faktorom je teplota prostredia; v tropických

oblastiach je výskyt SM až päťkrát vyšší než v miernom pásme. Nadmerné teplo môže zhoršovať symptómy, čo vedie k paralýze a atrofii svalstva. Ďalšími spúšťačmi bývajú fyzické či psychické traumy, dlhodobý stres alebo vírusové infekcie, najmä vírus Epsteinovej-Barrovej (mononukleóza).

### NAJČASTEJŠIE PREJAVY OCHORENIA

- » ochabnutosť končatín, trupu alebo jednej polovice tváre
- » slabosť a ťažkopádnosť rúk i nôh
- » poruchy videnia a neostré videnie

K symptómom sa môžu pridať problémy s inkontinenciou, závraty či mierna emocionálna labilita. U pacientov bola potvrdená neschopnosť organizmu absorbovať esenciálne látky, ako sú masťné kyseliny, vitamíny skupiny B, minerály, stopové prvky a aminokyseliny. Je preto dôležité tieto zložky dopĺňať v prirodzenej forme. Rozvoj SM môžu podnietiť aj environmentálne toxíny; v mozgo-miechovom moku pacientov sa napríklad potvrdila sedemnásobne zvýšená hladina olova.

### POHĽAD TRADIČNEJ ČÍNSKEJ MEDICÍNY (TČM)

TČM identifikuje viaceré príčiny ochorenia: vonkajšie napadnutie v kombinácii s vnútorným poškodením „vlhkým

horúcim patogénom“, preťažovanie organizmu, nevhodné stravovanie a oslabenú vrodenú energiu *qi*. Hoci sa degeneratívne procesy prirodzene spájajú s pokročilým vekom a vyčerpaním životne dôležitých orgánov, čoraz častejšie postihujú aj mladých ľudí, ktorých organizmus vykazuje známky predčasného vyčerpania.

Hlavným syndrómom pri roztrúsenej skleróze je prázdnota energie *qi* (najmä sleziny) a krvi *yin* (pečene a obličiek). Tento stav je vždy sprevádzaný stiesnenosťou pečene v dôsledku stresu a komplikovaný ďalšími faktormi:

» **Vlhká horúčnosť:** Dlhodobá stagnácia vlhkosti poškodzuje *qi* a spotrebúva zložky *yin*. Mení sa na hlieny, ktoré blokujú cievy a zmyslové vývody mozgu, čo vedie k vzniku krvných zrazenín.

» **Vnútny vietor:** Prejavuje sa trasom, kŕčmi či tikmi, ktoré vznikajú v dôsledku vyčerpania krvi a zložky *yin*. Prázdnota obličiek časom narúša rovnováhu medzi *yin* a *yang*, čo vedie k vyčerpaniu krvi pečene. K tomuto stavu prispieva moderný životný štýl: nekvalitná strava, existenčný stres, nadmerné užívanie stimulantov a liekov, prepracovanosť a nezdravé vzťahy.

### MOŽNOSTI REGENERÁCIE A PRÍPRAVKY ENERGY

Vzhľadom na súbeh viacerých príznakov je liečba náročná a musí sa zamerať na viacero syndrémov súčasne, prioritne na systém slezina – žalúdok. Okrem úpravy stravy je nevyhnutné dopĺňať energiu sleziny bylinnými zmesami, pričom v období remisie sa sústreďujeme na odstránenie príčin vnútornej nerovnováhy.

Prípravky spoločnosti Energy svojim zložením účinne dopĺňajú tradičné postupy:

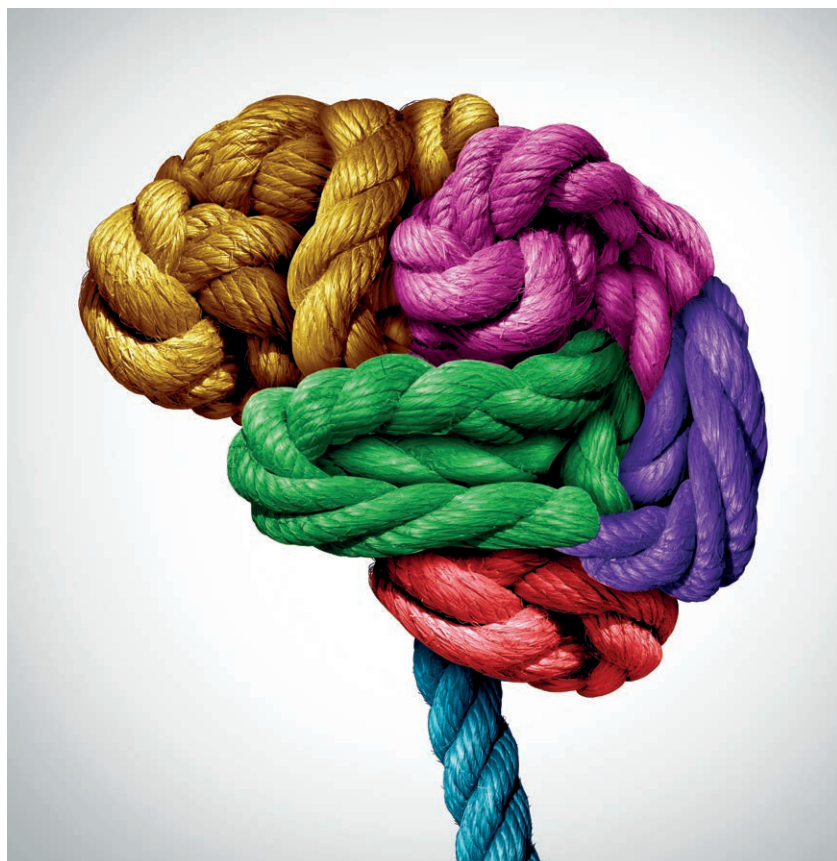
» **Mycoren:** Komplexne podporuje energiu obličiek (*yin* aj *yang*), *qi* sleziny a *yin* pečene.

» **King Kong:** Posilňuje slezinu a upokojuje nadmernú aktivitu pečene.

» **Zelené potraviny (Spirulina, Chlorella, Barley) a Goji:** Vyživujú krv a zjemňujú energiu pečene, čím tlmia „vnútny vietor“.

» **Gynex, Vironal a Korolen:** Podporujú slezinu a pomáhajú premieňať nahromadené hlieny.

» **Stimaral:** Harmonizuje energetický stred tela (slezina – žalúdok) a pečeň.



» **Doplnková podpora: Relaxin, Celitin, Sacha Inchi a Fytomineral** sa volia podľa individuálnych prejavov a psychosomatického pozadia.

Hoci je roztrúsená skleróza vážnou diagnózou, existujú možnosti, ako ju efektívne riešiť a dosiahnuť stabilizáciu stavu. Vyžaduje si to však trpezlivosť a ochotu zmeniť životný štýl v prospech vlastného zdravia. S týmto procesom vám radi pomôžu lektori a vedúci Klubov Energy.

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



# VITALfest

zdravia a znania

## DoubleTree by Hilton

1.- 2.5. 2026

### Hlavná 1 Košice

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

obchod pre Vaše zdravie, harmóniu, duchovný rozvoj a všetko čo so zdravím súvisí  
[www.BIOpotravinyRAJ.sk](http://www.BIOpotravinyRAJ.sk)



Na VITALfeste zdravia a poznania bude mať v piatok 1. 5. 2026 o 16:30 v sále Chopin prednášku aj firemná lektorka Energy Zuzana Krajčíková Mikulová s názvom: „Pohľad na čínsku medicínu sedliackym rozumom.“



## Veľkonočné hodovanie v Európe (2)

V minulom roku sme sa venovali veľkonočným tradíciám u našich susedov v Rakúsku, Nemecku, Poľsku a tiež v Taliansku a na Britských ostrovoch. Tento rok sa zameriame na ďalšie krajiny, ktorých zvyky sú od našich značne odlišné, a to tak na juhu, ako aj na severe Európy.

### ŠPANIELSKO

Možno prekvapivo, v Španielsku predstavuje symbol Veľkej noci sušená treska **bacalao**, ktorá bola tradičným pokrmom v predveľkonočnom pôstnom období; dnes sa táto ryba pripravuje v rôznych úpravách. Oblúbená je tiež cícerová polievka so špenátom. Medzi najtypickejšie múčniky patria **torrija** (smažený krajec svetlého chleba namočený v mlieku so škoricou a obalený v cukre so škoricou), **huesos de santo** (v preklade „kosti svätca“, čo sú marcipánové trubičky plnené krémom) a veniec z kysnutého cesta **roscon de pascuas**, do ktorého sa zapeká figurka Márie, Jozefa alebo Ježiška a po obvode sú doň vtlačené uvarené nafarbené vajcia. Čo sa týka zvykov, ulice zaplňajú kajúnci **nazarenos** v špicatých kapucniach, pričom niektorí nesú reťaze ako symbol pokánia. Okrem procesií so sochami Ježiša Krista a svätých, sa už od stredoveku tancuje kostýmový tanec smrti **la danza de la muerte**.

### GRÉCKO

Grécka Veľká noc, nazývaná **pascha**, je najdôležitejším sviatkom roka a riadi sa juliánskym kalendárom. Pre pravoslávnych kresťanov je kľúčovým dňom Svätého týždňa **červený štvrtok**, kedy sa vajíčka farbía načerveno a pripravuje sa **flaounes**, druh syrového koláča s mäťou. Na Veľký piatok sa varí tradičná octovo-šošovicová polievka **faki xidati**. Počas polnočnej omše zo soboty na nedeľu farár zvestuje zmŕtvychvstanie Krista slovami „Christos Anésti“, na čo sa odpovedá „Alithos Anésti“. Ľudia radostne búchajú do lavíc a ťukajú o seba špičkami červených vajec; komu sa vajíčko nerozbije, bude mať po celý rok šťastie. Na Veľkonočný pondelok sa pripravuje polievka **majiritsa** z jahňacích vnútorností, cesnaku, cibule, kôpru, citróna a ryže. Zo sladkostí je typický pletenec s červeným vajíčkom uprostred **tsoureki** alebo maslové veľkonočné sušienky. Oslavy dopĺňajú

lampiónové sprievody, ohňostroje a lokálne tradície, ako napríklad vyhadzovanie džbánov s vodou z okien.

### FRANCÚZSKO

V krajine galského kohúta existuje starobylá tradícia vaječných omeliet, ktorá súvisí s koncom 40-dňového pôstu, kedy katolíci nesmeli jesť mäso ani vajcia; zo všetkých nazbieraných vajec sa na Veľkonočnú nedeľu pripravila veľká omeleta. Francúzi si doprajú **gigot d'agneau** (pečené jahňacie stehno), jahňacie ragú a **pâté de pâques** (paštetu v lístkovom ceste s ukrytým celým vajcom). Nechýba prvá špargľa, jarná zelenina a kvalitné červené víno. Zvláštnosťou je, že čokoládové vajíčka nenosí zajačik, ale **les cloches de pâques** – lietajúce kostolné zvony vracajúce sa z Ríma.

### ŠKANDINÁVIA

Škandinávská Veľká noc sa nesie v znamení žltej farby symbolizujúcej slnko a tradíciou je výroba špeciálneho veľkonočného piva a pálenky. Oblúbený je beh s vajcom na lyžiach v ústach alebo súťaž vo fúkaní peria do vzduchu.

- » **Nórsko:** Nóri často odchádzajú lyžovať, jedia čokoládové sušienky **kvikk lunsj**, pečené slimáky a sladké pomaranče. Špecifickým zvykom je **påskekrim** – čítanie detektívok alebo sledovanie kriminálnych filmov.
- » **Fínsko:** Pripravuje sa sladká špecialita **mämmi**, tmavá lepkavá kaša z ražnej múky a sladú, podávaná s vanilkovým krémom alebo zmrzlinou.
- » **Švédsko:** Na Zelený štvrtok sa deti prezliekajú za veľkonočné čarodejnice **påskkärringar**, chodia s metlami od domu k domu a za pranie šťastnej Veľkej noci dostávajú sladkosti.

### MÔJ POHĽAD

Priznám sa, že toto zadanie bolo pre mňa jedno z najzaujímavejších. Veľmi sa mi páčia zvyky a tradície južných národov a myslím si, že ich oslavy Veľkej noci musia byť úžasné! Decentná a gurmánska Veľká noc vo Francúzsku určite tiež. Ale chápem aj nórsky pohľad – zalyžovať si, potom si vziať detektívku a zaliezť ku krbu. Ako to máte vy?

*Veľkú noc plnú chuti, radosti a jarného slnka vám praje  
ZUZANA KOMŮRKOVÁ*

## ŠPANIELSKY GULÁŠ Z TRESKY POTAJE DE BACALAO

3 polievkové lyžice olivového oleja, 1 veľká cibula, 4 strúčiky cesnaku, 2 zrelé paradajky, 2 bobkové listy, 1 čajová lyžička sladkej papriky, 400 g uvareného cíceru, 700 ml vody alebo rybieho vývaru, 300 g čerstvého špenátu, 300–400 g čerstvej tresky (ideálna je solená treska bacalao namočená 24–48 hodín vopred), 1 čajová lyžička rímskej rasce, soľ, korenie. Voliteľne: 2 natvrdo uvarené vajcia, 1 krajec staršieho chleba a hrst mandlí.

V hrnci na olivovom oleji orestujeme nadrobno nakrájanú cibuľu a cesnak. Pridáme nakrájané paradajky, bobkový list a sladkú papriku. Redukujeme 5–10 minút, kým nevznikne hustá omáčka. Prispeme uvarený cícer, zalejeme vodou alebo rybím vývarom a necháme na miernom ohni „prebublávať“ 10 minút. Vložíme špenát a kúsky tresky, varíme 5 minút. Dochutíme soľou, korením a rímskou rascou. Podávame horúce ozdobené nakrájanými vajcami natvrdo. Pre dosiahnutie tradičnej hustej konzistencie si na panvici osmažíme krajec chleba a mandle, ktoré v mažiari alebo mixéri rozdrvíme s trochou cesnaku. Túto pastu vmiešame do guláša počas posledných 3 minút varenia.

## GRÉCKA POLIEVKA MAJIRITSA

1 kg jahňacích alebo kuracích drobkov, 1 väčšia cibula, 4–5 jarných cibuliek, 1 väčší zväzok kôpru, zväzok petržlenovej vňate, hrst čerstvého rímskeho šalátu, 2–3 polievkové lyžice olivového oleja, 1,5 l vývaru alebo vody, soľ, mleté čierne korenie, 2 vajcia, šťava z 2 citrónov.

Umyté drobkov povaríme 5 minút, scedíme a po vychladnutí nakrájame na malé kúsky. V hrnci na olivovom oleji krátko osmažíme nakrájanú cibuľu a jarnú cibuľku. Pridáme nakrájané drobkov, premiešame a zalejeme horúcim vývarom alebo vodou. Varíme približne 30 minút, kým úplne nezmäknú. Následne prispeme nasekaný kôpor, petržlenovú vňať a rímsky šalát nakrájaný na prúžky. Varíme ešte asi 10 minút, osolíme a okoreníme. V miske si pripravíme avgolemono – vyšľaháme vajcia s citrónovou šťavou a postupne do zmesi zašľaháme naberačku horúcej polievky. Túto zmes vlejeme do polievky a zľahka prehrejeme. Podávame s chlebom.



## FRANCÚZSKA OMELETA SO SYROM GRUYÈRE

3 vajcia, 2 polievkové lyžice masla, soľ, biele korenie, množstvo čerstvých bylín (petržlenová vňať, pažitka, estragón), 40 g syra Gruyère, vločková soľ.

Vajcia dôkladne prešľaháme v miske a pridáme najemno nasekané bylinky. Do studenej panvice s neprílnavým povrchom dáme 1 polievkovú lyžicu masla. Hneď ako začne peniť, vlejeme do panvice vajcia, pridáme štipku soli a korenia. Okamžite miešame a zároveň druhou rukou pohybujeme panvicou dopredu a dozadu. Keď vajíčka získajú štruktúru praženičky, povrch omelety urovnáme, posypeme nastrúhaným syrom a necháme dôjsť. Omeletu zrolujeme, povrch potrieme zvyšným maslom, posypeme bylinkami a vločkovou soľou.

## ŠVÉDSKE ŠKORICOVÉ SLIMÁKY KANELBULLAR

**Cesto:** 30 ml mlieka, 35 g čerstvého droždia, 750 g hladkej múky, 100 g cukru, 120 g masla, 1 polievková lyžica mletého kardamómu, 1 čajová lyžička soli, 1 vajce. **Náplň:** 150 g masla, 100 g cukru, 2 polievkové lyžice mletej škorice, 1 vajce na potretie, cukrové perličky na posypanie.

Necháme klasicky vzísť kvások, pridáme múku, cukor, zmäknuté maslo, kardamóm, soľ a vajce. Vypracujeme nelepivé cesto a hnetieme ho aspoň 15 minút. Prikryjeme utierkou a necháme na teplom mieste kysnúť, kým nezdvójnasobí svoj objem. Medzitým si pripravíme náplň zmiešaním masla, cukru a škorice do hladkej pasty. Vykysnuté cesto rozdelíme na polovice. Každú vyvaľkáme do tvaru obdĺžnika s hrúbkou cca 4 mm a potrieme náplňou. Obdĺžnik preložíme na tretiny. Opatrne znova vyvaľkáme a nakrájame na prúžky široké 2 cm. Každý prúžok zatočíme do špirály a potom sformujeme do uzla. Slimáky vyskladáme na plech s papierom na pečenie, prikryjeme a necháme kysnúť ďalších 30–60 minút. Rúru predhrejeme na 180 °C. Slimáky potrieme rozšľahaným vajcom a bohato posypeme cukrovými perličkami. Pečieme do zlata približne 30 minút.

**STÁLA  
VÝHODNÁ PONUKA**

## Očista a posilnenie, ktoré chutia

### Tao essence

- » jarné detoxikačné smoothie podľa tradičnej čínskej medicíny
- » regenerácia pečene a žlčníka, harmonizácia trávenia

### Runa essence

- » posilnenie srdca a tenkého čreva
- » omladzujúci účinok, kolagén booster



## Varovné signály prekyslenia organizmu

Najčastejšie varovné signály prekyslenia organizmu sa objavujú v momente, keď telo prestáva zvládať reguláciu nerovnováhy, ktorú sa predtým snažilo kompenzovať neutralizáciou kyslých látok za cenu spotreby dôležitých minerálov a odvápnovania kostí.

### MEDZI HLAVNÉ A NAJČASTEJŠIE PREJAVY PATRIA:

- » Únava, vyčerpanosť a malátnosť.
- » Stupňujúce sa bolesti hlavy a kĺbov.
- » Vypadávanie vlasov a zvýšené lámanie nechťov.
- » Rôzne zápaly, ktoré majú tendenciu migrovať po tele a postihovať napríklad ústa, kĺby alebo močový mechúr.
- » Degeneratívne ochorenia, medzi ktoré patrí najmä artróza a osteoporóza.

Ak sa tieto príznaky objavia a riešia sa len užívaním chemických liekov bez zmeny životného štýlu, môže dôjsť k paradoxnému zvýšeniu kyslosti a roztočeniu začarovaného kruhu choroby. Aby sme napravili tento stav, zdroje odporúčajú celkovú zmenu stravovania, pitného režimu a zvýšenie pohybovej aktivity spojenej so správnym dýchaním.

(RED.)



# Niet na svete byliny, aby na niečo nebola

## BRŠLICA KOZONOHA – ODOLNÁ BURINA

Bylina, ktorej názov je pravdepodobne spojený s pozorovaním pastiera kôz. Údajne si všimol, že na jednej lúke sa kozy zhromaždili a spásali zaujímavu vyzerajúcu bylinu. Hneď na prvý pohľad z diaľky uvidel, že má tvar podobný odtlačku kopyta, niekde sa uvádza tvar rozťahnutých prstov kozej nohy. Odtiaľ má pochádzať latinský názov *Aegopodium*, čiže kozia noha. Druhú časť mena, *podagraria*, bylina údajne získala v stredovekom príbehu z kláštorných záhrad. Miestny mních mal trpieť silnými bolesťami nôh a postupne prestával chodiť. Skúšal si na kĺby prikladať rôzne známe bylinky, ale bez úspechu. Až raz mu pomocník omylom priniesol burinu, ktorá však zabrala a bolesti sa postupne zmiernili. *Podagraria* totiž súvisí so slovom „*podagra*“, čo znamená „dna“. Takže celé latinské označenie bršlice doslova znamená „kozia noha proti dne“. A keďže je táto bylina prakticky nezničiteľná, rýchlo sa šíri a je odolná voči koseniu, stala sa z nej tiež „zelenina“ na jarnú očistu a obnovu, pridávala sa aj do veľkonočných plniek.

### AEGOPODIUM PODAGRARIA

Bršlica kozonoha hostcová (*Aegopodium podagraria*) je rastlina, ktorá patrí do rovnakej čeľade ako napríklad mrkva, petržlen, rasca či kôpor – *Apiaceae*, čiže mrkvovité. Ide o trvácú bylinu tvoriacu husté porasty siahajúce do výšky 30 až 100 cm. Má výrazný plazivý, bielo sfarbený podzemok, ktorý sa vetví, rýchlo šíri a dokáže sa zregenerovať aj z veľmi malých úlomkov. Hlavným poznávacím znakom sú listy, dolné – dlho stopkaté, hrubo

pílovité a na konci zašpicatené. Horné listy sú menšie, menej členené, sviežo zelené, v starobe tmavšie a tuhšie. Kvetenstvo tvorí zložený okolík s 15 až 25 lúčmi. Kvety sú drobné, biele a obojpohlavné, kvitnúce zvyčajne od mája do júla. Plody tvoria drobné podlhovasté dvojnažky, dozrievajúce v lete. Najčastejšie rastie bršlica na vlhkejších pôdach v polotieni, v záhradách okolo plotov, nájst ju môžeme aj v parkoch a lužných lesoch. Záhradkári ju vo svojej záhrade neradi vidia, pretože nie je ľahké ju odstrániť a dokáže veľmi rýchlo obsadiť veľkú plochu trávniku.

### PÔSOBENIE PODĽA TČM

Bršlica nie je klasická bylina využívaná v TČM, ale v našich končinách sa používa na harmonizáciu dráhy sleziny a pečene, sekundárne obličiek cez pozitívne pôsobenie na kĺby. Ďalej odvádza vlhkosť, a tým znižuje zahlienenie, opuchy, kĺbovú stuhnutosť a pocit ťažkých nôh. Na jar je spojená s očistou pečene, podporou voľného toku čchi a prechodom zimnej stagnácie a zadržovania do pohybu nielen telesného, ale aj psychického, kedy rozptyľuje pochmurnejšie myšlienky.

### NA DNU A ZÁPALY

Medzi účinné látky patrí napríklad vitamín C (hlavne na jar v mladých listoch), chlorofyl, kvercetinové deriváty, polyfenoly, silice, triesloviny či stopovo železo, horčík a vápnik. Ide o bylinu s komplexným účinkom na zápal a celkovú detoxikáciu organizmu. K hlavným účinkom patrí tlmenie bolestí pri dne, reumatických ťažkostiach a opuchoch. V tomto prípade sa užíva predovšetkým zvonka vo forme obkladov z čerstvých listov. Ďalej má mierny močopudný účinok s jemným

pôsobením, čo tiež podporuje liečbu dny. Stimuluje činnosť pečene, zlepšuje metabolizmus, podporuje trávenie a vylučovanie. Horčiny tiež pozitívne pôsobia na tráviace šľavy a žľč. Mladé listy sú považované za „jarný zelený špenát“, dodávajú telu po zime potrebné minerály, podporujú ich vstrebávanie a zlepšujú chuť do jedla. V ľudových tradíciách sa s obľubou hovorilo, že bršlica rastie všade tam, kde je pôda narušená, čistí ju a obnovuje priestor. Presne to isté robí aj v našom tele.

### JARNÁ OČISTA

Bršlica kombinuje výživu a odvodnenie, zároveň však neoslabuje a nezabavuje telo minerálov, ale dopĺňa ich. Vyskúšať môžete napríklad dvojtýždňovú kúru s mladými listami, ktoré sú najúčinnnejšie čerstvé. Môžete ich pridávať do smoothie, chuťou jemne pripomínajú petržlen. Možno ich pridávať do polievok, miešať so špenátom či kombinovať s prhlavou. Obľúbené je tiež pesto z bršlice, olivového oleja, citróna a orechov. Alebo stačí listy nasekať na chlieb s maslom či tvarohom. Listy možno samozrejme aj sušiť a použiť v slabšej koncentrácii na čaj, v silnejšej na nálev pre prípravu kúpeľa. Zvyčajne sa sušená používa v zmesi s prhlavou, púpavou a brezou.

Pri zbere je potrebná veľká opatrnosť, pretože si ju možno pomýliť napríklad s jedovatým bolehlavom škvrnitým či krkoškou voňavou. Rozpoznať ju možno podľa charakteristického trojpočetného listu, hladkej stonky (bolehlav máva fialové škvrny) a po rozdrvení v rukách vonia petržlenovo, niekde sa uvádza aj mierna podobnosť s mrkvou. Z prípravkov Energy nájdete bršlicu v **Lama essence**.

ONDŘEJ VESELÝ

# Teiresias, Homér a tí ďalší



„Mirko, akýsi ste dnes smutný,“ oslovila ma kedysi dávno suseda, ktorá bývala v byte oproti. „A prečo si myslíte, že som bez nálady?“ „Ved'to na vás vidím,“ odvetila s úsmevom. „Viete, že my slepí vidíme aj bez očíek,“ doplnila na dôvažok. V Levoči žilo v čase, kedy som tam býval, mnoho nevidomých, stretávali sme sa s nimi každodenne. Takže o podobné situácie nebola núdza. Nevidomí jedinci videli inak, inými očami, „tretím okom“.

Nefunkčnosť takého dôležitého, ba pre väčšinu z nás superdôležitého zmyslu, akým je zrak, nahrádzali „vnútorným videním“. Každodenným bytím dokazovali, že niečo také existuje, že sa tým niekedy riadia lepšie, než my svojim bežným pohľadom, na ktorý sme si nevedome a bez úcty privykli. Príčasť akoby sme ani nebrali do úvahy, že zrakom získavame až 80-90 percent informácií o okolitom svete. Že nám umožňuje nielen orientovať sa v priestore, ale poskytuje aj množstvo úžasných estetických zážitkov, možností bez ťažkostí vytvárať interakcie s ľuďmi naokolo, získavať informácie z vizuálnych prostriedkov – z kníh, médií, že jeho fungovanie ovplyvňuje istoty o kvalite nášho života.

Príklad susedy mi však umožnil jednoduchšie prijať aj iné bohatstvá našej psychy, schopnosti vidieť mnohé aj „bez očí“, vnútorným vhladom do mnohých nielen zmyslami prijímaných správ o svete.

Nakoľko je čitateľom dobre známa moja láska k antickej kultúre, najmä mytológii, nebude sa čudovať, keď na úvod vyberiem práve z nej jeden z najznámejších príkladov hrdinu, ktorý prišiel o zrak, ale dostal do daru schopnosť veštenia - jasnovidnosti. **Zmienim sa o Teiresiovi.** Vo svojich dielach ho spomínajú mnohí antickí autori, objavuje sa hlavne v dramatickom umení. Mňa ale zaujala jeho komunikácia s homérsym hrdinom Odysseom. Po desiatich rokoch bojov pod Iliom sa tento rek vracia v epose Odyssea domov. Nie je to jednoduchá cesta, zažíva na jej množstvo ďalších príjemných i trpkých zážitkov. Čarodejnica

Kirké mu poskytne oboje. Keď sa jej Odysseus pýta, aký bude jeho ďalší osud, a či sa vôbec dostane domov, Kirké mu poradí navštíviť podsvetie a dopýtať sa na to slepého veštca Teiresia. Hrdina sa v temnej ríši stretne nielen s jasnovidcom, ktorý mu odpovie na jeho otázky, ale aj s Achillom či vlastnou matkou. Odkiaľ prišiel Teiresias k svojim schopnostiam? V spore Dia a Hery, ktorí sa hádali, či má z lásky väčšie potešenie muž alebo žena, prisúdil pravdu Diovi, tvrdiacemu, že žena. Hera ho za verdikt potrestala slepotou, ale Zeus mu nahradil zrak schopnosťou jasnovidnosti, veštenia. V ďalšom živote (aj v nežítí) to mnohokrát využil, lebo okrem tohto daru dostal od vládcu Olympu aj dar dlhého života. Veštil Oidipovi aj kráľovi Kreontovi. Podsvetná vládkyňa Perzefona mu ponechala ako jedinému pamäť i rozum aj po smrti, preto mohol Odysseovi dosvedčiť šťastný návrat domov.

Mantické/veštecké umenie zdedila po svojom otcovi Teiresiovi aj jeho dcéra Manto. A keď už hovoríme o Homérovi, aj uňho sa prejavili schopnosti videnia vnútorného sveta. Podľa povesti bol tento básnik slepý, a možno aj preto bol schopný zapamätať si vyrozprávať také dlhé príbehy, akými sú Iliada aj Odyssea. A to, že aj on bol možno len legendárnou mýtickou postavou, na kvalite vyrozprávaných či vyspíevaných príbehov nič nemení. Lebo slepota sa v antickej tradícii spájala s darom tvorby poézie, pričom básnik nepotrebuje fyzický zrak – jeho videnie pochádza od Múz (napríklad v Svatoplukovi Jana Hollého v zastúpení „Umky milej“) a je zamerané na hlboké pravdy (často určené len samotným bohom), ktoré bežní ľudia nedokážu uvidieť.

S postavami slepých veštcov, poväčšine starcov, sa stretávame aj v slovenskom folklóre. Nájde ich napríklad v Prostonárodných slovenských rozprávkach Pavla Dobšinského, kde pomáhajú svojimi veštami hrdinom dosiahnuť svoj cieľ, splniť úlohy. Slepým jasnovidcom sa však nevyhli sa ani také žánre, ako sú fantasy či sci-fi.

Ani dnešné časy nie sú o také postavy ochudobnené. Azda najznámejšou je Baba Vanga, nevidiaca bulharská vedma, ktorej život bol opradený mnohými „mýtmi“. Jej predpovede však boli, aj keď občas metaforicky nepochopiteľné, plné právd, upozornení, hrozieb kataklyziem, extrémnych zmien počasia, vojen. Upozorňovala však aj na technický a medicínsky pokrok, príchod AI, čo priniesie množstvo zmien v bežnom živote spoločnosti. A to ešte v čase, kedy o takýchto vymoženostiach ľudia ani nechýrovali. Jej vízie pre rok 2026 sú pomerne znepokojujúce. Okrem spomínaných by bolo možné uviesť aj takého jasnovidca, akým bol takzvaný „spiaci prorok“ Edgar Cayce, ktorému sa vízie vývoja budúcnosti objavovali v snoch, nezabúdajme ani na Wolfa Messinga, ktorý videl budúcnosť v stavoch tranzu. Všetci títo, ale isto aj mnohí ďalší mali schopnosti, ktoré sa dnes ešte nedajú celkom zrozumiteľne vysvetliť, ale súvisia so schopnosťou otvárať „tretie oko“, harmonizovať a aktivizovať čakru Ádžňá, prinášajúcu jasnú myseľ, kreatívne ovládnutie vnútornej múdrosti, vyššieho vedomia.

V dnešnom svete takzvaného kritického myslenia sa takéto informácie prijímajú neľahko, ale **harmonizačný program spojený s energeticko-informačnými prípravkami Energy** ich možno preniesť cez tento mostík pochybností a Umky – Múzy im otvorila pohľady za horizonty bežného vnímania reality.

Ako hovorí malý princ Antoina de Saint-Exupéryho: „Dobre vidíme iba srdcom, to hlavné je očiam neviditeľné.“

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK

# Prebud'ite svoje telo, jar je tu!

- očista tela
- doplnenie vitamínov, minerálov, enzýmov, antioxidantov a aminokyselín
- energetická vzpruha



Zvýhodnený nákup platí 1.-30.4. 2026. Platí do vypredania zásob.  
Uvedené prípravky sú výživové doplnky a potravina.  
Na 1 registračné číslo si môžete zakúpiť najviac 30 zvýhodnených balíčkov.



# Váš štít a meč proti chaosu dnešnej doby

## Auxilium

- » zníži hladinu stresového hormónu (kortizolu)
- » fyzicky uvoľní stiahnuté svaly a pocit napätia
- » vypne preťaženú hlavu pred spaním
- » upokojí emócie bez pocitu únavy

## Salvium

- » naštartuje dlhotrvajúcu bunečnú energiu
- » zlepši sústredenie a vymaže mozgovú hmlu
- » dodá silu a výkon bez kofeínového trasu
- » ochráni pred vyhorením, vráti vám iskru

