

NAJČASTEJŠIE POUŽÍVANÉ KOMBINÁCIE JEDÁL A NÁPOJOV PRI KONDIČNÝCH PROBLÉMOCH:

diéta vychádza z teórie Američana Petra D'Adama, ktorý pozoroval vo svojom sanatóriu reakcie pacientov na rôzne druhy potravín

základná teória vychádza z predpokladu, že najlepšie pre človeka je to, na čo je jeho telo dlhodobo zvyknuté a uspôsobené, teda to, čo jedli jeho predkovia

podľa krvných skupín možno ľudí rozdeliť na štyri skupiny - pre každú z nich existujú odporúčané a zakázané potraviny, pričom konzumácia potravín zo „zakázanej“ skupiny môže viesť k vzniku najrôznejších kondičných problémov

PRE KRVNÚ SKUPINU „A“

Hlavné ciele:

- posilniť imunitný systém
- prísun protirakovinových antioxidantov
- prevencia infekcií
- posilniť srdce

Čo robiť proti nadváhe:

- nejesť mäso, tučné mliečne výrobky, veľkú fazuľu a nadbytok pšenice (predovšetkým chlieb a zákusky)
- cvičiť s menšou intenzitou zaťaženia

Usmernenie stravovania:

mäso, mäsové výrobky

- potraviny: kura, moriak, sliepka
- ako jedy: bažant, hus, hovädzie, pečeň, kačka, jahňacina, zajac, slanina, srdce, šunka, bravčové, zverina, teľacie

ryby a morské produkty

- ako lieky: ryby s bielym mäsom, kapor, losos, makrela, morská štika, pstruh, sardinky, treska
- potraviny: morský mäkkýš, jeseter, štika, tuniak, žralok
- ako jedy: ančovičky, chobotnica, kaviár, krab, rak, sled', sumcovité ryby, údený losos, ustrice, úhor, žaby

mlieko

- ako lieky: sójové mlieko, sójový syr
- potraviny: jogurt nízkotučný, jogurt s ovocím, kefir, kozie mlieko, kozí syr, Ricotta
- ako jedy: ementál, hermelín, kravské mlieko, maslo, mlieko - plnotučné, mlieko - odstredené, srvátka, syr, zmrzlina

vajcia: max. 3 týždenne

tuky a oleje

- ako lieky: olivový olej
- potraviny: repkový olej
- ako jedy: bavlníkový olej, kukuričný olej, podzemnicový olej, sezamový olej

orechy a semená

- ako lieky: arašidy, arašidové maslo
- potraviny: gaštany jedlé, lieskové orechy, mak, mandle, sezamové semená, slnečnicové semená, vlašské orechy (sú tučné!)
- ako jedy: kešu, para orechy, pistácie

obilniny

- ako lieky: pohánka, pohankové krúpy
- potraviny: burizóny, jačmeň, kukuričná kaša, ovos, ryža, žito
- ako jedy: musli, pšenica, pšeničná kaša, pšeničné otruby, škrob

chlieb a pečivo

- ako lieky: chlieb z naklíčenej pšenice, chlieb zo sójovej múky
- potraviny: bagety pšeničné, chlieb bezlepkový, chlieb žitný, chlieb z hnedej ryže, chlieb vložkový, proso, kukuričné sucháre
- ako jedy: chlieb celozrnný pšeničný, chlieb celozrnný, chlieb vysokoproteínový, pšenica, sucháre anglické, sucháre z pšeničných otrúb

obilie a cestoviny

- ako lieky: múka ovsená, múka ryžová, múka žitná
- potraviny: kuskus, múka grahamová, múka z jačmeňa, múka z pšenice špaldy, múka z tvrdej pšenice, múka z naklíčenej pšenice, múka obsahujúca lepok, ryža, cestoviny z pšenice špaldy
- ako jedy: múka biela, múka celozrnná pšeničná, cestoviny špenátové

Stravovanie podľa krvných skupín - Astrukoviny

- ako lieky: šošovica, fazuľa, hrach čiernooký, sója červená
- potraviny: bôb, fazuľa biela, fazuľa cannellini, hrach
- ako jedy: fazuľa mesiačiková, fazuľa obyčajná, fazuľa červená, fazuľa modrá

zelenina, huby

- ako lieky: artičoky, brokolica, cibuľa červená, cibuľa žltá, čakanka, cesnak, kapusta, chren, púpavové listy, mrkva, petržlen, repa, špenát, tofu, šalát rímsky
- potraviny: avokádo, zeler, cibuľa zelená, cuketa, červená repa, fenikel, horčica listová, morské riasy, olivy zelené, kukurica, red'kovka, šalát
- ako jedy: zemiaky biele, zemiaky červené, fazuľa mesiačiková, hříby, olivy, paprika, paradajky

ovocie

- ako lieky: ananás, čučoriedky, citróny, figy, grapefruit, marhule, slivky, čerešne
- potraviny: egreš, broskyne, d'atle, hroznové víno, hrušky, jablká, jahody, kiwi, maliny, melón, nektarinky, pomaranč maloploďný, ríbezle
- ako jedy: banány, kokosové orechy, mandarinky, mango, melón ananásový, melón muškátový, papája, pomaranče

šťavy

- ako lieky: ananás, zeler, citrónová šťava, čerešne, grapefruit, marhule, mrkva, slivky
- potraviny: hroznové víno, jablčná šťava, jablčný mušt, zeleninové šťavy
- ako jedy: papája, pomaranč, paradajková šťava

korenie

- ako lieky: cesnak, melasa, sójová omáčka, tamari (druh sójovej omáčky), zázvor
- potraviny: agar, aníz, bazalka, bobkový list, cukor biely, cukor hnedý, cukor trstinový, čokoláda, estragon, horčica sušená, javorový sirup, kari, klinčeky, kôpor, kukuričný škrob, majoránka, mäta, med, muškátový orech, nové korenie, oregano, paprika, pažitka, petržlen, rozmarín, škorica, šafrán, tymián, vanilka
- ako jedy: chilli, jablčný ocot, čierne korenie, vínny ocot, želatína

Stravovanie podľa krvných skupín - Achuťové prísady

- ako lieky: horčica
- potraviny: džem (z prijateľného ovocia!!), marináda kyslá, marináda sladká, marinovaný kôpor, šalátové dresingy (nízkotučné), želé (z prijateľného ovocia)
- ako jedy: kečup, majonéza, ocot, worchestrová omáčka

bylinkové čaje

- ako lieky: aloe, harmanček, hloh, kozlík lekársky, lopúch, šípky, echinacea, trezalka, zázvor, zelený čaj, žeňšen
- potraviny: breza, čierne ríbezle, dub biely - kôra, horec, chmel, jahodník - list, pastierska kapsička - tobolka, lipa, mäta pieporná, materina dúška, moruša, púpava, petržlen, podbeľ
- ako jedy: vlákna kvitnúcej kukurice

ostatné nápoje

- ako lieky: červené víno, káva, káva bez kofeínu, zelený čaj
- potraviny: biele víno
- ako jedy: čierny čaj bez kofeínu, destiláty, limonády, minerálky, pivo, sýtené nápoje

PRE KRVNÚ SKUPINU „0“**HLAVNÉ CIELE:**

- podpora metabolizmu
- podpora krvnej zrážanlivosti
- podpora zápalov
- stabilizácia funkcie štítnej žľazy

Čo robiť proti nadváhe:

- nejesť kukuricu, fazuľu obyčajnú, modrú fazuľu, šošovicu, kapustu, ružičkový kel, karfiol, horčicu
- cvičenie - je významné pre odstránenie stresu

Usmernenie stravovania:mäso, mäsové výrobky

- ako lieky: bizónie, hovädzie, pečeň, jahňacina, srdce, teľacina, divina
- potraviny: bažant, kačica, králik, morka, prepelica, kura, sliepka
- ako jedy: hus, slanina, šunka, bravčové

ryby a morské produkty

- ako lieky: losos, makrela, pstruh, sardinky, sled', štika, treska
- potraviny: ančovičky, rak, kapor, krab, morský pstruh, tuniak, úhor, ustrice, žaby, žralok
- ako jedy: barakuda, chobotnica, kaviár, sled' marinovaný, mušle, údený losos

mlieko

- ako lieky: **MALÉ MNOŽSTVÁ!! SÚ ŤAŽKO STRÁVITEĽNÉ!!!**
- potraviny: kozí syr, maslo, mozzarella, sójové mlieko, tofu
- ako jedy: camembert, cottage, čedar, eidam, ementál, gouda, hermelín, jogurty, kefir, kozie mlieko, parmezán, mlieko všeobecne, zmrzlina

vajcia: max. 4 - 5 týždennetuky a oleje

- ako lieky: olivový olej
- potraviny: repkový olej, olej z tresky, sezamový olej
- ako jedy: kukuričný olej, podzemnicový olej

orechy a zrníčka

- ako lieky: tekvicové zrníčka, vlašské orechy
- potraviny: mandle, mandľové maslo, gaštany jedlé, sezamové semená, slnečnicové semená, píniové orechy
- ako jedy: kešu, para orechy, pistácie, arašidy, mak

obilniny

- potraviny: pohánka, jačmeň, ryžová kaša, burizóny
- ako jedy: kukuričné lupienky, polenta, pšeničná kaša, ovsená kaša, ovsené vločky

chlieb a pečivo

- ako lieky: chlieb z naklíčených zŕn
- potraviny: chlieb z hnejdej ryže, ryžový koláč, chlieb VITA
- ako jedy: bagety, kukuričné pečivo, pšenica tvrdá

obilie a cestoviny

- ako lieky: **POTREBNÉ OBMEDZOVAŤ!!!**
- potraviny: múka z jačmeňa, múka ryžová, pohánka, ryža biela, hnedá, divoká indiánska
- ako jedy: múka pšeničná, múka ovsená, múka biela, múka celozrnná pšeničná, múka grahamová, kuskus

strukoviny

- ako lieky: fazuľa, hrach čiernooký
- potraviny: bobkový list, fazuľa, hrach, hrachové lusky, sójové bobky
- ako jedy: fazuľa šarlátová, modrá, šošovica červená, obyčajná, zelená

zelenina, hriby

- ako lieky: artičoky, zemiaky sladké, brokolica, cibuľa červená, žltá, cesnak, kel, chren, petržlen, pór, repa, špenát
- potraviny: bambusové výhonky, zeler, cibuľa zelená, fenikel, hriby abalone, enoku, portobello, hrach, gaštan jedlý, kôpor, rasca, koriander, mrkva, uhorka, olivy zelené, paprika zelená, paprika žltá, paradajky, reďkovka, tofu, zázvor
- ako jedy: avokádo, zemiaky biele, zemiaky červené, horčica, hriby bežné, shiitake, ružičkový kel, kukurica, karfiol, olivy čierne, olivy grécke, španielske, kapusta biela, červená, čínska

ovocie

- ako lieky: figy, slivky
- potraviny: ananás, egreš, banány, broskyne, brusnice, citróny, d'atle, grapefruit, hroznové víno - Concord, hroznové víno - čierne, hroznové víno - červené, hroznové víno - zelené, hrušky, jablka, kiwi, limety, maliny, mango, melón, nektarinky, hrozienka, papája, pomaranč maloplodý, čerešne
- ako jedy: jahody, kokosové orechy, mandarinky, melón, pomaranče

Stravovanie podľa krvných skupín - 0šťavy

- ako lieky: ananás, čierne čerešne, slivky
- potraviny: zeler, hroznové víno, grapefruit, marhule, mrkva, uhorka, papaja, paradajková šťava s citrónom, zeleninové šťavy
- ako jedy: jablková šťava, jablčný mušt, pomaranč, šťava z kapusty

korenie

- ako lieky: kajenské korenie, kari, kurkuma, petržlen
- potraviny: aníz, bazalka, bergamot, bobkový list, cukor biely, cukor hnedý, cesnak, čokoláda, estragon, horčica, chilli, javorový sirup, kôpor, koriander, chren, majoránka, med, melasa, nové korenie, pažitka, paprika, čierne korenie, rozmarín, ryžový sirup, sójová omáčka, soľ, šafrán, šalvia, tymián
- ako jedy: jablková ocot, kapary, kukuričný sirup, kukuričný škrob, muškátový orech, korenie biele, korenie čierne, škorica, vanilka, vínny ocot biely, vínny ocot červený

chuťové prísady

- potraviny: horčica, jablčný pretlak, majonéza, šalátové dresingy, worchestrová omáčka
- ako jedy: kečup, marináda kyslá, marináda sladká, marinovaný kapor, sterilizovaná zelenina

bylinné čaje

- ako lieky: americký jím, chmel, kajenské korenie, lipa, šipky, zázvor
- potraviny: breza bradavičnatá, dub biely - kôra, harmanček, materina dúška, šalvia, zelený čaj, ženšen
- ako jedy: aloe, kokos, lopúch, podbeľ

ostatné nápoje

- ako lieky: minerálky, sóda
- potraviny: biele víno, červené víno, pivo, zelený čaj
- ako jedy: cola, čierny čaj, čierny čaj bez kofeínu, destiláty, káva, káva bez kofeínu, limonády

Stravovanie podľa krvných skupín - B**PRE KRVNÚ SKUPINU „B“**Hlavné ciele:

- zladenie stravy
- zlepšenie účinnosti inzulínu
- posilnenie protívirusovej imunity
- zlepšenie bystrosti a koncentrácie

Čo robiť proti nadváhe:

- nejest šošovicu, kukuricu, arašidy, sezam, pohánku, pšenicu a kurence
- jesť zeleninu, vajcia, odtučnené mlieko a pečeň

Usmernenie stravovania:mäso, mäsové výrobky

- ako lieky: jahňacina, králik, divina
- potraviny: bažant, bizon, hovädzie, pečeň, morka, teľacina
- ako jedy: hus, kačica, kura, slanina, sliepka, srdce, šunka, bravčovina

ryby a morské produkty

- ako lieky: kaviár, losos, makrela, morský pstruh, sardinky, štika, treska
- potraviny: kalmár, kapor, pstruh dúhový, sled', tuniak, žralok
- ako jedy: ančovičky, barakuda, rak, losos, krab, mušle, ustrice, žaby, korytnačky

mlieko

- ako lieky: cottage, jogurt mrazený, ovocný, kefir, kozie mlieko, mozzarella, ricotta
- potraviny: camembert, čedar, eidam, ementál, gouda, gruyére, hermelín, karlsberg, maslo, plnotučné mlieko, parmezán, sójové mlieko
- ako jedy: syr plesňový, zmrzlina

vajcia: tak 3 - 4 týždennetuky a oleje

- ako lieky: olivový olej
- potraviny: olej z treščekej pečene
- ako jedy: kukuričný olej, podzemnicový olej, repový olej, sezamový olej, slnečnicový olej

orechy a zrníčka

- ako lieky: bohužiaľ - žiadne orechy a zrníčka nie sú celkom vhodné!!
- potraviny: jedlé gaštany, mandle, para orechy, vlašské orechy
- ako jedy: arašídny, arašídové maslo, kešu, mak, píniové orechy, pistácie, sezamové zrníčka, slnečnicové semená

obilniny

- ako lieky: ovos, ovsená kaša, ovsená múka, proso, ryža,
- potraviny: müsli, ryžová kaša
- ako jedy: jačmeň, kukuričná kaša, kukuričné lupienky, pohánka, pšenica, žito

chlieb a pečivo

- ako lieky: chlieb z celozrnej múky, ryžový koláč
- potraviny: chlieb bezlepkový, chlieb vložkový, chlieb zo sójovej múky
- ako jedy: bagety, chlieb celozrnný, chlieb VITA, kukuričné pečivo

obilniny a cestoviny

- ako lieky: múka ovsená, múka ryžová
- potraviny: múka biela, múka grahamová, ryža basmati, ryža biela, hnedá, špenátové cestoviny
- ako jedy: múka celozrnná pšeničná, múka z tvrdej pšenice, ryža prírodná, kuskus, artičokové cestoviny

strukoviny

- ako lieky: fazuľa mesačná, fazuľa obyčajná, fazuľa modrá, sója červená
- potraviny: fazuľa biela, fazuľa cannellini, fazuľa červená, fazuľa severná, fazuľa zelená, hrach
- ako jedy: šošovica červená, šošovica obyčajná, šošovica zelená, fazuľa aduke, azuki, čierna, hrach čiernooký

zelenina, hriby

- ako lieky: zemiaky, zemiaky sladké, brokolica, červená repa, hriby shiitake, horčica, kel, ružičkový kel, karfiol, mrkva, paprika zelená, paprika žltá, paprika červená, kapusta biela, červená, čínska
- potraviny: bambusové výhonky, zemiaky biele, zemiaky červené, zeler, cibuľa červená, cibuľa zelená, cibuľa žltá, cuketa, cesnak, fenikel, špargľa, kôpor, chren, uhorka, pór, repa, špenát, zázvor

- ako jedy: artičoky, avokádo, tekvica, kukurica biela, kukurica žltá, olivy čierne, olivy grécke, paradajky, reďkovka, tofu

ovocie

- ako lieky: ananás, banány, papája, hroznové víno Concord, hroznové víno čierne, hroznové víno červené, hroznové víno zelené
- potraviny: egreše, broskyne, citróny, datle, figy, jablka, jahody, kiwi, limeta, maliny, mandarinky, mango, melón, marhule, nektarinky, pomaranče, hrozienka, ríbezle, slivky, čerešne
- ako jedy: granátové jablko, kokosové orechy

šťavy

- ako lieky: ananás, hroznové víno, papaja, šťava z kapusty
- potraviny: zeler, citrónová šťava, čierne čerešne, grapefruit, jablková šťava a jablčný mušt, marhule, uhorky, pomaranč, slivky
- ako jedy: paradajková šťava

korenie

- ako lieky: kari, chren, kajenské korenie, petržlen, zázvor
- potraviny: aníz, bazalka, cukor biely, hnedý, cesnak, čokoláda, estragon, horčica, chilli, jablkový ocot, javorový sirup, kapary, rasca, kôpor, koriander, majoránka, med, melasa, muškátový orech, oregano, paprika, pažitka, rozmarín, sójová omáčka, soľ, šafrán, tymián, vanilka, vínny ocot biely a červený
- ako jedy: kukuričný sirup, kukuričný škrob, mandľový extrakt, nové korenie, korenie čierne, korenie biele, škorica, želatína

chuťové prísady

- potraviny: džem, horčica, jablkové maslo, majonéza, marináda kyslá, marináda sladká, šalátové dresingy, worcestrová omáčka
- ako jedy: kečup

bylinkové čaje

- ako lieky: petržlen, šalvia, šípky, zázvor, žeňšen
- potraviny: breza bradavičnatá, harmančekový, jablkový, jahodový list, lopúch, zelený čaj
- ako jedy: aloe, chmeľ, lipa

Stravovanie podľa krvných skupín - Bostatné nápoje

- ako lieky: zelený čaj
- potraviny: biele víno, čierny čaj, čierny čaj bez kofeínu, červené víno, káva, káva bez kofeínu, pivo
- ako jedy: destiláty, minerálky, sóda, limonády, cola

PRE KRVNÚ SKUPINU „AB“Hlavné ciele:

- posilnenie imunitného systému
- dodávanie protirakovinových antioxidantov
- posilnenie srdca

Čo robiť proti nadváhe:

- nejesť červené mäso, veľkú fazuľu, semienka, kukuricu, pohánku a pšenicu
- jesť tofu, morské produkty - s výnimkou nevhodných, zeleninu, riasy, ananás

Usmernenie stravovania:mäso, mäsové výrobky

- ako lieky: jahňacie, zajačie, morčacie
- potraviny: bažant, pečeň
- ako jedy: hovädzie, hus, kačka, kura, slanina, sliepka, srdce, šunka, teľacie, bravčové, zverina

ryby a morské produkty

- ako lieky: losos, makrela, mäkkýše, pstruh dúhový, pstruh morský, sardinky, štika, štika morská, treska, tuniak
- potraviny: jazyk morský, kosatka, kalmáre, kapor, kaviár, morský mečúň, sled' čerstvý, sumcovité ryby, žralok
- ako jedy: ančovičky, barakuda, chobotnica, krab, losos údený, rak, sled' marinovaný, lastúry, treska škvrnitá, úhor, ustrica, žaby, korytnačky

Stravovanie podľa krvných skupín - ABmlieko:

- ako lieky: mozzarella, kozie mlieko, kozí syr, kefír, jogurt, kyslá smotana, Ricotta
- potraviny: eidam, ementál, karlsberg, sójové mlieko, sójový syr, srvátka, syr krémový, syr švajčiarsky
- ako jedy: camembert, hermelín, maslo, mlieko plnotučné, parmezán, provolone, syr plesňový, zmrzlina

vajcia: odporúčajú sa tak 3 - 4 ks týždennetuky a oleje

- ako lieky: olivový olej
- potraviny: olej z ľanového semienka, podzemnicový olej, repkový olej
- ako jedy: bavlníkový olej, kukuričný olej, sezamový olej, slnečnicový olej

orechy a semienka

- ako lieky: arašidy, arašidové maslo, gaštany jedlé, vlašské orechy
- potraviny: hikorové orechy, kešu, mandle, mandľové maslo, para orechy, pistácie
- ako jedy: lieskové orechy, mak, sezamové semená, sezamové maslo, slnečnicové semená

obilniny

- ako lieky: burizóny ryžové, ovos, ovsené otruby, pšenica, ryžové otruby
- potraviny: jačmeň, müsli, pšenica drvená, pšeničná kaša, pšeničné klíčky, ryžová kaša

ako jedy: kukuričná kaša, kukuričné lupienky, pažitka, pohankové krúpychlieb a pečivo

- ako lieky: chlieb krehký žitný, chlieb z hnedej ryže, chlieb z naklíčenej pšenice, chlieb z naklíčených zŕn, chlieb zo sójovej múky, chlieb žitný VITA, proso, ryžový koláč
- potraviny: bagety, chlieb bezlepkový, chlieb celozrnný pšeničný, chlieb s vysokým obsahom bielkovín, chlieb viaczrnný, chlieb vložkový, chlieb z pšenice, pečivo z ovsených otrúb, pečivo z pšeničných otrúb, pšenica tvrdá, pšeničný maces
- ako jedy: pečivo kukuričné

Stravovanie podľa krvných skupín - ABobilie a cestoviny

- ako lieky: múka ovsená, múka ryžová, múka žitná, múka z naklíčenej pšenice, ryža
- potraviny: kuskus, múka biela, múka celozrnná pšeničná, múka grahamová, múka obsahujúca lepok, múka z jačmeňa, múka z pšenice, cestoviny špenátové
- ako jedy: krúpy pohankové

strukoviny

- ako lieky: šošovica zelená, fazuľa červená, fazuľa modrá, fazuľa strakatá, sója červená
- potraviny: šošovica červená, šošovica obyčajná, fazuľa biela, fazuľa severná, fazuľa zelená, fazuľové struky, hrach, hrachové struky
- ako jedy: fazuľa, hrach čiernooký

zelenina, hriby

- ako lieky: zemiaky, zemiaky sladké, brokolica, zeler, červená repa, cesnak, horčica listová, kel, karfiol, listy púpavy, petržlen, tofu
- potraviny: bambusové výhonky, zemiaky biele, zemiaky červené, cibuľa, cuketa, čakanka, fenikel, huby, huba enoki, huba portobello, kapusta ružičková, gaštan jedlý, koriander, chren, mrkva, olivy grécke, olivy španielske, olivy zelené, para-dajky, roketka siata, repa, šalát hlávkový, špenát, tekvica - všetky druhy, zázvor, kapusta biela, červená a čínska
- ako jedy: artyčoky, avokádo, fazuľa, huby abalone, huby shiitake, kukurica biela, kukurica žltá, olivy čierne, paprika červená, paprika zelená, paprika žltá, reďkovka (aj naklíčená)

ovocie

- ako lieky: ananás, egreš, citróny, figy čerstvé, figy sušené, grapefruit, hroznové víno Concord, hroznové víno čierne, hroznové víno červené, hroznové víno zelené, kiwi, čerešne
- potraviny: čučoriedky, broskyne, d'atle, hrušky, jablká, jahody, limeta, maliny, mandarinky, melón, marhule, nektarinky, papája, pomaranč maloploď, hrozienka, ríbezle čierne, ríbezle červené
- ako jedy: banány, jablko granátové, kokosové orechy, mango, pomaranče

Stravovanie podľa krvných skupín - ABšťavy

- ako lieky: zeler, čierne čerešne, hroznové víno, mrkva, papája,
- potraviny: ananás, citrónová šťava, grapefruit, jablená šťava, jablčný mušt, marhule, slivky
- ako jedy: pomaranč

korenie

- ako lieky: cesnak, kari, chren, petržlen
- potraviny: agar, bazalka, bergamot, bobkový list, cukor biely, cukor hnedý, cukor trstinový, čokoláda, estragon, horčica sušená, javorový sirup, kôpor, koriander, kurkuma, majoránka, med, melasa, morské riasy, muškátový oriešok, paprika, pažítka, ryžový sirup, škoricca, sójová omáčka, soľ, šafrán, šalvia, vanilka
- ako jedy: jablčný ocot (cidre), jačmenný slad, chilli, kapary, kukuričný sirup, kukuričný škrob, mandľový extrakt, nové korenie, vínny ocot, želatína

chuťové prísady

- potraviny: džem (z prijateľného ovocia!!), horčica, majonéza, ocot, šalátové dresingy (nízkotučné), želé (z prijateľného ovocia)
- ako jedy: kečup, marináda kyslá, marináda sladká, worchestrová omáčka

bylinkové čaje

- ako lieky: harmanček, jahodník - list, lopúch, šípky, echinacea, zázvor, zelený čaj, žen - šen
- potraviny: breza, jablčník obyčajný, malinovník - list, mäta pieporná, materina dúška, moruša, púpava, petržlen, šalvia,
- ako jedy: aloe, horec, chmel, lipa, grécke seno, podbeľ, vlákna kvitnúcej kukurice

ostatné nápoje

- ako lieky: káva, káva bez kofeínu, zelený čaj
- potraviny: vínny ocot, biele víno, červené víno, minerálky, pivo, sóda
- ako jedy: čierny čaj, čierny čaj bez kofeínu, cola, destiláty, limonády

2.) Jedlá a nápoje pre acidobázickú rovnováhu

- vychádza z princípu, že pre zachovanie životaschopnosti ľudského organizmu je potrebné udržiavať optimálnu hodnotu acidobázickej rovnováhy, ktorá sa pohybuje medzi 6,8 až 7,8 pH - ak strava obsahuje veľa kyselinotvorných potravín, hodnoty tejto rovnováhy sa vychýľujú do kyslej oblasti, čo môže viesť k vzniku mnohých ochorení (dna, žlčové a obličkové kamene, reumatické ochorenia, kazivosť zubov a rednutie kostí, strata pružnosti a praskanie tepien a žíl, kľúčové žily)
- pri nadbytku kyselinotvorných potravín v strave sa vyčerpávajú rezervy zásaditých látok v tkanivách (kosti, zuby) a nastáva demineralizácia týchto tkanív
- **potrava má byť slabo zásadotvorná** - krv musí byť zásobovaná zásaditými prvkami potrebnými na neutralizáciu kyslých odpadov metabolizmu, ktoré môžu byť pre organizmus toxické
- najoptimálnejší pomer kyselinotvorných a zásadotvorných potravín je 20:80 - je najbezpečnejší z hľadiska zachovania dobrého zdravia
- **zásadotvorné potraviny:** zelenina (okrem šošovice a kukurice), ovocie (okrem hrozienok, sliviek a čučoriedok), sója, fazuľa, mandle, lieskové orechy, para orechy, mlieko, zemiaky
- **kyselinotvorné potraviny:** mäso, ryby, hydina, vajička, syry, obilniny, vlašské a búrske orechy
- **neutrálne potraviny:** maslo, rastlinný olej, biely cukor
- kyseliny v organizme sa netvorí len potravou - organizmus okysľuje: sedavý spôsob života, strach, hnev, nenávisť, zloba, sebeckvo
- **zásadotvorne** naopak pôsobí spánok, cvičenie, pohyb na čerstvom vzduchu, radosť, smiech

3.) Jedlá a nápoje pre hormonálnu rovnováhu

- je určená najmä ženám, pretože nesprávna voľba a kombinácia potravy môže spôsobovať hormonálnu nerovnováhu u žien a byť príčinou mnohých problémov spojených s hormonálnou nerovnováhou (migrény, depresie, ťažkosti spojené s menštruáciou...)
- **je potrebné jesť:** čerstvé ovocie, čerstvú zeleninu, celozrnné výrobky, ryby, chudé mäso
- **konzumácia zdravých tukov** (oriešky, olivový olej, avokádo) priaznivo vplyva na úpravu hormonálnej nerovnováhy

- **doporučuje sa obmedziť** kofeín, cukor, konzervované a rafinované potraviny na minimálne možnú úroveň

4.) živá strava

- je to tepelne **neupravovaná, surová, prirodzená** strava s najvyššou výživnou hodnotou - konzumujeme ju v podobe surovej alebo namáčanej rastlinnej stravy (obilniny).
- Keď stravu tepelne upravíme, stráca prirodzenú chuť a tá je potom dodávaná pomocou dochucovadiel (korenie, soľ, cukor, tuk). Priemyselne a inak upravovaná strava sa ukladá v našom organizme jedovaté látky, tie sú príčinou celej škály chorôb a môžu viesť niekedy aj k smrti.
- pri konzumáciilivej stravy nedochádza k intoxikácii organizmu škodlivými látkami, zvyšuje sa odolnosť voči infekčným chorobám, nastáva pravidelné vyprázdňovanie, rastie vitalita, prebieha regeneračný proces v organizme
- živá strava pomáha pri: nadváhe, zápche, hemoroidoch, ochoreniach tráviaceho ústrojenstva, bolestiach kĺbov a chrbtice, reumatických chorobách, zápaloch dýchacích ciest, vysokej hladine cholesterolu, vysokom krvnom tlaku, cukrovke, alergiách, paradontóze
- živá strava predstavuje **konzumáciu nasledovných potravín:** čerstvá zelenina, čerstvé ovocie, namáčané alebo naklíčené obilniny a strukoviny, orechy, semená, čerstvé (nepasterizované) mlieko, med

5.) Jedlá a nápoje s vysokým obsahom aktívnych enzýmov a vitamínov

- ide o uprednostňovanie surovej potravy pred tepelne a inak upravovanou potravou - vychádza z princípu, že surové potraviny obsahujú množstvo aktívnych enzýmov a vitamínov. Aktívne enzýmy môžu byť zneškodnené tepelnou úpravou potravy.
- Zneškodnenie enzýmov prirodzene sa nachádzajúcich v potrave spôsobuje, že telo potrebuje vynaložiť väčšie úsilie na strávenie takejto potravy.
- tepelná úprava potravín zneškodňuje tiež vitamíny, koaguluje proteíny, transformuje mastné kyseliny, zneškodňuje prirodzenú vlákninu, predlžuje čas prechodu potravy cez tráviaci trakt

VŠEOBECNÉ USMERNENIE POHYBOVÝCH AKTIVÍT PRI KONDIČNÝCH PROBLÉMOCH

- **pravidelná a primeraná pohybová aktivita** ako súčasť správnej životosprávy je jedným z najjednoduchších a najdôležitejších spôsobov pre udržiavanie zdravia
- sedavý spôsob života a telesná nečinnosť majú za následok nielen zvyšovanie hmotnosti, ale nesú so sebou najmä zvýšené riziko rozvoja mnohých ochorení (ochorenia srdca, cukrovka, vysoký krvný tlak...)
- **teórie o množstve priaznivých účinkov pri zaradení pohybu do každodenného života ostávajú často len v teoretickej rovine, pretože ľudia často nie sú dostatočne motivovaní, nemajú dostatok času a akákoľvek zmena, pre ktorú sa rozhodnú, dlho nevydrží. Potrebná je úplná zmena životného štýlu - zmena denného režimu, životosprávy, stravy. Dôležité je vytvorenie si vlastného nového obrazu kondície, krásy a zdravia, ktorý môže byť dobrým základom pre dlhodobú motiváciu, vytrvalosť a silu pokračovať a približovať sa k dosiahnutiu tohto obrazu optimálnej kondície, krásy a zdravia.**
- pravidelná telesná aktivita môže byť z pohľadu zdravia prospešná vo viacerých smeroch:
 - spaľuje energiu a pomáha tým regulovať telesnú hmotnosť
 - stimuluje srdcovo-cievne a dýchacie funkcie
 - zlepšuje krvný obeh a prívod krvi k srdcu
 - pomáha zachovať silu svalov a hybnosť kĺbov
 - pomáha spevňovať kosti a zabraňuje ich rednutiu v neskoršom veku
 - napomáha lepšiemu spánku
 - priaznivo vplýva na psychiku a náladu
 - zlepšuje koordináciu a pohotovosť
 - pomáha redukovať vplyv stresu
- deti a rovnako aj dospelí, ktorí nevykonávajú namáhavú fyzickú prácu, by mali pravidelne cvičiť, aby si zachovali optimálnu hmotnosť, dobrú kondíciu a zdravie

- v staršom veku môže nedostatok telesnej aktivity spôsobiť vznik mnohých ochorení (kľčové žily, stuhnutie kĺbov), v dôsledku ktorých sa pohybová aktivita ešte viac obmedzí až znemožní - u starších ľudí je preto tiež dôležité pravidelné cvičenie, malo by však byť pohodlné s miernou intenzitou, ideálna je chôdza alebo plávanie
- základným pravidlom je, že cvičiť treba pravidelne - asi pol až jednu hodinu 3 x týždenne (treba si zapamätať, že občasné sporadické cvičenie hoci väčšej intenzity prinesie rovnaký výsledok, môže však byť príčinou preslenia organizmu alebo úrazov!!!)
- medzi vhodné pohybové aktivity môžeme zaradiť akúkoľvek telesnú aktivitu, ktorá zvyšuje energetický výdaj organizmu nad hodnotu výdaja v pokoji - môžeme sem zaradiť domáce práce, prácu v záhradke a všetky športové aktivity vykonávané buď individuálne alebo v kolektívoch
- rozsah pohybovej aktivity v závislosti od veku:
 - u malých detí je rozsah pohybovej aktivity prirodzene vyšší (predstavuje okolo 6 hodín denne) a nie je nutné ho umelo regulovať
 - nástupom do školy sa rozsah pohybovej aktivity znižuje - škola zabezpečuje určitú úroveň riadenej telovýchovno-športovej aktivity, ktorá však nie je postačujúca, predstavuje len okolo 4 - 6 hodín týždenne, pričom optimálne by rozsah pohybovej aktivity v školskom veku mal byť 23 - 30 hodín týždenne, minimálne však 20 hod.
 - v dospelosti je nutné začleniť pravidelnú pohybovú aktivitu ako jednu z najdôležitejších súčastí zdravého životného štýlu do svojho každodenného života, pričom jej optimálny rozsah by vo veku 18 - 30 rokov mal byť 16 - 18 hodín týždenne, vo veku 30 - 40 rokov 20 hodín týždenne, vo veku 40 - 50 rokov 25 hodín týždenne, vo veku 50 - 60 rokov 30 hodín týždenne a vo veku 60 - 70 rokov 35 hodín týždenne
- druhy pohybových aktivít: druh pohybovej aktivity je nutné si vyberať prísne individuálne - s ohľadom na záujmy, množstvo voľného času, úroveň zdravia a kondície:
 - **aeróbne aktivity** zaťažujú predovšetkým dýchací, srdcovo-cievny a nervovo-svalový systém - mali by sa vykonávať podľa možností

v prírode, minimálne 2 až 3 x týždenne v rozsahu 30 až 60 minút: chôdza, beh, beh na lyžiach, plávanie, korčuľovanie, cyklistika, veslovanie, skákanie cez švihadlo, aerobik

- silové aktivity sú určené buď na rozvoj silových schopností alebo na zabránenie predčasnej atrofii svalstva a zníženia sily - mali by sa vykonávať minimálne 2 až 3 x týždenne, pričom zaťaženie by sa malo zvyšovať postupne: kliky, šplhanie, drepy, výskoky, cvičenie s činkami, cvičenie na posilovacích strojoch
- koordinačné aktivity sú na zachovávanie úrovne koordinačných schopností (schopnosť riadiť pohyby v čase a priestore), ktorých úroveň sa s vekom znižuje - mali by sa vykonávať častejšie (3 až 4 krát týždenne) 15 až 20 minút: badminton, stolný tenis, tenis, basketbal, futbal, volejbal, triafanie do cieľa
- aktivity na rozvoj osobnosti, ktorých úlohou je zachovanie rozsahu pohybov vo všetkých kĺboch a v chrbtici - mali by sa vykonávať 3 až 5 x týždenne v rôznych opakovaníach, pričom počet opakovaní sa musí s vekom zvyšovať: gymnastika, joga, strečing

Psychosomatické príčiny ochorení a ich odstránenie

- psychosomatické príčiny ochorení vychádzajú z princípu, že vedomie, duša a emócie človeka sú neoddeliteľne spojené s telesnou stránkou organizmu, že „choroby duše“ sa prejavujú navonok prostredníctvom funkčného (niekedy aj organického) poškodenia organizmu
- organizmus v modernom svete je stále viac a viac nútený reagovať na vonkajšie vplyvy stresovými mechanizmami, ktoré sú nechťiac namierené proti organizmu samotnému - ich vplyvom dochádza k narušeniu psychosomatickej rovnováhy, neskôr k poruchám vnútorného prostredia a časom môžu viesť k funkčnému alebo organickému poškodeniu orgánov a k vzniku chorôb

IV.

Zoznam uceleného systému výživových doplnkov špeciálne bioinformačne ošetrených pre synergické spojenie fyzických a duševných schopností jednotlivca, s popisom princípu pôsobenia účinných látok podľa súčasných vedeckých poznatkov

V tejto časti navigátora nájdete podrobnejšie informácie o jednotlivých prípravkoch patriacich do uceleného systému výživových doplnkov, ktorý bol vyhotovený na základe najnovších celosvetových poznatkov, skúseností a objavov v snahe zabezpečiť organizmu prísun kompletnej zostavy chýbajúcich účinných látok. Jednotlivé prípravky sú postupne dopĺňané

Antikarc 1

- má pozitívny vplyv na rozklad a útlm tvorby nádorov a napomáha rozpúšťať tukové cysty
- má výrazný antioxidačný účinok

Prípravok využíva synergický efekt (vzájomne zosilneného pôsobenia) nasledujúcich účinných látok: *germánium 132 5 mg, Discorea villosa (Wild yam) 120 mg, Tabebuia impetiginosa (Pau D'Arco), 1,3D-beta-glukán, tryp-sín, Aloe vera a ďalšie + bioinformačná technológia*

Princípy pôsobenia účinných látok podľa súčasných vedeckých poznatkov:

Germánium 132 je netoxická organická forma germánia, ktorá aktivizuje vlastný obranný mechanizmus organizmu. Stimuluje produkciu K-buniek („zabíjačské bunky“) a tumor-supresorových buniek, ktoré majú úlohu v potláčaní vzniku nádorového procesu. Taktiež zvyšuje produkciu interferónov, makrofágov a lymfocytov.

Dioscorea villosa je rastlina patriaca medzi fytoestrogény - látky podobné hormónom, ktoré pôsobia ako prirodzená náhrada ženských a mužských pohlavných hormónov a sú významné pre navodenie hormonálnej rovnováhy v organizme. Na rozdiel od organizmom produkovaných pohlavných hormónov, nemajú nežiaduce účinky a pôsobia ako prevencia výskytu rakoviny pohlavných orgánov, ale i ako podpora jej liečby.

Pôsobenie uvedených látok je doplnené v prípravku synergickým pôsobením ďalších účinných látok, ktoré napomáhajú posilniť obrany-

Antikarc

schopnosť organizmu a spolupôsobia pri zastavení formovania nádorových štruktúr blokováním tvorby nových ciev, ktoré sú dôležité pre rast nádorov, ako aj porušením ochrannej vrstvy nádorových buniek. Zároveň stimuláciou imunitného systému pomáhajú posilniť vlastnú obranyschopnosť organizmu voči poškodzujúcim faktorom. Mnohé látky obsiahnuté v prípravku sú významné antioxidanty.

Antikarc 2

- pôsobí protizápalovo
- má imunostimulačné pôsobenie
- je silný antioxidant

Prípravok obsahuje 50 mg Aloe vera v každej tablete.

Aloe vera je rastlina s obsahom veľkého množstva antioxidantov. Ochráňuje organizmus pred poškodením voľnými radikálmi a ochraňuje tiež superoxidodismutázu (antioxidačný enzým) a glutatión (stimulátor imunitného systému) pred poškodením, čím výrazne posilňuje antioxidačné a obranné schopnosti organizmu. Má silné protizápalové, protimikrobiálne a imunostimulačné účinky.

Antivarix komplex prípravkov pre ľudí s kľúčovými žilami (varixami).

- Pravidelné užívanie rastlinných flavonoidov, adstringentných látok a vitamínov napomáha spevniť, očistiť a zvýšiť pružnosť žíl.

Prípravok je dostupný v 3 formách, ktoré sú kombináciami účinných látok odlišnými z hľadiska vzájomného pomeru ich množstiev. Každá z foriem predstavuje špeciálne vyvinutú formulu pre špecifické použitie.

Antivarix komplex na regeneráciu žíl

Prípravok využíva synergický efekt (vzájomne zosilneného pôsobenia) nasledujúcich účinných látok: *mikronizovaný diosmín s hesperidínom (v pomere 90: 10) 70 mg, pagaštan konský 70 mg, Centella asiatica (Gotu Kola) 20 mg, Ruscus aculeatus, Hamamelis virginiana, vitamín E, vitamín C, vitamín B6, vitamín B12, kyselina listová a ďalšie.*

Antivarix diosmin + na regeneráciu žilných stien

Prípravok využíva synergický efekt (vzájomne zosilneného pôsobenia) nasledujúcich účinných látok: *mikronizovaný diosmín s hesperidínom (v pomere 90: 10) 300 mg, pagaštan konský 10 mg, Ruscus aculeatus 50 mg,*

Antivarix diosmin

Hamamelis virginiana, vitamín E, vitamín C, vitamín B6, vitamín B12, kyselina listová a ďalšie

Antivarix aescin + na regeneráciu žíl a zlepšenie prekrvenia

Prípravok využíva synergický efekt (vzájomne zosilneného pôsobenia) nasledujúcich účinných látok: *pagaštan konský (suchý extrakt) 300 mg, mikronizovaný diosmín s hesperidínom (v pomere 90: 10) 10 mg, Centella asiatica (Gotu Kola) 30 mg, Hamamelis virginiana, vitamín E, vitamín C, vitamín B6, vitamín B12, kyselina listová a ďalšie + bioinformačná technológia.*

Princípy pôsobenia účinných látok podľa súčasných vedeckých poznatkov:

Mikronizovaný diosmín s hesperidínom sú flavonoidy, ktoré zvyšujú napätie žilovej steny a odolnosť ciev, majú protizápalový účinok. Pomáhajú pri varixoch, vredoch predkolenia a hemoroidoch.

Extrakt z pagaštanu konského obsahuje účinnú látku aescín, ktorá priaznivo účinkuje na rozšírené cievy - zužuje ich prievit a pôsobí proti opuchom. Pre túto svoju vlastnosť je známy ako jedna z najúčinnějších látok, ktoré pomáhajú pri varikózných vénach, chronickej venóznei insuficiencii a pri opuchoch dolných končatín. Má tiež protizápalové účinky a napomáha znižovať zrážanlivosť krvi.

Pôsobenie uvedených látok je doplnené v prípravku synergickým pôsobením ďalších účinných látok, ktoré napomáhajú spevniť žilovú stenu, vyrovnávajú stenu ciev a pôsobia na zlepšenie prietoku krvi.

C Imun pre dodávanie zvýšených dávok vitamínu C

Prípravok je dostupný v 3 formách, ktoré sú kombináciami účinných látok odlišnými z hľadiska vzájomného pomeru ich množstiev. Každá z foriem predstavuje špeciálne vyvinutú formulu pre špecifické použitie.

C Imun 1 na posilnenie imunity pri chrípke a iných infekciách

Prípravok využíva synergický efekt (vzájomne zosilneného pôsobenia) nasledujúcich účinných látok: *kyselina L-askorbová 500 mg, ester C (askorbilpalmitát) 40 mg, citrusové bioflavonidy 20 mg, zinok 8 mg, Sladovka hladkoplodá, Echinacea, Tabebuia impetiginosa (Pau D'Arco), 1,3-beta-glukán a ďalšie.*

C Imun 2 - na dodávanie zvýšených dávok vitamínu C

- napomáha regulácii hladiny cholesterolu
- napomáha pri regenerácii kĺbov
- na spevnenie ciev
- pôsobí ako silný antioxidant

Prípravok využíva synergický efekt (vzájomne zosilneného pôsobenia) nasledujúcich účinných látok: *kyselina L-askorbová 500 mg, ester C (askorbylpalmitát), citrusové bioflavonoidy a ďalšie*

C Imun 3 - čajová tableta so zvýšeným obsahom vitamínu C na dochutenie nápojov a jedál

Prípravok využíva synergický efekt (vzájomne zosilneného pôsobenia) nasledujúcich účinných látok: *kyselina L-askorbová 500 mg, ester C (askorbylpalmitát), citrusové bioflavonoidy a ďalšie + bioinformačná technológia*

Princípy pôsobenia účinných látok podľa súčasných vedeckých poznatkov:

Kyselina L- askorbová je významný antioxidant - zneškodňuje voľné radikály, ktoré sa dostávajú do organizmu a odstraňuje odpadové produkty. Pre tento svoj účinok pomáha v prevencii vzniku nádorových a cievnych ochorení. Taktiež zvyšuje imunitu, urýchľuje hojenie rán, udržuje zdravé ďasná. Je účinný v prevencii proti nachladnutiu a v prevencii vzniku infekcií.

Ester C (askorbylpalmitát) je forma vitamínu C, ktorá má dvakrát väčšiu biologickú prístupnosť ako normálny vitamín C a rýchlejšie dosahuje účinnú hladinu v organizme. Spolu s bioflavonoidmi je podporným systémom pre vitamín C, ktorý niekoľkonásobne zvyšuje biologickú účinnosť vitamínu C.

Pôsobenie uvedených látok je doplnené v prípravku synergickým pôsobením ďalších účinných látok, ktoré posilňujú obranyschopnosť organizmu a napomáhajú zneškodňovať vírusy.

Dento reparátor - špeciálne zostavená formula, ktorá je účinnou kombináciou stavebných látok, ktoré spúšťajú remineralizačný proces v ústnej dutine

- na podporu dobudovania zuboviny a zubnej skloviny pri zubných kazoch, odere a inom poškodení skloviny

- podporuje pečatenie zubov (tzv. ochrana pred zubným kazom)
- pôsobí proti paradontóze

Prípravok využíva synergický efekt (vzájomne zosilneného pôsobenia) nasledujúcich účinných látok: *mliečnan vápenatý, hydrogénfosforečnan vápenatý, glycín, svätkové glykomakropeptidy, dihydrogénfosforečnan draselný, kolostrum, fluorid sodný, titán dioxid a ďalšie + bioinformačná technológia*

Spôsob použitia:

Pre použitie tohto prípravku bol vyvinutý osobitý postup, ktorý mnohonásobne zvyšuje efektívnosť pôsobenia prípravku. 1 až 2 tablety sa aplikujú 10 minút po večernom čistení zubov. Tableta má príjemnú, osviežujúcu arómu, pomaly ju rozžujeme v ústach, pričom dochádza k riadenému uvoľneniu slín so zvýšeným obsahom rekonštrukčných enzýmov, obsah voľne prevažujeme v ústach 5 až 10 minút, pričom obsah neprehltáme. Zbytky tablety, ktoré sa pri jej rozžuvaní zatlačia do priehlbín, vydraných a zdrsnených miest na zuboch, necháme pôsobiť počas celej noci, čo postačuje na priebežné dobudovanie zubnej skloviny počas celej noci stavebnými látkami v ústnej dutine.

Princípy pôsobenia účinných látok podľa súčasných vedeckých poznatkov:

Sú úzko spojené s osobitým spôsobom použitia tohto prípravku.

Fluoridy spolu s ďalšími stavebnými látkami obsiahnutými v prípravku spúšťajú remineralizačný proces v ústnej dutine. Keďže sa prípravok cmúľa pred spaním, tento remineralizačný proces trvá počas celej noci. Špeciálne zloženie prípravku vyvoláva priebežné vylučovanie enzýmov potrebných pre rekonštrukciu a dobudovanie zubnej skloviny, ktoré sa starajú o ukladanie jednotlivých stavebných zložiek do matrice zuboviny a skloviny. Zároveň dochádza k zaplneniu tubúl, cez ktoré do oblasti nervu prenikajú kyseliny z potravy, čo vytvára podmienky pre vznik ložísk zubného kazu. K vytváraniu týchto tubúl dochádza hlavne na odretých častiach zubov, kde sa pôsobením komplexu stavebných látok a rekonštrukčných enzýmov obnovuje vrstvička skloviny počas celej noci.

Zdrojom stavebných látok zostávajú zvyšky tablety zatlačené pri jej rozžuvávaní do priehlbín, vydratých a zdrsnených miest na povrchu zubov.

DMBQ +**Einstein Ginko Ginseng**

DMBQ + - prípravok s obsahom extraktu z pšeničných klíčkov, ktorý je prírodným zdrojom vitamínu E a vitamínov skupiny B

- pôsobí na zvýšenie imunity vo vyššom veku
- pôsobí ako ochrana voči kardiovaskulárnym a nádorovým ochoreniam
- spomaľuje proces starnutia buniek, má silný antioxidačný efekt

DMBQ+1 granuly

Prípravok využíva synergický efekt (vzájomne zosilneného pôsobenia) nasledujúcich účinných látok: *extrakt z pšeničných klíčkov 6,7 g v 1 kelímku, extrakt zo semien hrozna, Aloe vera.*

DMBQ+2 tablety

Prípravok využíva synergický efekt (vzájomne zosilneného pôsobenia) nasledujúcich účinných látok: *extrakt z pšeničných klíčkov 560 mg v 1 tablete, extrakt zo semien hrozna, Aloe vera + bioinformačná technológia.*

Princípy pôsobenia účinných látok podľa súčasných vedeckých poznatkov:

Extrakt z pšeničných klíčkov je prírodný zdroj vitamínu E, ktorý má silné antioxidačné účinky - napomáha chrániť srdcovo-cievny, imunitný a nervový systém pred poškodením voľnými radikálmi. Spomaľuje tiež proces starnutia buniek a chráni organizmus pred vznikom nádorových ochorení.

Extrakt z pšeničných klíčkov je taktiež výborným prírodným zdrojom vitamínov skupiny B, ktoré sú pre organizmus dôležité z hľadiska produkcie energie, pre udržiavanie správnej funkcie nervovej sústavy, pre zdravie pleti a vlasov, pre udržiavanie aktivity imunitného systému.

Pôsobenie DMBQ je doplnené v prípravku synergickým pôsobením ďalších účinných látok, ktoré napomáhajú posilniť obranyschopnosť organizmu a sú účinnou ochranou proti kardiovaskulárnym a nádorovým ochoreniam.

Einstein Ginko - Ginseng 1 s ginkgom pôsobí na zvýšenie fyzickej a psychickej aktivity, podporuje pamäť a myslenie

Prípravok využíva synergický efekt (vzájomne zosilneného pôsobenia) nasledujúcich účinných látok: *Ginkgo biloba 58 mg, Centella asiatica (Gotu kola) 30 mg, extrakt zo žeň-šeňa sibírskeho 60 mg, Schizandra 30 mg, extrakt zo semien hrozna, L-phenylalanine, phosphatidylserine, kyselina alfa lipoová, selén, vitamíny B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12 a ďalšie látky + bioinformačná technológia.*

Princípy pôsobenia účinných látok podľa súčasných vedeckých poznatkov:

Ginkgo biloba obsahuje dve aktívne zložky - flavónové glykozidy, patriace medzi bioflavonoidy, ktoré spomaľujú rozvoj zmien súvisiacich so starnutím a terpenoidy, ktoré rozširovaním krvných kapilár zlepšujú prekrvenie ciev, najmä v mozgu a v končatinách. Umožňujú mozgu lepšie metabolizovať glukózu, ktorá je hlavný zdroj energie pre mozog, čím pomáhajú nervovým bunkám v prenášaní signálov. Ginkgo biloba priaznivo ovplyvňuje pamäť a ďalšie mozgové funkcie a prekrvuje končatiny.

Centella asiatica (Gotu kola) obsahuje látky nazývané triterpény, ktoré zvyšujú produkciu kolagénu v cievach a napomáhajú upevňovať stenu ciev. Pomáhajú tiež vyrovnávať stenu ciev a kapilár, čím zlepšujú prietok krvi. Gotu kola taktiež podporuje produkciu neurotransmitterov a tak celkovo zlepšuje mozgovú aktivitu, podporuje pamäťové a iné mozgové funkcie.

Pôsobenie uvedených látok je doplnené v prípravku synergickým pôsobením ďalších účinných látok, ktoré pomáhajú udržiavať správnu funkciu nervového systému, zvyšujú tvorbu neurotransmitterov v mozgu a chránia mozgové bunky pred zhoršením ich funkcie, ktoré sa dostavuje so zvyšujúcim sa vekom.

Einstein Ginko - Ginseng 2

- aktivizuje organizmus, zvyšuje fyzickú a psychicкую aktivitu
- má pozitívny vplyv na sexuálnu aktivitu

Prípravok využíva synergický efekt (vzájomne zosilneného pôsobenia) nasledujúcich účinných látok: *extrakt zo žeň-šeňa sibírskeho 30 mg, Centella asiatica (Gotu kola) 15 mg, L-phenylalanine, phosphatidylserine, kyselina alfa lipoová, vitamíny B1, B3, B12 a ďalšie látky + bioinformačná technológia.*

Princípy pôsobenia účinných látok podľa súčasných vedeckých poznatkov:

Sibírsky žeň - šeň má pozitívny vplyv na fyzickú aj psychicкую aktivitu, najmä v období zvýšenej námahy a pri vyčerpaní. Napomáha regenerácii organizmu, má pozitívny vplyv na sexuálnu aktivitu. Používa sa na zvýšenie potencie, vitality a predĺženie života.

Účinnok žeň - šeňa je doplnený v prípravku synergickým pôsobením ďalších účinných látok, ktoré napomáhajú aktivizovať organizmus, zlepšujú mozgovú aktivitu a pomáhajú udržiavať správnu funkciu nervového systému.

End Alerg - prípravok je kombináciou rastlinných antialergických látok a protizápalovo pôsobiacich prírodných látok, ktoré spolu s vitamínom C pomáhajú zmierniť sezónne alergické prejavy

- na posilnenie organizmu proti alergiám
- potláča uvoľňovanie mediátora (spúšťača) alergických reakcií - histamínu

Prípravok je dostupný v 3 formách, ktoré sú kombináciami účinných látok odlišnými z hľadiska vzájomného pomeru ich množstiev:

End Alerg 1

Prípravok využíva synergický efekt (vzájomne zosilneného pôsobenia) nasledujúcich účinných látok: *extrakt z olivových listov (Oleuropein 6-23%) 100 mg, quercetin 20 mg, Adhatoda vasica, extrakt z devätsilu lekárskeho a ďalšie.*

End Alerg 2

Prípravok využíva synergický efekt (vzájomne zosilneného pôsobenia) nasledujúcich účinných látok: *extrakt z olivových listov (Oleuropein 6-23%) 250 mg, quercetin 5 mg, Adhatoda vasica, extrakt z devätsilu lekárskeho a ďalšie.*

End Alerg 3

Prípravok využíva synergický efekt (vzájomne zosilneného pôsobenia) nasledujúcich účinných látok: *extrakt z olivových listov (Oleuropein 6-23%) 20 mg, quercetin 500 mg, Adhatoda vasica, extrakt z devätsilu lekárskeho a ďalšie + bioinformačná technológia.*

Princípy pôsobenia účinných látok podľa súčasných vedeckých poznatkov:

Extrakt z olivových listov obsahuje oleuropeín - látku, ktorá slúži ako silný prírodný antioxidant, ktorý ochraňuje organizmus pred vplyvom voľných radikálov. Oleuropeín detoxikuje organizmus na bunkovej úrovni najmä v období stresu, posilňuje organizmus proti alergiám a posilňuje tiež imunitný systém.

Quercetin

Zvyšuje imunitu a oslabuje reakcie organizmu na alergény. Inhibuje uvoľňovanie histamínu a ďalších mediátorov alergických reakcií. Je silný antioxidant.

Pôsobenie uvedených látok je doplnené v prípravku synergickým pôsobením ďalších účinných látok, ktoré posilňujú ich protizápalové, antialergické a antihistamínové účinky a navodzujú bronchodilatáciu a relaxáciu bronchiálneho svalstva pri astme.

Enzým komplex

Špeciálne zostavený enzýmový prípravok so silnou protizápalovou a protinádorovou aktivitou, ktorý efektívnym a najmä bezpečným spôsobom využíva priaznivé biologické účinky rastlinných a živočíšnych enzýmov s obsahom superoxidodismutázy, ktorá pôsobí ako silný antioxidant

Enzýmkomplex využíva synergický efekt (vzájomne zosilneného pôsobenia) nasledujúcich účinných látok: *pankreatín, papaín, bromelaín, rutín, trypsín, lipáza, chymotrypsín, superoxidodismutáza a ďalšie + bioinformačná technológia.*

Princípy pôsobenia účinných látok podľa súčasných vedeckých poznatkov:

Pankreatické enzýmy po vstrebání z tráviaceho traktu vykazujú silnú protizápalovú aktivitu, regulujú a optimalizujú priebeh zápalu tým, že sú schopné štípiť látky vznikajúce pri zápale, ktoré poškodzujú okolité tkanivo a umožňujú šírenie zápalovej reakcie. Urýchľujú tiež vstrebávanie opuchov a zlepšujú prekrvenie v postihnutej oblasti - tým sa urýchli regenerácia poškodeného tkaniva. Pankreatické enzýmy zneškodňujú a odstraňujú z organizmu cirkulujúce imunokomplexy (komplexy protilátok a antigénov), ktoré zohrávajú dôležitú úlohu v procese zápalových ochorení ako reumatoidná artritída a ďalších autoimunitných ochorení. Napomáhajú odstraňovaniu zvyškových produktov, ktoré sa ukladajú v organizme, čím očisťujú srdcovo - cievny systém a celý organizmus.

Pankreatické enzýmy sú tráviace enzýmy a pri ich užívaní pred jedlom napomáhajú tráveniu potravy u ľudí s poruchami trávenia.

Prípravok obsahuje navyše aj **superoxidodismutázu** - antioxidačný enzým so silnou antioxidačnou aktivitou. Pôsobí hlavne na transformáciu peroxidových skupín na vodu, ktorých prítomnosť sa prejavuje okrem iného tvorbou hnedých škvŕn na pokožke. Chráni organizmus pred širokým spektrom voľných radikálov, ktoré sa priebežne dostávajú do organizmu dýchaním, s vodou a jedlom, čím posilňuje protinádorovú aktivitu enzýmov.

Gaba Mladost' s obsahom kyseliny gama-aminomaslovej (GABA)

- navodzuje relaxáciu po stresujúcej záťaži
- umožní optimálnu regeneráciu
- má silné účinky proti starnutiu

Prípravok je dostupný v 2 formách, v ktorých je pôsobenie kyseliny gama-aminomaslovej doplnené synergickým pôsobením rastliny *Mucuna pruriens* v odlišnom vzájomnom pomere:

Gaba Mladost' 1**Gaba Mladost' 2** s vyšším obsahom *Mucuna pruriens* + *bioinformačná technológia*

Princípy pôsobenia účinných látok podľa súčasných vedeckých poznatkov:

Gaba ako inhibičný neurotransmitter je esenciálna pre metabolizmus mozgu a pre správne mozgové funkcie - štúdie dokazujú, že dopĺňanie GABA do organizmu má upokojujúci efekt, napomáha redukovať stres, frustráciu, zlepšuje kvalitu spánku, pomáha pri strachu a depresii. Indukuje tvorbu HGH (rastového hormónu), ktorý má silné účinky proti starnutiu, napomáha vylepšeniu fyzickej a psychickej kondície.

Mucuna pruriens je rastlina, ktorej účinky sa využívajú na zlepšenie koncentrácie a pamäti. Obsahuje vysoké percento látky L-DOPA, ktorá patrí medzi neurotransmitery a zvyšuje tiež produkciu rastového hormónu. *Mucuna pruriens* sa používa na zlepšenie nálady a na zvýšenie sexuálnej aktivity u mužov aj žien.

HCA tukovosvalový menič 1 - špeciálne zameraný na očistu srdcovo-cievneho systému v spojení s odbúraním tukov

- na podporu spaľovania tukov pri zachovaní svalovej hmoty
- podporuje rast svalov
- pomáha očisťovať srdcovo-cievny systém
- odáva organizmu energiu pre denné aktivity
- posilňuje činnosť srdca
- čistí organizmus a znižuje toxicitu

Prípravok využíva synergický efekt (vzájomne zosilneného pôsobenia) nasledujúcich účinných látok: **HCA (kyselina hydroxycitrónová z *Garcinia cambogia*) 530 mg, CLA (konjugovaná kyselina linoleová), L-karnitín, koenzým Q10 a ďalšie + bioinformačná technológia.**

Princípy pôsobenia účinných látok podľa súčasných vedeckých poznatkov:

HCA (kyselina hydroxycitrónová) zabraňuje premene uhľovodíkov na tukové zásoby tým, že inhibuje enzým nazývaný ATP-citrát-lyáza. Tento enzým napomáha premene nadbytočných uhľovodíkov v organizme na tuk a vytvára z nich tukové zásoby. HCA potláča chuť do jedla a podporuje stratu hmotnosti. Výskum ukázal, že konzumácia 1g ovocia garcinie pred jedlom má za následok stratu 450 g podkožného tuku za deň.

Pôsobenie HCA je doplnené v prípravku synergickým pôsobením ďalších účinných látok, ktoré pomáhajú udržiavať normálnu hladinu cukru a cholesterolu v krvi a napomáhajú organizmu spaľovať tuk, pričom získané kalórie organizmus prednostne využíva na budovanie svalovej hmoty. Tým pôsobia priaznivo na formovanie postavy.

HCA tukovosvalový menič 2

- pôsobí proti ukladaniu tukov a podporuje spaľovanie tukov
- podporuje rast svalovej hmoty
- tlmí chuť do jedla

Každá tableta obsahuje len HCA ako účinnú látku v množstve 530 mg + *bioinformačná technológia*.

Hormonatur muži - pôsobí ako optimálna náhrada testosterónu na udržiavanie hormonálnej aktivity adekvátnej mladšiemu veku, pričom na rozdiel od testosterónu pôsobí ako prevencia výskytu rakoviny pohlavných orgánov, ale i podpora jej liečby, má omladzujúci efekt, zvyšuje sexuálnu aktivitu, aktivizuje procesy prirodzenej regulácie tuku, regenerácie kostí a zubov, zlepšuje zrak, pamäť a psychickú kondíciu.

Hormonatur muži využíva synergický efekt (vzájomne zosilneného pôsobenia) nasledujúcich účinných látok: *Serenoa repens (Saw palmetto) 150 mg, sibírsky žeň-šeň (Eleutherococcus senticosus) 60 mg, sójové izoflavonoidy 25 mg, Ginkgo biloba, paradajkový lykopén a ďalšie + bioinformačná technológia.*

Princípy pôsobenia účinných látok podľa súčasných vedeckých poznatkov:

Saw palmetto obsahuje masťnú kyselinu, ktorá redukuje množstvo dihydrotestosterónu v prostate tým, že inhibuje enzým 5-alfa-reduktáza. Tento enzým zodpovedá za premenu testosterónu na jeho aktívnu formu - dihydrotestosterón. Množstvo dihydrotestosterónu v prostate sa zvyšuje vekom

a zapríčiňuje rast buniek prostaty, čím spôsobuje jej zväčšovanie a môže viesť k vzniku ochorenia nazývaného benígna hyperplázia prostaty. Zvýšené množstvo dihydrotestosterónu v prostate zapríčiňuje tiež vypadávanie vlasov u mužov, pretože poškodzuje vlasové korynky.

Sójové izoflavonoidy patria medzi fytoestrogény - látky podobné hormónom, ktoré pôsobia ako prirodzená náhrada testosterónu a sú významné pre navodenie hormonálnej rovnováhy v organizme. Na rozdiel od organizmom produkovaných pohlavných hormónov nemajú nežiadúce účinky a pôsobia ako prevencia výskytu rakoviny pohlavných orgánov, ale aj ako podpora jej liečby.

Pôsobenie uvedených látok je doplnené v prípravku synergickým pôsobením ďalších účinných látok, ktoré napomáhajú zachovávať dobrú cirkuláciu a zdravý stav ciev, sú dôležité pre správnu funkciu pohlavných žliaz a stimulujú potenciu a sexuálnu aktivitu u mužov.

Hormonatur ženy - pôsobí ako optimálna náhrada estrogénov na udržiavanie hormonálnej aktivity adekvátnej mladšiemu veku, pričom na rozdiel od estrogénov pôsobí ako prevencia výskytu rakoviny pohlavných orgánov, ale aj podpora jej liečby, má omladzujúci efekt, zvyšuje sexuálnu aktivitu, aktivizuje procesy prirodzenej regulácie tuku, regenerácie kostí a zubov, zlepšuje zrak, pamäť a psychickú kondíciu.

Hormonatur ženy využíva synergický efekt (vzájomne zosilneného pôsobenia) nasledujúcich účinných látok: *Dioscorea villosa (Wild Yam) 180mg, sójové izoflavonoidy 45mg, kórejský žeň-šeň 60mg, Angelica sinensis (Dong quai), chróm, selén a ďalšie + bioinformačná technológia.*

Princípy pôsobenia účinných látok podľa súčasných vedeckých poznatkov:

Sójové izoflavonoidy sú najvýznamnejšie fytoestrogény - hormónom podobné látky rastlinného pôvodu, ktoré sú schopné viazať sa na estrogénový receptor a narušovať tak funkciu endogénnych estrogénov v organizme. Pre tieto účinky sú významné z hľadiska znižovania výskytu hormón-dependentných typov nádorov (rakovina prsníka, rakovina maternice), pretože potláčajú nežiadúce estrogénové aktivity, ktoré sa môžu spolupodieľať pri tvorbe týchto nádorov. Sójové izoflavonoidy predstavujú prírodnú náhradu estrogénov bez vedľajších nežiadúcich účinkov a sú schopné viazať sa na estrogénové receptory v tkanivách, ktoré reagujú na hormonálnu substitučnú liečbu. Tým pomáhajú pri zvládaní komplikácií spojených s klimaktériom (napr. osteoporóza).

Prípravok obsahuje aj ďalšie látky patriace medzi fytoestrogény a ich účinky sú doplnené synergickým pôsobením ďalších účinných látok, ktoré pomáhajú pri znižovaní telesného tuku, udržiavajú optimálnu hladinu glukózy, navodzujú relaxáciu svalstva maternice pri menštruačných kŕčoch, majú pozitívny vplyv na sexuálnu aktivitu a spomaľujú proces starnutia.

Imuno Colostrum

- účinné proti nádche a chrípke u malých detí a dospelých
- na podporu imunity a rastu pre deti s intoleranciou na laktózu
- pôsobí rastovými hormónmi proti starnutiu a podporu tvorby tvárového kolagénu
- prirodzeným spôsobom podporuje proces obnovy kĺbov, chrupaviek a kostí

Každá tableta prípravku obsahuje 600 mg *kolostrum koncentrátu (15% imunoglobulínu 3,1% arginínu, 5 % lyzínu) + bioinformačná technológia.*

Princípy pôsobenia účinnej látky podľa súčasných vedeckých poznatkov:

Kolostrum je výťažok s kravského mlieka - mleziva, ktorý tvorí krava prvý týždeň po otelení, chráni teliatko pred chorobami a zabezpečuje rýchly rast kĺbov a kostí.

Je zdrojom protilátok (imunoglobulínov) a mnohých ďalších imunostimulačných látok (cytokíny, leukocyty, lymfokíny, laktalbumíny, albumíny, laktoferín a ďalšie). Je tiež bohatým zdrojom rastových faktorov, ktoré stimulujú rast a regeneráciu tkanív - tvárového kolagénu, svalových úponov, chrupaviek a kostí. Má tiež ochranný potenciál voči chrípkovým vírusom a energetizuje organizmus. Pomáha obnoviť prirodzenú črevnú mikroflóru, ktorá býva často narušená u starších ľudí alebo u ľudí užívajúcich často antibiotiká.

Imunoglobulín natur

- úľava pre ľudí postihnutých chrípkou a nádchou
- pre všetkých, ktorí potrebujú zvýšiť imunitu
- pre onkologických pacientov a ľudí s oslabenou imunitou
- neinjekčná forma, dostupná pre bežných ľudí proti vírusom, plesniam a baktériám na prevenciu a podporu liečby onkologických ochorení.

Imunoglobulín natur využíva synergický efekt (vzájomne zosilneného pôsobenia) nasledujúcich účinných látok: *imunoglobulín (imunolín min. 45 % imunoglobulínu) 250 mg, Tabebuia impetiginosa (Pau D'Arco) + bioinformačná technológia.*

Princípy pôsobenia účinných látok podľa súčasných vedeckých poznatkov:

Imunolín dodáva organizmu potrebné množstvo IgG protilátok, čím dopĺňa chýbajúcu hladinu v organizme a podporuje imunitný systém. Je určený pre ľudí s oslabenou imunitou (nádory, chronické závažné ochorenia) - pomáha im posilniť ich vlastnú obranyschopnosť.

Pau D'Arco ako súčasť prípravku posilňuje účinok imunoglobulínu, synergicky spolupôsobí na posilňovanie imunity a má značné využitie v prevencii a v podpore liečby onkologických ochorení.

Prípravok Imunoglobulín natur je ľahko prístupný produkt najmä vďaka svojej liekovej forme, pretože ako jeden z mála podobných doplnkov je dostupný v tabletovej forme. Výhodou tabletovej formy imunoglobulínu je okrem ľahkej dostupnosti a jednoduchého spôsobu užívania aj priamy účinok na mikroorganizmy v tráviacom trakte, pretože je všeobecne známe, že približne 80% mikroorganizmov spôsobujúcich infekciu vstupuje do organizmu práve cez tráviaci trakt.

IP6 MG komplex prípravok na podporu tvorby ochranných faktorov v kritických stavoch

IP6-MG Chaga prípravok obohatený o účinky výťažku z huby Chaga

- pôsobí proti nádorom tráviaceho traktu, prsníkov a pľúc
- pomáha pri chronických ochoreniach tráviaceho traktu
- znižuje možnosť vzniku srdcovo-cievnych ochorení

Prípravok využíva synergický efekt (vzájomne zosilneného pôsobenia) nasledujúcich účinných látok: *IP6 220 mg, inozitol, chaga koncentrát, 1,3D-beta-glukán*

IP6-MG - na komplexnú podporu tvorby ochranných faktorov v kritických stavoch pôsobí imunostimulačne

- na regeneráciu srdcovo-cievneho systému
- má protinádorové účinky

Prípravok využíva synergický efekt (vzájomne zosilneného pôsobenia) nasledujúcich účinných látok: *IP6 220 mg, inozitol, glukán (1,3D-beta glukán).*

Glukán IP6 - prípravok určený najmä pre ľudí so zníženou imunitou, pre starších ľudí a pre ľudí zaťažených stresom

- na podporu imunity s protizápalovým účinkom
- na regeneráciu srdcovo-cievneho systému

Prípravok využíva synergický efekt (vzájomne zosilneného pôsobenia) nasledujúcich účinných látok: *glukán (1,3D-beta glukán) 100 mg, IP6 10 mg.*

Chaga IP6 - čajová tableta na komplexnú podporu tvorby ochranných faktorov v kritických stavoch

- pôsobí pri chronických ochoreniach tráviaceho traktu
- na podporu imunity
- pôsobí antioxidantne

Prípravok využíva synergický efekt (vzájomne zosilneného pôsobenia) nasledujúcich účinných látok: *chaga koncentrát 60 mg, IP6 10 mg + bioinformačná technológia.*

Princípy pôsobenia účinných látok podľa súčasných vedeckých poznatkov:

IP-6 (inozitolhexafosfát) - napomáha regulovať proliferáciu a diferenciáciu buniek, čím zasahuje do procesu nekontrolovateľného množenia a rastu buniek pri vzniku nádorového procesu. Zvyšuje aktivitu K-buniek, ktoré sú súčasťou bunkovej imunity (účinkujú bez účasti protilátok) a zvyšuje expresiu tumor-supresorových génov p53 - tieto účinkujú v poškodených bunkách, zabraňujú ich rozmnožovaniu a navodzujú v nich naprogramovanú bunkovú smrť (apoptózu).

Glukán je prírodný imunostimulátor. Aktivuje makrofágy k eliminácii nežiadúcich cudzorodých zložiek v organizme. Trvale posilňuje imunitný systém, čo je základom dlhodobej odolnosti organizmu voči vírusovým, bakteriálnym, plesňovým a parazitárnym ochoreniam.

Glukán napomáha pri liečení chronickej gastritídy a pri začínajúcich vredoch duodéna. Má silné protizápalové účinky, preto pomáha tiež pri artritíde. Glukán znižuje hladinu cholesterolu a triglyceridov v krvnej plazme, čím pôsobí účinne v prevencii srdcovo-cievnych ochorení.

Chaga koncentrát - je výťažok z huby, ktorá rastie na stromoch brezy v Severnej Kanade. V ľudovom liečiteľstve je používaná ako liek pri chronickej gastritíde, vredoch žalúdka a tiež rakovine. V posledných rokoch medicínske výskumy potvrdili niektoré tvrdenia o účinkoch tejto huby ako protirakovinového prostriedku.

I3C +

I3C + - prípravok účinný v prevencii a podpore liečby rakoviny prsníka, pohlavných orgánov a ďalších typov závislých na hladine estrogénu. Vyvoláva transformáciu rizikového estrogénu na protikarcinogénne pôsobiaci 2-hydroxy-estrón a zvyšuje imunitu.

Prípravok využíva synergický efekt (vzájomne zosilneného pôsobenia) nasledujúcich účinných látok: 2,6-DMBQ 110 mg, I3C 60 mg, askorbigen a ďalšie + bioinformačná technológia.

Princípy pôsobenia účinných látok podľa súčasných vedeckých poznatkov:

I3C (indole-3-carbinol) je látka známa predovšetkým pre svoje hormónovo - modulujúce účinky. Štúdie ukázali, že táto látka vyvoláva zmeny v metabolizme estrogénov, testosterónu a androsterónu a je vhodným doplnkom na podporu liečby nádorových ochorení závislých na hladine týchto hormónov (nádory prsníka, vaječníkov, maternice, prostaty a ďalšie). I3C reguluje aktivitu tumor-supresorových génov a blokuje rastové faktory, čo spôsobí, že nádorové bunky začnú podliehať naprogramovanej smrti (apoptóze).

Pôsobenie uvedených látok je doplnené v prípravku synergickým pôsobením ďalších účinných látok, ktoré selektívne navodzujú metabolické zmeny v nádorových a metastatických bunkách. Prípravok obsahuje tiež antioxidantne pôsobiace látky.

Kardiomax Línia Q10 T6 - prípravok s komplexným pôsobením na očistu, spriechodnenie srdcovo-cievneho systému a na redukciu tuku

- pôsobí na zlepšenie a obnovu činnosti mysle a pamäti
- napomáha pri redukcii tvorby kľúčových žíl
- je komplexný antioxidant

Kardiomax Línia Q10 T6 - granuly

Prípravok využíva synergický efekt (vzájomne zosilneného pôsobenia) nasledujúcich účinných látok (uvedené dávky predstavujú množstvo v 1 kelímku): lecitín 3,27g, *Yucca schidigera* 1400mg, HCA z *Garcinia cambogia* 250mg, *Dioscorea villosa* (Wild yam) 200mg, vitamín B6 15 mg, kyselina listová 200 mcg, vitamín B12 5 mcg, CLA (konjugovaná kyselina linoleová), *Mucuna pruriens* (15% L-DOPA), lipáza, bromelaín, sójové izoflavonoidy, L-karnitín, *ginkgo biloba*, trypsín, PABA, koenzým Q10, vitamíny B1, B3, B5, biotín a ďalšie látky.

Kardiomax Línia Q10 T6 - tablety

Kardiomax Línia Q10 T6 - tablety

Prípravok využíva synergický efekt (vzájomne zosilneného pôsobenia) nasledujúcich účinných látok (uvedené dávky predstavujú množstvo v 1 tablete): lecitín 272,5mg, *Yucca schidigera* 116,6mg, HCA z *Garcinia cambogia* 20,8 mg, *Dioscorea villosa* (Wild yam) 16,6 mg, vitamín B6 8 mg, kyselina listová 120 mcg, vitamín B12 3 mcg, CLA (konjugovaná kyselina linoleová), *Mucuna pruriens* (15% L-DOPA), lipáza, bromelaín, sójové izoflavonoidy, L-karnitín, *ginkgo biloba*, trypsín, PABA, koenzým Q10, vitamíny B1, B3, B5, biotín a ďalšie látky + bioinformačná technológia.

Princípy pôsobenia účinných látok podľa súčasných vedeckých poznatkov:

Yucca schidigera obsahuje veľké množstvo saponínov - látok s vysokou čistiacou a detoxikačnou schopnosťou, ktoré pôsobia ako prírodné „čistiace prostriedky“. Rastlina obsahuje dva typy týchto saponínov - vo vode rozpustné (stearanové) a vo vode nerozpustné (terpénové). Stearanové saponíny sa v čreve viažu s cholesterolom a vytvárajú s ním nerozpustné zlúčeniny, ktoré sa z čрева nevstrebávajú do krvi. To spôsobuje pokles cholesterolu v krvi. Terpénové saponíny sa dostávajú do krvného obehu a ním sa dostávajú do celého organizmu. *Yucca* účinne pôsobí v čreve, v krvi, v obličkách, v žlčníku - odstraňuje patologické usadeniny a detoxifikuje organizmus.

Koenzým Q10 je nepostrádateľný pre normálnu funkciu buniek. Starnutím sa jeho množstvo v organizme znižuje. Bez koenzýmu Q 10 sa preruší tvorba energie, čím sa zastavia všetky biochemické pochody v bunke. Jedným z najlepšie preskúmaných účinkov koenzýmu Q10 je jeho schopnosť dodávať energiu pre prácu srdca a posilniť srdcový sval. Na základe niekoľkých výskumov sa potvrdilo, že chronický nedostatok koenzýmu Q10 môže mať pre srdce nepriaznivé dôsledky. Koenzým Q10 chráni pred civilizačnými chorobami vrátane rakoviny, predchádza rýchlemu starnutiu, únave, stresu a priaznivo pôsobí na imunitný systém. Má tiež priaznivé účinky pri ochoreniach zubov a pri paradontóze.

Kyselina listová, vitamín B6 a vitamín B12 sú vitamíny skupiny B, ktoré napomáhajú udržiavať zdravú funkciu kardiaskulárneho systému znižovaním hladiny homocysteínu v plazme. Homocysteín je aminokyselina, ktorá podľa množstva štúdií hrá kauzálnu úlohu pri vzniku aterosklerotických a trombotických ochorení - veľká európska štúdia

Kardiomax Línia Q10 T6

potvrdila, že riziko vzniku kardiovaskulárneho ochorenia bolo 2,2-krát vyššie u ľudí, ktorých hladina homocysteínu v plazme bola v poslednej päťtine normálnych hodnôt v porovnaní s tými, u ktorých bola hladina homocysteínu v dolných štyroch päťtinách normálnych hodnôt. Vedecká pracovníčka Shirley A. A. Beresfordová, PhD. z washingtonskej Univerzity potvrdila, že vysoké hladiny homocysteínu sú zjavne spojené s kardiovaskulárnymi ochoreniami, a že kyselina listová spolu s vitamínom B6, B12 a cholínom znižujú hladiny homocysteínu.

Pôsobenie uvedených látok je doplnené v prípravku synergickým pôsobením ďalších účinných látok, ktoré napomáhajú pri spaľovaní tukov, zabraňujú tvorbe tukového tkaniva a napomáhajú očisťovať srdcovo-cievny systém. Prípravok svojim zložením pôsobí predovšetkým v prevencii vzniku srdcovo-cievnych ochorení a napomáha redukcii tuku a znižovaniu hmotnosti pri redukčných diétach.

Línia Kardio T5 - pôsobí komplexne na zníženie hmotnosti a na očistu a spriechodnenie srdcovo-cievneho systému

- zlepšuje metabolizmus mozgových buniek
- spomaľuje proces šedivenia vlasov
- pôsobí ako komplexný antioxidant

Línia Kardio T5 A granuly

Línia Kardio T5 využíva synergický efekt (vzájomne zosilneného pôsobenia) nasledujúcich účinných látok (uvedené dávky predstavujú množstvo v 1 kelímku): *lecitín 3g, HCA (z Garcinia cambogia) 200mg, CLA (konjugovaná kyselina linolenová) 200mg, Yucca schidigera, vitamín E, lipáza, rutín, bromelaín, L-karnitín, PABA, vitamíny B1, B3, B5, B6, B9, B12, chróm a ďalšie.*

Línia Kardio T5 B tablety

Línia Kardio T5 využíva synergický efekt (vzájomne zosilneného pôsobenia) nasledujúcich účinných látok (uvedené dávky predstavujú množstvo v 1 tablete): *lecitín 50 mg, HCA (z Garcinia cambogia) 100 mg, CLA (konjugovaná kyselina linolenová) 100 mg, Yucca schidigera, lipáza, bromelaín, L-karnitín, PABA, vitamíny B1, B9, B12, chróm a ďalšie + bioinformačná technológia.*

Línia Kardio T5

Princípy pôsobenia účinných látok podľa súčasných vedeckých poznatkov:

HCA (kyselina hydroxycitrónová) zabraňuje premene uhľovodíkov na tukové zásoby tým, že inhibuje enzým nazývaný ATP-citrát-lyáza. Tento enzým napomáha premene nadbytočných uhľovodíkov v organizme na tuk a vytvára z nich tukové zásoby. HCA potláča chuť do jedla a podporuje stratu hmotnosti. Výskum ukázal, že konzumácia 1g ovocia garcinie pred jedlom má za následok stratu 450 g podkožného tuku za deň.

CLA (konjugovaná kyselina linolenová) je prírodná mastná kyselina, ktorá podľa objavov amerických vedcov môže významne znížiť množstvo tuku v organizme a zvýšiť svalovú hmotu. CLA ovplyvňuje procesy v organizme, ktorými organizmus získava, uskladňuje a využíva energiu, pričom kalórie prednostne poskytuje na budovanie svalovej hmoty.

Lecitín je prírodná látka pochádzajúca zo sóje, ktorá je známa pre svoje pozitívne účinky pri znižovaní cholesterolu v krvi. Lecitín je tiež nevyhnutný pre činnosť mozgových buniek. Zložka lecitínu cholíne sa v mozgu premieňa na neurotransmitter acetylcholíne, ktorý je dôležitý pri prenose impulzov v mozgu, priaznivo ovplyvňuje pamäť a iné mozgové funkcie.

Pôsobenie uvedených látok je doplnené v prípravku synergickým pôsobením ďalších účinných látok, ktoré spolupôsobia pri znižovaní hmotnosti a pri očistení srdcovo-cievneho systému.

Megakomplet+1 - prípravok s obsahom vysokokvalitného, čistého kolagénu na obnovenie štruktúry kĺbových chrupaviek, na spomalenie starnutia pokožky a na zlepšenie kvality vlasov a nechtov

- podporuje regeneráciu, nárast vitality a duševnej kondície
- pôsobí na skvalitnenie činnosti mysle a pamäti
- je komplexný antioxidant

Prípravok využíva synergický efekt (vzájomne zosilneného pôsobenia) nasledujúcich účinných látok: *kolagén 5 mg, kalcium karbonát 80 mg, magnézium oxid 70mg, kyselina L-askorbová 100 mg, sibírsky žeh-šeň, Eleutherococcus senticosus 30 mg, zinok 15mg, trypsín, vitamíny B1, B2, B3, B5, B6, B9, D3 a ďalšie látky + bioinformačná technológia.*

Princípy pôsobenia účinných látok podľa súčasných vedeckých poznatkov:

Kolagén obsiahnutý v prípravku je vysokokvalitný čistý kolagén, pomocou ktorého sa do organizmu dostáva informácia o štruktúre kolagénu

Megakomplet

- informáciu o štruktúre dodávaného kolagénu získa organizmus jeho rozštiepením v tenkom čreve prostredníctvom enzýmu kolagenázy a túto informáciu zabuduje do génu pre tvorbu kolagénu - na základe tejto informácie si organizmus začne vytvárať vlastný kolagén, ktorý je dôležitou štruktúrou kĺbov, chrupaviek a vlasov. Kolagén je vhodný doplnok ako prevencia jeho nedostatku u dospievajúcej mládeže a športovcov, ako náhrada pri zápalových a degeneratívnych ochoreniach kĺbov a napomáha tiež pri spomaľovaní starnutia pokožky.

Pôsobenie kolagénu je doplnené v prípravku synergickým pôsobením ďalších účinných látok, ktoré sú dôležité pre reguláciu funkcie srdca, krvného obehu, majú vplyv na činnosť nervovej sústavy, tlmia nervozitu a pomáhajú pri depresii.

Megakomplet+2 - prípravok s obsahom základných minerálov - vápnika a horčíka, potrebných pre udržanie zdravej štruktúry kostí a zubov, pre vyrovnanie hormonálnych hladín, pre správnu funkciu nervovo-svalového prenosu a pre udržiavanie správnej aktivity hladkého svalstva.

Prípravok využíva synergický efekt (vzájomne zosilneného pôsobenia) nasledujúcich účinných látok: *kalcium karbonát 140 mg, magnézium oxid 140 mg, sibírsky žeň-šeň Eleutherococcus senticosus 10 mg, zinok 15 mg, vitamín B6, vitamín B5, vitamín D3 a ďalšie látky + bioinformačná technológia.*

Princípy pôsobenia účinných látok podľa súčasných vedeckých poznatkov:

Kalcium karbonát a magnézium oxid majú priaznivý účinok na kostné tkanivo, čo sa využíva v prevencii osteoporózy a zvýšenej lámavosti kostí. Taktiež sú dôležité pre reguláciu funkcie srdca a krvného obehu, majú vplyv na nervovo-svalový prenos, pomáhajú tlmieť nervozitu.

Pôsobenie uvedených látok je doplnené v prípravku synergickým pôsobením ďalších účinných látok, ktoré pomáhajú pri ťažkostiach s menštruáciou, najmä u mladých žien, u ktorých sú ťažkosti pri menštruácii spojené s hormonálnou nerovnováhou, spolupôsobia pri prevencii osteoporózy a majú pozitívny vplyv na činnosť nervového systému.

Memory - prípravok s obsahom rastlinných výťažkov, ktoré efektívne spomaľujú rozvoj zmien mozgových funkcií, predovšetkým pamäťových súvisiacich so starnutím

- na podporu pamäti a iných mozgových funkcií

Memory

- na zlepšenie kvality myslenia, koncentrácie a učenia
- na spomalenie procesu starnutia

Prípravok využíva synergický efekt (vzájomne zosilneného pôsobenia) nasledujúcich účinných látok: *Ginkgo biloba 30mg, sibírsky žeň-šeň 60mg, Centella asiatica (Gotu kola) 30 mg, Dioscorea villosa (Wild Yam) a ďalšie + bioinformačná technológia.*

Princípy pôsobenia účinných látok podľa súčasných vedeckých poznatkov:

Ginkgo biloba obsahuje dve aktívne zložky: bioflavonoidy s antioxidačnou aktivitou na spomalenie rozvoja zmien súvisiacich so starnutím a terpenoidy, ktoré rozširovaním krvných kapilár zlepšujú prekrvenie mozgu a napomáhajú tiež ochrane nervových buniek. Umožňujú mozgu lepšie metabolizovať glukózu, ktorá je hlavným zdrojom energie pre mozog, čím pomáhajú nervovým bunkám v prenášaní signálov.

Centella asiatica (Gotu kola) pomáha vyrovnávať stenu ciev a kapilár a zlepšuje tak prietok krvi.

Pôsobenie uvedených látok je doplnené v prípravku synergickým pôsobením ďalších účinných látok, ktoré podporujú produkciu neurotransmitterov, celkovo zlepšujú mozgovú aktivitu, podporujú pamäť a spomaľujú proces starnutia. Prípravok pôsobí pozitívne na fyzickú aj psychickú aktivitu, najmä v období zvýšenej námahy a pri vyčerpaní.

Mobil plus T2 - pôsobí komplexne na regeneráciu chrupaviek, kĺbov, kostí a svalov

- zlepšuje funkciu kĺbov, zmierňuje bolestivosť kĺbov, má protizápalové účinky
- zabraňuje praskaniu žiliek a trombóze

Mobil plus T2 A granuly

Prípravok využíva synergický efekt (vzájomne zosilneného pôsobenia) nasledujúcich účinných látok (uvedené dávky predstavujú množstvo v 1 kelímku): *hydrolyzovaný kolagén 1300 mg, kalcium citrát 1000 mg, glukozamín 900 mg, chondroitín 400mg, vitamín C 425 mg, MSM, Dioscorea villosa (Wild Yam), magnézium oxid, pankreatín, papaín, bromelain, rutín, sójové izoflavonoidy, trypsín, chymotrypsín, superoxid dismutáza a ďalšie.*

Mobil plus T2 B - tablety

Prípravok využíva synergický efekt (vzájomne zosilneného pôsobenia) nasledujúcich účinných látok (uvedené dávky predstavujú množstvo v 1 tablete): *glukozamín 180 mg, chondroitín 60 mg, kalcium citrát 100 mg, vitamín C 60 mg, MSM, rutín, PABA, vitamíny B5, B9, D3 a ďalšie látky + bioinformačná technológia.*

Princípy pôsobenia účinných látok podľa súčasných vedeckých poznatkov:

Glukozamín je látka, z ktorej si organizmus vytvára štrukturálne zložky kĺbových chrupaviek. Množstvo glukosamínu vytváraného v organizme s vekom klesá, čo spôsobuje, že chrupavky kĺbov sa degradujú a optrebúvajú. Glukozamín chráni, regeneruje povrchy kĺbov a má tiež protizápalové účinky.

Chondroitín pomáha chrániť chrupavku kĺbov pred poškodením tým, že stimuluje produkciu hlavných zložiek kĺbovej chrupavky, priťahuje a viaže vodu a výživné látky v chrupavke a inhibuje enzýmy, ktoré poškadzujú chrupavku.

Pôsobenie uvedených látok je doplnené v prípravku synergickým pôsobením ďalších účinných látok, ktoré napomáhajú pri zápaloch kĺbov, prispievajú k zníženiu bolestivosti kĺbov a majú vplyv na funkciu kĺbov (znižujú stuhnutosť kĺbov).

Prípravok je špeciálne vhodný pre osoby stredného veku, najmä ak sa u nich objavia bolesti kĺbov, ďalej pre aktívnych športovcov a ľudí zaťažujúcich pohybový aparát pri práci.

MSM + prípravok s obsahom organicky viazanej síry, ktorá je dôležitou látkou pre udržiavanie a obnovu štruktúry chrupaviek, vlasov, kože, kostí, zubov a nechtov

- na podporu tvorby kolagénu
- cmúľanie 1 tablety pred spánkom pomáha zamedziť chrápaniu

Prípravok využíva synergický efekt (vzájomne zosilneného pôsobenia) nasledujúcich účinných látok: *metylsulfonylmetán (MSM) 400 mg, mangán, molybdén + bioinformačná technológia.*

Princíp pôsobenia účinnej látky podľa súčasných vedeckých poznatkov:

MSM (metylsulfonylmetán) obsahuje organicky viazanú síru, ktorá sa ľahko vstrebáva v organizme. Síra je dôležitá pri tvorbe enzýmov, protilátok, pri produkcii kolagénu, na udržiavanie štruktúry proteínov, na ochranu buniek a bunkových membrán. Udržiava zdravý stav kože, vlasov, kĺbov, chráni pred osteoartrózou a lámaním vlasov.

Ostrozrak výživový doplnok s luteínom na obnovu žltej škvrny sietnice a na jej ochranu pred pôsobením voľných radikálov

- napomáha udržiavať čírosť šošovky a sklovca
- pôsobí komplexne na kvalitu zraku
- zlepšuje zrakovú ostrosť
- so spomaleným uvoľňovaním vitamínu C

Prípravok využíva synergický efekt (vzájomne zosilneného pôsobenia) nasledujúcich účinných látok: *luteín s obsahom zeaxantínu 6 mg, kyselina L-askorbová 100 mg, eyebright (eurphrasia officianalis), extrakt z čučoriedky, ginkgo biloba, extrakt zo semien hrozna (grape seed), beta-karotén, L-cysteín, DL-methionín a ďalšie + bioinformačná technológia.*

Princípy pôsobenia účinných látok podľa súčasných vedeckých poznatkov:

Luteín sa cielene ukladá v žltej škvrne na sietnici oka, pôsobí ako antioxidant chrániaci oko pred účinkom voľných radikálov a tiež ako UV filter, ktorý filtruje slnečné lúče a chráni žltú škvrnu sietnice pred poškodením

Čučoriedkový extrakt obsahuje bioflavonoidy označované ako anthocyanozidy. Urýchľuje regeneráciu očného farbiva rhodopsínu, ktorý je zodpovedný za nočné videnie a posilňuje steny kapilár, čím zabraňuje krvácaniu do sietnice.

L-cysteín a DL-methionín sú aminokyseliny, ktoré udržiavajú čírosť a priehľadnosť šošovky a sklovca.

Pôsobenie uvedených látok je doplnené v prípravku synergickým pôsobením ďalších účinných látok, ktoré pomáhajú pri námahe očí (práca s počítačom), šeroslepoty, zlepšujú ostrosť videnia a chránia oči pred škodlivým slnečným žiarením. Odporúča sa predovšetkým starším ľuďom, diabetikom a fajčiarom, u ktorých je zvýšené riziko poškodenia sietnice.

Ovostar - prípravok na podporu prebiehajúcej liečby nádorových, imunitných a infekčných ochorení, pôsobí ako prevencia recidív po úspešnej liečbe a ako prevencia pri nádorovom ochorení v rodinnej anamnéze

Každá tableta prípravku obsahuje 200 mg vaječných fosfolipidov ako účinnú látku + bioinformačná technológia.

Princípy pôsobenia účinnej látky podľa súčasných vedeckých poznatkov:

Vaječné fosfolipidy sú éter-fosfolipidy, ktoré selektívne navodzujú bunkovú smrť v nádorových bunkách, pričom normálne zdravé bunky ponechávajú nedotknuté. Selektivita sa vysvetľuje tým, že zdravá bunka obsahuje enzýmy na trávenie fosfolipidov, zatiaľ čo v nádorovej bunke, ktorá tieto enzýmy neobsahuje, dochádza k nahromadeniu fosfolipidov a k bunkovej smrti. Inhibujú tiež enzýmovú aktivitu proteínkinázy C, ktorá má význam pre metastatickú kapacitu nádorových buniek. Majú preto významný účinok pri prevencii vzniku metastáz.

Prezident T4 - komplex prípravkov zameraných na regeneračné a omladzovacie procesy v organizme:

Prezident T4 A granuly - podporuje omladzovacie procesy v celom organizme, pôsobí na elimináciu vysokej záťaže

- skvalitňuje činnosť pamäti a myslenia
- zlepšuje elasticitu a priechodnosť ciev
- regeneruje kĺby
- priaznivo pôsobí na stav pokožky, vlasov a spomaľuje šedivenie

Prípravok využíva synergický efekt (vzájomne zosilneného pôsobenia) nasledujúcich účinných látok (uvedené dávky predstavujú množstvo v 1 kelímku): kalcium laktát 2,8g, kolostrum koncentrát 300mg, hydrolyzovaný kolagén 1000 mg, koenzým Q10 10mg, *Dioscorea villosa* (Wild Yam, 16% dioscínu) 200mg, kyselina L-askorbová instantný lecitín, magnézium karbonát, HCA (kyselina hydroxycitrónová z *Garcinia Cambogia*), *Mucuna puriens*, pankreatín, papain, extrakt žeň-šeňa sibírskeho, *Ginkgo biloba*, bromelaín, trypsín, chymotrypsín, PABA, luteín, betakarotén, kyselina listová, kyselina alfa lipoová, biotín a ďalšie látky

Prezident T4 B tablety - podporuje regeneračné procesy v celom organizme

- priaznivo pôsobí na stav kĺbov, pokožky, vlasov
- spomaľuje proces starnutia

Prípravok využíva synergický efekt (vzájomne zosilneného pôsobenia) nasledujúcich účinných látok (uvedené dávky predstavujú množstvo v 1 tablete): kolostrum koncentrát 150mg, koenzým Q10 5 mg, *Dioscorea villosa* (Wild Yam, 16% dioscínu) 100mg, kyselina L-askorbová, extrakt žeň - šeňa sibírskeho, *ginkgo biloba*, PABA, trypsín, luteín, beta-karotén, biotín a ďalšie látky + bioinformačná technológia.

Princípy pôsobenia účinných látok podľa súčasných vedeckých poznatkov:

Kolostrum je bohatým zdrojom rastových faktorov, ktoré stimulujú rast a regeneráciu tkanív - tvárového kolagénu, svalových úponov, chrupaviek a kostí. Je zdrojom protilátok (imunoglobulínov) a mnohých ďalších imunostimulačných látok (cytokíny, leukocyty, lymfokíny, laktalbumíny, albumíny, laktoferíny a ďalšie), má ochranný potenciál voči chrípkovým vírusom a energetizuje organizmus. Pomáha obnoviť prirodzenú črevnú mikroflóru, ktorá býva narušená u starších ľudí alebo u ľudí užívajúcich často antibiotiká.

Koenzým Q10 je nepostrádateľný pre normálnu funkciu buniek. Starnutím sa jeho množstvo v organizme znižuje. Bez koenzýmu Q10 sa preruší tvorba energie, čím sa zastavia všetky biochemické pochody v bunke. Jedným z najlepšie preskúmaných účinkov koenzýmu Q 10 je jeho schopnosť dodávať energiu pre prácu srdca a posilniť srdcový sval. Na základe niekoľkých výskumov sa potvrdilo, že chronický nedostatok koenzýmu Q10 môže mať pre srdce nepriaznivé dôsledky. Koenzým Q10 chráni pred civilizačnými chorobami vrátane rakoviny, predchádza rýchlemu starnutiu, únave, stresu a priaznivo pôsobí na imunitný systém. Má tiež priaznivé účinky pri ochoreniach zubov, pri paradontóze a na regeneráciu pokožky.

Pôsobenie uvedených látok je doplnené v prípravku synergickým pôsobením ďalších účinných látok, ktoré spomaľujú tvorbu tukov a napomáhajú znižovaniu hmotnosti. Priaznivo pôsobia na stav kĺbov, pokožky a vlasov a podporujú činnosť pamäti a myslenia.

Prsia extra +

Q10 + vit. E + CLA

Prsia extra+ - prípravok obsahujúci fytoestrogény - látky podobné hormónom, ktoré ako prírodná náhrada estrogénov stimulujú organizmus ženy k produkcii tkaniva prsnej žľazy a majú za následok rast prs, pričom nespôsobujú priberanie na váhe.

- optimalizuje činnosť žliaz s vnútornou sekréciou
- má priaznivé účinky na psychiku
- pôsobí ako afrodisiakum

Prsia extra+1 - s obsahom rastlinných výťažkov, vitamínov a stopových prvkov

Prípravok využíva synergický efekt (vzájomne zosilneného pôsobenia) nasledujúcich účinných látok: *Saw Palmetto, Dioscorea villosa (Wild Yam), extrakt zo Senovky gréckej (Fenugreek), extrakt z feniklu (Fennel Seed), Angelica sinensis (Dong quai), Damiana Leaf, Black Cohosh, hydrolyzovaný kolagén, sójové izoflavonoidy, PABA, biotín, zinok, chróm, jód, selén, vanád* a ďalšie látky.

Prsia extra+ 2 - čisto prírodná formula s obsahom rastlinných výťažkov a kolagénu

Prípravok využíva synergický efekt (vzájomne zosilneného pôsobenia) nasledujúcich účinných látok: *Saw Palmetto, Dioscorea villosa (Wild Yam), extrakt zo Senovky gréckej (Fenugreek), extrakt z Feniklu (Fennel Seed), Angelica sinensis (Dong quai), Damiana Leaf, Black Cohosh, hydrolyzovaný kolagén, sójové izoflavonoidy + bioinformačná technológia.*

Princípy pôsobenia účinných látok podľa súčasných vedeckých poznatkov:

Počas obdobia puberty organizmus ženy začína produkovať pohlavné hormóny estrogény, ktoré napomáhajú vývoju prsnej žľazy - množstvo ich produkcie ovplyvňuje veľkosť a tvar prs. Znížené hladiny týchto hormónov majú za následok nedostatočný vývoj a rast prs. Rastliny, ktoré sú súčasťou prípravku, sú prirodzenou náhradou estrogénov a svojimi účinkami prispievajú k rovnováhe ženských pohlavných hormónov, majú vplyv na veľkosť poprsia, podporujú činnosť žliaz s vnútornou sekréciou, upravujú bolestivú a nepravidelnú menštruáciu, majú ukľudňujúce účinky, odstraňujú návaly tepla a ďalšie klimakterické príznaky.

Q10 + vitE + CLA - prípravok zameraný na očistu srdcovo-cievneho systému, s účinkom na redukciu tuku počas redukčnej diéty

- pôsobí protikarcinogénne
- pôsobí proti starnutiu pleti
- na podporu pamäti

Prípravok využíva synergický efekt (vzájomne zosilneného pôsobenia) nasledujúcich účinných látok: *lecitín 330 mg, CLA (konjugovaná kyselina linoleová) 20 mg, koenzým Q10 15 mg, horčík, vitamín E + bioinformačná technológia.*

Princípy pôsobenia účinných látok podľa súčasných vedeckých poznatkov:

Koenzým Q10 - je nepostrádateľný pre normálnu funkciu buniek. Starnutím sa jeho množstvo v organizme znižuje. Bez koenzýmu Q10 sa preruší tvorba energie, čím sa zastavia všetky biochemické pochody v bunke. Jedným z najlepšie preskúmaných účinkov koenzýmu Q10 je jeho schopnosť dodávať energiu pre prácu srdca a posilniť srdcový sval. Na základe niekoľkých výskumov sa potvrdilo, že chronický nedostatok koenzýmu Q10 môže mať pre srdce nepriaznivé dôsledky. Koenzým Q10 chráni pred civilizačnými chorobami vrátane rakoviny, predchádza rýchlemu starnutiu, únave, stresu a priaznivo pôsobí na imunitný systém. Má tiež priaznivé účinky pri ochoreniach zubov a pri paradentóze

Lecitín je prírodná látka pochádzajúca zo sóje, ktorá je známa pre svoje pozitívne účinky pri znižovaní cholesterolu v krvi. Lecitín je tiež nevyhnutný pre činnosť mozgových buniek. Zložka lecitínu cholín sa v mozgu premieňa na neurotransmitter acetylcholín, ktorý je dôležitý pri prenose impulzov v mozgu, priaznivo ovplyvňuje pamäť a iné mozgové funkcie.

Pôsobenie uvedených látok je doplnené v prípravku synergickým pôsobením ďalších účinných látok, ktoré spolupôsobia pri očistení srdcovo-cievneho systému a pri znižovaní hmotnosti.

CLA + vit E + Q 10 - prípravok zameraný na na redukciu tuku a na zvýšenie svalovej hmoty priaznivo pôsobí pri formovaní postavy

- napomáha očisťovať srdcovo-cievny systém
- pôsobí protikarcinogénne

Prípravok využíva synergický efekt (vzájomne zosilneného pôsobenia) nasledujúcich účinných látok: *CLA (konjugovaná kyselina linoleová) 400 mg, lecitín 125 mg, koenzým Q10 3 mg, vitamín E, horčík + bioinformačná technológia.*

CLA + vit. E + Q10Princípy pôsobenia účinných látok podľa súčasných vedeckých poznatkov:

CLA (konjugovaná kyselina linolénová) je prírodná masťná kyselina, u ktorej vedci potvrdili pozitívny efekt na bielkovinový a tukový metabolizmus. CLA môže signifikantne znížiť množstvo tuku v organizme a zvýšiť svalovú hmotu. CLA ovplyvňuje procesy v organizme, ktorými organizmus získava, uskladňuje a využíva energiu, pričom kalórie prednostne poskytuje na budovanie svalovej hmoty. CLA pomáha organizmu prednostne spaľovať tuky ako zdroj energie - odbúrava tukové bunky a vháňa ich do krvného riečiska, kde sa využívajú ako zdroj energie a slúžia ako zásoba energie pre denné aktivity organizmu.

Pomáha pri ateroskleróze a sú známe aj jej protikarcinogénne účinky - využíva sa v prevencii rakoviny prsníka, prostaty a pľúc.

Pôsobenie CLA je doplnené v prípravku synergickým pôsobením ďalších účinných látok, ktoré spolupôsobia pri znižovaní hmotnosti a napomáhajú očiste srdcovo-cievneho systému.

Q10 + vitE + lecitín komplex olejových prípravkov s obsahom omega-3 nenasýtených masťných kyselín a lecitínu, zameraných predovšetkým na očistu srdcovo-cievneho systému a na podporu dobrého psychického zdravia

- pôsobí proti starnutiu
- zlepšuje pamäť a iné mozgové funkcie
- podporuje redukciu brušného tuku a pôsobí proti ukladaniu tuku
- pôsobí proti alergiám s obsahom luteínu na ochranu žltej škrvny sietnice predpôsobením voľných radikálov

Prípravok je dostupný v 5 formách, ktoré sú kombináciami účinných látok odlišnými z hľadiska vzájomného pomeru ich množstiev. Každá z foriem predstavuje špeciálne vyvinutú formulu pre špecifické použitie.

Q10+vit.E+lecitín 1 - na kondíciu a prevenciu srdcovo-cievnych ochorení

Prípravok využíva synergický efekt (vzájomne zosilneného pôsobenia) nasledujúcich účinných látok: *lecitín 1500 mg, CLA /20%/ 500 mg, omega 3 EPA,DHA 500 mg, vitamín E 100 mg, koenzým Q10 10 mg, luteín 20 mg.*

Q10 + vit. E + lecitín 2

Q10+vit.E+lecitín 2 - na očistu srdcovo-cievneho systému

Prípravok využíva synergický efekt (vzájomne zosilneného pôsobenia) nasledujúcich účinných látok: *lecitín 500 mg, omega 3 EPA,DHA 500 mg, CLA /20%/ 500 mg, olivový olej 100 mg, vitamín E 20 mg, koenzým Q10 5 mg, luteín 2 mg.*

Q10+Omega 3 EPA DHA - priaznivo pôsobí pri alergiách a proti degeneratívnym ochoreniam mozgu

Prípravok využíva synergický efekt (vzájomne zosilneného pôsobenia) nasledujúcich účinných látok: *omega 3 EPA,DHA 500 mg, olivový olej 100 mg, koenzým Q10 5 mg.*

Q10+vit.E+CLA+lecitín tobolky - na kondíciu a prevenciu srdcovo-cievnych ochorení

Prípravok využíva synergický efekt (vzájomne zosilneného pôsobenia) nasledujúcich účinných látok: *lecitín 300 mg, CLA /20%/ 270 mg, omega 3 EPA,DHA 320 mg, vitamín E 20 mg, luteín 10 mg, koenzým Q10 5 mg + bioinformačná technológia.*

Princípy pôsobenia účinných látok podľa súčasných vedeckých poznatkov:

Lecitín je prírodná látka pochádzajúca zo sóje, ktorá je známa pre svoje pozitívne účinky pri znižovaní cholesterolu v krvi a pri ochrane srdca. Lecitín zvyšuje v bunkových membránach pomer fosfatidylcholínu ku cholesterolu a znižovaním obsahu cholesterolu v bunkových membránach účinkuje proti vzniku aterosklerózy.

Lecitín je tiež nevyhnutný pre činnosť mozgových buniek. Zložka lecitínu cholín sa v mozgu premieňa na neurotransmitter acetylcholín, ktorý je dôležitý pri prenose impulzov v mozgu, priaznivo ovplyvňuje pamäť a iné mozgové funkcie.

Omega 3 EPA, DHA sú esenciálne masťné kyseliny, ktoré sú pre organizmus nevyhnutné, avšak nedokáže si ich vytvoriť. Ich nedostatok v organizme sa prejaví poškodením bunkových membrán a poruchou ich funkcie, ktorá môže viesť ku vzniku takmer všetkých chronických ochorení (nádory, cukrovka, artritída, ochorenia srdca, alergie). Omega 3 - nenasýtené masťné kyseliny sa v organizme transformujú na prostaglandíny, ktoré majú dôležitú funkciu v organizme - zmierňujú zápal a bolesť,

Q10 + vit. E + lecitín

regulujú funkciu srdca a obličiek, zúčastňujú sa na vzniku alergických reakcií, na kontrolovaní prenosu nervových signálov, napomáhajú regulácii hormónov. Zvýšený prívod omega - 3 - mastných kyselín do organizmu znižuje hladinu cholesterolu a triacylglycerolov v krvi, čím napomáha ochrane srdcovo-cievneho systému pred nepriaznivými účinkami cholesterolu a ďalších lipidov.

Pôsobenie uvedených látok je doplnené v prípravku synergickým pôsobením ďalších účinných látok, ktoré sú dôležité pre udržanie dobrého psychického zdravia, pre ochranu srdca a očistu srdcovo-cievneho systému.

Sexibody T3 - prípravok na vylepšenie postavy, pôsobí priaznivo na vzhľad, kosti a kĺby

- pôsobí proti starnutiu
- zvyšuje sexuálnu aktivitu
- podporuje rast svalovej hmoty u športovcov

Prípravok je dostupný v 4 formách:

Sexibody T3 granuly - komplexný prípravok na vylepšenie postavy vo forme granúl

Prípravok využíva synergický efekt (vzájomne zosilneného pôsobenia) nasledujúcich účinných látok (uvedené dávky predstavujú množstvo v 1 kelímku): *instantný lecitín 1564 mg, hydrolyzovaný kolagén 1500 mg, kolostrum 800 mg, Dioscorea villosa (Wild Yam) 200 mg, kyselina L-askorbová, arginín, ornitín, konjugovaná kyselina linoleová (CLA), Mucuna pruriens, žeň-šeň sibírsky, vitamín E, kyselina para-aminobenzoová (PABA), vitamín B5 (kys. pantoténová), vitamín B6 (pyridoxín), kyselina listová, biotín a ďalšie.*

Sexibody T3 A tablety komplexný prípravok na vylepšenie postavy vo forme tabliet

Prípravok využíva synergický efekt (vzájomne zosilneného pôsobenia) nasledujúcich účinných látok (uvedené dávky predstavujú množstvo v 1 tablete): *instantný lecitín 220mg, kolostrum 110mg, Dioscorea villosa (Wild Yam) 45mg, konjugovaná kyselina linoleová (CLA), Mucuna pruriens, kyselina L-askorbová, HCA, arginín, žeň-šeň sibírsky, ornitín, kyselina para-aminobenzoová (PABA), vitamín B5 (kyselina pantoténová), vitamín B6 (pyridoxín), zinok, kyselina listová, biotín a ďalšie.*

Sexibody T3 B tablety**Sexibody T3 B tablety**

kombinácia žeň-šeňa sibírskeho a rastliny Mucuna pruriens pôsobí priaznivo na fyzickú aj psychickú aktivitu, najmä v období zvýšenej námahy a pri vyčerpaní.

Sexibody T3 C tablety

kombinácia žeň-šeňa sibírskeho s rastlinami Mucuna pruriens a Dioscorea villosa napomáha vyrovnať hormonálne hladiny, pôsobí priaznivo na fyzickú aj psychickú aktivitu, má pozitívny vplyv na sexuálnu aktivitu + bioinformačná technológia.

Princípy pôsobenia účinných látok podľa súčasných vedeckých poznatkov:

Kolostrum je bohatým zdrojom rastových faktorov, ktoré stimulujú rast a regeneráciu tkanív - tvároveho kolagénu, svalových úponov, chrupaviek a kostí. Je zdrojom protilátok (imunoglobulínov) a mnohých ďalších imunostimulačných látok (cytokíny, leukocyty, lymfokíny, laktalbumíny, albumíny, laktoferíny a ďalšie), má ochranný potenciál voči chrípkovým vírusom a energetizuje organizmus. Pomáha obnoviť prirodzenú črevnú mikroflóru, ktorá býva často narušená u starších ľudí alebo u ľudí užívajúcich často antibiotiká.

Dioscorea villosa (Wild yam) je rastlina patriaca medzi fytoestrogény - látky podobné hormónom, ktoré pôsobia ako prirodzená náhrada ženských a mužských pohlavných hormónov a sú významné pre navodenie hormonálnej rovnováhy v organizme. Dioscorea obsahuje účinnú látku diosgenín, ktorá je pre organizmus prirodzeným zdrojom dihydroepiandrosterónu (DHEA). DHEA spomaľuje tvorbu tukov a látok urýchľujúcich starnutie.

Arginín a ornitín sú aminokyseliny, ktoré zvyšujú hladinu rastového hormónu v organizme. Výskumy potvrdili, že ornitín s arginínom môžu podporovať formovanie svalovej hmoty. Sú tiež potrebné pre normálny počet spermii.

Pôsobenie uvedených látok je doplnené synergickým pôsobením ďalších účinných látok, ktoré pôsobia priaznivo na vylepšenie postavy a celkového vzhľadu a majú omladzujúci účinok.

Spánok melatonín komplex prípravkov s obsahom melatonínu označovaného tiež „hormón mladosti“, ktorý pôsobí pri navodzovaní hlbokého spánku a bunkovej obnove

- celkovo zlepšuje kvalitu spánku, podstatne skracuje čas potrebný na spanie, znižuje počet nočných prebudení
- napomáha zachovávať imunitu do vysokého veku, pôsobí ako anti-oxidant
- pomáha telu vyrovnať sa s časovým posunom pri medzikontinentálnych letoch

Prípravok je dostupný v 4 formách:

Spánok melatonín s postupným uvoľňovaním s obsahom melatonínu 3,3 mg

Prípravok využíva synergický efekt (vzájomne zosilneného pôsobenia) nasledujúcich účinných látok: *melatonín 3,3mg, GABA 100 mg, glycin 60 mg, horčík, valeriána, niacín, vitamín B6* a ďalšie látky.

Spánok melatonín insom s obsahom melatonínu 5 mg

Prípravok využíva synergický efekt (vzájomne zosilneného pôsobenia) nasledujúcich účinných látok: *melatonín 5 mg, GABA 100 mg, glycin 60 mg, horčík, valeriána, niacín, vitamín B6, vitamín B12* a ďalšie látky.

Spánok melatonín antiaging s obsahom melatonínu 10 mg

Prípravok využíva synergický efekt (vzájomne zosilneného pôsobenia) nasledujúcich účinných látok: *melatonín 10 mg, glycin 100 mg, GABA 100 mg, horčík, valeriána, niacín, vitamín B6* a ďalšie látky.

Spánok melatonín natur

Prípravok využíva synergický efekt (vzájomne zosilneného pôsobenia) nasledujúcich účinných látok: *melatonín 5 mg, GABA 100mg, glycin 60 mg, vitamín B6 + bioinformačná technológia*.

Princípy pôsobenia účinných látok podľa súčasných vedeckých poznatkov:

Melatonín je prírodný hormón regulujúci ľudské biologické hodiny, kontroluje rytmus spánku a bdenia. Tvorí a vylučuje sa epifýzou v mozgu, pričom v dostatočnom množstve sa tvorí len asi do 16. roku veku, neskôr

jeho produkcia v organizme klesá postupne až na desatinu hodnoty u detí. Pokles melatonínu sa prejaví poruchami spánku a podieľa sa aj na postupnom zmenšovaní a znefunkčňovaní týmusu. Týmus je miestom vytvárania a „školenia“ T-lymfocytov, ktoré sú dôležitým nástrojom bunkovej imunity v organizme - sú schopné rozpoznávať a zneškodňovať nádorové bunky hneď po ich vzniku. Melatonín zlepšuje kvalitu spánku, stimuluje činnosť imunitného systému a spomaľuje rast nádorov. Navodzuje bunkovú obnovu a má omladzujúce účinky na organizmus.

Pôsobenie uvedených látok je doplnené v prípravku synergickým pôsobením ďalších účinných látok, ktoré majú upokojujúce účinky na organizmus, pomáhajú potlačiť stres, napätie a podráždenosť.

Stop šedin komplex prípravkov proti šediveniu a padaniu vlasov

- na podporu rastu vlasov
- na udržiavanie vlasového pigmentu
- na zlepšenie kvality pokožky a nechtov

Prípravok je dostupný v 3 formách:

Stop šedin - prípravok na regeneráciu vlasov, pôsobí proti šediveniu a padaniu vlasov

Prípravok využíva synergický efekt (vzájomne zosilneného pôsobenia) nasledujúcich účinných látok: *Saw palmetto 75 mg, Fo-Ti suchý extrakt 50mg, PABA (kyselina para-aminobenzoová) 30 mg, pantotenát vápenatý (vit. B5) 50 mg, lecitín, inozitol, kremík, zinok, meď, biotín* a ďalšie.

Stabilhair - prípravok s pôsobením zameraným proti padaniu vlasov

Prípravok využíva synergický efekt (vzájomne zosilneného pôsobenia) nasledujúcich účinných látok: *Saw palmetto 75 mg, PABA (kyselina para-aminobenzoová) 30 mg, pantotenát vápenatý (vit. B5) 50 mg, lecitín, inozitol, kremík, zinok, meď, biotín* a ďalšie.

Stopšedin Fo-Ti prípravok s pôsobením zameraným proti šediveniu vlasov

Každá tableta prípravku obsahuje *200 mg suchého extraktu Fo-Ti + bioinformačná technológia*.

Princípy pôsobenia účinných látok podľa súčasných vedeckých poznatkov:

Fo-Ti (*Polygonum multiflorum*) je rastlina spomaľujúca starnutie, zabraňuje strate vlasov a svalovej hmoty. V organizme sa mužský pohlavný hormón testosterón premieňa na vysokoaktívny dihydrotestosterón, ktorý poškodzuje vlasové koreňky a je zodpovedný za stratu vlasov u mužov. Fo-Ti blokuje premenu testosterónu na dihydrotestosterón a tým ochraňuje vlasy pred padaním.

Pantotenát vápenatý (vitamín B5) je vitamín dôležitý pre ochranu slizníc a tkanív s rýchlo meniacimi sa bunkami - bunky pokožky a vlasov. Je dôležitý na ochranu vlasov pred padaním a pred šedivením.

PABA (kyselina para-aminobenzoová) je považovaná za súčasť vitamínov B-komplexu, pomáha udržiavať zdravú pleť, nechty a vlasy (udržiava ich pigmentáciu).

Pôsobenie uvedených látok je doplnené v prípravku synergickým pôsobením ďalších účinných látok, ktoré sú dôležité sú dôležité pre ochranu a regeneráciu vlasov, pokožky a nechtov.

Šport Hit T1A - prípravky s obsahom látok komplexne pôsobiacich pri formovaní postavy obohatené o účinky pankreatických enzýmov a aminokyselín arginínu a ornitínu

- na podporu rastu svalovej hmoty, kostí a kĺbov
- napomáha odbúravaní tukového tkaniva
- na zvýšenie sexuálnej aktivity
- na zlepšenie kvality myslenia

Šport Hit T1 A granuly

Prípravok využíva synergický efekt (vzájomne zosilneného pôsobenia) nasledujúcich účinných látok (uvedené dávky predstavujú množstvo v 1 kelímku): *kreatín 3 g, hydrolyzovaný kolagén bravčový 1020 mg, HCA (kyselina hydroxycitrónová z Garcinie cambogia) 300 mg, L-arginín, L-ornitín, pankreatín, papaín, bromelaín, rutín, trypsín, lipáza, chymotrypsín, extrakt žeň-šeňa sibírskeho, Ginkgo biloba, Yucca schidigera, vitamíny B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12, superoxid dismutáza (orálna forma), chróm pikolinát a ďalšie.*

Šport Hit T1 A tablety

Prípravok využíva synergický efekt (vzájomne zosilneného pôsobenia) nasledujúcich účinných látok (uvedené dávky predstavujú množstvo v 1 tablete): *kreatín 273 mg, hydrolyzovaný kolagén bravčový 93 mg, HCA (kyselina hydroxycitrónová z Garcinie cambogia) 27 mg, L-arginín, L-ornitín, pankreatín, papaín, bromelaín, rutín, trypsín, lipáza, chymotrypsín, extrakt žeň-šeňa sibírskeho, Ginkgo biloba, Yucca schidigera, vitamíny B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12, superoxid dismutáza (orálna forma), chróm pikolinát a ďalšie.*

Princípy pôsobenia účinných látok podľa súčasných vedeckých poznatkov:

Kreatín je látka, ktorá napomáha dodávať svalom energiu počas cvičenia a napomáha budovaniu svalovej hmoty, najmä u športovcov. V organizme sa nachádza látka zvaná ATP (adenozíntrifosfát), ktorá je bezprostredným zdrojom energie - pri intenzívnom telesnom cvičení svaly potrebujú rýchly zdroj energie a využívajú ATP ako jediný zdroj energie pre svoju činnosť. Zásoby ATP v organizme vystačia pri intenzívnej svalovej práci len na 10 až 15 sekúnd. Tento problém odstraňuje látka nazývaná kreatín, ktorá predstavuje zásobnú formu energie v organizme a možno ju rýchlo previesť na ATP.

Kreatín okrem toho, že predstavuje zdroj energie pre svalovú prácu, má aj ďalšie priaznivé účinky: vháňa vodu do svalových buniek a zväčšuje tým objem svalov a pomáha odstraňovať kyselinu mliečnu, ktorá sa vytvára vo svaloch počas cvičenia a je zodpovedná za vznik svalovej únavy.

L-arginín a L-ornitín sú aminokyseliny, ktorá zvyšujú hladinu rastového hormónu v organizme a zvyšujú metabolizmus tukov. Výskumy potvrdili, že ornitín, spolu s arginínom, môžu podporovať formovanie svalovej hmoty v organizme zvyšovaním hladiny anabolických hormónov.

Pôsobenie uvedených látok je doplnené v prípravku synergickým pôsobením ďalších účinných látok, ktoré napomáhajú odbúravať tukové tkanivo, podporujú rast svalovej hmoty a zároveň dodávajú organizmu energiu a napomáhajú chrániť organizmus pred poškodením a vznikom únavy.

Šport Hit T1B - prípravky s obsahom látok komplexne pôsobiacich pri formovaní postavy určené predovšetkým športovcom

- podporuje nárast svalovej hmoty
- napomáha odbúravanju tukového tkaniva
- na zvýšenie sexuálnej aktivity

Šport Hit T1 B granuly

Prípravok využíva synergický efekt (vzájomne zosilneného pôsobenia) nasledujúcich účinných látok (uvedené dávky predstavujú množstvo v 1 kelímku): *kreatín 5 g, hydrolyzovaný kolagén bravčový 1 g, HCA (60%) kyselina hydroxycitrónová z Garcinie cambogia 300 mg, Mucuna pruriens, kyselina p-aminobenzoová (PABA), vitamíny B1, B3, B5, B6, B9, B12 a ďalšie látky.*

Šport Hit T1 B tablety

Prípravok využíva synergický efekt (vzájomne zosilneného pôsobenia) nasledujúcich účinných látok (uvedené dávky predstavujú množstvo v 1 tablete): *kreatín 450 mg, hydrolyzovaný kolagén bravčový 90 mg, HCA (60%) kyselina hydroxycitrónová z Garcinie cambogia 27 mg, Mucuna pruriens, kyselina p-aminobenzoová (PABA), vitamíny B1, B3, B5, B6, B9, B12 a ďalšie látky.*

Princípy pôsobenia účinných látok podľa súčasných vedeckých poznatkov:

Hydrolyzovaný kolagén je látka na podporu zdravých kĺbov - zabraňuje katabolickému rozkladu chrupavkovej hmoty, zlepšuje výživu chrupavky, stimuluje regeneračné a rekonštrukčné procesy v kĺboch a udržuje zdravú kolagénovú matrix v kĺboch.

Pôsobenie uvedených látok je doplnené v prípravku synergickým pôsobením ďalších účinných látok, ktoré podporujú rast svalovej hmoty a zároveň dodávajú organizmu energiu a pomáhajú ho chrániť pred poškodením a vznikom únavy.

Telová práčka - výživový doplnok s yuccou a sladkovkou na prečistenie organizmu

- pomocou prírodných saponínov čistí tráviaci trakt
- zlepšuje zdravotný stav pri reumatických ochoreniach
- znižuje hladinu cholesterolu v krvi a očisťuje srdcovo-cievny systém

Prípravok je dostupný v 2 formách, v ktorých je pôsobenie yuccy doplnené synergickým pôsobením sladkovky v odlišnom vzájomnom pomere:

Telová práčka 1 s vyšším obsahom sladkovky

Telová práčka 2 + bioinformačná technológia

Princípy pôsobenia účinných látok podľa súčasných vedeckých poznatkov:

Yucca shidigera obsahuje veľké množstvo saponínov - látok s vysokou čistiacou a detoxikačnou schopnosťou, ktoré pôsobia ako prírodné „čistiace prostriedky“. Rastlina obsahuje dva typy týchto saponínov - vo vode rozpustné (stearanové) a vo vode nerozpustné (terpénové). Stearanové saponíny sa v čreve viažu s cholesterolom a vytvárajú s ním nerozpustné zlúčeniny, ktoré sa z čreva nevstrebávajú do krvi. To spôsobuje pokles cholesterolu v krvi. Terpénové saponíny sa dostávajú do krvného obehu a ním sa dostávajú do celého organizmu. Yucca účinne pôsobí v čreve, krvi, obličkách, žlčníku - odstraňuje patologické usadeniny a detoxikuje organizmus.

Sladovka hladkoplodá podporuje a obnovuje tráviaci proces, má tiež priaznivé účinky na lymfatický systém a hrubé črevo, čím pomáha pri prečisťovaní organizmu.

Ultra Komplet trypsín - prípravok s obsahom širokého spektra vitamínov, minerálov a stopových prvkov obohatený o účinky rastlinných výťažkov a trypsínu na zlepšenie psychickej a fyzickej kondície, na zvýšenie odolnosti organizmu a na spomalenie procesu starnutia

- chráni organizmus pred civilizačnými ochoreniami vrátane rakoviny
- zvyšuje dodávku energie pre organizmus
- pôsobí priaznivo na srdce, pokožku a kĺby
- priaznivo ovplyvňuje pamäť a ďalšie mozgové funkcie
- napomáha odbúravať tuky
- pôsobí ako komplexný antioxidant
- pôsobí proti šediveniu vlasov

Prípravok využíva synergický efekt (vzájomne zosilneného pôsobenia) nasledujúcich účinných látok: *kyselina L-askorbová 75 mg, trypsín 4 mg, extrakt žeň-šeňa sibírskeho (1% eleutherosidov B+E) 20 mg, ginkgo bilo-*

ba 15 mg, dimetylaminoetanol bitartrát (DMAE), kalcium laktát, horčík, vitamín E, Polygonum multiflorum (Fo-Ti), koenzým Q10, kyselina para-aminobenzoová, kolagén, citrusové bioflavonoidy, zinok, meď, bór, chróm, molybdén, jód, vitamíny B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12, D3 a K1, betakarotén, kyselina alfa-lipoová, biotín, germárium, selén, vanád + bioinformačná technológia.

Princípy pôsobenia účinných látok podľa súčasných vedeckých poznatkov:

DMAE (dimetylaminoetanol) je prirodzene produkovaný v ľudskom mozgu. Zvyšuje produkcie neurotransmitera acetylcholínu, čím zvyšuje mozgovú aktivitu.

Ďalšou funkciou DMAE je ochrana buniek pred hromadením lipofuscínu, ktorý sa hromadí v lyzozómoch buniek a oslabuje ich recyklačnú funkciu, čo urýchľuje opotrebovanie buniek. DMAE stabilizuje membrány, čím zabraňuje hromadeniu lipofuscínu (pigment, ktorý spôsobuje starecké škvrny) a spomaľuje proces opotrebovania buniek.

Ginkgo biloba obsahuje dve aktívne zložky - flavónové glykozidy, ktoré majú antioxidantnú aktivitu a spomaľujú rozvoj zmien súvisiacich so starnutím a terpenoidy, ktoré zlepšujú prekrvenie mozgu a napomáhajú tiež ochrane nervových buniek. Ginkgo biloba priaznivo ovplyvňuje pamäť a ďalšie mozgové funkcie.

Trypsín je proteolytický enzým, v absorbovanej forme pôsobí protizápalovo a protinádorovo. Je schopný rozpúšťať proteínovú vrstvu nachádzajúcu sa na povrchu poškodených buniek organizmu, ktoré sa po strate bielkovinovej vrstvy stanú prístupnejšie pre bunky imunitného systému, ktoré ich zneškodnia.

Pôsobenie uvedených látok je doplnené v prípravku synergickým pôsobením ďalších účinných látok, ktoré sú dôležité pre udržanie zdravia organizmu a na zvýšenie odolnosti voči ochoreniam, únave a stresu.

Ultra Komplet - prípravok s obsahom širokého spektra vitamínov, minerálov a stopových prvkov na zlepšenie psychickej a fyzickej kondície, na zvýšenie obranyschopnosti organizmu a na zvýšenie odolnosti voči únave a stresu

- priaznivo na srdce, pokožku a kĺby
- napomáha odbúravať tuky

- chráni organizmus pred civilizačnými ochoreniami
- pôsobí ako silný antioxidant
- zvyšuje dodávku energie pre organizmus
- pôsobí proti šediveniu vlasov

Prípravok využíva synergický efekt (vzájomne zosilneného pôsobenia) nasledujúcich účinných látok: kyselina L-askorbová 75 mg, extrakt žejň-šena sibírskeho (1% eleutherosidov B+E) 10 mg, ginkgo biloba 5 mg, dimetylaminoetanol bitartrát (DMAE), kalcium laktát, horčík, vitamín E, Polygonum multiflorum (Fo-Ti), koenzým Q10, kyselina para-aminobenzoová, kolagén, citrusové bioflavonoidy, zinok, meď, bór, chróm, molybdén, jód, vitamíny B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12, D3 a K1, betakarotén, kyselina alfa-lipoová, biotín, germárium, selén, vanád + bioinformačná technológia.

Princípy pôsobenia účinných látok podľa súčasných vedeckých poznatkov:

DMAE (dimetylaminoetanol) je prirodzene produkovaný v ľudskom mozgu. Zvyšuje produkcie neurotransmitera acetylcholínu, čím zvyšuje mozgovú aktivitu.

Ďalšou funkciou DMAE je ochrana buniek pred hromadením lipofuscínu, ktorý sa hromadí v lyzozómoch buniek a oslabuje ich recyklačnú funkciu, čo urýchľuje opotrebovanie buniek. DMAE stabilizuje membrány, čím zabraňuje hromadeniu lipofuscínu (pigment, ktorý spôsobuje starecké škvrny) a spomaľuje proces opotrebovania buniek.

Chróm je stopový prvok, ktorý je dôležitý pre energetickú premenu cukru v organizme. Pomáha pri znižovaní telesného tuku, spomaľuje proces starnutia.

Vitamín B5 je nazývaný ako „protistresový vitamín“. Má dôležitú úlohu v zvyšovaní sekrécie hormónu kortizolu nadobličkou, čím napomáha pri alergiách a chráni organizmus pred stresom. Vitamín B5 organizmus tiež využíva na uvoľnenie energie z potravy, ktorú prijíma.

Pôsobenie uvedených látok je doplnené v prípravku synergickým pôsobením ďalších účinných látok, ktoré sú dôležité pre udržanie zdravia organizmu a na zvýšenie odolnosti voči ochoreniam, únave a stresu.

Vyhladzovač pokožky 1 - prípravok komplexne pôsobiaci na zdravie pokožky s dlhodobým regeneračným účinkom

- pomáha pri vyhladení pokožky
- spomaľuje opotrebovanie a starnutie buniek pokožky
- pomáha reparovať poškodenia pokožky na povrchu a aj v jej hlbších vrstvách
- pomáha vyživovať pokožku
- zabraňuje vzniku „stareckých škvŕn a pôsobí na ich odstránenie
- pomáha dosiahnuť dobrú kvalitu vlasov a kĺbov
- zlepšuje pamäť a vyzšuje IQ
- zlepšuje kvalitu spánku a pôsobí ako nervový transmitter /DMAE/
- brzdí proces starnutia /DMAE

Prípravok využíva synergický efekt (vzájomne zosilneného pôsobenia) nasledujúcich účinných látok: *obsah v jednej tablete/ :Picnogenol 45mg, dimetylaminoetanol bitartrát 150 mg, metylsulfonylmetán 130 mg, hydrolyzovaný kolagén, ester C, L-karnitín, Aloe vera (extrakt 200:1), D-biotín kyselina alfa lipoová 5 mg + bioinformačná technológia.*

Princípy pôsobenia účinných látok podľa súčasných vedeckých poznatkov:

DMAE (dimetylaminoetanol) je prirodzene produkovaný v ľudskom mozgu. Jeho funkciou v mozgu je zvyšovanie produkcie neurotransmitera acetylcholínu. To je podstatou myšlienky, že dodávka DMAE do organizmu zvýši mozgovú aktivitu.

Ďalšou funkciou DMAE je ochrana buniek pred hromadením lipofuscínu. Lyzozómy, ktoré sa nachádzajú v bunkách organizmu, recyklujú opotrebované bielkoviny, lipidy a mitochondrie a tým udržiavajú opotrebovanie buniek na minimálnej úrovni. Vekom sa v lyzozómoch hromadí pigment lipofuscín, ktorý oslabuje recyklačnú funkciu lyzozómov a to urýchľuje opotrebovanie buniek a starnutie. DMAE stabilizuje membrány, čím zabraňuje hromadeniu lipofuscínu (pigment, ktorý spôsobuje starecké škvŕny) v bunkách, napomáha regenerácii buniek a spomaľuje proces opotrebovania buniek.

Aloe vera je rastlina s obsahom veľkého množstva antioxidantov, ktoré napomáhajú udržiavať vitalitu a zdravý vzhľad organizmu vrátane pokožky. Aloe vera vyživuje pokožku, zvyšuje tvorbu kolagénu a elastínu a stimuluje regeneráciu porušených tkanív.

Pôsobenie uvedených látok je doplnené v prípravku synergickým pôsobením ďalších účinných látok, ktoré sú dôležité pre udržiavanie zdravého stavu kože a podporujú regeneráciu buniek v celom organizme vrátane pokožky.

Vyhladzovač pokožky 2 prípravok s obsahom DMAE na ochranu buniek pred starnutím a na zvýšenie mozgovej aktivity

- zabraňuje vzniku „stareckých škvŕn“
- napomáha regenerácii buniek
- spomaľuje proces opotrebovania buniek

Každá tableta prípravku obsahuje 150 mg DMAE (dimetylaminoetanol bitartrát) + bioinformačná aktivita.

Beauty skin olej

Súbor účinných látok, extrakt zo sóje, extrakt z pšeničných klíčkov, Q10, aloe vera a ďalšie predstavujú vyváženú zostavu telu pridružených látok. Tieto látky dokážu vyhladávať a regenerovať tkanivo v hlbších vrstvách pokožky a efektívne eliminovať vrásky. Aplikácia pre omladzovacie kúry a regeneráciu pokožky.

Beauty mimik skin

Prípravok uplatňuje nový princíp lokálneho pôsobenia fytohormónov v kombinácii s prírodnými látkami podporujúcimi obnovu jemných svalových partií a svalových úponov, súčasne pôsobí regenerujúco na povrch pokožky. Aplikácia pre regeneráciu svalových úponov a pokožky.

Antiexemik

Využíva celý komplex telu vlastných prírodných extraktov na odstránenie príznakov genetickej predispozície na lupienku - psoriázu a ďalšie ťažko sa hojace, opakované narušenia povrchu pokožky a jej estetického vzhľadu ako je praskanie, odlupovanie, sčervenalé svrbiace flaky a podobené. Takáto pokožka vyžaduje väčšiu starostlivosť, predovšetkým lokálne doplnenie látok najlepšie z prírodných extraktov a olejov, ktoré sú dôležité pre jej normálnu obnovu a pekný vzhľad. Aplikácia pri eliminácii exémov.

Pomôcky na zrealizovanie nového obrazu sebavnímania

Pomôcky na zrealizovanie nového obrazu sebavnímania:

Plošná energoinformačná bunka tachyonizovaná:

▪ je včlenená do etikety každého prípravku alebo osobitne nalepená.
Spôsob aplikácie - umiestnenie na často používané predmety, púzdra s dokladmi, podložka pod pohár, mobilný telefón volant auta a podobne.

Denný aktivačný obraz

Prostredníctvom abstraktného jazyka, hrou farieb a tvarov aktivuje energoinformačnú formu nášho života. Napomáha nám bezprostrednejšie ju vnímať, používať a zdokonaľovať jej kvalitu v priestore, kde sa nachádzame. Premieta sa do priestoru interiéru. Zároveň dochádza ku kvalitatívnej zmene interiéru.

Nočný spací obraz:

umiestňuje sa pozdĺžne s lôžkom maximálne 20cm od neho. Pred spaním a počas spánku, farebným svetom šťastia, nalaďuje a prežaruje celý priestor lôžka. Predovšetkým aktivizuje proces transformácie priestorovej energie na duševnú energiu, ktorý sa počas spánku spolu s regeneračnými procesmi prebieha.

plagát

originál z kondičnej série - plátno

orientačné obrázky - nájdete v katalógu na konci knižky alebo na:
www.ezotericuniversity.sk

Abstraktné obrazy sú osobitne tvorené vyberané autormi abstraktného domu na zadnej strane obálky tejto knihy ako aplikácia stavového abstraktného jazyka. Aktívne premietajú do interiéru nový rozmer dobra, slobody, harmónie a energie. Tieto obrazy na jednej strane slúžia na celkové energoinformačné prebudenie osobnosti do sféry nového dynamického, vnímania, existovania a uskutočňovania novej kvality života. Na druhej strane takéto obrazy vytvárajú transformáciu prostredia na moderné, oslobodzujúce a príjemne dekoratívne.

Vybudovanie obrazu - sebavnímania osobnej kondície, krásy a zdravia

V.

Vybudovanie obrazu - sebavnímania osobnej kondície, krásy a zdravia

Najskôr, aby sme mohli vôbec niečo budovať musíme vedieť z čoho pozostávame a v čom sa nachádzame. SME EXISTOVANÍM kúskov života tvoriacich celú našu osobnosť. Sú to množstvá informácií previazané s prvkami energie umožňujúce nám opakovane existovať v priestore diel, ktoré tvoríme a činností, ktoré uskutočňujeme. Jedná sa o samostatné živé energoinformačné štruktúry schopné sebazdokonaľovania.

Teraz zasa kúsok z toho v čom sa nachádzame? Nachádzame sa v lokálnej časti výseči vesmíru, ktorá sa nepretržite zdokonaľuje a rozvíja na základe všeobecného zákona kvalitatívneho vývoja. Pôsobením vývojových procesov dochádza k zhutňovaniu informácií a prvkov energií, ktoré v rámci týchto vývojových procesov vznikajú. Nepretržite sa okolo nás vytvára informačné pole previazané s prvkami energií. V tomto poli sa všetky nové kvality vznikajúce v rámci vývojových procesov a jednotlivých foriem života vzájomne prelínajú, obohacujú a hlavne stávajú dostupnejšími pre vytváranie nových elementov nášho bytia našich energoinformačných štruktúr umožňujúcich nám vykonávať nové činnosti a tvoriť nové diela, prežívať novú kvalitu existovania. Je to akýsi internet Univerza, ktorý nám informáciou a poznaním pomáha pri dynamickom rozvíjaní seba a svojej slobody. Doslova sa kúpeme v kúskoch života, ktoré boli v Univerze vytvorené jednotlivými formami života a procesmi vývoja, môžeme ich bezprostredne vnímať a používať pre vytváranie nových nás s novými vlastnosťami a schopnosťami.

Teraz konkrétne z čoho pozostávame.

Pozostávame z nášho Ja /seba uvedomenia/, ktoré sa rozvíja, zdokonaľuje a existuje v priestore vytváranom štruktúrou našej osobnosti. Naša osobnosť pozostáva z množstva samostatných živých segmentov. Každý segment našej osobnosti obsahuje program, presné pravidlá, podľa ktorých sa správa pri zvládaní situácie, na ktorú sme si ho vytvorili, alebo nám ho v detstve pomohli vytvoriť naši rodičia, alebo učitelia. Prežívaním a opakovaným používaním týchto pravidiel sa postupne vytvorí samostat-

ný segment našej osobnosti /ďalej element bytia/. Tieto samostatné živé kúsky našej existencie sú informačne prepojené s energoinformačným poľom Univerza. Uplatnením informácií, ktoré nás obklopujú a prvkov energií, ktoré su k ním priradené, je element nášho bytia schopný samostatne zvládať aj veľmi náročné prekážky, tvoriť a otvárať nášmu Ja nový priestor pre existenciu a sebazdokonaľovanie. Naše Ja tak môže slobodne uskutočňovať rôzne diela prostredníctvom elementov bytia, ktoré si vyberieme. Vytvárať nové elementy bytia /segmenty štruktúry našej osobnosti/ pre vykonávanie nových činnosti a tvorenie nových dokonalejších diel nášho života. Jednotlivé prvky energie univerza, servíované v informačnom poli, ktoré nás obklopujú sú nám rovnako dostupné, ako sú nám dostupné peniaze v našich bankách, to je veľmi príbuzná paralela. Na realizáciu diela v súlade so zákonom kvalitatívneho vývoja pri použití vhodnej informácie môžeme načerpať potrebné množstvo prvkov energie a potrebné poznanie z energoinformačného poľa Univerza, ktoré nás obklopuje.

VYTVORENIE OBRAZU SEBAUÍNMANIA V POHYBE (POHYBOVÉ AKTIVITY)

Sme živou informáciou usmerňujúcou prvky energie formujúcou hmotu, zdokonaľujúcou a rozvíjajúcou sa vo všetkých našich biologických a intelektuálnych procesoch. Ak máme veľké brucho a unavený výraz tváre, nezaplňajme oblohu nášho energoinformačného života chcením byť chudý a šťastný. Každé takéto chcenie nám len zoberie priestor pre prežívanie nového stavu krásy tela a rozžiareného ducha, pretože neustálym opakovaním chcenia a zúfaleho úsilia na biologickej úrovni si v našej energoinformačnej štruktúre len zosilníme obraz veľkého brucha alebo ochorenia, ktorého sa práve chceme zbaviť - náš starý stav sa upevní, brucho sa zväčší a oči zosmutnejú.

Chcenia a túžby musíme nahradiť skutočným vytvorením tohto nádherného obrazu, sebauprežívaním. V tejto chvíli sa starajme iba o rozmer nášho šťastia, o krásu nášho nového obrazu sebaunímania, ktorý tvoríme a nechajme sa dočervena rozžeraviť mocou diela, ktoré tvoríme.

Je oveľa príjemnejšie vytvárať si ako Michelangelo vo sfére nášho energoinformačného života (cítienia, prežívania, tvorenia prostredníctvom energie a informácie) príjemné, svalmi ladne vyformované bruško. Uskutočňovať a prežívať energiu svojho existovania v obleku šťastia a radosti. Už navždy nechať šľahať cez naše oči ohne úsmevu na ceste

prítomnosťou. Všetko, čo v našej energoinformačnej forme života reálne prežívame, sa v plnej paráde premietne do biologickej roviny nášho života, jeho kvality, funkcie a krásy nášho tela a duševnej energie, ktorá cez neho vyžaruje. Keď kráčame, vykračuje naša štíhla energoinformačná bytosť, telo je len jej biologickým zobrazením, s ňou sme stotožnení, prežívame ladnosť jej pohybu a nie vlnenie tuku nášho brucha. Bohužiaľ, omnoho častejšie sa cítíme byť našim bruchom - sme zanepřázdení plnením jeho želaní a chcení a na vytvorenie nového obrazu sebaunímania bez tučného brucha alebo nejakej tej choroby nemáme ani tie najzákladnejšie poznatky a vôbec sa nestaráme o to, aby sme si vytvorili tie správne motívy.

Vytváranie nového obrazu sebaunímania je dobré spojiť s pohybovými aktivitami pri celkovej regenerácii alebo zušľachtovaní jednotlivých partií. Náš nový energoinformačný obraz, ktorý prežívame, ktorým sa stávame, sa premieta do pohybov nášho tela a spúšťa celý prúd jeho biologických premien a zdokonaľovania. Pohyb tela pôsobí aj spätne - dynamizuje a aktivuje našu energoinformačnú formu.

Keďže s ohľadom na náš štýl života, keď svet okolo seba vnímame zmyslami a naše konanie riadime mysľou, v ktorej sme zaevidovaní výlučne v biologickej podobe, náš svet je doslova zavalený chceniami a rôznymi egoistickými pohnútkami vyplývajúcimi z mylného stotožnenia sa s biologickou hmotou a následného chovania sa ako živočích (čím sami seba nepriamo znižujeme na živočíšnu úroveň).

Ako presunieme svoje vnímanie a konanie z biologickej formy života do energoinformačnej.

Návod, ako začneme vnímať sami seba ako energoinformačnú formu života, ktorá úspešne riadi a pretvára, zdokonaľuje svoj biologický prejav, aby mohli byť naše ochorenia a kondičné problémy minulosťou.

Energoinformačná forma nášho bytia je tvorená informačnou zložkou - táto komplexne zachytáva naše kvality a schopnosti a súčasne je včlenená do informačného poľa priestoru, v ktorom existujeme. Tvorí jeho súčasť, je s ním informačne prepojená. Paralelu na našej úrovni môžeme vidieť vo vzájomnom previazaní informácií na internete. Všetky nové kvality, ktoré v priestore svojho existovania vytvoríme, obohacujú informačné pole, v ktorom sa nachádzame /mentálny internet/ a všetky nové kvality zhromažďované v tomto informačnom poli /mentálnom internete/ sú nám k dispozícii na vlastné zdokonaľovanie. Je to uzatvorenie evolučnej vývo-

jovej špirály prúdom nepretržitého zrodu nových kvalít. Naše energoinformačné existovanie má podobné rytmy ako biologické: spánok a dynamické tvorenie. V spánku sa informačná zložka čistí a informačne obohacuje, v dynamickej fáze do nej nechávame prúdiť rôzne formy a štruktúry energií potrebných pre uskutočňovanie rôznych aktivít, ktoré charakterizujú našu osobnosť a naplňajú zmysel našej energoinformačnej existencie. Uskutočňovanie individuálnych cieľov - napr. transformovanie a rozvíjanie nášho biologického priemetu (tela) - sa deje na základe obrazu našej kondície a zdravia, ktorý je často zdeformovaný vplyvmi z nášho živočíšneho prostredia a stresmi znásobenými našou myslou. Čistá informačná zložka je v podstate informačným poľom vytváraným informačným prostredím, v ktorom prebieha naše existovanie, je čistá, nezaťažená chceniami, naplnená silou a slobodou poznania - stačí k nej priradovať nové energie, nové aktivity a hlavne nový obraz dokonalej kondície a dokonalého tela a generálka Vás je hotová, ďalší prosím.

Ak chceme zmeniť obraz nášho sebavnímania, musíme nevyhnutne nastúpiť do východzej, čistej pozície našej informačnej zložky. Keďže naša informačná zložka je včlenená do informačného poľa vytváraným informačným prostredím, ktoré nás obklopuje, je neustále prirodzene očisťovaná podobne ako listy stromov po daždi. Naša informačná zložka komplexne pripojenie nového obrazu sebavnímania a naplnenie realizačnou energiou musíme uskutočniť na tejto úrovni. Tak očistíme celú našu energoinformačnú formu života od deformácií a porúch, ktoré sa sem z nižších úrovní nášho bytia postupne preniesli.

Priemet týchto deformácií sa na biologickej úrovni prejaví ako znížená kondícia alebo choroba. Po prebudení nášho energoinformačného bytia s novým obrazom sebavnímania, ktorý žiari kondíciou, sa táto nová kvalita existovania v celom rozsahu premietne na biologickej úrovni a naše problémy so zdravím a zlou kondíciou nahradia problémy s kypiacim zdravím a až priveľkou vitalitou.

Elementárna teória bytia

Jednotlivé zákonitosti vývoja môžeme všade dokola pozorovať v štruktúre vývojových procesov jednotlivých foriem života, ktoré nás obklopujú. Vo všetkých životných procesoch vidíme, ako informácia prepojená s energiou formuje a tvaruje biologické štruktúry a zdokonaľuje ich činnosť.

Súčasne sa v tomto procese pretvárania sama zdokonaľuje. Rovnako všade okolo seba pozorujeme, ako sa informácia zlieva do stále väčších informačných systémov, ako sa k nej priradujú neustále väčšie zdroje energie, prostredníctvom ktorých sa môže prejavíť a efektívne usmerňovať. Je schopná podporovať rozvíjanie vyspelých foriem života, akými je človek - a to dokonca na celoplanetárnej úrovni. Kumulovanú, zhustenú informáciu v tomto prípade predstavuje internet a vhodne priradenú energiu zase obrovské zásoby finančných zdrojov pripravené okamžite na použitie v závislosti od informácie. Informácia v spojení s energiou sa prebúda na plnohodnotnú formu života v závislosti od prítomnosti jednotlivých druhov energií, z ktorých energetický mrak priradený k informácii pozostáva. Jednotlivé druhy energií majú paralelu v prvkoch hmoty: tak, ako sa hmota skladá z celého radu prvkov, tak aj energia pozostáva z celého súboru prvkov energií. Niektoré druhy energie vznikajú interakciami medzi sebou na základe pôsobenia informácie ako katalyzátora. Dostatok druhov - prvkov energií v súlade s potrebami energoinformačných štruktúr vytvára podmienky pre rozvinutie živých, samostatne aktívnych energoinformačných foriem, ktoré predstavujú základné prvky existencie - elementy bytia. Tieto energoinformačné štruktúry tvoria základ pre rozvoj biologických iných foriem života v priestore, v ktorom sa ďalej zdokonaľujú a spätne tieto novovznikajúce formy života obohacujú o nové kvality. Paralelu môžeme pozorovať v DNA, ktorá pôsobí v biologických formách, kde energoinformačná štruktúra využíva prvky hmoty až na úrovni atómov a riadi prostredníctvom takto uloženej informácie vznikanie biologicky aktívnej hmoty. V tomto procese sa súbežne uplatňujú prvky informácie, energie a hmoty, ktoré vzájomným organizovaným pôsobením vytvárajú novú kvalitu informácie, čím sa nepretržite zdokonaľujú všetky takto vzájomne prepletené formy života. Nositeľom novej kvality sa stáva energoinformačná forma života, ktorá zachytáva existenciu a kvalitu vzniknutého života, nepodlieha deštruktívnym a rozkladovým procesom ako biologická forma a je schopná dlhodobo a efektívne rozvíjať proces jej vývoja na všetkých úrovniach. Samotné riadenie procesu vývoja informáciou môžeme najlepšie vnímať na mentálnej úrovni. Tu sa vynárajú už čisté energoinformačné formy života - elementy bytia (ďalej elementy bytia), ktoré sa neustále spájajú do väčších celkov a usmerňujú jeden proces voči druhému, jednu činnosť voči druhej. Dochádza tak k nestálemu zdokonaľovaniu jednotlivých elementov bytia (prebiehajúcemu v priestore ostatných foriem života).

Štruktúra ľudského bytia

Úspešné vybudovanie nového obrazu sebnámania spočíva na prežívaní okamihov prítomnosti formovaním štruktúry nášho bytia, spôsobu nášho existovania. Pre vytvorenie akéhokoľvek obrazu nového sebnámania na mentálnej úrovni je nevyhnutné zoznámiť sa sám so sebou, zistiť, z čoho na tejto úrovni tvorenej informáciami a energiou pozostávame. Zistiť, aké formy energií a informácií nás na tejto úrovni obklopujú, v čom sme ponorení, aké energoinformačné nástroje a prostriedky máme k dispozícii a ako ich môžeme uplatniť pri vytváraní kvalitatívne nového obrazu sebnámania. Ako môžeme prostredníctvom energie a informácie zabalenej v našom novom obraze sebnámania úspešne nechať formovať, pretvárať, uzdravovať a skrásť naše biologické telo.

Najskôr - z čoho pozostáva naše (energoinformačné) bytie, v ktorom sa uskutočňujú všetky predstavy nášho zmŕtvychvstania, našej novej kvality života, novej kondície a zdravia?

Bytie pozostáva z jednotlivých elementov bytia reprezentujúcich kvalitu stavov, v ktorých človek prežíva alebo realizuje svoju činnosť. Pre každú činnosť, ktorú vykonávame, si vytvárame, dotvárame alebo preberáme osobitný element bytia. Je to živá informácia o stave nášho existovania, v ktorom sme schopní úspešne riešiť ten - ktorý problém, prežívať ten - ktorý stav, napríklad stav radosti, slobody, energie, zdravia a podobne. Je to energoinformačná DNA pre opakované oživenie a stotožnenie sa s týmito elementami bytia, kúskami nášho existovania, ktoré za niečo stáli. Je to energoinformačná snímka kvality nášho bytia predstavujúca živú energoinformačnú štruktúru, ktorú stále formujeme alebo zdokonaľujeme pri opakovanom ponorení sa do činnosti uplatňujúcej jednotlivé elementy bytia. Táto energoinformačná štruktúra nám stále znova dovoľuje premietnuť sa do jednotlivých elementov, fragmentov nášho bytia, ktoré sme už niekedy prežili, napríklad znova zaujať maximálny kvalitatívny rozmer lásky, energie, zdravia ako elementárne úseky nášho bytia a cielene ich aplikovať pri vytváraní nového rozmeru kvality zdravia, kondície a krásy. Vytvárame tak elementárne štruktúry nášho bytia starajúce sa o rozvíjanie našich kvalít. Následne je potrebné elementárne úseky, živé elementy nášho bytia, ktoré sme vytvorili, harmonicky zaradiť do štruktúry našej osobnosti. Každý elementárny úsek nášho bytia, napr. rozmer nesmiernej život-

nej sily zdravia, ktorý pocítíme trebárs pri lyžovačke alebo výstupe na horu, urýchľuje naše uzdravenie, keď sme chorí, ak si ho vieme opakovane aktivovať. Každý takto cielene uplatňovaný element nášho bytia sa stáva autonómny živým elementom (fragmentom) nášho bytia, ktorý nám pomáha úspešne existovať v jednotlivých našich činnostiach počas celého života a pritom sa neustále zdokonaľuje a rozvíja.

Dôležitým krokom k naplneniu, pozdvihnutiu a zušľachteniu spôsobu nášho existovania je spoznanie elementárnej štruktúry nášho bytia, našej osobnosti. Je to sebaaprečítanie a sebazachytenie do prítomnosti a v nej nové, čisté sebavytvorenie teraz už podľa nového obrazu kondície, krásy a zdravia.

Prítomnosť je tým zázračným kúpeľom, do ktorého stačí vstúpiť s novým energoinformačným obrazom sebnámania - sebaaprežívania a brána novej reality, novej kondície, krásy a zdravia je otvorená. Vytvorenie nového obrazu sebnámania znamená poskladanie jednotlivých elementov, kúskov nášho existovania do novej štruktúry osobnosti a potom podľa zákonov harmónie a súladu zaplavenie nimi celej našej prítomnosti.

Obraz sebnámania v optimálnej kondícii a s optimálnymi vlastnosťami sa premieta do niekoľkých súvisiacich foriem:

- ladná postava
- zdravé telo
- pozitívne duševné naladenie
- zvýšená hladina duševnej energie
- prehĺbenie osobnostného rozmeru
- rozvinutie nových duševných schopností.

Proces nepretržitého formovania obrazu sebaaprežívania a sebaaprežívania je mimoriadne dynamickou a vzrušujúcou jazdou života. Dynamiku rastu našej duševnej energie a kontrastnosti obrazu formujúceho kvality nášho bytia rozhodujúcou mierou určujú:

- naša znalosť práce s duševnou energiou, schopnosť transformovať priestorovú energiu, podnety a poznanie z celého sveta, ktorý nás obklopuje, na vlastnú duševnú energiu
- cielene vytváranie intímnych vzťahov tak, aby sme sa nepretržite nachádzali uprostred silného prúdu motivácie a aktívácie

Štruktúra ľudského bytia

- doladenie práce, ktorú vykonávame tak, aby sa stala tréningovým priestorom našej osobnej dokonalosti
- na biologickej úrovni stravovanie s doplnením všetkých chýbajúcich látok potrebných pre rozkvitnutie nášho tela, aby sa mohli naplno prejavovať a rozvíjať naše skutočné kvality.

Cesta ku kráse a žitiu - či už chceme alebo nechceme - sa nepretržite uskutočňuje na niekoľkých úrovniach „bytia“ človeka. Ich vzájomným prepojením vzniká v našom vnútri prúd života, ktorý čistí a doladuje naše telo k optimálnej kondícii, kráse a zdraviu.

Individuálny proces vytvárania, zdokonaľovania a prežívania nového rozmeru vnútornej energie a nového obrazu sebavnímania je nepretržitým procesom vznikajúcim v každom zážitku, každej činnosti a životnej skúsenosti.

Štruktúra osobnosti

Ako môžeme úspešne zoraďovať elementy (fragmenty) nášho bytia do ucelenej a harmonickej štruktúry našej osobnosti.

V jednotlivých elementoch bytia, ale i v ich vzájomnom prepojení prebieha nepretržitý prúd kvalitatívnych zmien. Tieto zmeny môžu byť rozvíjajúce, dotvárajúce a formujúce novú kvalitu, ale môžu byť aj degeneračné. Jednotlivé elementy bytia vznikajú nepretržite v procese každého zážitku, každého stavu, každej činnosti, životnej skúsenosti. Závisí to od toho, či nastavíme proces vlastného bytia tak, aby tieto stavy a zážitky smerovali ku kvalitatívnemu rastu, nie ku degenerácii. Elementy bytia vo svojej energoinformačnej povahe reprezentujú stavovú informačnú rovinu, databázu s nesmierne veľkým objemom informácií stavovej povahy. Stavová povaha reprezentuje ďalší informačný rozmer, prechádza z popisného cez stavové zachytenie povahy a kvality živých procesov až k samotným stavom bytia, v ktorých sa nachádzame. Stavovú kvalitu bytia je možné zachytiť len procesom života, teda rozvíjaním živých elementov bytia, ich udržiavaním pri živote, je neustálym aktom starostlivosti o tieto jednotlivé elementy bytia, ktoré sme za celý život nazhromaždili. Ich priebežné aplikovanie umožňuje, aby sa rozvíjali. V prípade, že ich aplikácia je malá, alebo prechádza do úzadia, stávajú sa tieto elementy bytia len akýmiisi

Štruktúra osobnosti

spiacimi informačnými bunkami podobnými DNA. Ak by sme hľadali podobu vo vývojovej trajektórii na báze biologických paralel.

Elementy bytia pre svoju rôznorodosť a vzájomnú prepojenosť predstavujú najvýznamnejší fenomén, ktorý určuje kvalitu života. Vhodnejšie je charakterizovať element bytia ako kúsok života, komplexnú informáciu o jeho kvalite. Je to akési DNA prežívania vyjadrujúce kvalitu nášho stavu počas prežívania, rozmer tohto stavu, teda jeho dynamiku, harmóniu, rozmer jeho slobody. Tieto stavové parametre sa navzájom prelínajú a sú pečatou života. Zachytenie tohto kúska živého bytia, pochopenie, jeho začlenenie a cielené opakovanie, aplikovanie pri ďalšej činnosti, ktoré vykonávame, je prirodzené a môže fungovať aj nezávisle od nás. Je to energoinformačná štruktúra, ktorá nezávisle od nášho myslenia, logického riadenia, vykonáva činnosť nastavenú na svoju kvalitatívnu rovinu.

Možno uviesť niekoľko príkladov na lepšie ujasnenie. Vodič - výborný vodič - najazdí milión kilometrov bez nehody. Ale nie je tak dokonalý, aby logicky predišiel všetkým tým náhodám, okolnostiam, ktoré znamenajú nebezpečnú jazdu a dokázal predísť nehode. Títo milionári bez nehody často bez toho, aby si to vôbec uvedomili, si pri opakovaných jazdách vybudovali živý element bytia - vodiča. Tento element bytia funguje nezávisle od ich logického uvažovania, myslenia, monitoruje jazdu v priestore, priestor alebo kvalitu procesu existovania vodiča. Je energoinformačne previazaný s celým radom ďalších elementov, ktoré sú v rámci štruktúry osobnosti vzájomne prepojené. Takto energoinformačne prepojený element bytia - vodič sa potom dokáže veľmi efektívne priraďovať na jednej strane k ceste, k ceste vpredu i vzadu, k jednotlivým vodičom vzadu, i jednotlivým vodičom vpredu. V podstate je strážca, v určitých situáciách organizuje celý rad elementov, ktoré si tento profesionál vodič počas rokov skúseností riadenia vozidla vybuďoval. Tento proces však mohol pod vedením lektora profesionála pre energoinformačné štruktúry bytia trvať povedzme iba tri týždne. Tu je rozdiel medzi náhodným stávaním takejto štruktúry elementov bytia, ktoré dokážu urobiť z jazdy nádherný zážitok sebaapretvárania a bezpečnosti. Teraz sa môžeme posadiť do auta s lektorom, ktorý sa pokúsi riadiť študenta pri procese vybudovania takejto štruktúry vzájomne prepojených elementov bytia. Poznáte pocit, keď prežívame istý pocit pohybu cesty. Je to stav, kedy tú cestu vnímame ako valiacu a meniacu sa kvalitu. Postupne začneme bez toho, aby sme o tom uvažovali, vnímať kvalitu cesty. Rodí sa živý element nášho

bytia, ktorý sa stará o dokonalú jazdu v harmónii so všetkým, čo nás obklopuje. Energoinformačne sme spojení s autami okolo nás a vodičmi v nich. Je to akýsi element bytia komunikácie s ostatnými, s ktorými sme na ceste. Prežívame stav stotožnenia s cestou a s tým, čo je na nej a okolo nej. Sme súčasne autami, ktoré idú oproti nám. Je to potom tak, akoby sme sa mali zraziť sami so sebou. Pravdepodobnosť je veľmi malá. Sami do seba jednoducho nevieme naraziť. Je to prirodzené splynutie, prežívanie stavu jazdy, kvality jazdy, všetkých ostatných účastníkov cesty. Vnímame ich úroveň stresu, vnímame ich rozhodnutia, tento element bytia sleduje stavy, celkové dianie, prepája naše konanie s konaním ostatných a s cestou, po ktorej sa vezieme.

Elementy z nášho bytia pod vedením elementu vodia sa navzájom zladujú a zosilňujú. Tým dochádza k neustálemu zjasňovaniu nášho vnímania a narastaniu našej duševnej energie - v istej fáze sme už len čistou jazdou, zbavenou všetkých rušivých a vyčerpávajúcich vedľajších činností. Tok energie sa obrátil - energia pri takomto spôsobe realizovania činností prúdi do nás a naplňuje nás. Niekde tu sa ustanovuje ten konečný riadiaci elementál, kde sa stávame uskutočnením cieľa našej jazdy. On dokonca usmerňuje a dáva pozor, aby sme išli správnou cestou, aby sme vytušili, kde treba spomaliť a prečítať tabule. Takýmto elegantným spôsobom možno previazať jednotlivé elementy bytia počas jazdy. Kvalita prežívania tohto procesu prichádza s jazdením, vytvára aplikačný priestor pre tieto elementy bytia, ktoré si počas jazdy vytvárame. Na druhej strane nás zásobuje obrovskými kvantami energie.

Každý element bytia, ktorým sa na určitý okamih stávame, reprezentuje priradenie sa k istým energoinformačným štruktúram, k elementom bytia Univerza, vytvára akýsi ochranný energetický tok medzi elementom bytia - vodie, ktorý sme si už stanovili, ktorým sme sa stali a medzi energoinformačnými štruktúrami bytia, elementami bytia Univerza. Tento energoinformačný tok umožňuje pracovať s energiou ako s všeobecným nástrojom, všeobecným prostriedkom, všeobecným tokom. My vlastne z toho prežívania elementu bytia vodiča dokážeme efektívne čerpať energiu. Element bytia vodič je zásobený obrovským prúdom energie. Doslova ako motor nového auta. Ak podľahneme únave, aplikačná väzba toho energetického toku nás ako prílivové vlny zaplavuje sviežosťou. Dotvárajú sa ďalšie elementy nášho bytia, zosilňuje sa intenzita prameňov do biologickej roviny, či už prostredníctvom nášho mozgu, ktorý potom

efektívne spracováva informácie alebo priamo prostredníctvom ďalších elementov bytia (element kondícia, zdravie) k vyliečeniu choroby a podobne. Teda naša činnosť, ktorú vykonávame, spočíva vo vytváraní efektívneho elementu bytia, ktorým sa v tej fáze stávame, prostredníctvom ktorého preteká naším bytím objem energie Univerza. Prostredníctvom tohto elementu sme schopní uskutočňovať tvorivé procesy Univerza vo svojom vnútri.

Univerzum reprezentuje bezprostredný priestor nášho bytia, rodisko a východisko každého nášho nádychu, každého nášho pocitu, nášho sebauvedomenia. Túto sféru možno vnímať ako rad procesov sebareflekčívneho vývoja. Tieto procesy sú živými procesmi. Energoinformačné vzťahy medzi hmotou a jej transformáciou na energiu a naspäť vytvárajú novú kvalitu informácie a špecifických energií, ktoré sa v procese vývoja prirodzene vzájomne prepájajú. Vzniká tak vývojová špirála s množstvom ďalších transformácií energie, hmoty a informácie, ktorých výsledkom sú sebareflekčívne energoinformačné štruktúry schopné cielene transformovať a používať hmotu pri vytváraní nových foriem života a ich zdokonaľovanie. Tieto živé energoinformačné štruktúry sa v tomto procese ďalej dynamicky rozvíjajú. Nie je podstatné, či je táto informácia premietnutá do nejakej biologickej hmoty alebo do nejakej inej formy. V procese nášho bytia tiež dochádza k súbežnému rozvíjaniu energoinformačnej a biologickej formy života, ktoré sa navzájom obohacujú. Základnou riadiacou a existenčnou štruktúrou však naďalej zostáva energoinformačná štruktúra, ktorá trvale uchováva novovzniknuté kvality v podobe elementov bytia a celkovej štruktúry autonómneho energoinformačného bytia jedince. Tvorivé procesy, ktoré sledujeme okolo nás v biologickej forme hmoty (lebo tá je nám najprístupnejšia), sú postavené na informácii. Informácia uložená v DNA reprezentuje obrovské úsilie celých druhov tým nezmerným sebazdokonaľovaním počas stáročí a miliónov rokov. Na základe evolúcie možno konštatovať, že dochádza k združovaniu informácie - ako napr. pri internete. Toto kvalitatívne zahusťovanie informácie je už na našej úrovni veľmi dobre vnímateľné a vďaka nemu prudko stúpa rýchlosť šírenia informácie, dynamicky vznikajú nové energoinformačné štruktúry kvalitatívne usmerňujúce transformačné procesy planéty. Za pravdu tejto teórii dáva súčasný demografický vývoj. Všade tam, kde nie je dostupné poznanie, sú obrovské pnutia, vznikajú vojny, vznikajú násilnosti - v takýchto krajinách sa spomaľuje demokratizačný proces. Najúčinnejšou

formou pre rozvoj planéty je sprístupňovanie poznania. Vývojový princíp, ktorý sa v nás premieta, vyvoláva potrebu zhromažďovať a zveľaďovať každým z nás všetko dostupné poznanie a dáva každému z nás možnosť prežívať ho ako svoje vlastné, ako kúsok seba. Táto nádherná vlastnosť (sebarefektívnosť) sveta, ktorý nás obklopuje, nám umožňuje dýchať na energoinformačnej úrovni. Vo vesmíre plnom energie je Zem len miniatúrnou plochou zachytávajúcou prúdenie slnečnej energie. Bytie je v pravom slova zmysle len informáciou. Prekvapujúcou informáciou, ktorá pracuje s rôznymi úrovňami a rovinami energie a vôbec nemusí pracovať len na úrovni biologickej. Samozrejme, že v tomto procese hrá obrovskú úlohu množstvo elementov bytia vytvorených v evolučnom procese Univerza, ktoré môžeme efektívne uplatovať.

Veľmi jednoducho to môžeme pozorovať na takomto príklade: Máme 200 korún na platobnej karte. Túto informáciu možno vymeniť za kuchynský nôž. Môžeme ho vymeniť aj za um, schopnosť, či za kúsok života, ktorý nám venuje jeho konštruktér. Na energoinformačnej úrovni Univerza okolo nás to funguje obdobne. Kvality sa slobodne vymieňajú a pritom transformujú na vyššie formy.

Element nášho bytia Šťastie

A teraz jeden z elementov bytia ktorý je pre našu kondíciu krásu a zdravie nesmierne dôležitý

V jednej chvíli sa vystrieda veľa jednotlivých elementov nášho bytia. Práve šťastie je element, ktorý im dá všetkým tvár, ktorý im dá výraz, úsmev, tvorí ich vzájomnú náladu. Kei sa prelínajú dva elementy bytia energie a slobody, kúpu sa zároveň v úsmeve, ktorý im do vane života napúšťa element bytia šťastie. Element bytia šťastie je elementom žijúcim so všetkými ostatnými. Je to taký sprievodca týchto elementov. Vždy, keď prekonávame nejakú prekážku, element bytia šťastie sa stará o našu náladu. Na druhej strane je to samostatný element bytia, samostatná bytosť s úplne individuálnymi zákonitosťami. Je to nezávislé slobodné existovanie v nás, riadi sa inými princípmi ako materiálnymi a egoistickými, ktoré nás stále niekam ženú. Je dôležité, aby sme tieto princípy do tejto časti v nás zakotvili a priebežne rozvíjali. Aby sme ju spojili s naším okolím a s každým kúskom šťastia, ktoré bolo stvorené kýmkoľvek, kdekoľvek na svete. Ten element bytia, to je skladačka kúskov života,

ktoré sa vzájomne v nás postretali, poskladali, a ktorým sme vdýchli život v okamihu, keď sme ho prežívali, keď sme boli tou jemnou energiou, tým jemným zdieľaním radosti a premieňali sa na niečo príjemné a dobré - keď sme boli autormi radosti. Je to iné než to, čo poznáme v reálnom svete. Je to v podstate živý prúd, prúd šťastia. Je to rieka, ktorá neprestane tečie - stojíš na brehu a máš pocit, že je to dôležité. Včera alebo dnes, stále je tam. Tajomstvo je v tom, aby bol ten prúd mohutný. Musíme ho stvoriť a ustanoviť ho ako vládcu celej sféry nášho bytia. Postavíť ho voči ostatným elementom bytia do primeranej pozície.

Tvorenie a zdokonaľovanie toho prúdu sa stáva prirodzenou súčasťou nášho existovania. Nie je to len to šťastie, ktoré môžeme vlastniť, je to aj to šťastie, ktorého sa môžeme bezhranične zúčastniť. Je to nesmierne krásna výzva celého sveta okolo nás, je to tep a úsmev Univerza, ktorým tečú rieky šťastia krížom cez našu maličkosť. Tieto rieky šťastia a Univerza sú nám rovnako k dispozícii ako rieky v kraji, kde žijeme, v ktorých si môžeme osviežiť svoje unavené nohy a nachytať ryby. Nemusíme zďaleka všetko stvoriť, stačí vstúpiť do takéhoto silného prúdu, priradiť sa k nemu, spoznať ho, prežiť ten rozmer. Je to niečo ako informácia, poznanie, ako keď zistíme, že na kolieskových korčuliach to ide dolu kopcom rýchlejšie. My sme to poznanie šťastia. Tento prúd je krásny v tom, že sa nedá minúť. Takže prúd šťastia, ktorý sa v tom Univerze vytvára, má aj svoje prítoky vlievajúce sa do jednej veľkej rieky a je len na nás, či vstúpime do horského potoka alebo sa zoznámime so silou prúdu pri ústí do mora.

Šťastie nikde nezačína a nikde nekončí, je bez hraníc. Jediné, čo nás najviac limituje, je naša schopnosť prežiť šťastie. A tú možno rozvíjať tak, aby sme boli schopní prežívať stále väčší rozmer šťastia. Je veľmi dôležité pochopiť spôsob, ako sa to robí, akým spôsobom sa do tej rieky vstupuje. Poznanie je základná informácia, je to základný analfabetizačný program na spoznanie šťastia, jeho nesmiernej sily a slobodné spájanie sa s ním, zoznámenie sa a osobné stretnutie. Ide o mentálny internet, ktorý nás ráno, keď sa prebudíme, ihneď pripojí na šťastie stvorené okolo nás. Pripojenie obstará element nášho bytia šťastie, zaujme spolu s nami svoje prirodzené bytie, na ktoré sme ho stvorili - a sme pripojení. Na zaujatie jednotlivých foriem bytia (prevážanie sa z jednej do druhej formy bytia) tu máme naše živé elementy bytia. Nekonečne trpezlivo čakajú na svoju príležitosť niekam nás odviezť, niečo s nami stvoriť. To je naše oslobode-

nie od včerajškov, to je tá cesta, brána do prítomnosti, to je jej otvorenie. Vytvoríť elementy bytia, o ktorých sme hovorili na začiatku, ktoré sú vstupenkou alebo autobusom premávajúcim medzi nami a Univerzom, pravidelne nás vyklápujúcim do rieky šťastia. Ako keby nás doviezol autobus, kyvadlovka do supermarketu šťastia. Tam nás to vyhodí a my si samozrejme odtiaľ niečo zoberieme. Bežne ľudia často ani netušia, čo a prečo ich tam priviezlo. Až keď si prečítajú číslo autobusu a v rámci analfabetizačného programu sa naučia doňho nastúpiť, až od tej chvíle môžu byť kedykoľvek v supermarkete šťastia.

Rovnaké je to aj so zlom. Je to element bytia, ktorý si ľudia pestujú. Keď si zvyknú riešiť niektoré veci tým, že sa rozčúlia, dopracujú sa k nejakému záveru svojho konania a postupne, keď prežijú veľakrát rôzne formy hnevu, si doslova vypestujú element bytia, stav disharmónie. A dokážu ho dávať ďalším. Tí sa ho buď zbavia alebo si ho osvoja. Spravidla takéto riešenia problémov vedú k depresiám.

Týchto neželaných elementov bytia sa najľahšie zbavíme naplnením prítomnosti až po okraj elementami bytia, ktoré nás prehupnú do existovania, kde vládne láska a svetlo smiechu. Elementy depresie a smútku sa tak stávajú užitočnými majákmi na rozpoznanie rozmeru a sily šťastia. Tým sa prirodzene začleňujú, rozplývajú a prestávajú hrať negatívnu úlohu v našom živote. Naše existovanie - to je smutná alebo veselá spoločnosť našich elementov bytia s prirodzenou hierarchiou kvality a prirodzenou evolučnou tendenciou nepretržite explodovať šťastím, tendenciou vytvárať novú kvalitu súladu a harmónie. Túto prirodzenú hierarchiu sami pribežne dotvárame a obohacujeme v každom okamihu nášho života.

Na budovaní elementu bytia šťastia je pekné to, že celé Univerzum, celá planéta má tendenciu sa neustále zladovať a harmonizovať, nepretržite tvorí jeden mohutný energoinformačný prúd šťastia. Ponoríť sa do takejto rieky, uplatniť ju na sebastvorenie a nechať do nej vtekať svoj malý pramienok šťastia, je ohromujúce. Celé to, čo obklopuje naše energoinformačné bytie, pozostáva z rôznych energoinformačných štruktúr, prúdov živých elementov bytia. V každej sekunde prítomnosti skladáme skladačku svojho bytia. Vznikajú nové elementy, nové štruktúry našej osobnosti. Informačne sa stretáme so všetkým, čo bolo stvorené. Nemusíme všetky elementy nášho bytia vytvoriť sami. Sme schopní použiť ten element bytia, ktorý už bol vytvorený generáciami a tisícami ľudí pred nami. My sme schopní všetky tie malé prúdy (ktoré v niekom už prúdia

alebo prúdili cez energoinformačný most Univerza) použiť na stvorenie seba a tie nesmierne toky šťastia si tadiaľ budú tiecť pokojne ďalej nedotknuté. My sme dverami svojho šťastia, máme k dispozícii najsilnejšiu databázu živého poznania, ktorú nepretržite píše život - jej prúdy, kídle elementov bytia sa navzájom obohacujú, zdokonaľujú, preletujú cez nás a okolo nás. Je to nádherné v tom, že sa nedajú minúť. Sú tu stále k dispozícii vo svojej rastúcej sile.

Nepremožiteľnosť života, jeho sebarefektujúcich energoinformačných foriem, ktoré sa valia Univerzom, prekonávajú zlo, zužitkovávajú disharmóniu a pritom sa pretavujú do nových kvalít je aj v tom, že život ako sebarefektujúci proces nepretržitého vzniku nových kvalít má svoju priam zázračnú univerzálnu reč - abstraktný jazyk, akúsi komunikačnú bránu pre prúdenie obrazov kvality a stavu, zachytí stav bytia v premene a tým obsiahne obrovské množstvo poznania v jedinom okamihu. Tento prúd vyladovania, harmonizácie a šťastia, ktorý sa v Univerze vytvára, vyniká ako silný vír pozitívnych procesov, navzájom vytvárajúcich novú kvalitu šťastia, ktorým sa stávame aj my sami ako účastníci tohoto celosvetového procesu. Ak sa správne zameriame, môžeme sa nepretržite obohacovať poznáním o šťastí prúdiacom v našu maličkosť obklopujúcom Univerze. Sme boháčmi šťastia, máme k dispozícii šťastie všetkých, ktorí kedy boli šťastní. Sme schopní sami tvoriť šťastie. Tvorenie šťastia je na jednej strane tvorivé nakladanie s kvalitou a rozmerom šťastia, ktoré tu bolo stvorené pred nami a na druhej strane je to roztáčanie nášho vnútorného vesmíru šťastia, ktorý sme stvorili, aby sme rozmnožili cez nás a okolo nás z minulosti do budúcnosti tečúcu kvalitu šťastia. Je to také prirodzené prevzatie stvorenej krásy pomiešanej s radosťou. Je to lietanie s ňou v kolobehu Univerza, zapojenie sa doňho a tvorenie šťastia so všetkým, čo bolo preň stvorené.

Šťastie nikde nezačína a nikde nekončí, je bezrozmerné. Je ovenčené dedičstvom minulosti, čo dostávaš, aby si mal silu otvárať bránu budúcnosti. Každou minúťou kladieme naše prežívané šťastie na piedestál šťastia valiaceho sa Univerzom. Robíme to preto, aby sme mu mohli dať kídla nesmrteľnosti, aby sme mohli doladiť jeho čistotu kvalitu a rozmer. Je to ako vkladanie rubínu na vrchol koruny, aby bola pekná, aby bolo naše šťastie silnejšie než to, čo sme zdedili.

Jediné, čo nás limituje, je naša schopnosť prežiť a uniesť šťastie. Na to je potrebné vytvoriť nový element bytia, ktorý vyladí naše bytie pre nový rozmer a kvalitu šťastia, aby sme boli schopní bez obmedzení prežívať

jeho rozlievanie sa. Šťastie sa stáva pre mnohých ľudí tajomným fenoménom, lebo nechápu, prečo majú šťastie a iní ho nemajú, odkiaľ sa berie. Je to o tom, že nechali prúd šťastia valiaci sa Univerzom prúdiť cez svoje bytie, hrajú sa s ním, zdokonaľujú ho a sú pritom šťastní. Ono je schopné usporadúvať veci v ich živote alebo výrazne ich ovplyvňovať.

Podieľanie sa na tomto nevyčerpatelnom dedičstve šťastia je nesmierne dôležité. Sila, ktorá prúdi okolo nás, pre niektorých môže vyzerať ako hlúposť, ako niečo neuskutočniteľné a veľmi vzdialené, ako chiméra.

Existuje jednoduchý návod na vykroenie do rieky šťastia stvorenej ľudstvom a celým svetom, ktorý nás obklopuje doteraz. Je to o komunikácii, o abstraktnom jazyku, ktorým si Univerzum neprestajne šteboce tie najlahodnejšie árie poznania. Kúsok poznania, ktorým sa otvára bránka k rieke šťastia, je zrozumiteľný aj ľuďom hluchým ako peň. Rieka šťastia tečie všade. Je tu prítomná, netreba nikam chodiť. Poznanie na okúpanie sa v nej je základným analfabetizačným programom Univerza. Osvojenie si tejto univerzálnej stavovej reči musí uskutočniť každý, kto chce vnímať, rozlišovať a rozvíjať stavy vlastného bytia, kto chce tvoriť a rozvíjať elementy svojho bytia a uplatňovať k tomu nesmierny arzenál elementov bytia, ktoré Univerzum doteraz vytvorilo. Je to v podstate mentálny internet, na ktorý sa prostredníctvom abstraktného stavového jazyka pripájame. Prostredníctvom abstraktného stavového jazyka sa oboznamujeme so základnými pravidlami, ktoré treba poznať, aby sme sa boli schopní pripojiť na tento mentálny internet planéty alebo Univerza. Na to je potrebné vytvoriť osobitný element bytia, ktorý sa priebežne stará o našu komunikáciu s nás obklopujúcim energoinformačným poľom Univerza. To je naše rozhranie, brána do energoinformačného sveta.

Vytvoriť elementy bytia, o ktorých sme hovorili, je ako kúpiť si permanentku na autobus, ktorý premáva medzi nami a Univerzom, ktorý nás opätovne vyhodí do rieky šťastia ako najsilnejšieho energoinformačného prúdu, čo nas obteká a je zároveň tou najdôležitejšou príčinou nášho pohybu k dokonalosti. My sa obvykle snažíme čo najskôr dostať naspäť, či už z obavy, zo strachu alebo z nejakého iného popudu. Spravidla ide o hlboké nepochopenie. Netušíme, prečo s otvorenými ústami túžime po šťastí a keď nás niečo (naš element bytia) vrhne do rieky šťastia, jej mohutný prúd nás vydesí a my sa hneď snažíme chytiť niečoho pevného,

nemenného a tým zrušíme svoje spojenie s nekonečným rozmerom slobody a radosti, ktorá s nami hýbe. V podstate je to základný evolučný mecha-nizmus, ktorý tu funguje, ktorý má tendenciu rozradostniť aj tých vrabcov, aby veselo štebotali, hoci obyčajným videním slnka. Je to stav bytia, ktorý sa v prírode zmení, je všade veľa svetla, svetlo vytvára jas, navodí atmosféru, vrabce zaujímajú stav bytia jasu a radosti. Sú akoby dovezené tým autobusom, kyvadlovkou do supermarketu šťastia. Tam ich to vyhodí a oni si samozrejme odtiaľ niečo zoberú. Netušia, čo ich to tam priviezlo, ani prečo - namiesto toho, aby pochopili, že je to niečo, čo je prítomné všade a čo je poznaním, ktoré si odtiaľ môžu už navždy odniesť a už navždy s ním pracovať, že je to vlastne program ich duše, ktorý si môžu zasunúť do vlastného duševného softwaru. Na vrabcov je to, samozrejme, veľa.

My však od tejto chvíle už navždy môžeme byť v supermarkete šťastia. Je to síce jednoduché, ale na druhej strane to vyžaduje určité poznanie a štúdium problematiky.

Osídľovanie prostredia pozitívnymi elementami bytia pomocou umeleckých diel

Umelecké diela sú spiace elementy bytia, ktoré nám otvárajú možnosť transformovať energiu priestoru a priradovať sa k vybraným energoinformačným štruktúram, uplatňovať elementy bytia, ktoré okolo nás žijú. Tieto spiace elementy bytia sprevádzajú pri ich zaradení do energoinformačnej štruktúry eloveka, ktorý do takéhoto priestoru vstúpil a umožňujú mu efektívne transformovať priestorovú energiu na novú kvalitu bytia, vytvárajú novú estetickú hodnotu tohoto priestoru a osobnosti.

Takže mnohé elementy nášho bytia sa v tomto priestore úprimne tešia, kvalitatívne menia a zušľachtujú. Je to príjemné stretnutie našich elementov bytia s elementami bytia stvorenými maliarom - géniom. Tento génius sem vložil elementy bytia s novým rozmerom slobody, harmónie a krásy schopné pretvárať okolo seba všetko živé podľa zamerania diela, podľa toho, aký element bytia bol do diela vložený a ako výrazne prekračuje element bytia, ktorý sme si vytvorili my sami.

Element bytia je ako spiaca informácia, niečo ako DNA, ktoré si nahrávame na naše energoinformačné cédečko - môže odpočívať tisíce rokov

a nie sa z neho nestratí. Ergo-informačná štruktúra elementu bytia má zázračný rozmer nesmrteľnosti vďaka svojmu komplexnému zobrazeniu života. Je to informácia o procese života, jeho stave a kvalite, ktorý môže i štipka našej mentálnej energie premeniť na živý element bytia, jeho aktívnu kópiu (klon sme schopní vnútorne prevziať a použiť na rozvinutie a doplnenie našich vlastných elementov bytia, na transformovanie energie pre náš búrlivý rozvoj).

Umelecké diela otvárajú ohromný priestor ako sklad, do ktorého môžeme elementy bytia ukladať a používať ich podľa potreby. Niektoré môžeme priamo použiť na transformovanie priestorovej energie na mentálnu. Môžeme nimi dopĺňať a dotvárať elementy bytia starajúce sa o naše zásobovanie energiou v závislosti od náročnosti diel, ktoré uskutočňujeme.

Vďaka týmto nádherným elementom bytia v umeleckých dielach okolo nás cítime, že musíme ihneď dotvoriť našu osobnosť, naše bytie k dokonalosti, po ktorej túžime, cítime, ako táto dokonalosť spí v obrazoch okolo nás a stačí ju prebudiť.

Je veľmi prirodzené, že všetky elementy bytia okolo nás sú navzájom spojené kvalitou, pre vznikanie ktorej boli vytvorené. Táto kvalita slobody, šťastia, dynamiky spolu s energiami, ktoré k nim patria, sú horúcou linkou pripravenou na spojenie so všetkými elementami vytvorenými na túto kvalitu, sú kľúčom na prebúdzanie elementov bytia okolo nás k životu uprostred nás. Stačí nasmerovať prúdenie našej mentálnej energie do oblasti, pre ktorú bol element bytia vytvorený, tá pôsobí ako spúšťač impulzu a dôjde k jeho prebudeniu. Pokiaľ je v obraze vytvorený element bytia namaľovaný na slobodu, tak sa prebudí a začne zväčšovať kvalitu a rozmer nami prežíanej slobody, rozvinie sa v priestore okolo nás ako živý prúd. Prúd, ktorý už navždy ako živá sila a moc tvorí a prežíva slobodu preteká naším bytím. Sloboda je charakteristický element bytia, ktorý obsahuje priestorovú zložku danú princípmi fungovania vesmíru a vzájomných vzťahov a tiež princípmi fungovania živých foriem, ergoinformačných štruktúr, teda elementov bytia tvoriacich vyššie formy života.

Element bytia sloboda je vďaka svojmu vzťahu k ostatným elementom jedinečný, má svoje špecifiká, vie uplatniť priestor okolo nás a v ňom efektívne ukladať jednotlivé deje a procesy, ktoré tvoria navzájom slobodne sa prelínajúce prúdy spôsobované slobodnými elementami bytia okolo nás.

Element bytia sloboda si bezstarostne preletí cez všetky naše obmedzenia, celú zakrpatenosť a protesty a zostane stáť uprostred nás ako komín. Okolo tohto elementu sa roztoeí vietor pocitov a nálad. A tam niekde dozrieva jadro osobnosti. Usmieva sa na slnko, ktoré vstáva a odchádza, na mesiac, ktorý ho vystrieda. Dáva nás spať a prebúdzá nás ráno. Ako nezadržateľný oheň, ktorý dočervena rozžeraví všetko to naše drobné poskakovanie, ktorého sa celý deň zúčastňujeme. Tvoríme tak zdanlivo tisíc malých hlúpostí, ktoré za nič nestoja a pritom dohromady tvoria nádherný obraz bytia, našej slobody, nezadržateľnosti, potvrdenie sily našej osobnosti zakotvené v každom okamihu, v každom diele, v každom kroku. Je to také čarovné sebaapremieňanie pri každom nadýchnutí, poznanie, že sme noví, pre seba samých objavení.

Sloboda je kúsok vždy platného života, na krídlach ktorého sa v jednom okamihu rútime do iného okamihu.

Strach - jedným z elementov bytia je aj strach. Je to element, ktorý si poctivo pestujeme, staráme sa oň nepretržite, zahrnieme ho vždy množstvom energie v podobe vnútorného chvenia, pocitov rozrušenia, ktoré zahalíme do čierneho plášťa.

To určité chvenie, to rozrušenie, ktoré by nás mohlo vytlačiť z horizontu radosti, sa stane miestom, kde sa môže pokojne uvelebiť strach. Je to opačný pohľad na veci z tej druhej strany. Kedy vzrušenie z toho, že sme vystúpili na vrchol, oblečieme do čierneho plášťa, dáme mu tmavé okuliare a začneme sa ho báť.

Hádám to je z detstva, kedy sme ešte nevedeli, že tma nie sú strašidlá, že je to iba mesačné svetlo, iba menej naplnený a viac slobodný priestor.

Je to ako lietanie - silu a dynamiku prúdov okolo nás a vnútorného vzrušenia môžeme uplatniť na slobodné lietanie, vznášanie sa medzi nimi a pritom prežívať pocit šťastia z nového rozmeru sily, dynamiky, ktorým sa stávame. To určité, čo by mohlo vyvolať stres, sa stáva príjemným vzrušením vedúcim k vytvoreniu niečoho pozitívneho, nového. To rovnaké, čo by mohlo vyvolať psychickú závislosť na partnerovi alebo priateľovi, sa stáva cestou k slobode.

Synergia vplyvov a podnetov z nášho okolia, formovaná našimi pocitmi a predstavami nepretržite roztvára bránu našim premenám.

Ako premeniť strach na príjemné vzrušenie (napríklad strach z výšky)

Strach z výšky je zmesou pocitov, ktoré v nás zanechala spomienka z minulosti. Pocity, ktoré sú silnejšie ako sme v tej chvíli my, ktoré ovládnu našu myseľ a vyvolajú úzkosť, ale zároveň je to zdrojom pohybu, zmeny.

Tolkokrát opakované pocity, ktoré sa premenia na negatívnu energiu, tak nesmierne veľakrát potvrdené, nesú so sebou aj náboj sily. Je to ako keď si meditujúci sadne, luskne prstami a vstúpi do alfa hladiny. Takisto tieto negatívne pocity nesú podobný náboj sily. Tento náboj má svoju hodnotu a my ho môžeme efektívne využiť na premenu negatívneho pocitu na príjemný, pozitívny pocit. Stačí, aby sme nechali sa stretnúť na našom nebi prítomnosti tie správne, vhodné pocity a môžeme šliapať do výšky a prehodnocovať silu negatívnych pocitov na príjemné vzrušenie a nové oslobodzujúce vnímanie sveta okolo nás. Vhodným nastavením seba a doladením sa pričínime o to, aby pocity, ktoré máme predtým, po stretnutí s tými, ktoré nastúpia v okamihu, keď sa dostaneme do výšky, vytvorili príjemné vzrušenie.

Schopnosť vnímať úzkosť sa pri pohľade na svet z výšok stáva schopnosťou strhnúť nás do vzrušenia, dynamiky a majestátnej krásy tichej radosti.

Element bytia sa zviditeľní, až keď sa premení na reálnu skutočnosť, na novú kvalitu existovania. S novým elementom bytia vkladáme do reality dejov a zážitkov nové formy konania, absolvujeme novú skúsenosť, nový kúsok iného, slobodnejšieho života.

Objavenie rozmeru slobody predstavuje oslobodzujúci vzťah medzi prúdmi elementov bytia, ktoré v Univerze vznikli, ktoré sa stekajú do ohromných riek a prúdia do oceánu života, môžeme ho prežiť až dotknutím sa s nimi cez dej, stretnutím sa cez realitu bytia, objavením našej totožnosti, kúska nášho šťastia v tom obrovskom oceáne slobodne sa kazajúcich van. Je to také prekročenie prahu zo seba do Univerza, kedy rozmer našej slobody - seba - vymieňame za rozmer slobody medzi obrovskými silami, vyspelými elementami bytia valiacimi sa Univerzom. Vnímame a preberáme súčasne aj harmóniu a súlad, ktorý týmto mohutným prúdom života dovoľuje navzájom slobodne existovať a dynamizovať svoj rozvoj.

Ľudia okolo nás nepretržite, často nevedome aktivujú a uvádzajú do života nepreberné druhy nevhodných elementov bytia a vytvárajú tak

ohromné množstvá zdanlivých náhod a nešťastí. Život sa stáva chaosom a trápením, v ktorom si ďalej úspešne rozvíjajú nevhodné elementy svojho bytia a tie im na oplátku zasa prihrávajú ďalšie nešťastia. Prežívanie utrpenia a ochorenia je bez základných znalostí o súbežnom vytváraní a používaní elementov bytia, zdravia, kondície a elementov transformácie priestorovej energie na mentálnu obzvlášť nebezpečné. Utrpenie a rôzne nešťastia, ktoré prežívame a stotožňujeme sa s nimi, generujú celý rad nevhodných elementov nášho bytia, ktoré rastú spolu s našim utrpením. Daň za túto základnú negramotnosť (neznalosť, z čoho na energoinformačnej úrovni pozostávame a čo nás na tejto úrovni obklopuje) je obrovská. Je to novodobá mučiareň 21. storočia. Doslova na vlastný pohon a z vlastnej vôle sa omotáme reťazou nešťastí. V horšom prípade skočíme z mosta alebo sa staneme priamym účastníkom smrteľnej nehody, v tom lepšom prípade nás z jednej strany obklopi krdle lekárov, ktorí nás nepríjemnými nástrojmi a liečebnými procedúrami liečia zo stále ťažších chorôb. Z druhej strany nás zasa obklopi depresie, smútok, beznádej a s nimi sprievod psychoanalytikov.

Riešenie je jednoduché - zoznámte sa, prosím, konečne sami so sebou. Absolvujte základný analfabetizačný program, zistíte, aké elementy bytia máte vo svojej štruktúre osobnosti začlenené, ktoré vám chýbajú a čo prostredníctvom nich dokážete uskutočňovať. Budete veľmi príjemne prekvapení, akým nesmiernym arzenálom disponujete. Elementy bytia, ktoré máme začlenené v štruktúre našej osobnosti a prostredníctvom ktorých žijeme, predstavujú len drobný zlomok oproti nesmiernemu množstvu elementov bytia, ktoré Univerzum vo svojom vývojovom procese doteraz stvorilo. Majetnosť energoinformačných foriem života (živých elementov bytia) okolo nás je nepredstaviteľne väčšie ako biologických foriem života. V porovnaní s biologickými formami vďaka svojej energoinformačnej povahe vytvárajú ďaleko harmonickejší, hierarchicky vyvážený a dynamicky sa vyvíjajúci sebarefektujúci systém. Základný zákon vývoja vyvoláva nepretržitý proces zdokonaľovania, spôsoby na spájanie jednotlivých elementov bytia do silných prúdov, ktoré sa podporujú, ktoré sú prepojené a nás obtekajú - a hlavne sú stále k dispozícii pre prekonávanie akýchkoľvek prekážok počas neustáleho sebazdokonaľovania. Ide len o to, aby sme mali dobré, dostatočné poznanie, ako vnímať tieto prúdy elementov bytia, ako energoinformačne preniesť ich kvalitu do štruktúry vlastných elementov bytia. Ako sa s nimi zladíť, ako vybrané elementy bytia, ktoré nás oslovia,

Ako premeniť strach na príjemné vzrušenie

energoinformačne prekopírovať do svojho vnútra, nechať ich vyrásť do krásy a urobiť z nich našu súčasť. Je to čarovný zážitok, keď takýto mohutný prúd na ceste k dokonalosti preteká naším bytím. My sa s ním môžeme hrať, vyberať z neho to najkrajšie, najradostnejšie, čo len dokážeme prežiť, stvoriť z neho čo len o máličko dokonalejší rozmer radosti. Je tu čas odložiť rozmer vlastnej úbohosti, ktorý sme si predtým poctivo oprašovali, kvôli ktorému sme občas plakali nad vlastnou bezmocnosťou a slabosťou a boli sme zbytočne smutní.

Poznanie je cesta slobody, ktorá nepozná boj, ktorá nepozná zápasy. Je to cesta, ktorá ťažko predstaviteľnou mohutnosťou a silou otvára aktuálne alternatívy, dáva možnosť ich uchopiť, dáva šancu každému, kto má potrebu a poznanie naplniť ju v súlade so svojím poznaním.

Poznanie je priestorom, do ktorého sa nevstupuje preto, lebo musíme, je to priestor, do ktorého túžime vstúpiť, aby sme našli to, čo nemáme a zahodili to, čo nechceme. Je to také čarovné sebaobjavovanie pri každom nadýchnutí, zisťovanie, že sme noví, pre seba samého nepolapiteľní. Osobnosť, to je rozmer nášho bytia vyplnený elementami bytia, ktorým sa v jednom okamihu rútime do iného okamihu.

Fyzikálna podstata energoinformačných štruktúr Univerza (pozostávajúcich z jednotlivých elementov bytia)

Univerzum od samého počiatku svojho vzniku transformuje (premieňa) hmotu na energiu a energiu na hmotu, výsledkom čoho je nová kvalita informácie vo väzbe na energiu a hmotu, ktorá tento proces nepretržite zhodnocuje a spätne ho ovplyvňuje. Nová kvalita informácie je súčasťou vzťahov vytváraných medzi hmotou a energiou, v ktorých sa uplatňuje zákon o entalpii, ktoré popisuje teória relativity a iné teórie. Výsledkom tohoto vývojového procesu vesmíru a s ním spojených kvalitatívnych premien sú energoinformačné elementy, ktoré sa spájajú do zložitejších energoinformačných štruktúr (elementov bytia). V tejto fáze ide už o štruktúry so schopnosťou sebareflexie, ktoré už možno vnímať ako formy života na energoinformačnej úrovni. Podobne, ako jednoduché formy života na biologickej úrovni, majú aj formy života vznikajúce a pôsobiace na energoinformačnej úrovni informačnú zložku podobnú DNA a realizačnú zložku pozostávajúcu zo špecifických foriem energie (viď Vytvorenie obrazu sebvnímania). Realizačná energetická zložka je priamo tvorená energiou

Fyzikálna podstata energoinformačných štruktúr Univerza

procesov, v ktorých energoinformačné formy života vznikajú a ktoré vytvárajú existenčný priestor pre vznikanie a rozvíjanie sa živých energoinformačných štruktúr.

Energoinformačné štruktúry sú základom vývoja rastlinných a biologických foriem života, do ktorých sa premietajú a súbežne s nimi sa v procese ich vývoja rozvíjajú a zdokonaľujú. Vzájomne vytvárajú synergický efekt zrýchľujúci ich vývoj. Vyspelejšie formy života, akou je i človek, získavajú vďaka svojej informačnej zložke (viď str. 143) schopnosť cieľeného zrýchľovania vlastného vývoja, prirodzene kopírujú a začleňujú rôzne energoinformačné formy života, aplikujú ich na regeneráciu, zdokonaľovanie činnosti biologických systémov. Elementárne energoinformačné štruktúry jednotlivých buniek vytvárajú s energoinformačnými štruktúrami jednotlivých orgánov a celého tela podobnú hierarchickú štruktúru, aká sa premieňa na biologickej úrovni. Tieto energoinformačné formy života (elementy bytia) priebežne usmerňujú a zdokonaľujú činnosť jednotlivých orgánov a celého organizmu, sú základnou hybnou silou jeho kvalitatívneho vývoja. U človeka pri cieľnom začleňovaní nových energoinformačných foriem života dochádza zároveň k cieľnému rozširovaniu priestoru jeho existovania na energoinformačnej úrovni. Energoinformačné štruktúry sa podieľajú tiež na transformáciách medzi formami hmoty, energie a informáciami, ktoré prebiehajú na rôznych úrovniach vývoja, aktivujú sa vonkajšou špecifickou energiou alebo energiou samotného procesu, dokážu tento proces efektívne rozvíjať, usmerňovať a uchovávať jeho kvalitatívny rozmer. Dochádza tak k energoinformačne riadenej transformácii energie a hmoty, k priebežnému narastaniu kvality a zhusťovaniu informácie. Tieto energoinformačné formy života vytvárajú spoločný informačný a regulačný systém, v ktorom sa ukladajú informačné zložky jednotlivých elementov bytia (=energoinformačných foriem života). Cez vzájomné informačné prepojenie pôsobia na seba a vytvárajú novú kvalitu informácie a následne nové energoinformačné štruktúry spätne vyladujúce jednotlivé vývojové procesy Univerza. Paralelu takéhoto prepojenia môžeme veľmi dobre pozorovať v pôsobení internetu na našej vývojovej úrovni. Elementy energoinformačných foriem života (skrátene elementy bytia) sú súčasťou vývoja všetkých foriem života. Vďaka svojmu informačnému prepojeniu a aktivácii pomocou energie procesov, v ktorých vznikli, sú ich kópie v podobných vývojových procesoch jednoducho aplikovateľné. Vypelým formám života sú vďaka týmto vlastnostiam dostupné elementy bytia

vytvorené v rôznych vývojových procesoch a v rôznych časových rovinách rôznymi entitami. Vzájomným pôsobením sa neustále zdokonaľujú a generujú nové elementy bytia do priestoru okolo nás, čím dochádza k nepretržitému zosilňovaniu informačného poľa a nárastu jeho kvality, vytvára sa komplexnejšia skladba energoinformačných štruktúr integrujúcich vývojové procesy v stále širších oblastiach Univerza. Vzniká tak neustále vyššia kvalita prostredia, ktorá ialej dynamizuje vývoj vyspelých foriem života. Podobnosť s týmto procesom veľmi dobre vidieť aj na našej úrovni vnímania - v zdokonaľujúcich sa riadiacich štruktúrach vyspelých demokratických štátov, kde sa neustále otvára väčší priestor pre slobodnejší a dynamickejší rozvoj jednotlivca. Tieto procesy prebiehajú na rôznych úrovniach od biologickej až po čistú energoinformačnú a človek reprezentuje práve jednu z foriem energoinformačnej štruktúry Univerza, ktorá sa premieňa a zároveň zdokonaľuje aj na biologickej úrovni vo forme tela. Energoinformačná forma je štrukturovaná tak, že umožňuje zároveň nezávislú existenciu na svojej biologickej forme (na tele), prostredníctvom ktorého je podnecovaná k rozvíjaniu špecifických kvalít. Na prítomnosť vyšších energoinformačných štruktúr upozorňujú niektoré celoplanetárne javy. Jedným z nich je nepretržité zahusťovanie informačných štruktúr v návaznosti na ušľachtilejšie formy energie, ktorými sú na planéte hlavne informačné a finančné toky v ich vzájomnom prepojení, a ktoré predstavujú jednoduché zhustené energoinformačné štruktúry. Peniaze reprezentujú univerzálnu energetickú zložku, ktorá umožňuje informácii stať sa aktívnou. Zhusťovanie informácie a jej previazanie na energetické procesy prebieha na všetkých úrovniach v rámci evolučného vývoja. Vyššie formy energoinformačných a súčasne biologických štruktúr, akou je aj človek, majú schopnosť sebareflexie (autonómne riadenie), procesu sebaapretvárania a tiež schopnosť efektívne pretvárať svoje prostredie. Efektívnosť procesu sebaapretvárania je mimoriadne závislá od uplatňovania celého arzenálu energoinformačných štruktúr Univerza, ktoré nás obklopujú. Treba zdôrazniť, že tieto energoinformačné štruktúry (elementy bytia), ktoré nás obklopujú, sú živými energoinformačnými štruktúrami a je ich možné kopírovať a systémovo začleňovať do vlastnej štruktúry osobnosti pozostávajúcej z celého radu takýchto elementov bytia. Aplikovanie týchto živých energoinformačných štruktúr (elementov bytia) vyžaduje znalosť a rešpektovanie základných vývojových princípov Univerza.

Energoinformačné štruktúry vznikajú v procese transformácie a cielene usmerňujú transformáciu energie a hmoty pre svoje vlastné sebazdokonaľovanie. To, čo vytvára informačné pole okolo nás, sú rôzne autonómne energoinformačné štruktúry a celý rad elementov bytia priebežne vytváraných týmito štruktúrami, ktoré sa premietajú do informačného poľa. Reprezentujú akúsi spiacu DNA, voľne prúdiacu v informačnom systéme celého Univerza (ako v tele krvný obeh). Cielene prenášanie - kopírovanie, obohacovanie našej informačnej zložky môžeme uskutočňovať prostredníctvom kontaktných elementov bytia, ktoré si pre tento účel vytvoríme. Do našich vlastných energoinformačných štruktúr sa potom prenáša tak informačná, ako aj energetická zložka, ktorú čerpáme z rôznych foriem priestorovej energie okolo nás. Časť týchto prvkov energie je už transformovaná, zjemnená rôznymi energoinformačnými entitami, ktoré v rámci svojich životných procesov neustále generujú novú kvalitu energie do priestoru okolo nás. Tak si môžeme vytvárať, kopírovať nové elementy bytia, ktoré sa prebúdajú a rozvíjajú už ako živé elementy nášho vlastného existovania. Človek ako vyššia forma bytia, vytvárajúca a zdokonaľujúca elementy bytia zároveň tieto spätne premieňa do priestoru Univerza. Tieto sú v súlade s jeho vývojovými princípmi dostupné ďalším energoinformačným štruktúram, ktoré celý tento vývoj optimalizujú a prirodzene regulujú.

Elementy bytia sú ako stavebné kamene života v Univerze. Oni tvoria základné nástroje premien vo všetkých vývojových a transformačných procesoch Univerza. Sú trvale a efektívne schopné riadiť a usmerňovať jednotlivé transformácie hmoty. Sú schopné v rámci jednotlivých autonómnych energoinformačných štruktúr trvale dosahovať nimi vytyčované jednotlivé ciele (napríklad ako jednotlivé bunky v organizme). Sú schopné sa na základe spiacej DNA prebudiť v čínorodé bunky vytvárajúce pre organizmus potrebné látky a poskytujúce rôzne služby súvisiace s optimálnym rozvojom.

Spoločenstvá jednotlivých elementov bytia sú ako živé rieky, ktoré prúdia Univerzom a prinášajú so sebou nové kvality. Napríklad - kopírovať, začleniť a nechať rozvinúť v štruktúre osobnosti vyspelý element bytia radosť znamená stať sa večným optimistom, ľahko prekonávať aj tie najťažšie prekážky a aktívne naďalej rozvíjať rozmer radosti. Podobne to funguje s elementom bytia šťastie, sloboda, energia... Priradovanie sa k týmto prúdom znamená nastavenie našej energoinformačnej štruktúry

na zrozumiteľné a pre nás dostupné elementy bytia radosť a podobne, ktoré nás ako prameň potoka prirodzene odnesú do prúdu tejto rieky tečúcej Univerzom. Je to taká kaskáda - aktivuješ jeden element bytia, ktorý vytvára ďalšie elementy bytia pre ešte väčší pocit radosťi...

Nakladanie s mentálnou energiou

Východisko je jednoduché a pekné. Energiu prúdiacu z vonka nechať, nech v nás buráca a premieňa sa na ušľachtilé formy a diela, stačí ju položiť do skutkov, na ktorých sa môžeme odviezť k novým kvalitám ako na autobuse. Nech voľne prúdia podnety z Univerza do nášho malého sveta, nech sa energia, ktorá ako blesk preletuje cez našu oblohu, stretá v našich citoch, náladách, v našom šťastí, v našom úsmeve. Dôležité je pocítiť silu hranice medzi nami a tým vonku, objaviť rozmer našej osobnosti v tom pevnom, nádhernom rozhraní. Byť ako diamant s uzavretým povrchom, ktorý odolá všetkému zvonka a nechá prúdiť všetko silné a pekné dovnútra, ktorý nedovolí, aby nám nezmysly utekali z pier v podobe nezmyselných slov a energia v podobe nezmyselných skutkov a robili nás slabými, bezbrannými, vydanými napospas náhodám. My sme autormi svojho bytia a je ten pravý čas pripojiť sa na ten obrovský kozmický energetický systém, začať transformovať tú ohromnú energiu na sny a ilúzie, meniace sa na diela života.

Transformácia priestorovej energie na mentálnu energiu

V prvom kroku je potrebné prebudiť a aktivovať svoje mentálne bytie, prebudiť všetko, čo je v nás aktívne, dynamické, všetko to, čo v nás spí. Uvedomiť si rozmer dynamiky svojho existovania, svojej aktivity a prežívať intenzitu prúdenia energie cez tie pozitívne, harmonické elementy bytia, ktoré v nás existujú, oslobodzujú nás a otvárajú nás prúdeniu energie. Také prednostné pridelenie mentálnej energie vybraným elementom bytia postaví mimo prítomnosť kopy myšlienok a chcení bežiacich v našej myšli, ktoré za bežných okolností spotrebujú väčšinu našej energie tak, že na prežívanie sily skutkov sa jej nedostáva dostatok. Uprednostnením harmonizačných, dynamizujúcich elementov bytia dochádza k zveľaďovaniu našej duševnej energie a posunutiu nášho existovania do sveta prítomnosti postavenej na energii skutkov. V druhom kroku je to sebanahmatanie, sebaucítenie, zistenie, že existujem ako sebarefektujúca energoinformačná forma života v priestore informačného poľa a energetických prvkov univerza, ktoré nás obklopuje; sebauvedomenie si svojho rozhrania medzi

nami a priestorom, v ktorom sa nachádzame. Je to rozoznanie toho kvalitatívneho rozmeru nášho bytia a priestorového bytia. Univerzum, ktoré nás obklopuje so svojimi energoinformačnými tokmi reprezentuje jednu kvalitu a naša energoinformačná štruktúra inú kvalitu. Prítom celý priestor, ktorý túto našu kvalitu obklopuje, je navyše zaplnený priestorovou energiou, ktorú môžeme transformovať na duševnú energiu a uplatniť prítom energoinformačné toky prúdiace okolo nás.

Samotný proces transformácie priestorovej energie sa deje na rozhraní medzi nami a priestorom z hľadiska jeho kvalitatívnej odlišnosti. Energoinformačná štruktúra nášho bytia nie je fyzicky, priestorovo ohraničená, ale je kvalitatívne priestorovo ohraničená. Jednou z týchto hraníc je aj hranica medzi mentálnou energiou, ktorou disponujeme a priestorovou energiou, ktorou disponuje celý priestor okolo nás. V reále sú tieto dve veci prestúpené, ale kvalitatívne sú veľmi odlišné. Transformácia jednej energie na druhú energiu prebieha práve na kvalitatívnom rozhraní našej mentálnej štruktúry, nášho energoinformačného bytia a priestorovej energie, ktorá sa nachádza v celom priestore a sme v nej absolútne ponorení. Z toho vyplýva, že takmer nie je možné mať nedostatok energie, ak len trochu vyladíme proces tejto transformácie. Samotný proces tejto transformácie určuje jasnosť, čistota, ostrosť rozhrania, ktorú vytvárame, kvalita sebauvedomenia, kvalita prežívania transformovanej energie, ale aj veľkosť intenzity prúdenia a skladby prvkov pretekajúcej energie, ktorá cez nás preteká. Čím viac zvyšujeme veľkosť pretekajúceho prúdu cez nás, tým sa otvára väčší priestor pre širší výber novovznikajúcej energie, pre jej formovanie. Samotné spúšťanie procesu tejto transformácie zabezpečujú elementy nášho bytia, ktoré cielene pred transformáciou vytvárame a umiestňujeme na rozhranie medzi nami a priestorovou energiou. Po fyzikálnej stránke je proces transformácie procesom prechodu energie cez rozhranie - to rozhranie, ktoré vytvárame z transformovanej priestorovej energie, ktorú sme už načerpali napríklad počas spánku. Čiže je tam štartovacia energia, ktorá vzniká pri odpočinku alebo relaxácii, podobne ako v prípade štartéra v aute. Vo chvíli, keď sa rozhodneme túto energiu aktivovať, zapíname tento zaujímavý štartér, aktivujeme špecifické elementy nášho bytia, ktoré umiestnime na rozhranie medzi nami a priestorovou energiou a nechávame prostredníctvom elementov nášho bytia usporiadať energetické štruktúry tohoto rozhrania tak, aby k vlastnej transformácii mohlo efektívne dochádzať. Dá

sa povedať, že energoinformačná štruktúra (teda energia usmerňovaná informáciou) je najuniverzálnejším nástrojom, z ktorého môžeme poskladať najrôznejšie rozhrania, z ktorých zase môžeme cielene poskladať rôzne fungujúce systémy. Je to nástroj, ktorým psychochirurgovia dokážu operovať. Ak si vytvoríme element transformácie tejto energie na základe stavového obrazu zobrazujúceho stav a parametre transformácie na tomto rozhraní, sme schopní vytvoriť špecifickú energoinformačnú štruktúru z vlastnej mentálnej energie vytvárajúcej povrch tohoto rozhrania a po fyzikálnej stránke optimalizujúcej transformáciu vzťahu k novej kvalite energie. Dôležité je, aby stavový obraz dostatočne jasne zachytával kvalitu energie, na ktorú transformujeme, ktorú pre uskutočnenie našej mentálnej činnosti môžeme optimálne uplatňovať.

Ako príklad môžeme uviesť situáciu, keď si liečiteľ urobí obraz zdravého orgánu a cez tento obraz necháva pôsobiť vlastnú mentálnu energiu - rovnako tam dochádza k transformácii jeho mentálnej energie na energiu uzdravujúcu tento orgán, čo sa používa najmä v psychoenergoterapii a podobných disciplínach, ale i v bežnej terapii, ako je napríklad sugestívna alebo autohypnózou aplikovaná terapia. Všade tu môžeme veľmi pekne vidieť obraz, ktorý si vsugerujeme na jednej strane a na druhej strane zasa kvalitatívne zmeny v organizme. Stačí si vytvoriť iba obraz, že nám pod rukou horí sviečka a po skončení hypnózy zistíme, že nám sčervenala pokožka s pluzgierom charakteristickým pre popálenie na mieste, kde domnelá sviečka horela, čiže došlo k transformácii priestorovej mentálnej energie na určitú inú kvalitu, ktorá vyvolala poškodenie pokožky. Rovnako môžeme vytvoriť z mentálnej energie veľmi efektívny transformačný systém rozhrania riadený cielene vytvoreným elementom bytia, ktorý je schopný mimoriadne účinne transformovať priestorovú energiu na našu mentálnu energiu.

Transformácia priestorovej energie začína aktiváciou tohoto elementu bytia a následne aktiváciou elementov, ktoré transformovanú energiu premenia na novú kvalitu existovania a tvorenia, napríklad aktiváciou elementu bytia šťastie.

Keď šťastie dosiahne svoj prirodzený vrchol, otvára sa nám priestor, v ktorom sami seba bezprostredne vnímame, v ktorom cítime silu a slobodu svojej osobnosti, vlastnú energiu, kedy si uvedomujeme seba ako kúsok bytia nezmanipulovaný množstvom stresov, povinností a nepríjem-

ných spomienok. Je to akýsi okamih, kedy nastupujeme do reality čistej nepohnutej ako hladina jazera. Vtedy ju vnímame úplne jasne, uvedomujeme si hranicu nášho bytia, to rozhranie medzi nami a svetom - vtedy ho môžeme nechať svojim vnímaním vyrásť do krištáľovo čistého rozhrania, vtedy si uvedomujeme nedotknuteľnosť svojho šťastia, jeho absolútnu prioritu, nadradenosť všetkému, čo nás obklopuje. Vtedy môže rásť sila a pevnosť rozhrania medzi nami a svetom okolo. Vtedy sa môže to rozhranie stávať pevným, akoby nepreniknuteľným a na tomto rozhraní máme šancu pokúsiť sa vybudovať akýsi generátor energie, energie pozitívnej, harmonizujúcej, ktorá zosilní a vyladí naše telo, energie ktorú v obrovskej miere budeme nechávať cez seba pretekať. Vtedy sa môžeme bezprostredne dotýkať jej rozmeru, ktorý v nás začne narastať a rozširovať priestor nášho existovania. Možno nie tak, ako si vieme predstaviť zväčšovanie, ale tak, ako si vieme predstaviť kvalitu a jej narastanie, nechať, nech narastá sila, sloboda a dynamika. Je to akési bezrozmerné sústreďovanie energie do priestoru nášho bytia, našich skutkov, obkoleseného rozhraním medzi nami a svetom okolo nás.

V energoinformačnej sfére nášho bytia je nevyhnutné robiť veci absolútne, prijímať absolútne ciele, vedieť sa s nimi stotožniť a na druhej strane si zachovať rozmer ohromného šťastia a radosti z konkrétnych malých výsledkov. Nasmerovaním na absolútny výsledok získame optimálnu orientáciu v práci s energiou - ukazovateľom toho správneho smeru je vždy absolútny výsledok. Vyhneme sa tak mnohým chybám a čoskoro sa začnú objavovať malé konkrétne výsledky, ktoré by sme bez absolútnych cieľov nikdy nedosiahli.

Sme stavaní na kolektívne tvorenie. Väčšinu z toho, čo dokážeme, dokážeme len vtedy, keď zladíme svoje tvorenie s ľuďmi, ktorí na nás silno pôsobia a zároveň rozširujú rozmer našej slobody, rozvíjajú nás. Ľudia, s ktorými spolu tvoríme, sa nás bezprostredne energoinformačne dotýkajú, otvárajú alebo zatvárajú našu prítomnosť. Niekedy máme ohromné šťastie, keď nájdeme tých správnych ľudí, s ktorými vieme a dokážeme tvoriť aspoň niektoré elementy nášho bytia. Preto je dobré poznať viac rôznych ľudí a robiť si skladačku, stvoriť s každým to, čo s ním stvoríť dokážeme a tešiť sa z toho mála, čo sme s ním dokázali urobiť a nikdy ho nenútiť tvoriť elementy bytia, ktoré sú mu vzdialené.

Nebyť nikdy nešťastný z toho, že nedokážeme s niekým urobiť všetko. Znásilňovali by sme sa a aj najlepší vzťah by sa premenil na dopredu stratený. Priateľstvá a vzťahy s ľuďmi by nás mali oslobodzovať, podľa toho ich môžeme rozpoznať, či sú skutočné a či sú pre nás prínosom. Ak cítime, že nás robia slobodnejšími ako sme boli predtým, než sa priateľstvo objavilo, tak je to pravé priateľstvo, ktoré nám otvára priestor pre život.

Už vieme, ako sa napojíme na energiu priestoru, ako sa k nej priradíme, ako sa s ňou môžeme stretnúť a každodenne ju používať. Tragédiou nášho života doteraz bolo to, že sme mali len toľko energie, koľko sa nám náhodou v spánku transformovalo bez toho, aby sme si to uvedomili. Nikto nás nenaučil, akým spôsobom transformovať priestorovú energiu, ktorá nás obklopuje, na energiu, ktorá dokáže živiť naše elementy bytia, ktorá dokáže realizovať a materializovať naše obrazy a sny, ktorými si vytvárame novú kvalitu zdravia a nový rozmer kondície. Všetky tieto procesy sú závislé od kvanta energie, ktoré našim bytím, naším prežívaním, našou existenciou v kúsku prítomnosti preteká. Je to také dotýkanie sa hviezd energiou, ktorá v nich a v nás neprestajne prúdi.

Od tejto chvíle môžeme už pri hocijakých činnostiach, ktoré robíme, vytvárať transformačnú vrstvu, ktorá túto priestorovú energiu mení na energiu pre nás užitočnú a umožňuje zvyšovať jej hladinu. Umožňuje prebúdzaním a rozvíjaním elementy nášho bytia vytvárané pre transformovanie energie. Je to osídlenie rozhrania našej existencie elementami bytia, ktoré sa poctivo starajú o správnu formu transformovania energie, o jej kvalitu, čistotu, o jej harmóniu. Všetku harmóniu, s ktorou sme sa doteraz dokázali stotožniť, necháme vyrásť v týchto elementoch bytia, ktoré ten proces transformácie nepretržite riadia a starajú sa o to, aby do nášho vnútra vtekala čistá harmonická energia, aby sa s ňou harmonicky nakladalo, aby nepoškodila naše telo, aj keď jej bude pretekať cez nás nesmierne množstvo. Osídlenie týmito živými energoinformačnými štruktúrami, ktoré túto kvázi membránu robia inteligentnou, je proces priamo závislý od hladiny energie, ktorú sme v sebe vytvorili a ktorú prežívame - čím viac máme energie, tým viac spevňujeme, zjasňujeme naše rozhranie medzi nami a priestorom okolo nás, tým sme menej hmlou a viac skutočnosťou, tým sa stávame pevnejšími, silnejšími osobnosťami, odolnejšími pri prekonávaní prekážok a v boji s problémami.

Pri všetkom, čo uskutočňujeme, pri stretaní sa s priestorom okolo nás vyladujeme rozhranie medzi našou a priestorovou energiou. Je len dôležité, aby elementy harmónie a šťastia boli plne aktívne. Toto harmonické stotožnenie dovoľuje, aby priamo energia priestoru cez naše rozhranie pretekala do nášho diela, aby mohla byť nesmierne veľká. Ako keby sme napojili priamo na tú obrovskú energiu vesmíru do diela, ktoré práve uskutočňujeme.

Kontakt na Akadémiu mimoriadnych duševných schopností

Výskumom a zhromažďovaním poznatkov, ktorý prebieha aj na pôde Akadémie mimoriadnych duševných schopností sa táto teória neustále dotvára.

Mnohé v tejto teórii publikované poznatky môžu byť už zajtra rozvinuté a obohatené o ďalšie informácie dôležité pre praktické aplikovanie. (www.esotericuniversity.sk)

Poznatky o bežnom uplatňovaní energoinformačného prúdenia z prostredia, ktoré nás obklopuje, o štruktúre ľudského „bytia“ a o vytváraní nového obrazu sebavnímania a jeho uplatňovaní je možné si dopĺňať v rámci kondičných študijných centier, Akadémie osobnostného rozvoja a mimoriadnych schopností a ďalších.

Akadémia rozvoja mimoriadnych duševných schopností so zameraním na úspech, kondíciu, krásu a rozvoj mimoriadnych schopností uskutočňuje svoju činnosť v Bratislave, kde je možné prihlásiť sa na štúdium aj vo forme krátkodobých študijných pobytov. Vlastné štúdium a výskumné projekty prebiehajú v anglickom jazyku, ktorý je podmienkou pre prijatie do vzdelávacích projektov.