

Budúcnosť je v nutraceutikách.

Sila rovnováhy medzi vedou,
prírodou a človekom.



Budúcnosť je v nutraceutikách.

**Sila rovnováhy medzi vedou,
prírodou a človekom.**

Autor: František Kokoš
Rok vydania: 2025

Táto elektronická kniha bola zakúpená v internetovom obchode www.kingray.sk.

Meno a priezvisko kupujúceho:
E-mail kupujúceho:

Upozorňujeme, že elektronická kniha je dielom chráneným podľa autorského zákona a je určená len pre osobnú potrebu kupujúceho.

Kniha ako celok, ani žiadna jej časť nesmie byť voľne šírená na internete ani inak zverejňovaná. V prípade neoprávneného šírenia zasahujete do autorského práva s dôsledkami podľa platného autorského a trestného zákonníka.

Automatizovaná analýza textu alebo údajov v zmysle čl. 4 smernice 2019/790/EU a použitie tejto knihy k trénovaniu umelej inteligencie (AI) sú bez súhlasu majiteľa práv zakázané. Ak máte akékoľvek otázky týkajúce sa použitia e-knihy, neváhajte nás kontaktovať na info@kingray.eu.

OBSAH

1. Mozog - Centrum rovnováhy a energie
2. Cievny a Endotel - tichý orgán zdravia
3. Bunková energia a antioxidačná ochrana
4. Imunita a mikrobióm - Rovnováha zvnútra
5. Metabolizmus - Rovnováha energie, cukrov a hormónov
6. Krása a pokožka - odraz vnútornej rovnováhy
7. Ženská rovnováha a vitalita
8. Mužská energia a rovnováha
9. Kĺby a pohybový aparát – sloboda pohybu
10. Základ systému – energia, obeh a regenerácia

Úvod

KINGRAY LIGHT – SYSTÉM • SYNERGIE TELO • MYSEĽ • SVETLO

Kingray Light je filozofia a celostný systém, ktorý spája vedu, výživu, svetlo a vnútornú rovnováhu. Nie je to len značka, ale spôsob, ako pomôcť telu znovu objaviť jeho prirodzenú múdrosť – schopnosť regenerovať sa a žiť v harmónii.

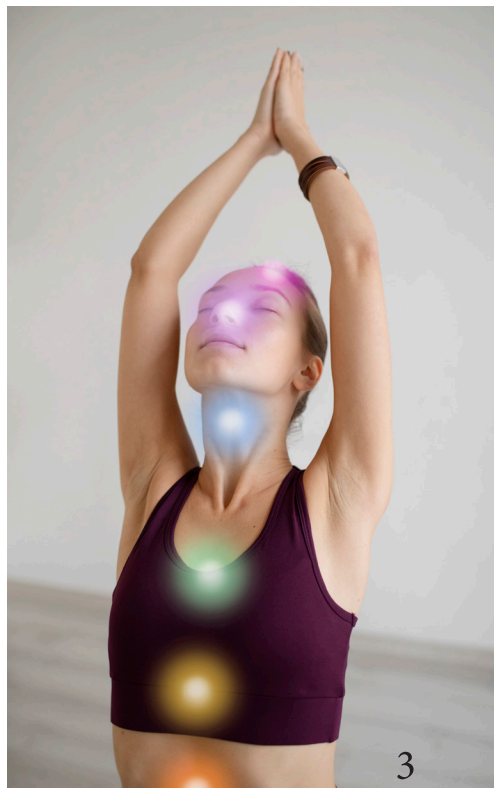
V elektronickej knihe Tajomstvo zdravia sa dozviete, ako Kingray Light pôsobí na úrovni mozgu, srdca, buniek a energie. Tento systém pomáha porozumieť telu ako celku – a práve na tejto filozofii stojí celá séria King doplnkov a starostlivosti o telo.

Čo znamená synergia?

Synergia je spolupráca.

Znamená, že jednotlivé doplnky nepôsobia oddelene, ale navzájom sa posilňujú – tak ako orgány v tele, ktoré spolu komunikujú.

- Keď sa zlepší krvný obeh, bunky získajú viac kyslíka.
- Keď sa upokojí nervový systém, telo lepšie riadi regeneráciu.
- Keď bunky dostanú antioxidanty a výživu, pleť, orgány aj energia sa obnovujú rýchlejšie.



Tak vzniká synergický účinok – celková podpora, ktorá presahuje súčet jednotlivých krokov. Nie je to rýchly trik, ale prirodzený proces, pri ktorom sa telo prirodzene vracia do rovnováhy.

King séria – praktické pokračovanie systému Kingray Light.

King séria vznikla ako výživové pokračovanie systému Kingray Light.

Je určená pre tých, ktorí už pochopili princíp rovnováhy a chcú urobiť krok ďalej – dopriať telu cielenú podporu, aby sa jeho procesy vzájomne zosilnili.

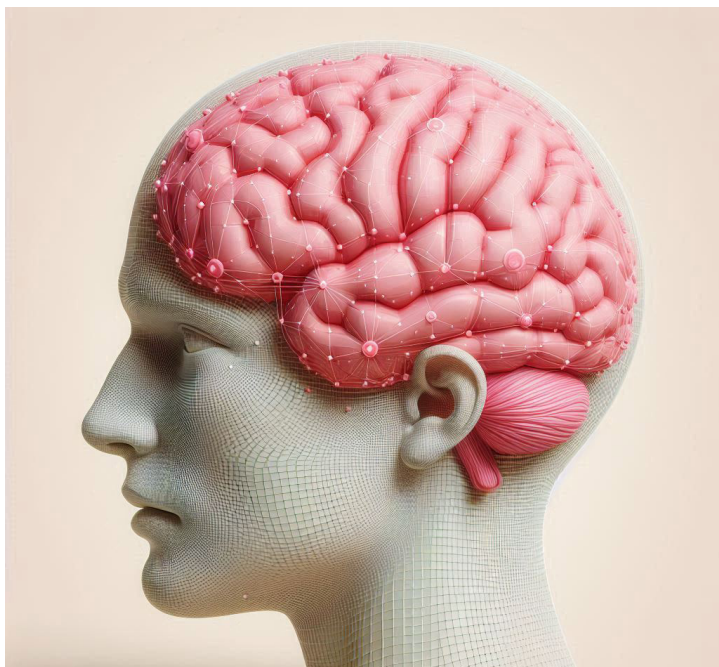
Každý doplnok má svoj konkrétny účel, no skutočná sila sa prejaví, keď sa používajú spoločne. Tým sa obnoví prirodzený rytmus tela – dych, energia, spánok a regenerácia začnú opäť spolupracovať v rovnováhe.

„Skutočná sila nespočíva v jednom produkte, ale v prepojení. Tak ako v tele – keď spolupracuje každý orgán, telo ožíva celé.“



1. Mozog – Centrum rovnováhy a energie

Mozog je tichý dirigent všetkých procesov v tele. Riadi rytmus dýchania, srdcový tep, trávenie aj emócie – hoci sám tvorí len približne dve percentá našej hmotnosti. Napriek tomu spotrebuje pätinu všetkého kyslíka a energie, ktoré telo vyrobí. Každý nedostatok výživy, spánku či kyslíka sa preto odrazí najprv na ňom.



Keď myseľ spomalí, telo ju nasleduje

Znížené prekrvenie mozgu alebo dlhodobý stres vedú k únave, poruchám koncentrácie a citovej nerovnováhe. Mozog pod tlakom stresových hormónov prepína do režimu „boj alebo útek“ – a zabúda regenerovať. V takom stave telo neoddychuje, ani keď ležíme. Energia uniká bez zjavnej príčiny – a my sa cítime vyčerpaní aj v pokoji.

Mozog potrebuje rytmus, nie výkon

Nervové bunky sú mimoriadne citlivé - potrebujú pravidelný prísun kyslíka, živín a dostatok spánku. Rovnováha medzi aktivitou a pokojom obnovuje ich schopnosť prenášať signály, tvoriť nové spojenia a učiť sa.

Aj krátka každodenná pauza, hlboké dýchanie alebo prechádzka zlepšujú prekrvenie mozgu viac, než si uvedomujeme.

Keď mozog dýcha, telo žiari

Zdravý mozog sa neprejavuje len jasným myslením. Zlepšuje aj hormonálnu rovnováhu, kvalitu spánku, imunitu a schopnosť regenerácie.

Keď je mozog dostatočne zásobený kyslíkom a výživou, reaguje pokojnejšie – a my cítime vnútorný pokoj, ľahkosť a prirodzenú silu.

„Duševný pokoj nie je neprítomnosť stresu, ale schopnosť vrátiť sa späť do rovnováhy.“

Mozog a nervový systém

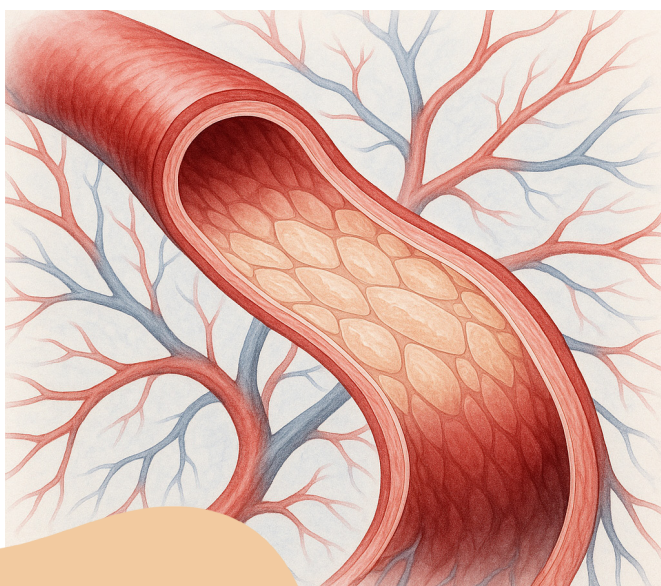
Produkt	Zložky
KingOptiBrain	citikolín, fosfatidylserín, kurkumín, EGCG, vitamíny
KingMind Day	adaptogény (rhodiola, ashwagandha), L-tyrozín
KingMind Night	ashwagandha, valeriána, medovka, levandula, L-tryptofán
KingDHA	DHA z mikroriasy, fosfatidylcholín, inozitol

Zhrnutie kapitoly – zapamätajte si

- Mozog spotrebuje najviac energie zo všetkých orgánov – potrebuje ju neustále.
- Rovnováha mozgu závisí od prekrvenia, výživy, spánku a psychickej pohody.
- Stres a únava spomaľujú prenos signálov medzi nervovými bunkami.
- Každý hlboký nádych, prechádzka alebo chvíľa ticha pomáhajú mozgu regenerovať.
- Jasná myseľ, pokoj a sústredenie sú znakom, že telo a mozog dýchajú v rovnakom rytme.

2. Cievny Endotel – tichý orgán zdravia

Naše cievny tvoria sieť dlhú viac než 100 000 kilometrov – obopínajú celé telo a zabezpečujú, aby každá bunka dostala kyslík a výživu. Ich vnútornú výstelku tvorí endotel, orgán tak rozsiahly, že by pokryl plochu futbalového ihriska. Je tenký len niekoľko mikrometrov, no rozhoduje o zdraví mozgu, srdca, pokožky aj imunitného systému.



Endotel – brána života v každej bunke

Endotel nie je len pasívna výstelka. Je to aktívne tkanivo, ktoré reguluje prietok krvi, krvný tlak a výmenu látok. Každý náš tep je dialóg medzi cievami a bunkami. Ak je endotel zdravý, cievy zostávajú pružné a bunky dostávajú kyslík, ktorý potrebujú na regeneráciu a vitalitu.

Keď sa rytmus ciev naruší

Moderný životný štýl – stres, nedostatok spánku, málo pohybu či nadbytok cukru – postupne oslabuje pružnosť ciev. Endotel stráca schopnosť rozširovať cievy, krv prúdi pomalšie a tkanivá hlásia „hlad po kyslíku“. Dlhodobý nesúlad sa prejaví únavou, slabšou koncentráciou, studenými končatinami či pomalším hojením.

Zdravé cievy – zdravé tkanivá

Cirkulácia je jazyk, ktorým spolu komunikujú všetky orgány. Keď krv prúdi hladko, telo sa rýchlejšie obnovuje, lepšie reaguje na stres a pokožka pôsobí sviežo a žiarivo.

Starostlivosť o cievy je preto zároveň starostlivosťou o mozog, srdce, pokožku aj vnútornú rovnováhu.

„Cievy sú rieky života. Ak prúdia čisto a voľne, telo kvitne.“



Cievy a krvný obeh

Produkt	Zložky
KingEndoPro	extrak z hroznových jadier a kôry borovice, kvercetín, rutín, sulforafán
KingVascFlex	l-arginín, hesperedín, diosmín, rutín, extrakt z pohánky
KingNattoPro Core	nattokináza, bromelaín, papain
KingNattoPro Synergy	bromelaín, papaín, trypsín, proteáza, kvercetín, zázvor, rutín

Zhrnutie kapitoly – zapamätajte si

- Endotel je aktívny orgán, ktorý riadi prietok krvi, výživu buniek a regeneráciu tkanív.
- Každá bunka tela je závislá od kvality mikrocirkulácie.
- Stres, nadbytok cukru a nedostatok pohybu oslabujú pružnosť ciev a zhoršujú prekrvenie.
- Zdravé cievy znamenajú viac energie, rýchlejšie hojenie aj jasnejšiu myseľ.
- Udržiavať cievy v rovnováhe znamená podporovať vitalitu celého organizmu.

3. Bunková energia a antioxidačná ochrana

Každá bunka v tele je ako malá elektráreň. Produkuje energiu, opravuje svoje štruktúry a chráni sa pred poškodením. Vo vnútri týchto buniek sa nachádzajú mitochondrie – drobné organely, ktoré premieňajú kyslík a živiny na životnú energiu. Ich zdravie určuje, koľko energie máme, ako rýchlo sa regenerujeme a ako pomaly starneme.

Mitochondrie – zdroj vitality

Mitochondrie sú veľmi citlivé – potrebujú dostatok kyslíka, kvalitné tuky, minerály a priestor bez stresu. Ak ich preťažíme, spomaľujú sa, vytvárajú menej energie a viac voľných radikálov. Telo to cíti ako únavu, ťažobu, spomalené hojenie alebo celkový pokles vitality.

Zdravé mitochondrie = sviežosť, výkon a mentálna bdelosť.



Rovnováha medzi energiou a ochranou

Každý nádech prináša život - a spolu s ním aj malé množstvo oxidačného stresu, prirodzeného vedľajšieho produktu tvorby energie. Aby telo nestratilo rovnováhu, využíva antioxidanty, ktoré tieto procesy vyvažujú a chránia bunky pred poškodením. Keď ich je dostatok, bunky dýchajú čisto, bez preťaženia. Antioxidačná rovnováha je preto tichým základom dlhovekosti a vnútornej vitality.

Energia, ktorá nevzniká len z jedla

Skutočná energia nevzniká len z kalórií – rodí sa z harmónie medzi výživou, dýchaním, pohybom a vnútorným pokojom. Keď sa telo dostane do súladu, energia prichádza prirodzene. Nie ako krátky výbuch, ale ako stabilné svetlo, ktoré horí pokojne a dlho.

„Bunka, ktorá dýcha v pokoji, dokáže tvoriť svetlo – energiu, z ktorej žijeme.“



Podpora pre bunkovú energiu a antioxidačnú rovnováhu

Produkt	Zložky
KingCell Harmony	komplex antioxidantov a polyfenolov z hrozna, zeleného čaju, brokolice, borovice, rozchodnice, ashwagandy, astaxantín
KingQ10	koenzým Q10

Zhrnutie kapitoly – zapamätajte si

- Každá bunka má svoje mitochondrie – malé zdroje energie.
- Oxidačný stres je prirodzený, ale potrebuje byť v rovnováhe s antioxidantmi.
- Zdravé mitochondrie znamenajú vitalitu, výkon a mladistvú pleť.
- Energia vzniká nielen z jedla, ale aj z dýchania, pohybu a pokoja.
- Rovnováha medzi tvorbou a ochranou energie je základom dlhovekosti a vnútornej stability.

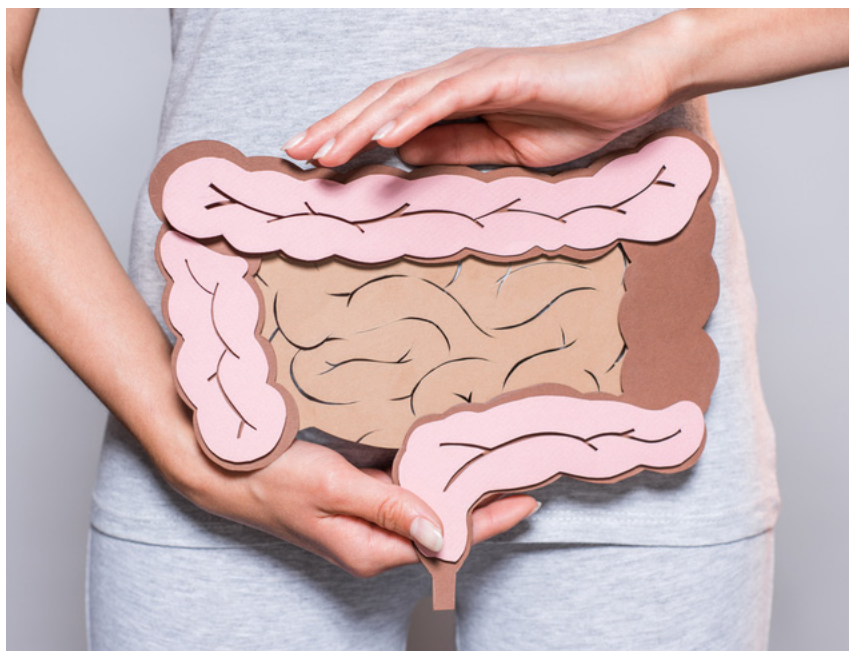
4. Imunita a mikrobióm - Rovnováha zvnútra

Imunitný systém je náš vnútorný ochranný kruh. Nie je to len armáda buniek, ktorá bojuje – je to inteligentný systém rozpoznávania a udržiavania rovnováhy. Vie, kedy má zasiahnuť a kedy ustúpiť, aby telo zostalo v rovnováhe a pokoji. Až 80 % imunitných buniek sa nachádza v črevách – tie sú preto našim najväčším imunitným orgánom a základom vnútornej rovnováhy.



Črevo – korene imunity

Črevná mikróflóra je ako živý les – žije svojím rytmom a mení sa podľa prostredia. Dobré baktérie tvoria ochrannú vrstvu, produkujú vitamíny a komunikujú s imunitnými bunkami. Ak je mikrobióm v rovnováhe, telo reaguje s pokojom, nie prehnane ani ospalo. Narušený mikrobióm znamená, že telo stráca istotu – reaguje buď zbytočne prudko, alebo naopak, príliš pomaly.



Rovnováha medzi ochranou a toleranciou

Imunita nie je len obrana – je to aj schopnosť rozpoznať, čo nám neškodí a čo je súčasťou nášho prostredia. Príliš silná reakcia prináša zápal, príliš slabá oslabuje odolnosť. Zdravý imunitný systém je ako múdry strážca – pozoruje, rozpoznáva a neútočí bez dôvodu. Učí sa, rastie a reaguje podľa toho, čo denne jeme, cítime a prežívame.

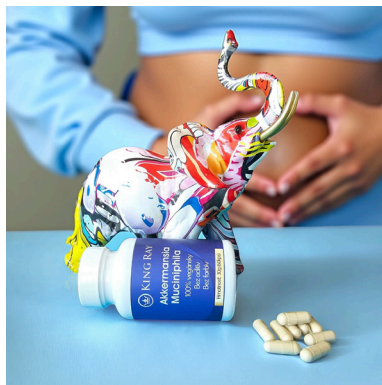
Energia pokoja

Imunitu posilňuje nielen výživa, ale aj pocit bezpečia. Telo, ktoré sa cíti v neustálom ohrození, míňa svoju energiu na obranu – namiesto toho, aby ju využilo na regeneráciu. Pokoj, spánok, pohyb a dýchanie sú pre imunitu rovnako dôležité ako vitamíny. Zdravá imunita sa začína rovnováhou tela a mysle – keď je myseľ pokojná, telo má priestor liečiť sa.

„Pokoje je najvyššia forma imunity.“

Podpora pre imunitu, mikrobiom a vitalitu

Produkt	Zložky
KingImmuno	kombinácia vitamínov C, D, zinku a rastlinných polyfenolov
KingMag4	štyri formy horčíka
KingIron Liposomal	lipozomálne železo s vitamínom C a B12
KingCell Harmony	komplex antioxidantov a polyfenolov z hrozna, zeleného čaju, brokolice, borovice, rozchodnice, ashwagandy, astaxantín
Kingray Akkermansia	postbiotikum Akkermansia muciniphila, inulín



Zhrnutie kapitoly – zapamätajte si

- Imunitný systém je inteligentná sieť, ktorá hľadá rovnováhu, nie boj.
- Až 80 % imunity sa nachádza v črevách - mikrobióm je jej základom a zdrojom stability.
- Stres, nedostatok spánku a nevhodná strava oslabujú črevnú rovnováhu a obranyschopnosť tela.
- Pokojná myseľ a pravidelný rytmus podporujú prirodzenú odolnosť a schopnosť regenerácie.
- Silná imunita začína vo vnútri – tam, kde je telo v súlade so sebou.

5. Metabolizmus - Rovnováha energie, cukrov a hormónov

Metabolizmus nie je len spaľovanie kalórií – je to riadená výmena energie. Je to jemný orchestrálny systém, ktorý premieňa potravu na energiu, ukladá ju a rozdeľuje podľa potrieb tela. Ak pracuje v rovnováhe, cítime sa ľahko, bdelí a sústredení. Ak sa naruší, telo stráca rytmus – kolíšu nám nálady, energia aj chuť do života.

Inzulín a cukor – tichá os rovnováhy

Inzulín nie je nepriateľ. Je to posol, ktorý pomáha bunkám prijímať glukózu – palivo pre život. Keď však prijímame viac cukru, než potrebujeme, inzulín musí pracovať neustále a bunky naň postupne reagujú menej.

Telo potom hľadá rýchlu energiu a prebytok ukladá do tukových zásob. Správna citlivosť na inzulín znamená, že telo reaguje v harmónii – nie v strese či panike.

Metabolizmus ako zrkadlo hormónov

Energetická rovnováha úzko súvisí s hormónmi štítnej žľazy, nadobličiek a pohlavných žliaz. Stres, nedostatok spánku, nepravidelná strava či nadmerné stimuly narúšajú ich prirodzený rytmus. Telo sa prepína do úsporného režimu – chráni sa, no zároveň spomaľuje metabolizmus aj regeneráciu. Keď obnovíme hormonálnu rovnováhu, telo sa opäť otvára energii, regenerácii a radosti z pohybu.

Črevá, tuky a myseľ

Črevný mikrobióm ovplyvňuje nielen trávenie, ale aj hormóny hladu a sýtosti. Niektoré baktérie podporujú spaľovanie tukov, iné dávajú mozgu signál, že máme dosť. Zdravé črevo znamená zdravý metabolizmus – aj bez potreby prísnej kontroly alebo diét. Rovnováha začína v tichu čriev – tam, kde vzniká energia, pokoj a stabilita celého tela.

„Metabolizmus je rytmus života – nie o rýchlosti, ale o súlade medzi tým, čo prijímame a čo dávame.“

Podpora pre metabolickú rovnováhu a črevný mikrobióm

Produkt	Zložky
KingMetaFit	rastlinné extrakty (berberín, ALA, myo-inozitol, chróm) - obsahuje 25 starostlivo vybraných zložiek
KingSlimming	zelený čaj, L-karnitín, garcinia, chróm
Kingray Akkermansia	postbiotikum Akkermansia muciniphila – podpora črevnej bariéry a metabolického zdravia

Zhrnutie kapitoly – zapamätajte si

- Metabolizmus je o rovnováhe, nie o rýchlosti spaľovania.
- Inzulín je dôležitý posol energie – jeho rovnováha závisí od rytmu stravy, pohybu a pokoja.
- Hormóny a črevá spolu tvoria prepojený systém, ktorý riadi hlad, spaľovanie, energiu aj náladu.
- Každodenný pohyb, pravidelný spánok a pokojná myseľ stabilizujú energiu a podporujú hormonálnu rovnováhu.
- Keď telo dôveruje, že má dosť, začne energiu využívať – nie ukladať.

6. Krása a pokožka - odraz vnútornej rovnováhy

Krása nie je len to, čo vidíme v zrkadle – je to energia, ktorú cítime a ktorú vyžarujeme. Je to odraz zdravia, vitality a rovnováhy, ktorá prichádza zvnútra. Pokožka, vlasy a nechty sú tichými svedkami toho, ako telo dýcha, regeneruje a ako sa o seba staráme – zvonka aj zvnútra.



Pokožka – rozhranie medzi vnútrom a svetom

Naša pokožka dýcha, cíti a reaguje – je v neustálom kontakte so svetom aj s naším vnútrom. Každý deň čelí stresu, slnku, toxínom aj odrazu našich emócií. Hoci ju vnímame len zvonka, jej skutočná sila vzniká vo vnútri buniek – tam, kde sa tvoria kolagénové vlákna a prebieha obnova tkanív. Ak je telo vyživené a prekrvené, pokožka žiari zdravím. Ak je unavené, pokožka stráca pružnosť, farbu aj svetlo.



Kolagén – vnútorná opora krásy

Kolagén tvorí približne tretinu všetkých bielkovín v tele. Nie je to len „kozmetický proteín“, ale stavebný základ spojivového tkaniva, kostí, šliach a ciev. Po 25. roku života jeho prirodzená tvorba klesá – preto je dôležité ju podporovať výživou, hydratáciou, pohybom a kvalitným spánkom.

Zdravý kolagén = pružná pokožka, pevné nechty, silné vlasy a mladistvý vzhľad.

Krása ako vnútorný proces

Krása je viac než genetika alebo kozmetika – je to prirodzený prejav rovnováhy tela a mysle. Vzniká tam, kde sa telo regeneruje, kde krv prináša živiny a bunky majú dostatok energie. Starostlivosť o krásu preto začína v krvnom obehu a v bunkovej výžive – tam, kde sa spája veda s prirodzenosťou.

„Skutočná krása nezačína v zrkadle, ale v pokoji duše.“

Podpora pre krásu, pokožku a vnútornú regeneráciu

Produkt	Zložky
Beauty Collagen Synergy	komplex látok pre lepšiu vstrebateľnosť a využiteľnosť vášho obľúbeného kolagénové doplnku - užívajte spolu s kolagénom
Collagen 10 000 Marine	morský kolagén, biotín, aminokyseliny, vitamíny – výživa pokožky, vlasov a nechtov
KingCell Harmony	komplex antioxidantov a polyfenolov z hrozna, zeleného čaju, brokolice, borovice, rozchodnice, ashwagandy, astaxantín..

Zhrnutie kapitoly – zapamätajte si

- Krása je prejavom vnútornej rovnováhy, nie povrchového efektu.
- Kolagén, vitamíny a dobrá mikrocirkulácia sú základom regenerácie pokožky a mladistvého vzhľadu.
- Každý stres, nedostatok spánku alebo výživy sa odráža na pleti.
- Hydratácia, spánok a výživa sú najprirodzenejšou kozmetikou.
- Keď sa telo cíti v rovnováhe, krása sa objaví sama – bez námahy.

7. Ženská rovnováha a vitalita

Ženské telo je cyklické – prirodzene sa mení, nie je stvorené na neustály výkon. Je ako mesiac, ktorý mení tvár, no nikdy nestráca svetlo – plynutie, nie výkon, je jeho prirodzený stav. Hormóny sú jeho vnútorný jazyk – jemne riadia náladu, energiu, spánok aj krásu. Keď sú v rovnováhe, žena cíti pevnosť, jemnosť aj vnútorný pokoj. Keď sa rozkolíšu, telo vysiela tichý signál – spomaľ, nadýchni sa, načúvaj.

Hormóny – neviditeľní spojenci

Estrogén, progesterón, DHEA a ďalšie hormóny riadia rytmus tela – od cyklu po spánok, od pokožky po psychiku. Nie sú len chemické látky – sú to poslovia rovnováhy a energie. Pomáhajú bunkám regenerovať, ovplyvňujú krvný obeh, náladu aj duševný pokoj. Ich rovnováha závisí od výživy, stresu, spánku, pohybu a pocitu bezpečia.

Cyklus ako kompas

Každá fáza ženského cyklu nesie iný tón: tvorivú silu, citlivosť, vnútorný pokoj a očistu. Keď im rozumieme, môžeme s nimi spolupracovať – nie bojovať. Rešpekt k vlastnému rytmu je najčistejšia forma sebalásky.

V rovnováhe cyklu sa prebúdzajú ženská energia, intuícia a sila byť sama sebou – v súlade s prírodou aj telom.



Rovnováha v období zmeny

V období hormonálnych zmien telo prirodzene hľadá nový rytmus a harmóniu. Výživa, minerály a rastlinné látky môžu uľahčiť tento prechod – nie bojom, ale porozumením a dôverou v telo. Kľúčom je dôvera v múdrosť tela – ono vie, kam smeruje, len potrebuje našu trpezlivosť a podporu.

„Ženské telo nie je problém na riešenie, ale príbeh, ktorému sa učíme načúvať.“

Podpora pre ženskú rovnováhu, vitalitu a krásu

Produkt	Zložky
KingWoman Balance	rastlinné extrakty (kudzu, ďatelina lúčna, ľanové semeno, šalvia, rebarbora)
KingWoman Vitality	kurkumín, piperín, zelený čaj, resveratrol, koenzým Q10, omega3
Beauty Collagen Synergy	komplex látok pre lepšiu vstrebateľnosť a využiteľnosť vášho obľúbeného kolagénového doplnku - užívajte spolu s kolagénom

Zhrnutie kapitoly – zapamätajte si

- Hormóny sú prirodzený jazyk ženského tela – nie nepriateľ, ale spojenci.
- Rovnováha prichádza, keď rešpektujeme cyklus a tempo svojho tela.
- Strava, spánok a vnútorný pokoj pomáhajú stabilizovať hormóny.
- Menštruačný cyklus, plodnosť a menopauza sú len rôzne fázy rovnakej sily.
- Každá žena má v sebe zdroj energie, ktorý sa obnovuje, keď si dovoľí spomaliť.

8. Mužská energia a rovnováha

Mužská sila nespočíva len vo fyzickej výkonnosti. Je v stabilite, odvahe a schopnosti zostať pokojný – aj keď sa svet okolo mení. Moderný muž žije pod tlakom očakávaní – má byť silný, rýchly, odolný a neúnavný. No skutočná vitalita prichádza až vtedy, keď telo aj myseľ nájdú rovnováhu medzi výkonom a odpočinkom.



Hormonálna energia

Testosterón je viac než symbol mužnosti – je to tichý motor sily, odvahy a regenerácie. Je to hormón životnej energie, ktorý ovplyvňuje silu, vitalitu, náladu aj sústredenie. Jeho hladina prirodzene klesá s vekom – no ešte rýchlejšie pod vplyvom stresu, nedostatku spánku, prepracovania a nadmerného tlaku. Zdravý testosterón nevzniká v boji, ale v rovnováhe – z pokoja, pohybu, správnej výživy a regenerácie.

Rovnováha tela a mysle

Mužská energia sa neprejavuje nahlas – je to tichá sila, ktorá vyžaruje z pokoja. Je to vnútorná sila, ktorá pramení z koncentrácie, disciplíny a rovnováhy. Mozog, nervový systém a srdce tvoria trojuholník rovnováhy – ak jeden prvok oslabne, narúša sa stabilita celého systému. Preto je dôležitá výživa, ktorá podporuje nielen fyzickú silu, ale aj mentálny výkon, sústredenie a psychickú stabilitu.

Vitalita ako vedomá sila

Skutočná vitalita nie je o dokazovaní výkonu – je to pokojná prítomnosť energie, ktorá plynie bez napätia. Telo, ktoré má dostatok živín, minerálov, spánku a regenerácie, funguje efektívne a odoláva času. Sila, ktorá pramení z rovnováhy, je tichá, stabilná a trvácna.

„Mužská sila nespočíva v boji, ale v schopnosti prinášať pokoj – sebe aj svetu.“



Podpora pre mužskú vitalitu, energiu a hormonálnu rovnováhu

Produkt	Zložky
KingMan Balance	saw palmetto, žihľava, tekvicové semeno, beta-sitosterol, lykopén
KingMan Pro	kurkumín, piperín, resveratrol, reishi, maitake, shitake, natto kináza
KingOptiBrain	citikolín, fosfatidylserín, kurkumín, EGCG, vitamíny

Zhrnutie kapitoly – zapamätajte si

- Mužská energia nie je len fyzická – začína v psychickej rovnováhe.
- Testosterón, stres a spánok sú úzko prepojené – ak chýba jeden, trpí aj zvyšok systému.
- Rovnováha medzi prácou a oddychom obnovuje vitalitu.
- Pravidelný pohyb, vedomé dýchanie a kvalitná výživa sú najlepším tréningom pre zdravú energiu.
- Sila v pokoji je základom vytrvalosti, stability a jasnej mysle.

9. Kĺby a pohybový aparát – sloboda pohybu

Pohyb je základom života a znakom vitality. Každý krok, nádych či pohyb ruky je výsledkom dokonalej súhry svalov, kostí, šliach a kĺbov. Keď telo funguje v rovnováhe, pohyb je ľahký, plynulý a bez námahy – ako prirodzený tok energie. Ak sa v systéme objaví napätie, únava alebo zápal, spomaľujeme sa – nielen fyzicky, ale aj mentálne.

Kĺby – spojenia, ktoré nesú celý systém

Kĺby sú pre telo tým, čím sú spoje pre strom – umožňujú stabilitu, pružnosť a slobodu pohybu. S vekom, stresom a jednostranným zaťažením sa mení štruktúra chrupaviek – znižuje sa ich pružnosť aj prirodzené mazanie. Telo však neprestáva hľadať rovnováhu – potrebuje výživu, regeneráciu a jemný pohyb, ktorý mu pripomenie, ako byť opäť voľné a pružné.

Zápal a regenerácia – dve strany jedného procesu

Zápal nie je nepriateľ – je to signál, že telo sa snaží opraviť a obnoviť. Ak však pretrváva príliš dlho, prechádza z liečby do poškodzovania. Preto je dôležité dopriať telu látky, ktoré zápal prirodzene vyvažujú – antioxidanty, enzýmy, omega-3 mastné kyseliny a rastlinné extrakty. Takto môže telo pokračovať v regenerácii prirodzene – bez napätia a bez zbytočných zásahov.



Pohyb ako liek

Najlepšou výživou pre kĺby je pohyb bez bolesti – jemný, vedomý a pravidelný. Chôdza, strečing a vedomé dýchanie udržiavajú tkanivá prekrvené a živé. Keď sa hýbeme s úctou k vlastnému telu, kĺby získavajú späť dôveru a pohyblivosť. Skutočná sloboda pohybu začína v mysli – v rozhodnutí ísť ďalej s ľahkosťou, nie s napätím.

„Telo sa uzdravuje, keď sa znovu začne hýbať – nie v zhone, ale v rytme pokoja.“



Podpora pre kĺby, šlachy a pohybový aparát

Produkt	Zložky
Joint Max	tekutý kolagén, MSM, glukozamín, chondroitín
KingJointMax Synergy	komplex látok pre lepšiu vstrebateľnosť a využiteľnosť vášho obľúbeného kolagénového doplnku, doplnok na podporu zdravia kĺbového aparátu
KingEndoPro	extrakt z hroznových jadriek a kôry borovice, quercetín, rutín, sulforafán

Zhrnutie kapitoly – zapamätajte si

- Kĺby sú symbolom stability, pružnosti a plynulosti pohybu.
- Pohyb bez bolesti je známkou vnútornej rovnováhy.
- Chronický zápal spomaľuje regeneráciu, no telo vždy vie nájsť rovnováhu, ak mu vytvoríme podmienky.
- Kolagén, antioxidanty a jemný pohyb udržiavajú tkanivá pružné.
- Každý deň, keď sa hýbeme, učíme telo pamätať si, že je živé a slobodné.

10. Základ systému – energia, obeh a regenerácia

Telo funguje ako jeden prepojený a dynamický systém. Mozog, srdce, cievy a bunky nepracujú oddelene – komunikujú a reagujú na seba v každom okamihu. Keď sa jeden článok oslabí, telo stráca rytmus; keď sú zosúladené, energia prúdi prirodzene a bez prekážok. Základom zdravia je čistý obeh, dostatok kyslíka a funkčná bunka, ktorá vie energiu vytvárať aj využívať.

Krv – nositeľ energie

Krv nie je len tekutina, ale živý prúd informácií. Prenáša kyslík, výživu, hormóny aj signály pokoja. Ak je krvný obeh spomalený, telo chradne. Ak prúdi čisto, bunky sa regenerujú rýchlejšie, myseľ sa rozjasní a pokožka získa svetlo. Cievy a mikrocirkulácia sú preto prvým pilierom každého systému obnovy.

Bunky – tvorcovia rovnováhy

Každá bunka je malý samostatný svet, ktorý odráža rovnováhu celého tela. Potrebuje energiu, ochranu a priestor na obnovu. Keď má dostatok antioxidantov, minerálov a kyslíka, dokáže zvládť stres aj záťaž s ľahkosťou.

Zdravá bunka = zdravé tkanivo = zdravý organizmus.

Toto jednoduché pravidlo stojí za všetkým, čo v tele funguje.

Nervový systém – tichý riaditeľ tela

Nervový systém a hormóny tvoria most medzi telom a myslou. Spoločne udržiavajú vnútornú rovnováhu – homeostázu, jemný rytmus medzi aktivitou a pokojom. Keď sme v napätí alebo strese, prietok krvi sa spomaľuje a energia v bunkách klesá. Pokoj, hlboké dýchanie a vedomý oddych obnovujú spojenie medzi srdcom, mozgom a bunkou – základ trojjednosti zdravia. Práve z tohto spojenia pramení skutočná vitalita a vnútorná sila.

„Zdravie vzniká vtedy, keď sa telo, myseľ a dych pohybujú v rovnakom rytme.“

Koenzým Q10 – energia pre bunky aj srdce

Koenzým Q10 je prirodzená látka, ktorú si telo vytvára samo, no po 30. roku života jeho hladina výrazne klesá. Patrí medzi kľúčové molekuly pre tvorbu bunkovej energie (ATP) v mitochondriách, a preto ovplyvňuje vitalitu, výkon aj regeneráciu. Najviac ho potrebujú orgány s vysokou spotrebou energie – srdce, mozog a svaly.



Základné doplnky pre energiu, obeh a regeneráciu

Produkt	Zložky
KingMag4	štyri bioaktívne formy horčíka pre optimálnu nervovú činnosť, svalový tonus a regeneráciu buniek.
KingCell Harmony	pokročilý komplex antioxidantov a polyfenolov (hrozno, zelený čaj, brokolica, borovica, rozchodnica, ashwagandha, astaxantín) pre bunkovú ochranu a rovnováhu.
KingDHA	prírodný zdroj DHA z mikrorias, fosfatidylcholínu a inozitolu – pre mozog, zrak a membránovú stabilitu buniek.
KingQ10	vysoko vstrebateľný koenzým Q10 na podporu mitochondriálnej energie a vitality srdca.

Zhrnutie kapitoly – zapamätajte si

- Zdravie je prepojený systém, nie súbor izolovaných funkcií.
- Krv, bunky a nervy tvoria tri piliere životnej energie a regenerácie.
- Rovnováha medzi napätím a oddychom obnovuje regeneračný cyklus tela.
- Základná výživa - minerály, antioxidanty a omega-3 – je mostom medzi telom, myslou a energiou.
- Keď je obeh čistý a bunky dýchajú voľne, telo sa lieči samo – prirodzene a bez nátlaku.

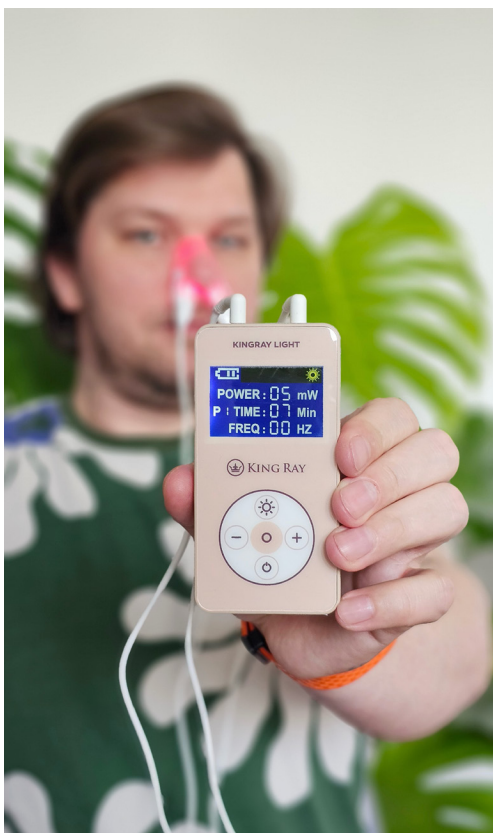


Prepojenie s Kingray Light

Súčasťou systému Kingray je aj Kingray Light – svetelný partner tela, ktorý podporuje krvný obeh a mikrocirkuláciu. Jemné fotóny svetla prenikajú do krvi, pomáhajú oddeliť zlepené červené krvinky a tým zlepšujú prúdenie aj okysličenie celého tela.

Krv sama o sebe nebolí – bolesť vzniká až tam, kde sa kyslík a živiny už nedostanú, teda v tkanivách. Preto má význam podporovať krvný prúd, aby sa energia života dostala všade, kde ju telo potrebuje.

„Krv je svetlo, ktoré tečie telom. Keď sa rozprúdi, prebúdza v bunkách silu žiť naplno.“



Myšlienka na záver

Telo má svoju múdrosť. Netreba ho neustále opravovať – stačí mu vytvoriť priestor, aby si spomenulo, ako sa uzdravuje. Keď mu doprajeme kyslík, výživu a pokoj, jeho systém sa prirodzene vráti do rovnováhy.

Záver

CESTA K ROVNOVÁHE

Zdravie nie je cieľ – je to cesta. Nie je to zoznam úloh ani súbor zákazov. Je to stav súladu, ktorý vzniká, keď telo, myseľ a dych spolupracujú. Každý z nás v sebe nesie prirodzenú schopnosť regenerácie. Telo vie, ako sa uzdravuje – my mu len musíme dať podmienky, aby si na to mohlo spomenúť.

Krv, myseľ, bunka

Všetko v tele je prepojené – žiadna časť nefunguje sama. Mozog potrebuje zdravý obeh, bunky kyslík a srdce pokoj. Keď sa tieto tri prvky spoja, vzniká rovnováha – energia, ktorá nevzniká z výkonu, ale z harmónie.

*Tak funguje život aj systém Kingray: **spája, neoddeľuje.***

Múdrosť rovnováhy

Moderná veda potvrdzuje to, čo príroda pozná tisícročia – že skutočná sila je v rovnováhe. Nie v extrémoch, ale v rytme – medzi dňom a nocou, prácou a odpočinkom, napätím a tichom.

*“Zdravie nie je neprítomnosť choroby,
ale prítomnosť života v každej bunke.”*

Starostlivosť ako rituál

Keď sa o seba staráme vedome – nie zo strachu, ale z úcty – telo odpovedá pokojom a silou. Každé ráno, keď si doprajeme pohyb, dýchanie, vodu a výživu, vytvárame malý rituál, ktorý udržiava rovnováhu tela aj mysle.

*To je podstata filozofie Kingray –
spájať vedu, prírodu a vnútorný pokoj.*

Zoznam doplnkov Kingray

Mozog

King DHA

– 60 kapsúl (vegánske) – balenie na 1 mesiac; 2 kapsuly denne. Denná dávka (2 kapsuly).

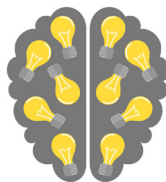
Zložka	Latinský názov / forma	Množstvo (2 kapsuly)
DHA	z mikroalgy Schizochytrium sp.	250 mg
Horčík	Citrát horečnatý	120 mg
Fosfatidylcholín	zo sóje	100 mg
Inozitol	-	100 mg
Vitamín E	Prírodný D-alfa-tokoferol	12 mg
Selén	L-selenometionín	55 µg
Pomocné látky	Ryžová múka	-
Kapsula	Hydroxypropylmetylcelulóza (rastlinná)	-



King OptiBrain

- 60 kapsúl (vegánske) – balenie na 1 mesiac;
2 kapsuly denne. Denná dávka (2 kapsuly).

Zložka	Latinský názov / forma	Množstvo (2 kapsuly)
Citikolín	(CDP-cholín)	250 mg
Extrakt z pivovarských kvasníc	Saccharomyces cerevisiae	200 mg
Acetyl-L-karnitín	Acetyl-L-karnitín hydrochlorid	120 mg
Kyselina alfa-lipoová	-	100 mg
Fosfatidylserín	zo sóje	100 mg
Extrakt zo zeleného čaju	Camellia sinensis (EGCG)	80 mg
Kurkumín	Curcuma longa L.	60 mg
Kyselina pantoténová	-	6 mg
Zinok	Bisglycinát zinočnatý	6 mg
Vitamín B6	Pyridoxal-5'-fosfát	2 mg
Folát (vitamín B9)	5-MTHF (aktívna forma)	300 µg
Vitamín B12	Metylkobalamín	50 µg
Vitamín D3	Cholekalciferol	25 µg = 1000 IU
Pomocné látky	Ryžová múka	-
Kapsula	Hydroxypropylmetylcelulóza (rastlinná)	-



Psychika

King MindDay

- 120 kapsúl (vegánske) – balenie na 4 mesiace;
1 kapsula denne. Denná dávka (1 kapsula).

Zložka	Latinský názov / forma	Množstvo (1 kapsula)
Ašvaganda	Withania somnifera, extrakt z koreňa 10:1	100 mg
Rozchodnica ružová	Rhodiola rosea, extrakt z koreňa 10:1	100 mg
L-theanín	-	100 mg
L-tyrozín	-	100 mg
Horčík	Bisglycinát horečnatý	75 mg
Vitamín B6	Pyridoxín hydrochlorid	0,47 mg
Kyselina listová (vitamín B9)	-	67 µg
Vitamín B12	Kyanokobalamín	0,83 µg
Piperín	Piper nigrum L., extrakt z čierneho korenia (95 % piperínu)	5 mg
Pomocné látky	Ryžová múka	-
Kapsula	HPMC (vegánska)	-



King MindNight

- 120 kapsúl (vegánske) – balenie na 4 mesiace;
1 kapsula denne. Denná dávka (1 kapsula).

Zložka	Latinský názov / forma	Množstvo (1 kapsula)
L-tryptofán	-	200 mg
Valeriána lekárska	Valeriana officinalis, extrakt z koreňa 10:1	80 mg
Ašvaganda	Withania somnifera, extrakt z koreňa 10:1	60 mg
Medovka lekárska	Melissa officinalis, extrakt z listu 10:1	60 mg
Levandula úzkolistá	Lavandula angustifolia, extrakt z kvetu 10:1	50 mg
L-theanín	-	0,47 mg
Piperín	Piper nigrum L., extrakt z čierneho korenia	5 mg
Pomocné látky	Ryžová múka	-
Kapsula	HPMC (vegánska)	-



Cievy

King **EndoPro**

- 120 kapsúl (vegánske) – balenie na 2 mesiace;
2 kapsuly denne. Denná dávka (2 kapsuly).



Zložka	Latinský názov / forma	Množstvo (2 kapsuly)
L-karnitín L-tartrát	-	166,7 mg
Extrakt z hroznových jadier	Vitis vinifera L., extrakt 10:1	100 mg
Kvercetín	-	100 mg
Extrakt z Cordycepsu	Cordyceps sinensis (CS-4)	83,3 mg
Extrakt z kôry borovice	Pinus pinaster, extrakt 10:1	66,7 mg
Rutín	-	66,7 mg
Koenzým Q10	Ubichinol	33,3 mg
Glutatión	Redukovaný	33,3 mg
Vitamín C	Calcium ascorbát	33,3 mg
Astaxantín	z riasy Haematococcus pluvialis (5 % beadlet, ~2 mg aktívneho astaxantínu)	20 mg
Resveratrol	Polygonum cuspidatum, extrakt 10:1	16,7 mg
Extrakt zo semien brokolice	z Brassica oleracea var. italica (bro- kolica), extrakt 10:1	16,7 mg
Vitamín E	Prírodný D-alfa-tokoferol (α -TE)	5 mg
Zinok	Bisglycinát zinočnatý	5 mg
Železo	Bisglycinát železnatý	3,34 mg
Folát (vitamín B9)	5-MTHF (aktívna forma)	80 μ g
Vitamín B12	Metylkobalamín	0.05 mg
Kapsula	HPMC (vegánska)	-

King VascFLEX

- 60 kapsúl (vegánske) – balenie na 2 mesiace;
1 kapsula denne. Denná dávka (1 kapsula):



Zložka	Latinský názov / forma	Množstvo (1 kapsula)
L-Arginín	-	110 mg
Citrusové bioflavonoidy	hesperidín, diosmín, rutín	90 mg
Vitamín C	L-askorbát vápenatý	70 mg
Extrakt z hroznových jadier	Vitis vinifera (OPC)	50 mg
Koenzým Q10	Ubichinol	50 mg
Vitamín K2	MK-7 (0,2 %)	50 mg (100 µg K2)
Extrakt z pohánky	Fagopyrum esculentum	30 mg
Kyselina hyalurónová	-	25 mg
Horčík	oxid horečnatý	25 mg

Srdce

Koenzým

- 60 kapsúl (vegánske) – balenie na 2 mesiace;
1 kapsula denne. Denná dávka (1 kapsula).



Zložka	Latinský názov / forma	Množstvo (1 kapsula)
Koenzým Q10	Ubichinol	100 mg
Pomocné látky	Ryžová múka	-
Kapsula	HPMC (vegánska)	-

Proteolytické enzýmy

King NattoPRO

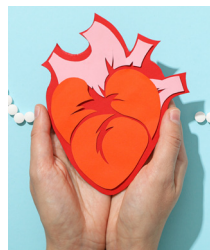
- **Enzymatický komplex**- 60 kapsúl (vegánske)
- balenie na 2 mesiace; 1 kapsula denne.
- Denná dávka (1 kapsula).



Zložka	Latinský názov / forma	Množstvo (1 kapsula)
Enzyme Complex	zmes enzýmov získaných mikrobiálnou rastlinnou fermentáciou (vrátane nattokinázy a ďalších proteolytických enzýmov)	200 mg
Rutín	(vitamín P)	50 mg
Extrakt z červenej repy	Beta vulgaris L., extrakt 10:1	50 mg
Pomocné látky	Rastlinná kapsula (hydroxypropylmetylcelulóza, voda)	-
Alergény	Obsahuje zložku zo sóje (nattokináza)	-

King NattoPRO Core

- **Enzymatický komplex**- 120 kapsúl
- balenie na 4 mesiace; 1 kapsula denne.
- Denná dávka (1 kapsula).



Zložka	Latinský názov / forma	Množstvo (1 kapsula)
Enzymatický komplex	Nattokináza, bromelaín, papaín, proteolytické enzýmy mikrobiálneho pôvodu	500 mg
Pomocné látky	Ryžová múka	-
Kapsula	HPMC (vegánska)	-

King NattoPRO Synergy

– 120 kapsúl (vegánske) – balenie na 4 mesiace;
1 kapsula denne. Denná dávka (1 kapsula).

Zložka	Latinský názov / forma	Množstvo (1 kapsula)
Proteolitický enzýmový komplex	bromelaín, papaín, neutrálne proteáza (<i>Aspergillus oryzae</i>), rastlinný trypsín a ďalšie enzýmy fermentačného pôvodu	255 mg
Kvercetín	-	60 mg
Citrusové bioflavonoidy	-	60 mg
Rutozid (Rutin)	-	50 mg
Zázvor lekársky	<i>Zingiber officinale</i> Roscoe, extrakt z koreňa	40 mg
Piperín	<i>Piper nigrum</i> L., extrakt z čierneho korenia	5 mg
Pomocné látky	Ryžová múka	-
Kapsula	HPMC (vegánska)	-



Krv

King Iron Liposomal

- 120 kapsúl (vegánske) – balenie na 4 mesiace;
1 kapsula denne. Denná dávka (1 kapsula).



Zložka	Latinský názov / forma	Množstvo (1 kapsula)
Lipozomálne železo	-	110 mg ($\approx$ 11 mg elementárneho Fe)
Vitamín C	L-askorbová kyselina	80 mg
Folát	5-MTHF (vápennatá soľ)	200 μ g
Vitamín B12	Metylkobalamín	25 μ g
Kapsula	HPMC (vegánska)	-

Črevo

Akkermansia Muciniphila

- 60 kapsúl (vegánske) – balenie na 2 mesiace;
1 kapsula denne. Denná dávka (1 kapsula).



Zložka	Latinský názov / forma	Množstvo (1 kapsula)
Akkermansia muciniphila	-	250 mg
Inulín	-	250 mg
Pomocné látky	Ryžová múka	-
Kapsula	HPMC (vegánska)	-



King KingImmuno 2.0

- 120 kapsúl (vegánske) – balenie na 2 mesiace;
2 kapsuly denne. Denná dávka (2 kapsuly).



Zložka	Latinský názov / forma	Množstvo (2 kapsuly)
Acerola	Malpighia glabra L., extrakt 25 % vitamín C (= 80 mg vitamínu C)	320 mg
N-acetylcysteín (NAC)	-	110 mg
Extrakt z pivovarských kvasníc	Saccharomyces cerevisiae (prírodný B-komplex 10:1)	86 mg
Koenzým Q10	-	80 mg
Kurkumín	Curcuma longa L., extrakt	70 mg
Resveratrol	z hrozna Vitis vinifera	50 mg
Extrakt z hroznových jadier	Vitis vinifera L.,	50 mg
Reishi	Ganoderma lucidum, extrakt	50 mg
Zelený čaj	Camellia sinensis L., decaf extrakt 10:1	30 mg
PQQ	Pyrolochinolínchinón BioPQQ	20 mg
Zinok	Pikolinát zinočnatý	10 mg
Vitamín E	D- α -tokoferyl acetát	24 mg α -TE
Vitamín K2	Menachinón-7 (MK-7, ≥ 98 %)	100 μ g
Selén	Selenometionín	100 μ g
Vitamín D3	Cholekalciferol	50 μ g = 2000



King HCL + Enzýmy

- 60 kapsúl (vegánske) – balenie na 1 mesiac;
2 kapsuly denne. Denná dávka (2 kapsuly):



Zložka	Latinský názov / forma	Množstvo (2 kapsuly)
Betaín Hydrochlorid	-	400 mg
Pepsín	-	8 mg
Enzýmy	lipáza, amyláza, proteáza, laktáza, fytáza	494 mg
Kapsula	HPMC (vegánska)	-

Pečeň

King Slimming

- 120 kapsúl (vegánske) – balenie na 2 mesiace;
2 kapsule denne. Denná dávka (2 kapsuly).



Zložka	Latinský názov / forma	Množstvo (2 kapsuly)
Zelený čaj	Camellia sinensis L., extrakt z listov	300 mg
Garcinia kambodžská	Garcinia cambogia Roxb., extrakt z plodov	200 mg
L-karnitín L-tartrát	-	200 mg
Gymnéma lesná	Gymnema sylvestre, extrakt z listov	160 mg
Chrómu	Pikolinát chrómu	20 µg
Piperín	Piper nigrum L., extrakt z plodov	10 mg
Pomocné látky	Ryžová múka	-
Kapsula	HPMC (vegánska)	-

– 120 kapsúl (vegánske) – balenie na 2 mesiace;
2 kapsuly denne. Denná dávka (2 kapsuly).



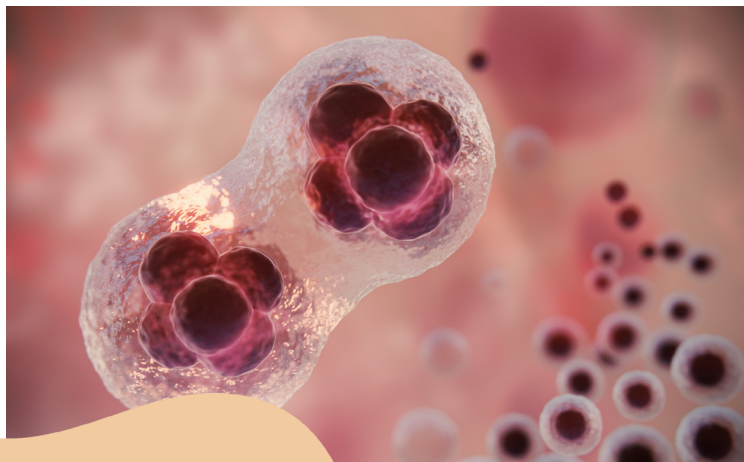
Zložka	Latinský názov / forma	Množstvo (2 kapsuly)
Berberín HCl	-	320 mg
Myo-inozitol	-	130 mg
Škoricový extrakt	Cinnamomum verum, extrakt 10:1	100 mg
Cholín	Bitartrát	100 mg
Horčík	Bisglycinát horečnatý	100 mg
Alfa-lipoová kyselina (ALA)	-	80 mg
Gymnéma lesná	Gymnema sylvestre, extrakt (75 % gymnemic acids)	50 mg
Koenzým Q10	-	50 mg
Zinok	Citrát zinočnatý	10 mg
Železo	Bisglycinát železnatý	10 mg
Niacín (vitamín B3)	-	16 mg
Kyselina pantoténová (vitamín B5)	-	6 mg
Mangán	-	2 mg
Meď	-	1 mg
Tiamín (vitamín B1)	-	1,1 mg
Riboflavín (vitamín B2)	-	1,4 mg
Vitamín B6	-	1,4 mg
Piperín	Piper nigrum L., extrakt z čierneho korenia	4 mg
Chróm	Pikolinát chrómu	60 µg
Folát (vitamín B9)	L-methylfolát vápenatý	200 µg
Jód	Extrakt z kelpu	150 µg
Vitamín B12	Metylkobalamín	2,5 µg
Biotín (vitamín B7)	-	50 µg
Molybdén	-	50 µg
Koloidný oxid kremičitý (SiO ₂)	-	10 mg

King Cell Harmony

- 120 kapsúl (vegánske) – balenie na 4 mesiace;
1 kapsula denne. Denná dávka (1 kapsula):



Zložka	Latinský názov / forma	Množstvo (1 kapsula)
Polyfenoly	z hroznových jadier, zeleného čaju, brokolice a borovice	105 mg
Fosfatidylcholín	zo sóje	100 mg
Rozchodnica ružová	Rhodiola rosea, extrakt z koreňa 10:1	100 mg
Ašvaganda	Withania somnifera, extrakt z koreňa 10:1	80 mg
Koenzým Q10	-	30 mg
Astaxantín	z riasy Haematococcus pluvialis 80mg (4 mg aktívnej látky)	4 mg
Zinok	Citrát zinočnatý	3,3 mg
Vitamín B6	Pyridoxín hydrochlorid	0,47 mg
Kyselina listová (vitamín B9)	-	67 µg
Vitamín B12	Kyanokobalamín	0,83 µg



Nervy a svaly

King MAG4

- 60 kapsúl (vegánske) – balenie na 1 mesiac;
2 kapsuly denne. Denná dávka (2 kapsuly):



Zložka	Množstvo (2 kapsuly)
Horčík L-treonát	250 mg
Horčík bisglycinát (chelát)	250 mg
Horčík malát	250 mg
Horčík taurát	250 mg
Celkové množstvo horčíkových zlúčenín	1000 mg



Kĺby

Swedish Nutra Joint Support Max

- 500 ml: balenie na 20–33 dní; 15–25 ml denne.
Denná dávka (15 ml / 25 ml):



Zložka	Latinský názov / forma	Množstvo (25 ml)
Vitamín C	Kyselina L-askorbová	60 mg
Selén	Selenitan sodný	27.5mcg
Vitamín D	Cholekalciferol	5 mcg
Kurkuma	šťava z koncentrátu	12 mg
Kyselina hyalurónová	vegánska, sodná soľ	30 mg
Metýlsulfonylmetán	-	100 mg
Chondroitín sulfát	-	100 mg
Glukozamín sulfát	-	100 mg
Hydrolyzovaný kolagén	typ I, II a III	12000 mg

King JointMax Synergy

– 120 kapsúl (vegánske) – balenie na 4 mesiace;
1 kapsula denne. Denná dávka (1 kapsula).



Zložka	Latinský názov / forma	Množstvo (1 kapsula)
Boswellia serrata	Boswellia serrata extrakt	100 mg
Kvercetín	-	100 mg
Zinok	Bisglycinát zinočnatý	10 mg
Piperín	Piper nigrum L.	5 mg
Vitamín B6	P-5-P (pyridoxal-5-fosfát)	2 mg
Mangán	Bisglycinát mangánatý	2 mg
Meď	Bisglycinát meďnatý	0,5 mg
Folát	5-MTHF (vápennatá soľ)	200 µg
Vitamín K2	MK-7 (all-trans)	100 µg
Vitamín B12	Metylkobalamín	50 µg



King Beauty Collagen Synergy

– 120 kapsúl (vegánske) – balenie na 4 mesiace;
1 kapsuly denne. Denná dávka (1 kapsula).



Zložka	Latinský názov / forma	Množstvo (1 kapsula)
MSM	Metylsulfonylmetán	200 mg
Resveratrol	Polygonum cuspidatum extrakt	50 mg
Vitamín C	z aceroly (Malpighia glabra)	40 mg
Koenzým Q10	Ubichinón	30 µg
Vitamín E	D-α-tokoferol	6 mg α-TE
Zinok	Bisglycinát zinočnatý	5 mg
Astaxantín	Haematococcus pluvialis	4 mg
Selén	L-selenomethionín	27,5 µg (0,0275 mg)

Swedish Nutra Collagen Fish Pure Peptide - rybí kolagén

- 500 ml - balenie na 20 dní - 25 ml denne;
Denná dávka : 25 ml.



Zložka	Latinský názov / forma	Množstvo (25 ml)
Vitamín C	L-ascorbic Acid	120 mg
Vitamín B5	D-Calcium Pantothenate	5 mg
Vitamín B6	Pyridoxine HCL	1 mg
Vitamín B7	D-Biotín	5000 mcg
Vitamín B12	Methylcobalamin	24 mcg
Meď	glukonát	1 mg
Oxid kremičitý	Silicon dioxide	7 mg
Kyselina Hyalurónová	sodium hyaluronic	50 mg
Hydrolizovaný rybí kolagén	typ I. a III	10000 mg



Ženské hormóny

King **Woman Balance**

– 120 kapsúl (vegánske) – balenie na 2 mesiace;
2 kapsuly denne. Denná dávka (2 kapsuly).



Zložka	Latinský názov / forma	Množstvo (2 kapsuly)
Ašvagandha	Withania somnifera L., extrakt z koreňa 10:1	150 mg
Šalvia lekárska	Salvia officinalis L., extrakt z listov 10:1	150 mg
Ďatelina lúčna	Trifolium pratense L., extrakt	120 mg
Kudzú	Pueraria lobata, extrakt	100 mg
Lanové semeno	Linum usitatissimum L., extrakt 10:1	80 mg
Horčík	Bisglycinát horečnatý	70 mg
Vitamín B6	Pyridoxal-5-fosfát (P-5-P)	3 mg
Rebarbora sibírska	Rheum rhaponticum L., extrakt 10:1	2 mg
Pomocné látky	Ryžová múka	-
Kapsula	HPMC (vegánska)	-

King Woman Vitality

120 kapsúl (vegánske) – balenie na 2 mesiace;
2 kapsuly denne. Denná dávka (2 kapsuly).

Zložka	Latinský názov / forma	Množstvo (2 kapsuly)
Omega-3 masné kyseliny	(EPA + DHA z riasového oleja)	250 mg
Zelený čaj	Camellia sinensis L., extrakt z listov	150 mg
Kurkumín	Curcuma longa L., extrakt z koreňa	100 mg
Resveratrol	Vitis vinifera L., extrakt z hroznovej šupky	100 mg
Koenzým Q10	Ubichinol (redukovaná forma)	60 mg
Zinok	Citrát zinočnatý	7,5 mg
Selén	L-selenometionín	55 µg
Vitamín K2	Menachinón-7 (MK-7)	50 µg
Vitamín D	Z lišajníka (cholecalciferol)	25 µg/1000 IU
Piperín	Piper nigrum L., extrakt z plodov	5 mg
Pomocné látky	Ryžová múka	-
Kapsula	HPMC (vegánska)	-



Mužské hormóny

King Man Pro

– 120 kapsúl (vegánske) – balenie na 2 mesiace;
2 kapsuly denne. Denná dávka (2 kapsuly).



Zložka	Latinský názov / forma	Množstvo (2 kapsuly)
Myo-inozitol	-	400 mg
Kurkumín	Curcuma longa L., extrakt 10:1	150 mg
Vitamín C	Kyselina L-askorbová	100 mg
Nattokináza	Enzým z fermentovaných sójových bôbov	100 mg
Huba Shiitake	Lentinula edodes, extrakt 10:1	66,8 mg
Huba Reishi	Ganoderma lucidum, extrakt 10:1	66,6 mg
Huba Maitake	Grifola frondosa, extrakt 10:1	66,6 mg
Resveratrol	Polygonum cuspidatum, extrakt 10:1	50 mg
Vitamín E	D-alfa-tokoferyl-sukcinát	30 mg
Piperín	Piper nigrum L., extrakt 10:1	5 mg





King Man Balance

120 kapsúl (vegánske) – balenie na 2 mesiace;
2 kapsuly denne. Denná dávka (2 kapsuly).



Zložka	Latinský názov / forma	Množstvo (2 kapsuly)
Saw Palmetto	Serenoa repens, extrakt z plodov 10:1	320 mg
Tekvicové semeno	Curcuma longa L., extrakt	200 mg
Beta-sitosterol	-	200 mg
Žihľava dvojdómá	Urtica dioica L., extrakt z koreňa 10:1	100 mg
Lykopén	Solanum lycopersicum L.	15 mg
Zinok	Pikolinát zinočnatý	15 mg
Selén	L-selenometionín	100 µg
Vitamín D3	Cholekalciferol	25 µg = 1000 IU

Doplnky tradičnej čínskej medicíny

Artemisinin – 100 kapsúl – balenie na 1–2 mesiace; 1 kapsula 1–2× denne. Denná dávka (1 kapsula): artemisinín 100 mg; maltodextrín; oxid kremičitý (E551); mikrokryštalická celulóza. Kapsula: živočíšna želatína.

Cordyceps sinensis – 90 kapsúl (vegánske) – balenie na 3 mesiace; 1 kapsula denne. Denná dávka (1 kapsula): extrakt z fermentovaného mycélia *Cordyceps sinensis* (štandardizovaný na 40–50 % polysacharidov) 500 mg.

S-acetyl-L-glutatión + kurkumín 30 % – 90 kapsúl (vegánske) – balenie na 3 mesiace; 1 kapsula denne. Denná dávka (1 kapsula): S-acetyl-L-glutatión 100 mg; kurkumínový extrakt (*Curcuma longa* L., koreň, štandardizovaný na 30 % kurkuminoidov) 400 mg.

Mitokit – 30 kapsúl – balenie na 1 mesiac; 1 kapsula denne. Denná dávka (1 kapsula): fosfatidylserín (zo sójového lecitínu, 20 %) 150 mg; resveratrol (extrakt z pohánkovca japonského, 98 %) 150 mg; kórejský červený ženšen (extrakt 10 %) 100 mg. Kapsula: živočíšna želatína. Alergén: obsahuje sóju.

Kingray Mushroom Complex 8 – 60 kapsúl – balenie na 2 mesiace; 1 kapsula denne. Denná dávka (1 kapsula): ohňovec brázditý (*Phellinus linteus*) 160 mg; rezavec šikmý – čaga (*Inonotus obliquus*) 160 mg; reishi (*Ganoderma lucidum*) 30 mg; cordyceps (*Cordyceps sinensis*) 30 mg; maitake (*Grifola frondosa*) 30 mg; korálovec ježatý – lion's mane (*Hericium erinaceus*) 30 mg; shiitake (*Lentinula edodes*) 30 mg; outkovka pestrá – turkey tail (*Trametes versicolor*) 30 mg. Kapsula: živočíšna želatína.

Zoznam doplňkov Kingray

- **Akkermansia Miniciphila** 60 kapsúl - balenie na 2 mesiace
- **Artemisinín** 100 kapsúl - balenie na 1-2 mesiace
- **Cordyceps** 90 kapsúl - balenie na 3 mesiace
- **Glutathión (forma: S-acetyl-l-gluthatione)** 90 kapsúl - balenie na 3 mesiace
- **HCL + enzýmy** 120 kapsúl - balenie na 1-3 mesiace
- **KingBeauty Collagen Synergy** 120 kapsúl - balenie na 4 mesiace
- **KingCell Harmony** 120 kapsúl - balenie na 4 mesiace
- **KingDHA** 60 kapsúl - balenie na 1 mesiac
- **KINGendoPRO** 120 kapsúl - balenie na 2 mesiace
- **KINGimmuno 2.0** 120 kapsúl - balenie na 2 mesiace
- **KingIron Liposomal** 120 kapsúl - balenie na 4 mesiace
- **KingJoint Max Synergy** 120 kapsúl - balenie na 4 mesiace
- **KINGmag4** 60 kapsúl - balenie na 1 mesiac
- **KINGmanPRO** 120 kapsúl - balenie na 2 mesiace
- **KINGmanBALANCE** 120 kapsúl - balenie na 2 mesiace
- **KINGmetaFIT** 120 kapsúl - balenie na 2 mesiace
- **KingMind Day** 120 kapsúl - balenie na 4 mesiace
- **KingMind Night** 120 kapsúl - balenie na 4 mesiace
- **KINGnattoPRO** 60 kapsúl - balenie na 2 mesiace
- **King natto pro Core** 120 kapsúl - balenie na 4 mesiace
- **King natto pro Synergy** 120 kapsúl - balenie na 4 mesiace
- **KingOptiBrain** 60 kapsúl - balenie na 1 mesiac
- **KingSlimming** 120 kapsúl - balenie na 2 mesiace
- **KINGvascFLEX** 60 kapsúl - balenie na 2 mesiace
- **KingWoman Balance** 120 kapsúl - balenie na 2 mesiace
- **KingWoman Vitality** 120 kapsúl - balenie na 2 mesiace
- **Koenzým Q10** 60 kapsúl - balenie na 2 mesiace
- **Mitokit** 30 kapsúl - balenie na 1 mesiac
- **Mushroom complex 8** 60 kapsúl - balenie na 2 mesiace

Upozornenie a právne vyhlásenie

Tento e-book má výlučne informačný a vzdelávací charakter.

Nie je určený ako náhrada odbornej lekárskej, nutričnej ani farmaceutickej starostlivosti.

Texty uvedené v tejto publikácii slúžia výlučne na lepšie pochopenie fungovania ľudského tela, vzťahov medzi výživou, životným štýlom a rovnováhou organizmu.

Výživové doplnky uvedené v tejto publikácii nie sú lieky a nie sú určené na diagnostiku, liečbu, prevenciu ani vyličenie chorôb.

Ich účinky nie je možné podľa platnej legislatívy EÚ opisovať medicínskymi, terapeutickými ani liečebnými tvrdeniami.

Všetky informácie o produktoch majú orientačný charakter. Sú založené na všeobecne známých a povolených výživových tvrdeniach podľa nariadenia (ES) č. 1924/2006 a na dostupných vedeckých poznatkoch.

V prípade zdravotných ťažkostí, užívania liekov alebo individuálnych potrieb odporúčame konzultáciu s lekárom, lekárnikom alebo kvalifikovaným odborníkom na výživu.

Výživové doplnky nenahrádzajú pestrú a vyváženú stravu ani zdravý životný štýl.



Motto: MAJTE ZDRAVIE VO SVOJICH RUKÁCH

Ing. František Kokoš



KING RAY