

vitae



ENERGY

magazyn

- Słów kilka o Narodzeniu
- Uwaga na przewrotność Szczura
- Świąteczne prezenty
- Tam, gdzie się tworzą rodzinne relacje
- Bawół pomoże nam wytyczyć cele

Szanowni Państwo!

W aktualnym numerze naszego czasopisma przeczytacie o tym, co w magicznym okresie świąt jest najważniejsze. Poszukamy Aniołów, o istnieniu których w ogóle nie pamiętamy w szarej codzienności. Postaramy się również nie przeoczyć Człowieka w szarym tłumie. Będzie też trochę o tym, jak nie zepsuć sobie świątecznego nastroju z najbardziej prozaicznego powodu - bałaganu w kuchni. Podczas lektury artykułu doktora Szymańskiego połączmy nas magia Narodzenia rozpatrywana w wymiarach symbolicznym, świątecznym i także oczywistym dla wszystkich chrześcijan, a także w wymiarze ludzkim, codziennym, już nie dla wszystkich oczywistym i naturalnym, a utożsamianym również z wielkim szczęściem, a nieraz z cudem.

Życzymy wszystkim naszym Czytelnikom spełnienia marzeń, pokojowej atmosfery podczas łamania się opłatkiem i śmiałego wytyczenia celów do zrealizowania w **Nowym Roku**.

Tadeusz Nycz - dyrektor Energy Poland
z pracownikami

PRODUKTY MIESIĄCA GRUDNIA I STYCZNIA

Szczur nie niesie wielu obciążeń, nic dziwnego jeśli ma zdążyć ze zrobieniem **wszystkiego, co zaplanował**. Zmęczenie pomoże mu pokonać **Fytomineral** i na pewno nie przedobrzemy, kiedy wesprzemy organizm **zielonymi produktami**, czy to długoterminowo **Chlorellą**, krócej **Spiruliną**, czy też doraźnie **Barleyem**. Jednakże fakt, że Szczur zapomina o normalnym życiu nie musi podobać się żołądkowi. Czasem może się odezwać, więc ostrożnie ze świętowaniem zdecydowanie w tym roku nie polecamy poprawiania stresu i pośpiechem adwentu i chwil Bożego Narodzenia. Jeśli nie jesteśmy całkiem pewni, że sobie z tym poradzimy, zaufajmy kroplom **Gynex**. Obciążenie jelita grubego może mieć podobną przyczynę, w przypadku jelita grubego zawsze podkreślamy głównie psychiczną istotę jego funkcjonowania: wydalić to, co mętne, wyrazić negatywne uczucia. Fizycznie, ale i psychicznie może nam w tych problemach pomóc **Probiosan**. Powinniśmy je z całą pewnością rozwiązać, ponieważ strach, który mamy przed wyrażeniem naszych obaw, będzie ponadto zagrażał ostatniemu obciążonemu organowi, którym jest pęcherz moczowy - organ Wody, do której przynależy strach.

Bawół ma przed sobą nietławe zadanie, czemu odpowiadają również jego obciążenia. Nie rozwiązując problemu lub odkładając go „na później” wywołuje chwiejność w obszarze pęcherzyka żółciowego, serca, śledziony, żołądka i pogłębienie obciążenia pęcherza moczowego. Siła Ziemi może ponadto spotęgować problemy kości z ich ruchomością, zwłaszcza rano. Styczeń to najbardziej istotny okres przejściowy Ziemi, który potrafi bardzo dobrze wykorzystać **Cytosan**. W połączeniu z **Regalenem** wesprzemy zarówno regenerację Ziemi jak i detoksykację organizmu. Ich połączenie jest jednak bardzo silne, dawkowanie z tego powodu powinno być niższe przynajmniej w pierwszych dniach. Wiele może dla nas zrobić **B!omultivitamin**. W styczniu poleca się smak słodki. Wyciskając zawartość kapsułki B!omultivitaminu np. do kompotu, otrzymujemy bombę witaminową, a nie ochładzamy naszego organizmu surowymi owocami. Na problemy z kośćmi powtarzamy jak zawsze w okresie przejściowym Ziemi sprawdzone połączenie **Skeletin + Artrin**.

(Joa)



SŁÓW KILKA O NARODZENIU

Witam Państwa!

W tym świątecznym numerze życzę wszystkim Czytelnikom Zdrowych i Radosnych Świąt Bożego Narodzenia oraz Szczęśliwego i Zdrowego Nowego Roku 2009!! Czas świąt jest czasem szczególnym, a Święto Bożego Narodzenia jest czasem, kiedy łączą się rodziny, kiedy wybaczymy sobie nawzajem wszelkie grzeszki i złe uczynki wobec bliskich. Na to wspólne przeżywanie i pojednanie część z nas musi pokonać szmat drogi, męcząc się z dziećmi w podróży, bo przecież warto znieść trudy, aby choć przez dzień побыć razem z bliskimi, z dziećmi, z przyjaciółmi. Jednak wielu z nas nie może w pełni uczestniczyć w tym święcie, gdyż marzy im się święto razem z dziećmi, jednak mimo wielu lat oczekiwania i leczenia nie mogą mieć dzieci. Marzą o Narodzeniu.



Niestety problem bezpłodności lub niepłodności dotyczy w Polsce 12-15% par, a WHO kwalifikuje niepłodność jako chorobę społeczną, która ciągle ma tendencję narastającą w świecie cywilizowanym (także w Polsce) i z każdym rokiem ten problem dotyczy coraz większej ilości par. Według raportu Eurostatu **Polska w 2005 roku znajduje się w grupie dziewięciu krajów z ubytkiem naturalnym** i w grupie trzech krajów Unii z ubytkiem migracyjnym. Wartość współczynnika dzietności dla Polski na poziomie 1,24 plasuje Polskę na ostatnim 25. miejscu. Bardzo zbliżoną do Polski dzietność posiadają kraje: Republika Czech

(1,28), Słowacja (1,25), Słowenia (1,26). **Najwyższą dzietność** wśród krajów Unii w roku 2005 odnotowano we Francji (1,94), Irlandii (1,88), Danii, Finlandii i Wielkiej Brytanii (1,8). Czyżbyśmy byli narodem na wymarczu? Aby nastąpiła tylko i wyłącznie wymiana pokoleń - ten wskaźnik powinien być na poziomie 2,1%.

Niepłodność to też oczywiście problem społeczny i ekonomiczny, ale również zdrowotny, bo 15% par w Polsce nie ma radości życia, a z czasem poprzez brak dziecka nie ma celu w życiu i depresja lub inne poważne zaburzenie zdrowotne gotowe.

Są różne przyczyny niepłodności. Czasem u kobiet to fakt, że w coraz późniejszym wieku myślą o rodzeniu dzieci. Kolejnym problemem jest palenie papierosów, które zmniejsza szanse na ciążę nawet o 50 proc. Istnieją też mniejsze lub większe zaburzenia hormonalne, czasem stany pozapalne narządów rodnych. U mężczyzn coraz częściej obserwowane są zmiany funkcji nabłonka plemnikotwórczego, co przekłada się na ilość plemników w spermie, która systematycznie spada u przeciętnego mężczyzny. Kłopoty z płodnością mają mężczyźni mający kontakt z chemikaliami,

polem elektromagnetycznym, ale też prowadzący siedzący tryb życia, bo ma to wpływ na przegrzewanie jąder. Czasem jest też tak, iż w zasadzie kobieta jest przebadana wraz z mężczyzną i u obydwojga nie stwierdza się istotnej przyczyny medycznej, która mogłaby spowodować niepłodność. Jak z tym walczyć? Jak leczyć?

W tym roku w Polsce minęło już 21 lat od narodzin pierwszego dziecka z probówki. Była to dziewczynka urodzona w Białymstoku w klinice u prof. Szamatowicza po zapłodnieniu *In vitro*. Pierwsze dziecko po zapłodnieniu *In vitro* na świecie urodziło się 30 lat temu. Niestety, metoda *In vitro* nie daje 100% efektów. To „tylko” ok. 30% skuteczności i czasem duży rozstrój hormonalny u kobiety, która jest przygotowywana do zabiegu *In vitro*. Ostatnio pojawiła się nowa „technologia” leczenia niepłodności, to naprotechnologia stworzona w USA przez prof. Thomasa Hilgersa, która daje 30% skuteczność zapłodnienia u par po nieudanych próbach *In vitro*. Dzieje się to sposobem całkowicie naturalny, tylko poprzez odpowiednią obserwację cyklu owulacji i ewentualne leczenie tego cyklu, co czasem niestety zajmuje trochę czasu. Są już na szczęście lekarze w Polsce stosujący tę metodę i znowu chyba najmocniejszym ośrodkiem na tym polu jest Białystok. Oczywiście, wszystkim stosującym tę metodę kobietom zalecałbym dodatkowo przede wszystkim preparat **GYNEX** 3 x dziennie przez 3-4 miesiące.

ciąg dalszy na str.5



UWAGA NA PRZEWROTNOŚĆ SZCZURA

Grudzień tym razem przygotował swoje ocieplenie na krótko przed świętami, do ochłodzenia powinno dojść przed Sylwestrem. Również Boże Narodzenie powinno znowu być bardziej na błocie niż na śniegu. Tak czy siak, lekkie płaszczyki nie będą nam już w Sylwestra wystarczały. Nie powinniśmy lekceważyć ochłodzenia po przejściowym ociepleniu, wirusom i bakteriom powodzi się w tym roku wyjątkowo dobrze, a z pewnością nie będzie nam się chciało spędzać świąt w łóżku z gorącą herbatą i obolałym ciałem.

Szczur tym razem naprawdę wykorzysta swoją władzę, panuje nie tylko w miesiącu ale także jest to jego rok. Osłabi się działanie Ziemi, która panuje razem ze Szczurem w tym roku, a z Bawołem w roku przyszłym. Pozwoli to Szczurowi na działania, o których pod stałą kontrolą Ziemi mógł tylko pomarzyć.

Pierwszą podstawową własnością Ziemi jest realizm i racjonalizm. A Szczurowi do rzeczywistości jest dosyć daleko. Błyskawiczne reakcje i wspaniała elokwencja nie podparta poważną analizą Ziemi mogą Szczurowi wręcz nastreczyć kłopotu.

Będzie się starał dogonić wszystko, w czym przeszkadzała mu do tej pory ospałość Ziemi i może pod tą presją czasu wpaść w niebezpieczną sytuację, której nie sprostą. Powinien zwłaszcza zwrócić uwagę na sprawy handlowe; umowy wymagają przynajmniej trzykrotnego przeczytania. Do transakcji finansowych w ogóle nie powinien się zabierać. Do tej pory Szczur miał duże problemy z niechęcią Ziemi do jakiegokolwiek ryzyka. Szczur kocha ryzyko i wszystko otrzymuje najchętniej za darmo, co jest dokładną odwrotnością zamiarów Ziemi. Teraz Szczur pozostaje bez kontroli. Szczur kocha plotki, co udowadniał nam troskliwie przez cały rok swego panowania. Dbałość Szczura często przejawiała się raczej zaopatrywaniem bulwarowej prasy w nowinki niż solidnym pragnieniem rozwiązania sytuacji, czy chęcią pomocy. Tegoroczny przedświąteczny czas chyba nie będzie taki prosty, nie unikniemy afer w domu i centrach komunikacji nawet w trakcie świąt. Słabość Ziemi odbije się prawdopodobnie również na skłonności Szczura do agresji. Przewrotność,



a ponadto agresja może pojawić się na naszych drogach, w domu i poza nim. Z pewnością powinniśmy się wystrzegać jakiś ostrzejszych jej przejawów; uleganie ogólnej atmosferze agresji może się na nas zemścić nie tylko w domu, ale też w ruchach politycznych. Efekt negatywny może być widoczny także w dziedzinie gospodarki.

Eva Joachimova

CYTOSAN I REGALEN, POMOCNICZY W DRODZE DO CELU

W przyszłym roku czekają na nas nielekkie zadania. Ociężały pracuś Bawół nie ma poczucia humoru i właśnie styczniowy okres przejściowy Ziemi po raz ostatni bezkompromisowo zapyta nas, kim jesteśmy, dokąd zmierzamy i czego właściwie od życia chcemy. Trudno, nie ma innej możliwości, niż spojrzeć szczerze w swoje wnętrze, znaleźć tam to, czego szukamy i uzyskać potrzebną stabilność, żebyśmy to, co zobaczymy, potrafili przetrwać.

Dlatego wszyscy bez wyjątku powinniśmy sięgnąć po **Cytosan**. Dodatkowo, abyśmy byli w stanie podejmować lepsze decyzje i planować rzeczy na przyszłość, niezastąpionym pomocnikiem będzie **Regalen**. Połączenie Cytosanu z Regalem, jest wyjątkowo silne, i dlatego na początku dawki powinny być mniejsze. Ponownie nadmieniam, że działanie tych preparatów nie ogranicza się jedynie do ciała i jego oczyszczenia (krew i jelita), ale będzie mieć wpływ także na naszą psychikę. Dlatego łatwiej nam będzie postępować rozważnie, a równocześnie pewnie i nieustępliwie, co jest właściwością Bawoła, władcy miesiąca stycznia i nadchodzącego roku. Regalen możemy stosować po 3 krople na noc przed snem, wykorzystując w ten sposób fakt, że wątroba, organ odpowiadający nie tylko za

oczyszczenie krwi, ale i za rozwiązywanie problemów, decydowanie i wybór strategii, jest aktywna właśnie w nocy (pomiędzy godziną piątą a trzecią). Dawkowanie Cytosanu rozpoczynamy od 1 kapsułki po posiłku rano, lub wieczorem. Można wykorzystać również to, że Cytosan bardzo dobrze rozpuszcza się w wodzie. W celu zwolnienia tempa działania można wysypać kapsułkę Cytosanu do jednego litra wody niegazowanej i pić ten ciemnobrązowy napój przez cały dzień. Jeśli go nazwiecie „cytokola“, będą go pić nawet wasze dzieci i bez wstydu będą go nosić ze sobą do szkoły.

Na styczeń życzymy sobie, by w tym ważnym okresie początku i końca, udało nam się znaleźć właściwy kierunek, zdecydowanie ruszyć i bezpiecznie dojść do upragnionego celu.

mgr Tereza VIKTOROVÁ



SŁÓW KILKA O NARODZENIU

ciąg dalszy ze str.3

Żadna z metod nie ma niestety 100% skuteczności, jednak o skuteczność w walce z niepłodnością można zawalczyć poprzez stosowanie terapii preparatami **ENERGY**. Oczywiście trzeba zastosować program regeneracji w pentagramie: wiosna - preparat **REGALEN**, lato - preparat **KOROLEN**, wrzesień/październik - preparat **GYNEX**, jesień - preparat **VIRONAL**, zima - preparat **RENOL**. Wszystkie preparaty dawkuje się 2-3 x dziennie po 6-9 kropli na łyżkę wody, przez 3 tygodnie, 1 tydzień przerwy i potem ponownie 3 tygodnie, starajmy się jednak stosować dawki maksymalne. Czasem zdarza się tak, iż kobieta z jednej strony pragnie mieć dziecko, a z drugiej strony czasem w głębokiej podświadomości ma obawy co do następstw ciąży. Czy dziecko będzie zdrowe, czy mamy dość pieniędzy na utrzymanie dziecka, czy z czasem nie pojawią się jakieś komplikacje po porodzie? Pojawiają się różne dziwne i mniej dziwne pytania, uświadomione lęki i strach przed tym co będzie, czy dam sobie radę? Już samo to, niestety może spowodować, że do zapłodnienia nie dojdzie lub (jak często się zdarza) do zapłodnienia dochodzi, ale zarodki obumierają. Zresztą, w naturalnym procesie rozrodu, tylko 25-30% zarodków nie obumiera i dalej się rozwija tworząc zdrowy płód. Przypomnę w tym momencie dominujące uczucia charakterystyczne dla elementu **WODY**: **strach, panika, lęk, zawiść, obawa, nieśmiałość, ostrożność, niepokój, dręczenie, litość**.

Jeśli mamy do czynienia z osobą generującą tego typu uczucia, to bezwzględnie warto zastosować **RENOL** przez dłuższy czas, min. przez 3-4 miesiące, aby te uczucia złagodzić lub całkowicie wyeliminować. Element **WODY** jest istotnym elementem jeśli chodzi o możliwość zajścia w ciążę i utrzymanie jej. Medycyna



chińska mówi, iż u kobiety wyziębionej/wychłodzonej nie będzie ciąży, dlatego kobiety tzw. „wieczne zmarzlaki”, mające ciągle zimne ręce lub stopy, albo którym ciągle jest zimno lub chłodno powinny wszelkimi sposobami rozgrzewać swój organizm przed zajściem w ciążę. Poza intensywnym stosowaniem preparatu **RENOL** warto się wspomagać herbatą z malin i z hibiskusa, dodawać gdzie się da, do potraw wszelkich: imbir, cynamon, kurkumę. Posiłki jadać ciepłe lub gorące i na noc zakładać czerwone lub białe skarpety. Warto starać się wszelkimi sposobami odstresować można oczywiście dodatkowo zastosować preparat **KOROLEN** 2-3 X dziennie, można też pomyśleć o jakimś regularnym wysiłku, typu intensywny spacer 20-30 min. dziennie lub nordic walking lub Tai-chi lub cokolwiek, aby się poruszać i trochę bardziej zmęczyć. Po wysiłku, jeśli to możliwe, korzystamy z sauny (1-2 x w tygodniu). Mam na myśli szczególnie te kobiety wyziębione. Warto oczywiście te ćwiczenia robić razem z partnerem, wzmocni to końcowy efekt i zwiększy przy okazji więź między partnerami. W ogóle całą terapię preparatami **ENERGY** radzę stosować razem, gdyż oczyszczenie organizmu z różnych toksyn, będzie korzystnie działało na

jakość materiału genetycznego, szczególnie u mężczyzny, co potem odzwierciedli jakością zdrowia narodzonego w końcu szczęśliwie potomka.

Wśród wcześniej wymienionych zagrożeń, wymieniłem też promieniowanie elektromagnetyczne. Jest to coś, co nas otacza zewsząd, ale można w znacznym stopniu to eliminować, choćby zrezygnować z telewizji na 2-3 miesiące, stawiać jak najdalej od siebie ekran komputera (dla ekranów LCD 3 x przekątna ekranu, dla starych telewizorów 8 x przekątna ekranu), telefon komórkowy zaopatrzyć w słuchawkę, albo na jakiś czas znacznie ograniczyć korzystanie i często go wyłączać!! Można też zastosować specjalne odpromienniki lub osłony na monitory i telefony, które faktycznie działają. Jeśli to jest nie możliwe, to dodatkowo warto zastosować preparat **CYTOSAN** przez 2-3 miesiące.

Dla osób, które są wyziębione i wcześniej miały częste infekcje radzę dodatkowo zastosować preparat **DRAGS IMUN** w dawce 2-3 x 8-9 kropli na łyżkę wody przez 3 tyg. 1 tydz. przerwy i potem ponownie 3 tyg. Dla tych, którzy jeszcze ten efekt terapii chcą wzmocnić proszę dodatkowo w

dokończenie na str. 11

Mały słownik Energy

Zapalenie pęcherza moczowego (Cystitis)

Zapalenie pęcherza moczowego zwykle spowodowane jest infekcją bakteryjną, ale często zapomina się o możliwości zakażenia wirusowego lub grzybiczego. W medycynie konwencjonalnej bardzo szybko podaje się antybiotyki, rzadko biorąc pod uwagę możliwość, że mogą one pogorszyć sytuację, jeśli przyczyną zapalenia są grzyby. Zwykle nie uwzględnia się też możliwości, że stan zapalny pęcherza moczowego może być spowodowany toksycznymi substancjami, które nerki filtrują z krwiobiegu. Niektóre związki chemiczne oraz niektóre nie tolerowane lub uczulające pokarmy także mogą być przyczyną zapalenia pęcherza. Zapalenie zwykle następuje przez cewkę moczową i pochodzi spoza organizmu.

Zapalenie pęcherza moczowego jest nieprzyjemną chorobą, ale nie jest wyjątkowo bolesne, jeżeli infekcja nie przedostanie się moczowodami do nerek. Zdarza się to w około 20% przypadków i objawia się wystąpieniem lub nasileniem bólu w okolicy krzyżowo lędźwiowej. Okolica nerek może być wrażliwa na dotyk.

Z „Encyklopedii zdrowia dla całej rodziny”
Wyd. Rebis, 2004.



Z poradni lek. med. Dariusza Szymańskiego internetowej na www.energy.sk/pl

Witam. Jestem mamą dziewczynki dość poważnie pogryzionej przez psa. Wypadek miał miejsce 3 miesiące temu. Na blizny stosujemy żel silikonowy Dermatix i krem No-scar, ale ten drugi preparat wywołał z czasem u córki uczulenie. Chcemy go czymś zastąpić. Czy Cytovital będzie odpowiednim preparatem dla 12-letniej dziewczynki? Czy można go stosować na twarzy, w pobliżu ust? Czy można nim wykonać masaż blizny i stosować wymiennie z Dermatixem? Z góry bardzo dziękuję za odpowiedź
Agata

Witam! Faktycznie mogą Państwo zastosować CYTOVITAL, nawet 2-3 x dziennie radzę i może być stosowany wokół ust, można też dodatkowo zastosować krem RUTICELIT i ARTRIN na zmianę. Terapię warto wzmocnić przez zastosowanie doustne preparatu REGALEN 2-3 x dziennie po 6 kropli na łyżkę wody przez 3 tygodnie, 1 tydzień przerwy i potem ponownie 3 tygodnie. Warto też dodatkowo zastosować preparat FYTOMINERAL 2 x dziennie po 10 kropli do jakiegoś napoju.

Dzień dobry, czy to prawda, że przyjmując w ciąży i w okresie karmienia piersią omega 3 można uniknąć alergii u dziecka i „zabezpieczyć” się przed depresją poporodową? Jeżeli tak, to w jakich

ilościach należy spożywać Biomarin i od jakiego etapu ciąży? Dziękuję za odpowiedź.
Karolina

Witam! Alergia niestety jest spowodowana różnymi czynnikami i przyjmując kwasy omega 3,6,9, możemy tylko zmniejszyć mniej lub bardziej pojawienie się alergii u dziecka, zawsze jednak warto podjąć ten trud. Poza tym biorąc pod uwagę częstotliwość występowania różnych alergenów, warto też zastosować dietę (u kobiety w ciąży i matki karmiącej piersią) na mleko i wszystkie pochodne oraz na mąkę pszenną. Ta dieta też znacznie zmniejszy prawdopodobieństwo wystąpienia alergii. Jeśli chodzi o depresję poporodową, to nie słyszałem, aby to kwasy omega przed nią zabezpieczyły, ale im lepsza kondycja fizyczna i psychiczna kobiety w czasie ciąży, tym mniejsze prawdopodobieństwo późniejszej ewentualnej depresji. Tak więc BIOMARIN warto spożywać w ilości 1-2 x dziennie 1 kaps. przez okres 3-4 miesiące przed porodem i ok. 2-3 miesiące po porodzie. Proszę pamiętać też o kwasie foliowym i ewentualnie innych mikroelementach np. FYTOMINERAL 1-2 x dziennie 10 kropli przez okres od poczęcia do końca ciąży. Pozdrawiam

Mam pytanie dot. kropli Gynex. Czy

mogą one uregulować cykl menstruacyjny? Od ponad 2 lat borykam się z bardzo nieregularnymi miesiączkami, a nawet ich brakiem przez wiele miesięcy. Czy Gynex może mi pomóc? Jestem po pierwszym opakowaniu Diane-35, okres się pojawił, ale źle się czuję od tych tabletek hormonalnych. Kupiłam krople Gynex, lekarka zaleciła stosowanie przez 3 tygodnie dwa razy dziennie po 9 kropli, tydzień przerwy itd. Chcę odstawić Diane-35 i chcę mieć normalnie okres. Czy Gynex pomoże? Po jakim czasie mogę spodziewać się efektów?
Natalia

Witam! Proszę stosować zalecaną dawkę GYNEXU, być może trzeba będzie go stosować dość długo (3-5 miesięcy). Diane można odstawić i zobaczyć, co się będzie dalej działo. Po tym okresie warto zastosować program regeneracji w pentagramie: wiosna - preparat REGALEN, lato - preparat KOROLEN, wrzesień/październik - preparat GYNEX, jesień preparat VIRONAL, zima - preparat RENOL. Wszystkie preparaty dawkujemy 2-3 x dziennie po 6-9 kropli na łyżkę wody, przez 3 tygodnie, 1 tydzień przerwy i potem ponownie 3 tygodnie. Pozdrawiam.

BAWÓŁ POMOŻE NAM WYTYCZYĆ CELE

Wg tablic styczeń wygląda jak jeden z udanych żartów, którymi Szczur, władca tego roku, stara się obdzielić świat na koniec swego panowania (wciąż jeszcze nie skończył się chiński rok). Styczeń ogólnie wygląda na miesiąc dosyć chłodny, ale zaraz na wstępie przygotował koktajl ognistych energii. W tabelce możecie sobie wybrać czerwony albo czerwony (kolor Ognia). Już po połowie pierwszej dekady styczeń obiecuje takie zimno, że z trudem będziemy w stanie mówić, ale w drugiej dekadzie znów się rozmyśli i na parę dni wyczaruje słońce. Potem już jednak - z wyjątkiem lekkiego wahaniem ciepła w okolicy 25. stycznia - powinniśmy się cieszyć (albo raczej trząść) prawdziwą zimą. Rok Ziemistego Szczura jest ogólnie bardziej wilgotny niż poprzednie lata Żaru, więc ze śniegu także powinniśmy sporo skorzystać.

W ostatnim miesiącu w roku do swego panowania przygotowuje się powolny Bawół. Jego roztropność bardzo spodoba się Ziemi, którą wzmacnia zarówno podczas rocznego panowania, jak i w jej okresie przejściowym. Będzie to jednak w bezpośredniej sprzeczności ze Szczurem. W każdym razie mamy się na co cieszyć, ponieważ prawdopodobnie czeka nas bardzo barwny czas, jeśli nie wręcz wojna Tytanów. Ze wszystkich stron będą się na nas walić chmury nieoczekiwanych sytuacji, by za chwilę wszystko spowolniało i wlokło osobliwie i niejasno. Bawół nie lubi, gdy ktoś zagłada mu z karty, więc nie musimy się wysilać, a to zdecydowanie zrobi to dobrze naszym nerwom. Mamy tu do dyspozycji pomoc wręcz cudowną.



Styczeń przynosi nam okres przejściowy Ziemi. Bawół, zwierzę cudownie nieporadne i tak samo uparte, powoli nas kieruje do środka

ciąg dalszy na str. 10



PORADNIA FARMACEUTY

Filipendula ulmaria L. (Wiązówka błotna) Rodzina Rosaceae

Syn. czerwona skalnica, tawuła błotna, tawuła łąkowa, kropidło błotne, kozia broda, królowa łąk
Rys historyczny - Adam Lonitzer opisał w swoim zielniku wiązówkę błotną następującymi słowami „Korzeń owego ziele jest dobry na kamień, podobnie dla tych, którym trudno mocz oddać i suchość lędźwi mają. Sproszkowany korzeń onym służy, co zimny żołądek mają i dobrze trawić nie mogą...”

W przeciwieństwie do innych surowców zielarskich, na temat wiązówki błotnej w czasach antyku i średniowiecza istnieją nieliczne wzmianki. Z dzieła o nazwie Circa instans, w którym poświęcono odrębny rozdział roślinie możemy dowiedzieć się o tym, że używano jej do aromatyzowania i słodzenia miodu pitnego.

Pochodzenie - Roślina występuje pospolicie na terenie Europy i Azji. W naszym kraju możemy ją spotkać rosnącą na podmokłych i bagnistych łąkach, torfowiskach w pobliżu zbiorników wodnych i rowów melioracyjnych, w lasach olszynowych i zaroślach.

Opis - Wiązówka błotna jest rośliną wieloletnią, dorastającą do wysokości 2m. Posiada kanciastą łodygę, rozgałęziającą się ku górze, liście przerywano pierzaste. Kwiaty o barwie żółtobiałej zebranej w podbaldachy na szczytach pędów.

Surowiec i jego pochodzenie - Surowcem są kwiaty i ziele zbierane ze stanu naturalnego w okresie kwitnienia. Dobrze wysuszony surowiec powinien posiadać kwiaty o barwie żółtobiałej lub kremowej, pozbawione szypulek. Ziele powinno zawierać kwitnące części z liśćmi bez zdrewniałych łodyg.

Substancje aktywne - Głównymi substancjami aktywnymi rośliny są: spireina, salicyna, olejek eteryczny zawierający wanielinę, aldehyd salicylowy, salicylan metylu, heliotropinę, garbniki, flawonoidy, antocyjany, kwasy organiczne oraz sole mineralne.

Kategoria terapeutyczna - przeciwbólowy, przeciwzapalny.

Zastosowanie i właściwości - Współczesna medycyna używa wiązówki jako środka przy przeziębieniu, w medycynie ludowej używano go jako środka moczopędnego, dezynfekującego, przeciwzapalnego, przeciwwrzodowego, ściągającego. Był również używany wspomagająco przy leczeniu reumatyzmu.



Efekty farmakologiczne - Garbniki wykazują działanie ściągające, przeciwzapalne, przeciwbakteryjne oraz przeciwutleniające wspomagane flawonoidami.

Salicylany hamują powstanie stanów zapalnych. Charakter przeciwbólowy, przeciwzapalny oraz przeciwrzodowy rośliny został udowodniony.

Status - Lek tradycyjny.

Nazwy rośliny w różnych językach - meadowsweet(ang.),regina dei prati (wł.)

Dzisiejszy opis wzbogacam o ciekawostkę: nazwa Aspiryna powstała od dawnej nazwy rośliny Spirea ulmaria. Osoby uczulone na salicylany powinny wykazać ostrożność przy stosowaniu wiązówki błotnej.

Marek Sęczyk



SPOTKANIE Z TERAPEUTĄ

ŚWIĄTECZNE PREZENTY

Najpierw czas adwentu - „radosnego oczekiwania”, a później okres świąteczny i noworoczny sprzyja pewnemu zastanowieniu i rozmyśleniom trochę oderwanym od codzienności i spraw przyziemnych. Wiadomo, że jest to też czas wzmoczonych porządków i przygotowań, ale głównie czas oczekiwania i spełniania marzeń, nadziei, postanowień i planów.

Jest to też czas prezentów. Oczekujemy miłych niespodzianek, ale głównie sprawiamy je innym.a darujemy różne rzeczy, chcąc sprawić radość kochanej osobie, ...a przez to i sobie, bo przyjemnie jest ujrzeć uśmiech, radość, zadowolenie w oczach najbliższych, a więc najpierw gorąckowo, z pełnym zaangażowaniem i napięciem szukamy czegoś stosownego, odpowiedniego, ładnego. Czujemy podniecenie, staramy się dobrać prezent i wyobrażać jakie uczucie wywoła... ile sprawi radości,.. jakie wywoła emocje..., a nam ile da radości i satysfakcji widok błyszczących z zachwytu oczu. Czyli jeśli naprawdę, szczerze i „z serca” wybieramy upominek, to zawsze przyniesie prawdziwą radość i szczęście.

gdy spełnia pragnienia, tęsknoty, marzenia, a czasem po prostu jest niezbędny i potrzebny, ale dawany szczerze i z miłością. Właśnie wtedy nawet ta trywialna „para skarpetek” będzie prezentem dobrym, trafionym i radosnym.

Rodzajem specjalnego prezentu, jaki otrzymaliśmy jako cały rodzaj ludzki są anioły.

Termin *anioł (angel)* zgodnie z egipskim źródłosłowem oznacza: ang-życia i el-boskie światło, czyli żyjący w boskim świetle, lub z greckiego-*angelos*, posłaniec boży. Anioły niosą boskie światło temu, kto o nie prosi i tam gdzie jest ono potrzebne. Towarzyszą każdemu od momentu narodzin i odpowiadają za jego rozwój.

Anioły są wszędzie i zawsze obecne w naszym życiu, o każdej porze



w pozytywnej energii kochającego człowieka. Istnieją anioły: radości, przemiany, równowagi, siły, zachwytu, inspiracji, nadziei, zaufania, itd. Można zaprosić do swojego życia anioła, który może pomóc w każdej trudnej sytuacji i mając świadomość jego obecności, łatwiej odnaleźć właściwą drogę w życiu. Niech czas świąteczny szczególnie sprzyja odnalezieniu swojego anioła. Pamiętajmy o ich istnieniu, choćby przyglądając się pięknym ozdobom choinkowym w kształcie modnych figurek aniołków.

Proponuję ciekawy prezent na wolny świąteczny czas.

ZAPRASZAM W WYJĄTKOWĄ I ZASKAKUJĄCĄ PODRÓŻ DO KRÓLESTWA ANIOŁÓW

Wycisz się wewnętrznie. Nie myśl o rzeczach nieistotnych, nie czytaj tego tekstu, błędząc myślami gdzie indziej! Obserwuj swój oddech, ... zamknij oczy.....

Cicho otwiera się złota brama. Jesteś lekki, możesz unosić się w powietrzu, pływać. Bez czasu i przestrzeni. Nie masz żadnych obowiązków, nigdzie się nie spieszysz - masz do dyspozycji cały czas tego świata.

Znajdujesz się w najpiękniejszym miejscu, jakie możesz sobie wyobrazić. Zapomnij na jakiś czas o własnym istnieniu. Przystajesz rozmyślać nad samym sobą. Po prostu chłoniesz to, co dzieje się wokół. Pozwól ponieść się wielkim, płynącym strumieniom światła. Zobacz jaki widok roztacza się przed twoimi oczami..., czy widziałeś już kiedyś to miejsce? Podróżujesz powoli lub w nierównomiernie szybkim tempie. Sceny, które zauważasz odczuwasz jako przyjemne. Pozwól im ponieść się

dokończenie na str. 9



Ale różne są wybory... i jak to z prezentami bywa, nie wszystkie spełniają swoje zamierzenie. Czasami jest to kolejna tradycyjna „para skarpetek”, która znalazła się pod choinką tylko dlatego, żeby po prostu stało się zadość... ! Ale taki prezent nie zdoła wywołać uśmiechu radości, czy nawet zadowolenia.

Bywa jednak, że ta sama zwykła para skarpetek będzie jednak radością, bo udany prezent jest wtedy,

roku, nie tylko teraz, w okresie Bożego Narodzenia, kiedy szczególnie zauważamy ich obecność i wieszamy wesołe figurki aniołków na choince.

Anioły objawiają się w formie myśli, wizji, snów lub przybierają różne kształty, jako światło na wodzie lub chmury i tęcze, a także wyjątkowo, pod postacią ludzi. Dostrzec ich obecność można w każdym małym „cudzie” dnia codziennego, w cennej wskazówce wypowiedzianej przez kogoś zupełnie mimochodem,



WITAMINY ROZPUSZCZALNE W TŁUSZCZACH

Witam Państwa bardzo serdecznie. Tak jak napisałem ostatnio, dzisiejszy artykuł poświęcę witaminom rozpuszczalnym w tłuszczach i ich przyjmowaniu. Tutaj pragnę zaznaczyć, że chodzi mi o witaminy otrzymywane na drodze syntezy chemicznej. Prosty przykład: witamina A nazywana inaczej retinolem, może powstać w procesie chemicznym w sposób sztuczny lub zostać wyekstrahowana z roślin w postaci multikarotenu, który w mniejszym stopniu skumuluje się w organizmie. Wróćmy zatem do zagadnienia, jakie znaczenie dla naszych organizmów mają witaminy A, D, E, K ?

Znaczenie biologiczne tych związków dla naszego organizmu jest problemem złożonym, którego nie wyjaśni przeczytanie ulotki bądź obejrzenie krótkiego spotu reklamowego. Pierwszą bardzo ważną cechą tych witamin jest to, że nie rozpuszczają się w wodzie, a co za tym idzie - nie wydalają się z moczem. Powoduje to, że w naszym organizmie pojawia się zjawisko kumulacji. Czy jest to dobry proces? Myślę, że nie ponieważ w dłuższych okresach czasu dochodzi do zatrucia, a to wpływa na kondycję nas samych.

Kolejne cechy tej grupy związków, to udział w procesach rozwoju organizmu, szeroki wpływ na procesy oksydo-redukcyjne zachodzące w naszym ciele oraz udział w procesach widzenia. Poniżej przedstawiam Państwu listę witamin oraz ich działań ubocznych:

Witamina A nazywana inaczej retinolem, pełni w naszym organizmie wiele bardzo ważnych funkcji: - konieczna jest do podziału i rozwoju prawidłowego komórek i tkanek,

- bierze udział w utrzymaniu prawidłowego stanu błon śluzowych dróg oddechowych, przewodu pokarmowego, oraz dróg moczowych, - uczestniczy w procesach widzenia zmieniając fale świetlną na impuls elektryczny, jej brak powoduje ślepotę zmierzchową.

Dobrze wchłania się z przewodu pokarmowego, ale uwaga jej biologiczny okres półtrwania wynosi 200-300 dni. Jej nadmierna ilość może być przyczyną zatrucia, którego objawami są wymioty, silne bóle głowy, łatwe męczenie się oraz powiększenie wątroby.

Witamina D nazywana inaczej kalcyferolem lub witaminą słońca - ponieważ może powstać w naszym organizmie pod wpływem działania promieni słonecznych. Wchłanianie jej odbywa się w jelicie cienkim, a biologiczny okres półtrwania to jedyne 26 h.

- bierze udział w przemianach fosforanowo-wapniowych, - przy niedoborze u dzieci powstaje krzywica, a u dorosłych procesy demineralizacyjne.

Podobnie jak witamina A, posiada liczne skutki uboczne jeżeli występuje w organizmie w zbyt dużych ilościach. Objawy zatrucia to początkowo zaburzenia żołądkowo-jelitowe, chudnięcie, bóle głowy.

Najpoważniejszym skutkiem jest jednak odkładanie się soli wapniowych w naczyniach i kanalikach nerkowych.

Witamina E nazywana inaczej tokoferolem - jest to grupa związków odpowiadająca w naszym organizmie za utrzymanie kwasów w należytej formie wielonienasyconych kwasów tłuszczowych obecnych w błonach komórkowych.

Niedobór jest przyczyną niedokrwistości hemolitycznej oraz zaburzeń neurologicznych. Wysokie dawki witaminy E stosowane przez dłuższy czas mogą powodować ubytek witaminy K.

Witamina K, podobnie do witaminy E jest grupą związków pochodzenia roślinnego lub jest syntetyzowana przez bakterie jelitowe. Jest niezbędna w procesie krzepnięcia krwi, uczestniczy przy wytwarzaniu białek odpowiedzialnych za prawidłowy stan kości i tkanek.

- duży niedobór powoduje obniżenie protrombiny, czyli jednego z czynników krzepnięcia krwi,

- nadmiar hipotetycznie może wiązać się z występowaniem białaczki wśród dzieci.

Szanowni Państwo, zachęcam do korzystania z witamin otrzymywanych z produktów roślinnych. Po pierwsze dlatego, że są bezpieczne i nie powodują tylu skutków ubocznych. Są przede wszystkim zdrowsze dla naszego organizmu.

Następny artykuł poświęcę quasi witaminom zdobywającym coraz większe poziomy rynkowe.

Skoncentruję się na koenzymie Q opisując przy okazji inne.

Szanowni Państwo, ponieważ ten artykuł jest przeznaczony do numeru grudniowego, pozwolę sobie złożyć życzenia wszystkim korzystającym z preparatów firmy Energy oraz Kadrze firmy.

Zdrowych, Wesołych i Spokojnych Świąt Bożego Narodzenia oraz upojnej nocy Sylwestrowej w gronie najbliższych.

Marek Sęczyk

ŚWIĄTECZNE PREZENTY

dokończenie na str. 8

Poprzez Czas i Przestrzeń. Podaruj sobie czas, który chciałbyś mieć.....

Jeśli masz zupełnie irracjonalne wrażenie, że musisz koniecznie do kogoś zadzwonić, zrób to, bez dociekania sensu.

Po prostu odezwij się ..., złóż życzenia, powiedz: pamiętam, Kocham, jestem.

Powróć do punktu wyjścia. Jak się czujesz? Świat, który właśnie odwiedziłeś, jest światem subtelnych energii. Pomimo tego jest tak samo rzeczywisty jak świat materialny. Mieszkają w nim anioły, nie

zastanawiają się one nad sobą, lecz żyją w strumieniach światła, pokoju, radości i szczęścia. Są obecne, gdy tylko o nich pomyślisz, mogą działać również przez ciebie.

(rytuał wg Jeanne Rulad : „Świetlista siła aniołów”).

*Życzę wszystkim czytelnikom
Zdrowych, radosnych
Świąt Bożego Narodzenia,
Pięknych prezentów
oraz
Szczęśliwego NOWEGO*

2009 ROKU

Joanna Bortlik





Pięć koncentratów tworzących Pentagram było i jest podstawowym kamieniem budulcowym oferty produktów Energy Group. Dlatego jakość tych produktów jest dla nas bardzo ważna i nieustannie szukamy kolejnych sposobów ich ulepszenia. W listopadzie i grudniu na rynku czeskim pojawi się unowocześniona wersja koncentratów Pentagramu (Gynex, Korolen, Regalen, Renol i Vironal) oraz koncentratów Stimaral i King - Kong.

- 1) z pierwotnego składu zupełnie usunięto mleczan potasu;
- 2) a substancję słodzącą Neohesperidin DC (citoza) zastąpiono sorbitolem i sukralozą.

Pozostałe substancje pozostają bez zmian. Ze względu na fakt, że zmiany dotyczą jedynie substancji nośnych, nie zmienia się dotychczasowe dawkowanie.

Zmiany spowodują większą stabilność konsystencji i postaci wizualnej, poprawią także właściwości smakowe.

Obniżenie udziału substancji nośnych umożliwi zwiększenie udziału substancji aktywnych w przybliżeniu o 10%. Ten wzrost zaprocentuje większą skutecznością preparatów przy zachowaniu obecnego dawkowania.

Do produkcji ekstraktów używana jest teraz aktywna, wzbogacona energetycznie woda, która sprzyja lepszemu efektowi maceracji ziół oraz większemu potencjałowi energetycznemu produktów końcowych.

(eg)



BAWÓŁ POMOŻE NAM WYTYCZYĆ CELE

ciąg dalszy ze str.7

żebyśmy się ustawili i byli w stanie wejść w nowy rok właściwą nogą z odpowiednim bagażem. W starożytnych Chinach podczas okresu przejściowego obchodziło się rytuał, polegający na tym, że cesarz ze swymi ministrami był wprowadzany do dużej sali Niebiańskiego pałacu jednymi z czterech drzwi, prowadzącymi w cztery strony świata, zawsze z kierunku, który był właściwy

panowaniu konkretnego elementu. W styczniu był wprowadzony od północy, a sam wychodził po małym obrzędku w środku sali drzwiami na wschód. W ten sposób prowadził ziemię we właściwym kierunku. Podobny rytuał w wersji skróconej możemy wypróbować także my. Najlepsza będzie wolna przestrzeń, łąka lub sala. Ustawiamy się w kierunku północnym, pokłonimy się północnym mocom, dziękujemy za dary, które przygotowała dla nas woda, element zimy i północy i wkraczamy do środka. Tutaj zatrzymujemy się i zastanawiamy, kim jesteśmy, co jest naszym zadaniem, jaki cel chcemy osiągnąć. Potem myślimy o miejscach, w które się wybierzemy. Powoli kłaniamy się do środka i

odwracamy w stronę Wschodu. Kłaniamy się Wschodowi i jego mocom i powoli idziemy do wschodniego końca pomieszczenia. Tutaj po raz ostatni kłaniamy się w kierunku Wschodu i udajemy się w dalszą wędrowkę zgodnie z ruchem wskazówek zegara - jeśli chcemy dać pierwszeństwo celom materialnym, lub w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara, jeśli jest dla nas ważniejsze działanie w obszarach niematerialnych. W okresie przejściowym Ziemi możemy skorzystać też z możliwości, które nam niesie czas. Miesiąc Bawoła jest co prawda ostatnim miesiącem chińskiego roku, ale nie jest to miesiąc byle jaki. Dla starożytnych Mistrzów, koniec będzie bardzo ważny, ponieważ dawał nam szansę wykorzystania doświadczenia poprzedniego i kultywowania wszystkiego dla przyszłych rzeczy. Ziemia jako matka o wszystko się troszczy, wszystko starannie przygotowuje, dba o przyszłą pomyślność. Pole przykryje śnieżną pierzyną, żeby schowane ziarno mogło wygodnie przeczekać zimą, a nasze



dokończenie na str.14

SŁÓW KILKA O NARODZENIU

dokończenie ze str.5

tym czasie zastosować dietę bez słodczy, bez maki pszennej i bez wszelkich pochodnych mleka krowiego - też przez 7-8 tyg. i w tym czasie dodatkowo preparat **FYTOMINERAL** 2 x 15 kropli do jakiegoś picia.

Czasem niestety wszystko to, o czym pisałem wyżej, też nie działa, gdyż może się okazać, iż mamy do czynienia w niepłodności z przypadkiem alergii kobiety na materiał genetyczny partnera, krótko mówiąc, alergia na plemniki. Szczególnie należy to podejrzewać u kobiet, które skarżą się na „dyskomfort” po stosunku. W takim przypadku nie zmieniamy partnera, tylko szukamy gabinetu biorezonansu, gdzie można rozwiązać ten problem z sukcesem.

Wszystko to niestety zabiera czas i „trochę” kosztuje, jednak ten koszt jest znacznie mniejszy niż terapia In vitro, a przy okazji poprawiamy stan swojego zdrowia, co jest bezcenne. I tego fantastycznego zdrowia Wam wszystkim życzę w Nowym Roku.

PS.

Jeśli komukolwiek po opisanych wyżej działaniach urodzi się dziecko, proszę podzielcie się taką informacją z nami.

lek. med. Dariusz Szymański



PROPOZYCJE KULINARNE

FILET Z DORSZA, SMAŻONY WG PRZEPISU Dobrej Wiedeńskiej Gospodyni z LEKKĄ SAŁATKĄ ZIEMNIACZANĄ

Przyszła pora na świąteczne menu. Już z nazwy „tradycyjne” wiemy, że nie ma tu zbyt wiele miejsca dla kreatywności. Dla tego przedstawiam posiłek, który zapewni wam uznanie wśród domowników.

RYBA:

4 porcje fileta z dorsza (po 200 g), 3 łyżki mąki, 1 jajko, 3 łyżki bułki tartej, 80 g płatków migdałów, 2 łyżki piwa, 1,5 łyżki oleju, 1 łyżka smalcu, 1 łyżka masła, sól, pieprz

Filet opłukać, wysuszyć, posolić, popieprzyć, panierować w mące, jajku (do którego dodaliśmy 2 łyżki piwa), w bułce tartej i na końcu w płatkach migdała. Dobrze docisnąć. Masło, smalec i olej rozgrzać. Przygotowane porcje fileta opiekamy po obu stronach po około 4 minuty na złoty kolor.

SAŁATKA:

800 g ziemniaków, 1 cebula, 1 pęczek rzodkiewek, 1 łyżka posiekanej zielonej pietruszki, 1 łyżka posiekanego szczypiorku, 2 dl wywaru mięsnego, 3 łyżki octu winnego lub zalewy z ogórków, 6 łyżek oleju, pieprz, sól

Ziemniaki gotujemy w mundurkach. Obrane kroimy w plasterki i wkładamy do miski. Obraną, pokrojoną na półkola cebulę dodajemy do ziemniaków i zalewamy gorącym wywarem. Dodajemy ocet lub zalewę, sól i pieprz do smaku, mieszamy i pozostawiamy na 30 minut. Dopiero potem (albo dopiero na krótko przed podaniem) dodajemy drobno pokrojoną pietruszkę, szczypiorek i pokrojoną rzodkiewkę.

Jest to wspaniały posiłek, a najlepsze jest w nim to, że na przygotowaniu go spędzicie niewiele ponad godzinę. Zaoszczędzony czas świątecznego popołudnia możecie poświęcić na manikiur, odpoczynek w jedwabnym szlafrocжку i ułożenie fryzury.

By nie tylko kolacja wigilijna, ale także cały przyszły rok był smaczny i lekkostrawny, tego wam życzy

Barbara Dlouha



TAM GDZIE TWORZĄ SIĘ RODZINNE RELACJE

Kuchnia symbolizuje główne źródło energii nie tylko dla naszego ciała, ale także dla samego gospodarstwa domowego. Z uwagi na to, że w kuchni spędzamy sporo czasu i przede wszystkim dlatego, że przygotowujemy w niej to, co jemy, pomieszczenie to ma na nas duży wpływ.

Często kuchnia znajduje się bardzo blisko głównego wejścia, można wtedy zakładać, że pożywienie będzie w domu tematem numer jeden. Jeśli ponadto kuchnia jest pomieszczeniem mieszkalnym, możemy mieć pewność, że członkowie rodziny będą się często spotykać i tak samo jak posiłek będą dla nich istotne ich wzajemne relacje. Prawdę mówiąc, kuchnia ma wpływ głównie na relacje partnerskie, przyjacielskie i rodzinne. W kuchni bowiem spędzamy wspólnie najwięcej naszego „nie śpiącego” czasu: spotykamy się, współpracujemy, natykamy się na siebie i zostawiamy komunikaty (informacje). Tym bardziej powinniśmy poświęcić dużą uwagę kuchni. Brzmi to może jak utarty slogan, ale największym wrogiem dobrego FENG SHUI w kuchni jest nieporządek... Już widzę, jak łapiecie się za głowę i wyrzycacie sobie włosy z głowy „Po co o tym pisać, nieporządek nie jest dobry nigdzie i nigdy!”. W takim razie przejdźmy do konkretów.

W dobrej kuchni nie powinno brakować okna, by mogła przez nią przepływać energia.

Kuchnia bowiem jest miejscem, które decyduje o jakości naszej pourodzeniowej energii i właśnie od niej zależy jakość naszego życia i naszych stosunków. Kiedy kuchnia jest ciemną szczeliną, z górą brudnych naczyń i pełnym koszem na odpadki, wzajemne problemy, a zwłaszcza kłótnie z pewnością was nie ominą, choćby stało w niej super nowoczesne wyposażenie z katalogu. Kuchnia właściwie jest obrazem serca. Kiedy jest ono wspaniałomyślne, radosne i zdrowe, taka jest również kuchnia czysta, wielobarwna, ciepła i przytulna. Kiedy serce jest chłodne, twarde i ściśnięte lub udęczone, możemy się spodziewać kuchni chłodnej, bezosobowej, sterylnej lub przeciwnie porządnie zagraconej przedmiotami zupełnie bez ładu i składu. Podobnie stan naszej kuchni mówi też o naszych relacjach. Jeśli w kuchni **jest posprzątane**, panuje w domu całkowicie spokojna atmosfera i dlatego właśnie porządek w kuchni powinien stać się rytuałem, któremu powinniśmy bez wyjątku poświęcić każdy wieczór. Złe się zasypia zarówno z nierozwiązanymi

problemami partnerskimi, jak i z nieporządkiem w kuchni, ponieważ w żadnym z tych przypadków poranek nie jest zbyt przyjemny.

Niemalą uwagę powinniśmy poświęcić samemu **źródłu energii do gotowania** posiłku. Nie każda energia jest takiej samej jakości, a dlatego że wartość tej energii odbija się na wartości energetycznej przygotowywanego posiłku, poświęćmy jej kilka wersów. Najbardziej wartościową energię uzyskujemy podczas spalania się drewna, ale wątpię, żeby piec na drewno znajdował się w każdym gospodarstwie domowym... Ani węgiel, drugie w kolejności wartościowe źródło energii nie będzie z pewnością powszechnym wyposażeniem kuchni. W naszych nowoczesnych warunkach można wybrać pomiędzy piecem gazowym i elektrycznym. Powinniście jednak wiedzieć, że gaz jest bardziej wartościowym i lepszej jakości źródłem dla waszych posiłków, jest to w końcu płomień, a właśnie płomień ogrzewa także wasze wzajemne relacje. Kuchenki mikrofalowe tak nawiąsem mówiąc są poza wszelką dyskusją, ale tym się dzisiaj nie zajmujemy.

Sama kuchnia pod kątem zasad FENG SHUI powinna się znajdować dokładnie w **lewym tylnym rogu mieszkania** w sektorze obfitości, który odpowiada za nasze zdrowie fizyczne i ogólną radość życia. Jeśli właśnie tu znajduje się kuchnia, pomaga nam uzyskiwać pourodzeniową energię za pośrednictwem przygotowywanego posiłku. Taki posiłek jest potem lekiem, a zasiadanie przy kuchennym stole staje się nie tylko wydarzeniem towarzyskim, ale też optymalnym sposobem regeneracji naszej życiowej siły.

mgr Tereza Viktorova



KUCHNIA WG FENG SHUI

W kuchni najłatwiej o zakłócenie energii Pięciu Żywiołów - czyli Wody, Ognia, Metalu, Drzewa i Ziemi, na których opiera się feng shui. Główną zasadą jest więc wyciszenie konfliktu żywiołów. Dlatego kuchenkę należy zawsze ustawiać z dala od zlewozmywaka - rozdzielić Ogień od Wody.

A oto pozostałe zasady:

- idealnym ustawieniem pieca, lodówki i zlewozmywaka jest trójkąt, przy czym kuchenka nie powinna stać pod oknem, by energia nie uciekała nam na zewnątrz,
- najlepiej jeśli gotujący stoi bokiem do drzwi wejściowych, by widział wchodzących do kuchni,
- kuchnia powinna być zawsze czysta, dobrze wywietrzona i dobrze oświetlona,
- nie powinno się trzymać w kuchni zepsutych urządzeń bądź stłuczonego szkła,
- w kuchni wskazane są jasne kolory ścian, zalecany jest kolor biały, który odbija zarówno metal widoczny w urządzeniach
- kuchennych jak i ogień płynący z kuchenki,
- uważajmy, aby drzwi do kuchni nie znajdowały się naprzeciwko drzwi do sypialni lub toalety,
- nie wieszajmy w kuchni dużych zegarów ściennych, jeśli potrzebujemy zegarka (np. do pilnowania ciasta w piecu) trzymajmy niewielki budzik, chowając go, gdy zasiadamy do jedzenia,
- jeżeli nasza kuchnia połączona jest z jadalnią, te dwa pomieszczenia powinny być rozdzielone niewielką ścianką lub barkiem oraz przede wszystkim powinny mieć inny rodzaj podłóg (w kuchni terakota, w jadalni wykładzina),
- stół do jadalni powinien być okrągły bądź owalny,

Na podstawie: http://akademia.dom.pl/cv_3773_7679,kuchnia_wedlug_feng_shui.htm

PARTNERZY HANDLOWI ENERGY POLAND

miejsowość	firma	adres	telefon	Godziny otwarcia
Białystok	GREEN MEDICA s.c. J. Szerszenowicz, J Kamieński	ul. Zamenhofa 22 15-435 Białystok	(85) 8691283 fax: (85) 8691284 602 638 083	Pn.-pt. 14-19 inne godziny po uzgodnieniu telefonicznym
Bielsko-Biała	NATURA Sklep Zielarsko-Medyczny	Plac Wojska Polskiego 13 43-300 Bielsko-Biała	(33) 8124301	Pn-pt. 9-17 Sob. 9-13
Bielsko-Biała	JUTRZENKA Sklep Zielarsko-Medyczny	ul. Celna 10 43-300 Bielsko-Biała	721 107 570	Pn.-pt. 9-17
Bydgoszcz	ATMIX Urszula Wrzeszcz	ul. Kasztanowa 66 85-605 Bydgoszcz	(52) 3414117	Pn.-pt. 10-17 inne godziny po uzgodnieniu telefonicznym
Bydgoszcz	Sklep Zielarsko-Medyczny Halina Olszewska	ul. Gdańska 3 85-005 Bydgoszcz	(52)3220214 0502 715 721	Pn.-sob. 10-18
Kraków	Robert Szopa	Al. 29. Listopada 94 31-406 Kraków	(12)3597905 (12)4151145 607442040	Do uzgodnienia
Jastrzębie Zdrój	NEA Naturoterapia Krystyna Wiszkowska	ul. Katowicka 23/ 4 44-335 Jastrzębie Zdrój www.lomilomi.host.sk	(32) 4712321 501 443 376	Pn.-pt. Sob.-po uzgodnieniu telefonicznym
Katowice	Stanisław Syjud	ul. Dębowa 4 40-102 Katowice	(32) 3537087 601 886 456 693 172 810	Pn. 12-19 Śr. 11-17 Pt. 9.30-15.30
Kraków	Wanda Wieloch-Borkowska	ul. Estońska 6/30 30-638 Kraków	(12) 6554708 507 202 263	Pn-pt 9-18
Krosno	Centrum Naturoterapii Roman Mastyk	ul. Lewakowskiego 33 38-400 Krosno	(13) 4361336 604 155 921 608 622 564	Pn., śr., pt. 11-16
Kutno	Gabinety Terapii Kręgosłupa „SELECT” mgr Krzysztof Selenta	Przychodnia „MEDYK” ul. Bolesława Chrobrego 12 gab. 5 99-300 Kutno	(46)8621812 509 867 229	Śr., pt. 13-20
Lublin	Gabinet Medycyny Biologicznej BIONIKA Kazimierz Kluza	ul. Romanowskiego 23B/8 20-707 Lublin	(81)5262804 604 401 654	Pn. - pt. 8 - 20 sob. 8 - 14
Łowicz	Gabinety Terapii Kręgosłupa „SELECT” mgr Krzysztof Selenta	Przychodnia Lekarska „MEDYK” ul. Ułańska 2, gab. 14 99-400 Łowicz	(46) 862 18 12 509 867 229	Pt. 10 -16
Mielec	DZIEWANNA Małgorzata Goryczka	al. Niepodległości 12/ 5 39-300 Mielec	507 190 296	Pn., śr., pt. 9-13 wt., czw.16-19
Ostróda	MEDNATUR Zdzisław Dobaczewski	os. Młodych 3/ 33 14-100 Ostróda	(89) 6467058 601 619 042	Pn., śr. 10-18 Pt. 12-18
Pabianice	Ewa Malinowska	ul. Mokra 24/29 95-200 Pabianice	(42) 2148648 607 068 721	Pn., śr., pt.16-20 po uzgodnieniu tel. dostawa produktów do Łodzi
Grodzisk Mazowiecki	Gabinety Terapii Kręgosłupa „SELECT” mgr Krzysztof Selenta	ul. Sienkiewicza 11 Grodzisk Mazowiecki	501 271 795	
Gostynin	Gabinety Terapii Kręgosłupa „SELECT” mgr Krzysztof Selenta	ul. Floriańska 7 Gostynin	506 123 309	
Płońsk	Gabinety Terapii Kręgosłupa „SELECT” mgr Krzysztof Selenta	Przychodnia Rodzinna „ESKULAP” ul. Grunwaldzka 11a 09-100 Płońsk	(46)8621812 667 245 635	Śr., pt. 12-19
Sochaczew	Gabinety Terapii Kręgosłupa „SELECT” mgr Krzysztof Selenta	NZO „ALMED” ul. Żeromskiego 41a, gab. 34 96-500 Sochaczew	(46) 8621812 509 867 229 fax: (46)8385039	Pn., wt., czw. 11-20
Szczecin	GAJA Zdrowie z Naturą Maria Gajewska	al. Wojska Polskiego 69 70-233 Szczecin	(91) 4233540 601 222 276	Wt.-czw. 13-18
Tarnów	ENERGIA medycyna XXI wieku Andrzej Koson	ul. Bitwy o Wał Pomorski 10 33-100 Tarnów	(14) 6202567	Pn.-pt. 8-20 Sob.- po uzgodnieniu telefonicznym
Warszawa	Gabinety Terapii Kręgosłupa „SELECT” mgr Krzysztof Selenta	Laboratorium Specjalistyczne „Nadzieja-Lab” ul. Wilcza 28/3 00-544 Warszawa Śródmieście	(22)6220503 509 867 229	Pn. 13 - 19 Śr. 12 - 19
Warszawa	VEGA MEDICA, s.c. Dariusz Szymański	ul. Szymczaka 5, (róg Kasprzaka i Bema) 01-208 Warszawa	(22) 6321514 (22) 6321614	Pn. 11-15 Wt.-śr. 15-19 Czw. 9-15 Pt. 11-14
Warszawa	CRISPOL Krystyna Doryk	ul. Limanowskiego 11 kl. 5 02-943 Warszawa	(22) 6515581 fax: (22) 6515583 605 095 809	Pn.-pt. 10-17
Warszawa	LEMED Centrum Diagnostyki i Terapii Holistycznej Alina i Hans Lehmann	ul. Zwolenńska 127 Warszawa Anin	(22) 4976980 502 504 377	Wt.-czw.10-14 Pt. 14-18 inne godziny po uzgodnieniu telefonicznym

BAWÓŁ POMOŻE NAM WYTYCZYĆ CELE

dokończenie ze str. 10

ciało ma szansę pracować z małym, ale niezmiernie ważnym ognikiem, który w naszym organizmie zapewnia podstawowe procesy życia, z ognikiem MING MEN. Wg starożytnych Mistrzów, ogienek ten położony jest w obszarze nerek, które należą do energii Chłodu elementu Wody. Jego zadaniem nie jest ogrzewanie, ale zabezpieczenie ogni wyższych, ognia ministerialnego i ognia cesarskiego. W uproszczeniu ogień ministerialny dba o trawienie, a cesarski o np. naszą psychikę, po prostu mają one pod opieką procesy organizmu nadzwyczajnej ważności. A jeśli MING MEN nie będzie w stanie zagwarantować palenia się poszczególnych ogni, problemy będą się na nas sypać. Im mocniej płonie MING MEN, tym lepsza jest zdolność organizmu do uporządkowania samego siebie. I właśnie w tym miesiącu z tego skorzystamy. **Podłączamy się do energii czasu, które umożliwią nam komunikację z ognikiem MING MEN i staramy się utrzymać go w jak najlepszej kondycji. Jeśli to nam się uda, przez cały przyszły rok mamy szansę na poprawę problematycznych stanów związanych z energią, czyli prawie**

wszystkich. Wyrażna zmiana nastąpi w alergiach, chorobach z autoagresji czy braku odporności, często jednak zwłaszcza u małych dzieci poprawa stanu energetycznego organizmu pozwala poradzić sobie z chorobami czy problemami, których czasami nie jesteśmy w stanie nazwać. Po prostu kolejny rok przeżywamy potem w o wiele lepszej formie, lepiej radzimy sobie z przeciwnościami czy to w postaci infekcji, czy niesprzyjających sytuacji życiowych. Pozostałe trzy okresy przejściowe Ziemi (kwiecień, lipiec i październik) mają podobną i samodzielną funkcję, ale działają raczej na następne miesiące, a nie na cały rok. Podczas gdy styczeń daje sobie radę z 80% prac okresu przejściowego Ziemi, pozostałych 20% zostaje kwietniowi, lipcowi i październikowi. Bawół to ciężki introwertyk. Kiedy mówimy o styczniu jako o miesiącu wytrwałości i spokoju, nie oznacza to bezruchu, nim może być tylko śmierć. **Zrelaksujmy się, ale poświęćmy czas na wytyczenie celów na cały rok. Plany, które ujrzą światło światła w ostatnim miesiącu chińskiego roku, zostaną zrealizowane w przygotowanym, kulturowym środowisku.** Ponadto Bawół pod

koniec miesiąca nie odda władzy. 25. stycznia 2009 weźmie w swoje ręce władzę nad całym rokiem. Towarzyszyć mu będzie znowu Ziemia. Przygotujmy się dobrze na ich panowanie. Z pewnością to dla nas nie będzie łatwy czas.

Eva Joachimova



MERIDIANY - CZEŚĆ SIÓDMA - MERIDIAN SERCA

Organ główny: serce

Organ roboczy / oczyszczający: naczynia krwionośne

Serce - najważniejszy element układu krwionośnego - jest mięśniem, a właściwie systemem dwóch mięśni tłoczących krew do całego układu.

Składa się z czterech jam: dwóch komór (prawej i lewej) i dwóch przedsionków (prawego i lewego). Struktury te oddzielone są od siebie przegrodą i w rzeczywistości tworzą dwie niezależne pompy, tłoczące krew do krążenia dużego (serce lewe) oraz krążenia małego, czyli płucnego (serce prawe). Przedsionki przegrodzone są od komór zastawkami, nie pozwalającymi na cofanie się krwi. Podobne, jednokierunkowe zastawki znajdują się pomiędzy komorami, a wychodzącymi z nich tętnicami. Serce jest ukryte w worku osierdziowym. Wewnątrz wyściełane jest wsierdziem, gładką błoną pokrywającą również Zastawki.

W sercu bierze początek lub znajduje koniec szereg dużych naczyń. Z lewej komory wychodzi największa tętnica zwana tętnicą główną bądź aortą. Ujściem prawej komory jest pień płucny dzielący się tuż po wyjściu z serca na tętnicę płucną prawą i lewą.

Krew z całego organizmu zbierają żyły, z których największe uchodzą do serca: do prawego przedsionka wpływa krew z żyły głównej górnej i dolnej, natomiast do lewego przedsionka krew z żył płucnych.

Serce jest pobudzane do pracy poprzez stymulację elektryczną. Bodźce elektryczne powodują, że kurczy się mięsień serca, najpierw przedsionki, następnie komory, co rozpoczyna cykl krążenia krwi, powtarzający się mniej więcej 72 razy na minutę.

Maximum energetyczne dla serca przypada między 11, a 13.

Czas **min.** aktywności przypada między godz. 23 - 1.

Według staroazjatyckich wyobrażeń w sercu ma swoje siedlisko ogień życia. Sam organ traktowano przede wszystkim jako źródło uczuć, a dopiero potem jako pompę krwiotętną. Z takim poglądem spotykamy się w większości starożytnych cywilizacji.

Lekarze Orientu wiele uwagi poświęcali diagnostyce serca. Uważali, że ludzie urodzeni pod ognistymi znakami są najbardziej zagrożeni problemami związanymi z sercem. Przecież nie oszczędzając się w życiu, można wypalić ogień serca. Gdy zgaśnie, oblicze człowieka straci blask, a ciało iskrę. Natomiast pełne serce czyni człowieka bystrym i jasnym.

Pierwszym objawem zawału jest trudne do przezwyciężenia uczucie strachu. Innym śmiertelnym chorobom takie uczucie nie towarzyszy. Stresy i zaburzenia emocjonalne są uważane za pierwotną przyczynę zaburzeń serca

ciąg dalszy na str. 15



Miesięcznik dla konsumentów i dystrybutorów produktów Energy

Materiał: Energy Poland Sp. z o.o., ul. 11 Listopada 60, 43-300 Bielsko-Biała, tel. 033 812 60 82,

e-mail: energy.poland@energy.sk, www.energy.sk

Skład i druk: Drukarnia "Redigraf", ul. Piwonii 8, 43-300 Bielsko-Biała, tel. 033 811 70 26,

e-mail: redigraf@wp.pl

MERIDIANY - CZĘŚĆ SIÓDMA - MERIDIAN SERCA

dokończenie ze str. 14

i chorób naczyniowych. To wszystko każe przypuszczać, że serce ma nadzwyczaj silne powiązanie ze światem emocji.

Praca serca odzwierciedla się na twarzy. Jakość jego działania sygnalizuje nos, oczy i uszy. Są ludzie z „serdeczną twarzą”. Inną twarz mają ludzie o „zatwardziałym sercu”. Zaczerwieniona, fioletowa twarz pokryta mnogością cienkich żyłek bywa wyraźną oznaką źle pracującego serca. Za narząd zmysłu tego kręgu uważa się język.

W tradycyjnym rozumieniu serce wyrównuje różnice między pełną siłą „gorącą krwią” przychodzącą z wątroby a krwią ochłodzoną, przychodzącą z periferii. Rytmicznemu tętnu tego organu przypisywano głębsze znaczenie. Azjaci na podstawie fali pulsowej są w stanie poznać, co dzieje się w organizmie. Na nadgarstku układają palce w sześciu pozycjach, a każda pozycja odpowiada jednemu organowi. Najwięksi specjaliści tej nauki rozpoznawali kilkadziesiąt rodzajów pulsów. Podobno było możliwe ustalenie diagnozy za pomocą nici łączącej rękę kobiety z ręką doświadczonego lekarza. Nić przenosiła puls, a delikatne palce lekarza rozpoznawały, czy chodzi o puls dziki i pełny, czy szybki i wartki, a może cichy jak zasypiające dziecko. Tętno odmierzano również czas, i dlatego okres od jednej do drugiej fali pulsowej nazwano „sekundą”. Słowo to oznaczało „ten drugi” (druga fala pulsów). Jogini dostrajali swój puls, by pozostał w zgodzie z olbrzymim sercem naszego wszechświata. W ten sposób w organizmie panowała harmonia, na którą składały się dobry nastrój i równowaga fizyczna.

Jeśli nad torem serca panuje wystarczająca ilość energii, o czym lekarze chińscy przekonują się właśnie

badając puls, to wówczas człowiek jest zdrowy, gorąkoczysty, ma dobre myśli, skłonności do rządzenia. Natomiast niedostatek energii czyni człowieka wrażliwym na zimno, zamkniętym, słabego zdrowia, ze skłonnościami do zaburzeń nerwowych, depresji, a nawet samobójstwa.

Przebieg drogi energetycznej serca:

Meridian serca rozpoczyna się w sercu i stąd rozgałęzia się w trzech kierunkach, jedna gałąź biegnie w dół do jelita cienkiego, druga prowadzi w górę przez gardło aż do oczu, a trzecia - przez płuca pod pachę, a stąd środkiem ręki aż do wierzchołka małego palca ręki, gdzie się kończy.

Fizyczne objawy nierównowagi energetycznej meridianu serca:

Stany chorobowe połączone z czynnością serca i z organami bądź miejscami, przez które przebiega droga, kołatanie serca, częste rumienienie się, nocne pocenie oraz pocenie się już przy niewielkim wysiłku, blade policzki, dłonie i stopy; wrażliwość na ciepło i chłód, uczucie suchości w gardle, pragnienie, ból serca, ból pod żebrami i po wewnętrznej stronie ręki, przenikanie chłodu do rąk, uczucie gorąca w dłoniach, żółknięcie białka w oku.

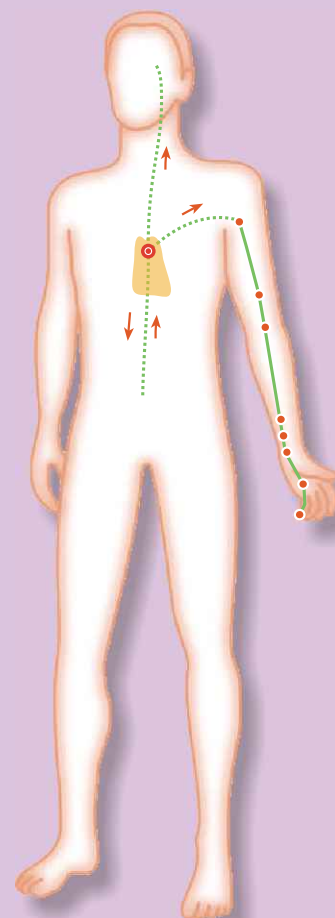
Psychiczne objawy nierównowagi energetycznej meridianu serca:

Niezdolność empatii, niepokój psychiczny, zmienność uczuciowa, przesadne reakcje uczuciowe, histeria, zaburzenia mowy i niezdolność komunikacji, zaburzenia pamięci, zapominanie, roztargnienie, zaburzenia snu, koszmarne sny,

zaburzenia zachowania, gadatliwość.

Produkty Energy, które harmonizują tę drogę:

Korolen - Ruticelit



MERIDIAN SERCA

mgr Izabela Tomaszczyk

Informacje do artykułu zaczerpnięto z: „Regeneracji w Pentagramie”, oraz stron internetowych: www.resmedica.pl; www.paramed.waw.pl; www.ymaawarszawa.4me.pl

RUTICELIT – WASZ DZIELNY SOJUSZNIK

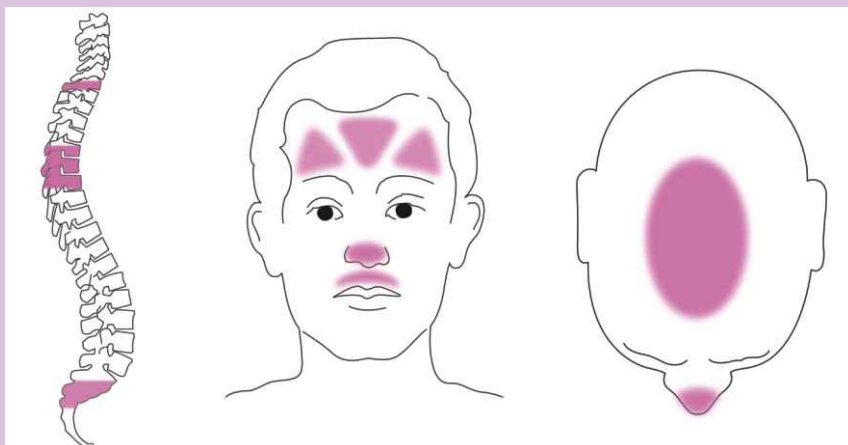
Kanały energetyczne

Ruticelit wpływa i harmonizuje przede wszystkim kanały energetyczne serca, śledziony, trzustki, jelita grubego, wątroby i nerek.

Strefy refleksyjne

Strefy refleksyjne serca: nos, najwyższy punkt na głowie, zęby "ósemki", 7 kręg szyjny, środkowa część kręgosłupa w odcinku piersiowym

Strefy refleksyjne jelita cienkiego: czoło, obszar pod nosem, zęby "ósemki", krzyżowy odcinek kręgosłupa



CHCIAŁBYM OPRAWIĆ W ZŁOTO, JAK DROGOCENNY KAMIEŃ TE CHWILE...

Chciałabym oprawić w złoto, jak drogocenny kamień te chwile...

Możliwość bycia w sercu życia, w sercu przyrody, w sercu ludzi...
Tak, z pewnością to najbardziej cenię bycie w sercu ludzi.
To przede wszystkim decyduje o pięknie i niezwykłości życia na tej ziemi.

Klepsydra czasu przesypuje kolejny rok.

W tej chwili jestem w lesie. Jest cisza, niespotykana i wszechogarniająca. Mimo tego spokoju wyczuwam pewne napięcie, napięcie oczekiwania. Nad moją głową nagie konary drzew. Prześwietlone przez słońce, przypominają wyciągnięte do nieba ogromne dłonie; z prośbą, potrzebą, życzeniem... Cisza jest tak głęboka, że nawet myśli nie płyną tak jak zwykle. Wsluchuję się w nią wsluchuję się w siebie. Na chwilę zamieram.

Niebo zaciąga się chmurami...

I w tym magicznym, szarym krajobrazie, w tej przejmującej ciszy, zaczynają grać spadające płatki pierwszego śniegu. To wielki spektakl przygotowany dla mnie... Płatki śniegu spadają na całą szarość i smutek. Nie tylko to widzę, ale co najbardziej niezwykle, także słyszę każdy upadający wolno płatek, a potem szum tysięcy...

Jestem. Jak to cudownie, że takiego bogactwa mogę doświadczać, dotykać każdym zmysłem! Tak bardzo tego potrzebuję!

I jeszcze tylko...

Proste czynności - palenie w piecu, noszenie wody, żywiczny zapach drewna, gadający w kominku ogień...

Spotkania i rozmowy "tylko" po to, by być ze sobą.

Prostota życia, szczerzy uśmiech, spojrzenie prosto w oczy, prosto w duszę.

Pomoc i dobre słowo w trudnych momentach i ta wszechobecna mądrość i spokój przenikająca codzienność, a także - niespotykany dystans do przeciwności losu. Prawdziwe skarby nie do przecenienia...

Mieszkając w tłocznym i hałaśliwym mieście miałam możliwość doświadczyć zapędzenia ludzi. Tak biegli zamyśleni, że nawet nie zauważyli, że kogoś potracają. Większość nie zauważała również przyjaznego spojrzenia, uśmiechu, zajęta, zabiegana, roztelefonowana...

Któregoś jednak razu, nie mogłam wyminąć jakiegoś człowieka - ja w lewo to i on, ja w prawo i on tak samo. Spojrzałam w górę uśmiechnięta i, o dziwo, on też się uśmiechał i patrzył mi prosto w oczy!

Po powrocie do domu oświadczyłam, że wreszcie w tym mieście spotkałam Człowieka!

Takie są moje życzenia dla Ciebie Czytelniku. Przeczytaj je także między wierszami. A ponadto, bądź, kochaj, i jeszcze "mały" dodatek specjalny: życzenia zdrowia. Choć wymieniam je jako ostatnie są najważniejsze, dla Ciebie.

PS. Nie zapomnij o Vironalu i jego koledze Droserinie. Pomogą w czasie przeziębień, a także gdy Ci zaszkodzi jakieś jedzonko świąteczne... Wsluchuj się w siebie i swoje potrzeby i korzystaj z bogactw Energy!

Magdalena Bachan

