



vitae

maj 2019

Podstawy TCM
a Energy (1)

Testosteron – to, co
niezbędne dla zdrowia
i płodności mężczyzny

Czarodziejka, a może
czarownica



Produkty miesiąca maja

Początek maja upłynie pod znakiem opadów, ogólnie będzie się charakteryzował zmiennością. Pod koniec pierwszej dekady zaaplikuje nam ciepło z całym jego pięknem, a około 20. dnia miesiąca sytuacja się powtórzy. Poza tym nie będzie zbyt przyjacielski, w okolicy „zimnych ogrodników” może być naprawdę bardzo zimno.

My jednak nie pozwolimy, by nawet drobna niepogoda wyprowadziła nas z równowagi i przypomnimy sobie, czego od nas oczekuje władca roku Świnia: relaksu i przyjemności. Tym razem mamy do wyboru doskonałe produkty. Najpierw wypróbujemy **Relaxin**. Mamy z nim do czynienia co prawda dopiero od niedawna, ale już wzbudza zachwyty dzięki kojącym efektom i przede wszystkim z uwagi na poprawę jakości snu. W ciekawy sposób może go uzupełnić stary dobry **Stimaral**, który z kolei dba o aktywność umysłową w ciągu dnia. Może być również wspierany przez **Celitin**, który pielęgnuje szare komórki mózgu. Około dziesięciu miliardów komórek mózgu odbiera, przetwarza i przesyła informacje w sposób ciągły, w dzień i w nocy, zarówno na poziomie świadomości, jak i nieświadomości, i byłoby więcej niż przyzwoite, abyśmy od czasu do czasu zadbali o ich dodatkowe odżywienie. I żeby udało nam się zrobić wszystko, co zaplanowaliśmy, energię oferuje nam niesamowita brazylijska jagoda **Acai**. Wiosenne prace sprawiają czasami, że czujemy się wprost wyczerpani. W tym momencie nadchodzi czas Acai, której stosowanie doda nam sił i przyniesie orzeźwienie. Acai ma znaczenie wszędzie tam, gdzie mamy do czynienia z Ogniem, ewentualnie z trzema, a w szczególności z ich deficytem, czyli ze zmęczeniem, złym samopoczuciem psychicznym, nerwowością.

EVA JOACHIMOVÁ

vitae

Magazyn dla Klubowiczów i Konsultantów Energy Poland sp. z o.o.

Autorzy artykułów wyrażają swoje osobiste poglądy, bądź cytują informacje zaczerpnięte z innych źródeł, które mogą, ale nie muszą być tożsame z poglądami kierownictwa firmy.

Materiał: Energy Czech Republic a.s., Energy Poland sp. z o.o.,

ul. 11 Listopada 60, 43-300 Bielsko-Biała, tel. 33 812 60 82,

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

Przygotowanie graficzne: Radical Design, s.r.o.

Pokochaj
siebie!

SPIS TREŚCI

Słowo wstępu	04
Zachować równowagę	04, 05
Czy wiesz, że	05
Podstawy TCM a Energy	06, 07
Ogień	08, 09
Testosteron – to, co niezbędne	10, 11
Zdrowie od A do Z	11
Deser – kto się oprze	12, 13
O potrzebie słodkiego nicnierobienia	14
Czarodziejka, a może czarownica	16, 17
Kieruję się sercem – zapraszam do Opola	18, 19





SŁOWO WSTĘPU

„Wszystko mi mówi, że mnie ktoś pokochał” – śpiewali Skaldowie. Chyba każdy zna ten stan. Niezależnie od dnia i godziny, wszystko nagle się zmienia. I być może miłość, to jeszcze zbyt duże słowo, ale taki przyptyw wewnętrznego ciepła, blask w oczach i kurze łapki od szczerego uśmiechu, którego nie potrafi nam zabrać nikt i nic w tym konkretnym momencie - to jest stan, który wszyscy uwielbiamy. Po prostu budzimy się i nagle wszystko dobrze nam wychodzi. Kawa smaczna, dzieci grzeczne, pies szybko robi siku, a my słyszymy śpiew ptaków i dostrzegamy kwitnące kwiaty. Wsiadamy do auta, droga jest pusta, a sygnalizacja na nasz widok łypie zielonym okiem. Albo – jeśli jesteśmy pieszym

– samochody zatrzymują się grzecznie przed pasami. Jeśli jeszcze do tego wszystkiego w pakiecie zaświeci nam słońce, pocujemy jak muska nas w nosy i kostki. I wcale nam nie przeszkadza, że sandały mają już kilka wiosen, bo doskonale wiemy, że taka muśnięta słońcem kostka każdy sandał potrafi uczynić piękniejszym. I między innymi na tym „polega” maj. No bo kiedy jest tak przyjemnie ciepło – łatwiej przychodzi nam bycie miłym. Dla partnera, dla pani w sklepie i dla klienta też. Często wręcz prościej jest być miłym dla kogoś obcego. Bo nie zdenerwował nas rano niemrawym „cześć”, czy skarpetkami pozostawionymi na środku pokoju. I kiedy już złapiemy się na tym, jak prosto „częstujemy” powłóczytym spojrzeniem przypadkowy obiekt, nakierujemy swoje myśli na ten nam bliski. Zdecydowanie trudniej uśmiechać się do kogoś, na kim nam zależy, kiedy sobie na to nie zasłużył, niż do osoby widzianej pierwszy raz w życiu, o której nie wiemy absolutnie nic. Tak się jednak składa, że nasze życie tworzą poza nami nasi bliscy. Może by tak z okazji maja właśnie spojrzeć na siebie łaskawiej. Rozpocząć od zwolnienia tempa i wprowadzenia w harmonogram dnia krótkiej chwili wspólnego odpoczynku, zjeść dobry, zdrowy deser i dać sobie kolejną szansę, by się nawzajem zrozumieć? Mamy miesiąc miłości – to dobra okazja. Skoro „lampa nad progiem i krzesło i drzwi”, to może my też potrafimy jeszcze przemówić „ludzkim głosem”, żeby słowa piosenki ponownie wywołały uśmiech na naszych twarzach.

**Spróbujecie Państwo z nami?
Zespół Energy Poland**

Zachować równowagę

Kiedy jesteśmy głodni, jemy, kiedy jesteśmy zmęczeni, odpoczywamy, kiedy czujemy się samotni, szukamy towarzystwa. Dążymy do równowagi automatycznie, intuicyjnie i w sposób naturalny. Jeśli jednak pozostaniemy głodni trochę dłużej, wzmocnimy nasze trawienie, gdy zrobimy o jeszcze jedną pompkę więcej, wzmocnimy nasze mięśnie, jeśli pozostaniemy sami przez dłuższy czas, zrozumiemy, kim jesteśmy, ponieważ nauczymy się lepiej pojmować siebie.

CIEPEŁKO STREFY KOMFORTU

Mamy tendencję trzymania się naszej pewnej, ciepłutkiej i wygodnej strefy komfortu. Jeśli jednak będziemy trzymać się ściany i robić tylko to, na co się odważymy, nie doda nam to odwagi i pewności siebie. Wyjście ze strefy komfortu to jedyny sposób na pokonanie siebie, naszych granic i zmianę przekonań o nas samych. Podzielę się jednym zwykłym przykładem z życia: moja koleżanka Elżbieta (naprawdę tak się nie nazywa) wstydzi się tego, jak wygląda w wieku 50 lat. Tak naprawdę nie jest ważne, jak wygląda, ważne jest to, że jest przekonana, że nie może pokazywać się publicznie inaczej niż ubrana w worek. Znacznie ją to ogranicza. Ostatnio chciała pójść ze mną do sauny, ale kiedy dowiedziała się, że będą tam



również mężczyźni, przestraszyła się na śmierć i zbojkotowała całe wydarzenie. Pokonanie lęków pomogłoby jej. Odkryłaby, że nikt, patrząc na nią, nie mdleje, że nikt nie wymaga od niej, by w saunie miała na sobie worek, że jest właśnie taka, jaka jest, i że to tylko i wyłącznie jej sprawa. Gdyby pozwoliła sobie na ten mały dyskomfort, odkryłaby, że co jej nie zabije, to ją wzmocni. I tak jest ze wszystkim.

NATURALNA TENDENCJA DĄŻENIA DO HARMONII

Każdy system ma naturalną tendencję do osiągnięcia równowagi, bez względu na to, jak długa i skomplikowana jest droga. To rzecz dobrze znana i jedno z praw kosmosu, na których możemy polegać. Równowaga między jin i jang to naturalna rzecz. Środek to miejsce, gdzie wszystko jest tak, jak powinno być. Z drugiej jednak strony nie można w tym środku pozostawać. Możemy wzmocnić naszą zdolność do osiągnięcia tego środka od nowa i znowu i znowu.

SIŁOWNIA ŻYCIA

Za każdym razem, gdy musimy stawić czoła jakimś problemom, czy to chorobom, czy trudnym okolicznościom życia, wychodzimy poza zrównoważony stan spokoju i ciszy. Poradzenie sobie za każdym razem nas wzmocnia i poprawia naszą zdolność do poradzenia sobie następnym razem. Kiedy Elżbieta pewnego razu pokona siebie w saunie, łatwiej jej będzie kolejnym razem nie czuć się niezręcznie w takiej sytuacji. Kiedy wyleczymy się z choroby własnymi siłami, nasza odporność będzie nieco silniejsza. Kiedy zaczniemy brać zimny prysznic, będziemy bardziej zahartowani i wahania

CZY WIESZ, ŻE

STOSOWANIE PREPARATU RELAXIN

- » przyczynia się do ogólnego uspokojenia,
- » pomaga opanować szkodliwy stres i jego skutki,
- » zapobiega stanom niepokoju i depresji,
- » łagodzi ataki paniki,
- » pomaga opanować różne rodzaje uzależnień (alkohol, palenie),
- » wprowadza w ogólne dobre samopoczucie i spokój psychiczny,
- » wyostrza zmysły i czujność,
- » poprawia funkcje poznawcze;

STOSOWANIE PREPARATU STIMARAL

- » pomaga w procesie adaptacji w nowym środowisku lub do nowych warunków życia, łagodzi skutki stresu,
- » wzmocnia w przypadku zwiększonego wysiłku fizycznego lub psychicznego,
- » poprawia aktywność mózgu, wspomaga koncentrację, pamięć, percepcję, umiejętności matematyczne, dobrze oddziałuje na dzieci autystyczne,
- » odpowiedni w stanach wyczerpania, w przypadku zespołu zmęczenia,
- » zalecany w przypadku nerwic, drażliwości, lęku, neurastenii, depresji i bezsensowności,
- » pomaga zapobiegać demencji, wspiera zmysły i funkcje umysłowe, działa pomocniczo w leczeniu choroby Parkinsona i stwardnienia rozsianego,
- » działa jako lekki afrodyzjak u obu płci,
- » wspomaga tłumienie skutków spożycia alkoholu.



temperatur nie będą stanowić dla nas zagrożenia chorobą. Księżniczki chronione przez całe życie przed trudnościami niczego nie zniosą...

ZESTAW DLA KSIĘŻNICZEK

Jeśli chcesz wesprzeć odwagę do wychodzenia poza rutynowe ramy i nauczyć się chodzić po nieutartych ścieżkach lub jeśli masz w domu nieśmiałego mazgaja, zaaplikuj zestaw, który sobie z tym poradzi. **Stimaral** i **Relaxin** wzmocniają odwagę, by spróbować niewypróbowane i pewność siebie dzięki silnemu, zrównoważonemu środkowi. Pomagają również wszystkim, którzy znajdują się w nowych warunkach życia, czy to z własnej woli, czy niekoniecznie... W przypadku zmiany miejsca zamieszkania, szkoły, pracy lub partnera - **Stimaral** i **Relaxin** pomogą w pełni wykorzystać zaistniałą sytuację. Zmiana to życie. Zmiana jest warunkiem rozwoju. Gdyby nie było zmian, nadal machalibyśmy ogonem wieńczącym nasz kręgosłup.

Mgr TEREZA VIKTOROVÁ

A black stone and a white stone are placed in a sand maze. The black stone is in the foreground, and the white stone is in the background. The maze is made of sand and has several paths leading to the stones.

Podstawy TCM a Energy (1)

Pracując z preparatami Energy bardzo ważna jest wiedza, w oparciu o jakie zasady funkcjonują. By z powodzeniem i w pełni móc wykorzystywać ich potencjał, musimy bliżej zapoznać się z głównymi ideami i zasadami medycyny chińskiej. Poświęcimy im uwagę w naszym nowym cyklu artykułów.

CZYM JEST QI?

Jako pierwsze przybliżymy sobie pojęcie QI (czyta się czi). Mowa tu o najbardziej powszechnym terminie, który na poziomie kosmicznym oznacza w zasadzie energię. QI jest jednak bardziej energią w sensie einsteinowskim, czyli czymś, co może być zarówno energią, jak i materią. Jest w niej zawarty potencjał wszystkiego. Kiedy ten potencjał zostanie zrealizowany, czyli coś powstanie, już wchodzimy na poziom zwykłego, ludzkiego odbioru i rozumienia. QI może się ujawnić jako cokolwiek, wszystko jest manifestacją QI. Jest nią także myśl. I tu mamy wyjaśnienie, dlaczego myśl potrafi zaszkodzić pracy organizmu, dlaczego przekonanie (np. o braku własnej wartości) jest źródłem tylu problemów fizycznych. Mówi się, że słowem można zabić. Tak, słowo też jest QI. Słowo, które krzywdzi, może zablokować przepływ energii QI w ludzkim organizmie, wprowadzić w przepływie zamieszanie, a nawet skrzywdzić.

JIN A JANG

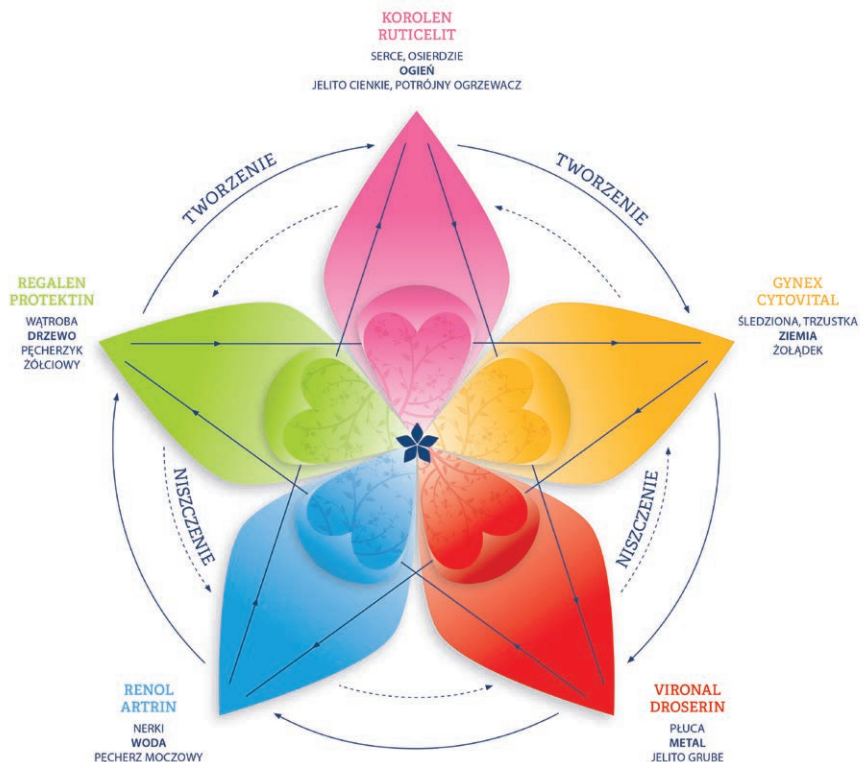
My, ludzie, żyjemy w tzw. dualizmie, świecie przeciwieństw. Odbieramy więc – czy jest to duże? Małe? Szczupłe? Grube? Jasne? Ciemne? Po prostu przeciwieństwa. W rozumieniu Wschodu wyrażana są one terminami jin a jang. Rysunek zwany monadą symbolizuje zaś jedność całości, tworzą ją dwa przeciwieństwa, których nie można od siebie oddzielić. Skąd wiedzielibyśmy, że

coś jest duże, nie wiedząc, że istnieje małe? Jak rozpoznalibyśmy gorące, nie znając chłodnego? I właśnie w ten sposób jin i jang stały się symbolami przeciwieństw. Jang jest zasadą męską. Przedstawia wszystko, co gorące, aktywne, silne, jest to energia, dzień, słońce, zmiana, ruch... Jin reprezentuje zasadę żeńską. To chłód, materia, spokój, stabilność, noc, księżyc... Jedno bez drugiego nie może istnieć. Jeśli chcemy odbierać coś z perspektywy jin i jang, musimy patrzeć na rzeczy, które są w jakiejś relacji. Np. pod kątem jin i jang nie możemy oceniać zajęcia i gołębia. Ale gołębia i gołębicę tak. Kolejną charakterystyką jest to, że jin i jang są nierozłączne. Kiedy narasta jang, jin mu ustępuje. Ale w chwili, kiedy jang osiąga swoje maksimum, zamienia się w jin. Wszyscy to znamy, np. kiedy dotkniemy gorącej płyty kuchennej. Najpierw czujemy chłód. I to jest właśnie ekstremalne jang. Tak ekstremalne, że odbieramy go jako chłód – więc jin. Albo w rodzinie. Jeśli kobieta jest bardzo dominująca, mężczyzna nie ma w rodzinie dosyć przestrzeni i powstaje nierównowaga. Kobieta sama o wszystko dba, o wszystkim decyduje i brak wyważenia prowadzi do zamieszania. We współczesnym świecie zamieszanie to jest powszechne. Role w rodzinie mieszają się i jin, który ze swej natury bywa raczej wewnątrz – czyli dba o dom i stosunki w rodzinie, zupełnie niechroniony przez jang wyodstaje się do świata zewnętrznego. A jang, który powinien

działać głównie w świecie zewnętrznym, chronić jin i wzmacniać go swą siłą, zostaje osłabiony. Pamiętajmy zawsze, że całość jest jedna. W tym przypadku to rodzina. Nie może być większa, dla tego modelu to system zamknięty. Więc można tylko przelewać siłę wewnątrz. Kiedy wzrośnie jin, logicznie redukcji ulega miejsce jang. Celem medycyny chińskiej jest wprowadzenie równowagi. Tylko że termin ten jest zazwyczaj niedokładnie rozumiany. Równowaga to nie tylko stan wewnętrzny, ale też stosunek do otoczenia. W chińskim ujęciu bowiem mądry jest ten, kto żyje spokojnie, bez dużych wybryków i zgodnie z wydarzeniami wokół siebie. Oznacza to nie występowanie wbrew przepływowi energii w naturze. Tak np. nie poleca się w zimie uprawiania sportu aż do spocenia się. Ale latem praktycznie nie musimy się zatrzymywać. Wokół jest tyle jang! Możemy czerpać go i wydawać. Ta mądrość jest w bezpośredniej sprzeczności z tym, jak żyjemy w naszej cywilizacji. Harujemy do upadłego, jemy zimą pożywienie lata, pracujemy nocą ... Cały ten system jest stosowany w chińskim myśleniu, więc również w społeczeństwie.

TEORIA 5. ELEMENTÓW

Teorię pięciu elementów graficznie przedstawia rozeta pentagramu (patrz, rys str. 7). Elementów – czy też wyznaczników nie można brać całkiem dosłownie. Mowa o symbolach Drzewa, Ognia, Ziemi, Metalu i Wody. Do poszczególnych elementów



przyporządkowane są części natury oraz narządy ludzkie – ostatecznie człowiek jest jej częścią. Np. Drzewo jest elementem emocji gniewu, narządów wątroby i pęcherzyka żółciowego, jego kolorem jest zieleń, smak kwaśny, przewodem drzewa są oczy, energią klimatyczną wiatr... Tak pojmowane są także pozostałe elementy. Oczywiście, do każdego wyznacznika przyporządkowano o wiele więcej rzeczy, np. zwierzęta, planety... a kiedy mówimy o produktach Energy - jeden jedyny, na cały element działający preparat Pentagramu®. Np. dla wspomnianego Drzewa jest to koncentrat ziołowy Regalen. Można więc powiedzieć, że za pomocą produktu pentagramu potrafimy wpłynąć na cały element, ze wszystkim, co się z nim wiąże. To unikatowa koncepcja, ponieważ medycyna chińska tak nie działa. Są w niej dokładnie zestawione mieszanki ziół, często jeszcze uzdatnione np. prażeniem w soli, miodem, spopieleniem itp. w celu uwydatnienia niektórych właściwości. Student TCM musi się tego wszystkiego nauczyć jeśli chce się zajmować chińską fitoterapią i umieć łączyć zioła w zależności od indywidualnych potrzeb pacjenta. Istnieją też gotowe mieszanki na najczęstsze problemy, które wymagają jednak dosyć ścisłych zaleceń, tj. szczegółowej diagnozy. Oryginalne chińskie mieszanki są skuteczne, ale ich aplikacja nie jest porsta, i jeśli popełnimy błąd, możemy bardzo zaburzyć system organizmu.

Wyjaśniam to tutaj również dlatego, żeby była widoczna różnica pomiędzy produktami Energy i klasycznymi chińskimi mieszankami, ponieważ ludzie często mnie pytają, czy Energy to medycyna chińska. Odpowiadam: nie, i dobrze. Produkty jednak bardzo dobrze wkomponowują się w zasady medycyny chińskiej. Więc jak to jest z tym pentagramem?

ROZETA PENTAGRAMU

Pięć elementów pentagramu wzajemnie na siebie wpływa. Drzewo rodzi Ogień, Ogień rodzi Ziemię, Ziemia rodzi Metal, Metal rodzi Wodę, a ona Drzewo. Co to oznacza? Siła Drzewa stwarza warunki dla siły Ognia itd. Innymi słowy – jeśli wątroba nie będzie mieć dosyć siły, nie wesprze odpowiednio serca, lub jeśli będzie dotknięta szkodliwymi substancjami, może się to przenieść na serce. Widać to np. w stanach związanych z kołataniem serca, gdzie przyczyna często leży w emocjach, zablokowanych na poziomie wątroby, zmienia się w ogień emocji a następnie pogania serce, które silniej i szybciej pulsuje. Jeśli w takim przypadku będziemy leczyć serce, nie osiągniemy sukcesu. Musimy pracować z wątrobą. Wciąż jednak należy pamiętać, że w tym pojęciu mówimy co prawda o wątrobie, ale myślimy tu o jej sile, jej Qi. Tak więc pomimo to, że chodzi o zaatakowanie ogniem emocji to jest termin medycyny chińskiej, nie musimy się bać o wątrobę. Organ jako taki nie jest naruszony. Można do porównać

do samochodu, którego wszystkie części są sprawne, ale nie ma odpowiedniego paliwa i dlatego nie jedzie, albo jedzie źle. Ponadto w pentagramie elementów istnieje system kontroli. Drzewo kontroluje Ziemię, Ziemia zaś Wodę, Woda Ogień, Ogień Metal a Metal Drzewo. Wynika z tego, że organizm jest zdolny do samodzielnego wyregulowania wielu rzeczy. Choroba powstaje dopiero wtedy, kiedy nierównowaga przekroczy określoną granicę, z którą organizm już sobie nie poradzi. Pentagram mówi jeszcze więcej. Możemy często widzieć, jak choroba postępuje, objawy rozwijają się w kierunku któregoś elementu. Np. najpierw człowieka boli brzuch, ból jest pod żebrami, bardziej w prawo, rozchodzi się do pleców wzdłuż żeber. Lekarz diagnozuje problem pęcherzyka żółciowego i wycina go. Pacjentowi ulży, pozornie problem jest rozwiązany. Kiedy po pięciu latach przyjdzie z wysokim ciśnieniem krwi, nikt już nie powiąże tego z pęcherzykiem żółciowym, ponieważ medycyna zachodnia tak na to nie patrzy. My jednak wiemy, że po pentagramie problem przesunął się dalej, na ogień, tj. serce i naczynia krwionośne. Na szczęście sytuację można rozwiązać z produktami Energy. O tym powiem w kolejnych częściach naszej opowieści. Dzisiaj rozpoczniemy od Ognia, którego czas powoli nadchodzi... (czytaj na str. 8).

lek. med. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ



» Ogień

Do lata, które niebawem się rozpocznie, przypisany jest element Ognia. Mowa o elemencie, który związany jest z sercem i jelimem cienkim, emocją Ognia to radość, tkanka, którą zarządza to naczynia krwionośne, jest panem wszystkich emocji, wspiera mowę, jego kolor to czerwień, smak - gorzki. Trzeba sobie uświadomić, że serce jako organ jin jest tu w pełni przywódcze. Organy jin przechowują istotę – innymi słowy esencję danego elementu. Przechowują ją oraz nią zarządzają. Są więc nośnikami tego, na czym praca organów nieustannie polega, z czego czerpie podstawę, którą następnie przetwarza wg swoich potrzeb - na energię lub składnik odżywczy krwi.

Również droga serca, która prowadzi od pachy po wewnętrznej stronie ręki aż do małego palca, uzupełniana jest siłą z odpowiedniego organu. Serce to jednak coś więcej niż pulsujący organ. To, że ma zasadniczy wpływ na obieg krwi, to widzą obie medycyny – zachodnia i chińska – tu są zgodne.

Różnią się jednak – w sposób zasadniczy – w pojmowaniu pozostałych funkcji. Np. medycyna zachodnia nie widzi związku pomiędzy sercem, a psychiką. Medycyna chińska zaś przyporządkowuje mu wpływ na kontrolę wszystkich emocji. Nigdy bowiem w swoich wyobrażeniach o funkcjonowaniu organizmu nie oddzieliła ciała od duszy. To oznacza, że także stany psychiczne i choroby rozwiązuje poprzez poszczególne organy. I właśnie serce często jest źródłem wielu zaburzeń. Każdy organ co prawda zarządza jakąś emocją, ale to serce ją określa. Oznacza to, że bez niego człowiek nie potrafiłby zidentyfikować, co czuje. Ponadto serce jest tym, co trzyma emocje na wodzy. Kiedy jesteśmy rozedrgani, miotamy się z kąta w kąt, nie możemy się uspokoić, lub przeciwnie – niczym się zachwycić, to jest to osłabienie jego funkcji.

PRODUKTY ENERGY

Podstawą wsparcia każdego elementu jest produkt pentagramu. W przypadku ognia to **Korolen**. Działa na cały

element, czyli na serce jako organ, oraz na jego funkcje psychiczne i naczynia krwionośne, wspiera mowę, pomaga w odbiorze radości, stabilizuje emocje i wspiera człowieka, żeby sobie z nimi poradził. Do wsparcia i regulowania poszczególnych funkcji możemy zastosować także inne produkty. Kremem odpowiadającym Korolenowi, jest **Ruticelit**. Można go stosować nawet u bardzo małych dzieci, w formie kąpeli – niewielką ilość kremu rozmieszać w wodzie w wanience i wykąpać dziecko. **Stimaral** podaje się, kiedy potrzebujemy wesprzeć odżywienie czegokolwiek w organizmie, nie wyłączając serca i mózgu. **Celitin** potrafi rozszerzyć naczynia krwionośne w układzie obwodowym, przez co poprawia ukrwienie nie tylko rąk i nóg, ale też narządów wewnętrznych, łącznie

PROBLEMY ZDROWOTNE

Depresja i wypalenie

Jeśli ogień serca jest zbyt mocny, może dojść nawet do zachowania maniakalnego. I odwrotnie, niektóre formy depresji odpowiadają osłabionemu ogniovi serca. Obie sytuacje można wyregulować **Korolenem**. Można więc powiedzieć, że tzw. zaburzenia bipolarne – wcześniej psychoza maniakalno-depresyjna, odpowiadają smagającemu i następnie osłabionemu ogniovi serca. Mimo to, w wyraźnych chorobach psychiatrycznych niezbędne jest stosowanie leków przeciwpsychotycznych, a Korolen nadaje się na stany lżejsze, tam również dobrze działa.

Na tzw. „pospolite” depresje mamy sprawdzoną kombinację produktów Energy. Mamy tu na myśli stany, kiedy człowiek jest wyczerpany z powodu jakiejś skomplikowanej lub długo trwającej sytuacji. Nie potrafi się wtedy cieszyć, jest bardzo zmęczony, nie chce angażować się w nic nowego, jest ospały, ale sen go nie odświeża, boli go ciało i dusza, wszystko mu przeszkadza, miewa problemy trawienne, po prostu już nie może. Ten stan psychicznego zmęczenia jest bardzo częsty w dzisiejszych czasach. Bywa też częścią syndromu wypalenia, gdzie dodatkowo występuje stopniowa utrata zainteresowania kochaną wcześniej pracą. Ludzie wypaleni, to właśnie ci, którzy najbardziej płonęli, oznacza to, że poświęcili swojej pracy wszystko. Czas, siłę, swój czas wolny, hobby, kontakty z przyjaciółmi... Tu może pomóc **Korolen** w połączeniu ze **Stimaralem**. Jest jednak także potrzebna zasadnicza zmiana podejścia do siebie i sytuacji. Nie zapominajmy, że „jutro” też będzie potrzebowało naszej siły...

Oslabienie serca

Kolejną sytuacją związaną z problematyką serca jest tzw. osłabienie energii – Qi. To oznacza, że serce ma mało siły do napędzania krwi. Te sytuacje są u nas znane jako osłabienie serca aż do niewydolności. Objawem bywa najpierw zmęczenie przy nawet niewielkim wysiłku, pogorszenie oddychania podczas podejścia pod górę, czasami obrzęki i pobołowanie w klatce piersiowej. Ten stan musi ocenić lekarz, ale organizmowi możemy pomóc **Korolenem**, jako kuracją uzupełniającą. Kolejnym możliwym następstwem osłabionej siły serca jest pogorszone ukrwienie obwodowych części ciała. Czasami jest to połączone z obniżoną przepustowością naczyń krwionośnych, kiedy indziej z ich kurczowym ściskaniem. A wtedy Korolen jest po prostu niezastąpiony. Uwalnia ten zacisk i pomaga krwi przedostawać się dalej.

Żylaki

Stanem odwrotnym są żylaki (varix). Gdziekolwiek w organizmie

– bywają np. w jamie brzusznej, nie tylko na nogach - gdzie występują najczęściej. W takim przypadku podajemy **Korolen** i równocześnie smarujemy kremem **Ruticelit**, który działa zewnętrznie. Ten proces można zastosować także w przypadku hemoroidów, dobrze się sprawdza – został wypróbowany.

Pamięć i nauka

Korolen jest niezastąpiony do wsparcia pamięci u osób starszych. Tam poleca się stosowanie go razem z **Celitinem**, czy **Organic Sacha Inchi** przez dłuższy czas i powtarzalnie. Sprawdza się tu schemat stosowania: 2 cykle, jeden miesiąc przerwy i powtórzyć. U osób uczących się, gdzie wsparcie pamięci też jest konieczne, ale przyczyna jej osłabienia tkwi raczej w dużych wymaganiach niż chorobie, polecany jest **Stimaral**, który pracuje w inny sposób. Wspiera bowiem trawienie, żeby z pożywienia dotarło jak najwięcej substancji odżywczych, które następnie mózg zużyje do lepszej pracy.

Nadmierne uczucie gorąca

Chciałabym jeszcze wspomnieć o kilku stanach związanych z ogniem, tym razem jednak patologicznym. Chodzi o przeniknięcie klimatycznie szkodliwych substancji ognia do organizmu. TCM uważa bowiem człowieka za nieodłączny element świata, nigdy zaś za wyłączną jednostkę. Dlatego energii klimatycznej, która należy do poszczególnych pór roku – w przypadku lata jest to gorąco – musi być „w sam raz”. Jeśli stanie się nadmierna, tj. zbyt mocna, powoduje problemy. Znamy to dobrze z ubiegłego roku, kiedy gorąco nam pokazało – wysuszyło, co tylko się dało. Tak też dzieje się w naszym organizmie. Jeśli ogień jest zbyt duży, wysusza płyny w organizmie i powstają np. czerwone suche wysypki, suchy kaszel, lub tzw. kołatanie serca, aż do tachykardii – zbyt szybka praca serca. Tu zawsze odpowiedni jest **Korolen**, ale zawsze z **Drags Imunem**, który usuwa nadmiar gorąca z organizmu.

Koszmary nocne, bezsenność dziecięca

Na koniec jedno doświadczenie. W przypadku dzieci, które miewają koszmary nocne sytuację można zazwyczaj opanować dawką **Korolenu** przed snem. U dzieci bardzo niespokojnych, źle śpiących, lub u dzieci o silnej czerwonej wysypce można zastosować kąpiel w **Ruticelicie**.

*Życzę Wam wszystkim spokojnych i radosnych dni,
lek. med. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ*





Testosteron - to co niezbędne dla zdrowia i płodności mężczyzny

Testosteron to najważniejszy męski hormon płciowy, który powstaje w jądrach i odpowiada za rozwój płci męskiej, typowego owłosienia, seksualność, produkcję plemników, a także za głębokość głosu, rozwój i wzrost masy mięśni. Wspiera też hematopoezę (krwiotworzenie), pomaga wyregulować nastrój, poprawić pamięć i koncentrację. Jest niezbędny do odpowiedniej jakości życia i wielu innych funkcji.

KONSEKWENCJE SPADKU POZIOMU TESTOSTERONU

Poziom testosteronu zaczyna u mężczyzny naturalnie spadać już

w okolicach 30. roku życia. Ponadto badania naukowe potwierdziły, że poziom testosteronu waha się w relatywnie regularnych cyklach,

krótkotrwałych i długotrwałych. Przejawia się to do pewnego stopnia w sposób podobny do cyklu hormonalnego u kobiet, np. poprzez wahania nastroju.

ZDROWIE OD A DO Z

TESTOSTERON – męski hormon płciowy (androgen), powstaje w jądrach (w komórkach Leydiga). W czasie rozwoju płodu ma wpływ na rozwój męskich narządów płciowych (penis, moszna). Później jego wytwarzanie wzrasta znowu dopiero w okresie dojrzewania, kiedy testosteron bierze udział w rozwoju wtórnych cech płciowych (wzrost, rozwój mięśni, grubsza skóra, zmiana głosu, zmiany psychiczne, owłosienie i zmiana granicy włosów na głowie i inne). Jest niezbędny do właściwego tworzenia plemników. Można go podać w formie leku, tak, jak niektórymi lekami (antyandrogeny) można tłumić jego działanie.

Tworzenie się testosteronu sterowane jest przez hormon przysadkowy.

Z „Praktycznego słownika medycyny”, wyd. Maxdorf, 2004

Wraz z wiekiem u mężczyzny dochodzi do powolnego, ale trwałego spadku poziomu testosteronu, z czego wynikają też kolejne objawy i następstwa. Są to zaburzenia funkcji seksualnych, obniżenie aktywności seksualnej (libido), zanik erekcji i zmniejszenie wytwarzania plemników, dochodzi do utraty płodności. Stopniowo ubywa masy mięśniowej, zanika owłosienie, dochodzi do atrofii skóry (staje się cieńsza), nadmiernie wytwarza się i odkłada tłuszcz. Mogą też wystąpić niektóre choroby, częściej występuje osteoporoza, depresja, w wyniku obniżenia hematopoezy zdarza się anemia, może wystąpić cukrzyca, wysokie ciśnienie krwi i choroby sercowo-naczyniowe. Zmienia się rys charakteru, występują wahania nastroju. W późniejszym czasie przeważa element depresyjny, co często kończy się nawet ucieczką w samotność, czy brakiem zainteresowania życiem towarzyskim. Wraz z kolejnymi przybywającymi latami pogarsza się pamięć, słabnie intelekt, wydajność psychiczna i fizyczna. Na procesy te ma wpływ predyspozycja genetyczna, która bywa indywidualnie różna. Wiele jednak zależy od stylu życia, jaki mężczyzna prowadzi, czy ma właściwą dietę czy szkodliwe nawyki, które sprzyjają ubywaniu testosteronu. Do tych czynników ryzyka dodać należy niedostatek aktywności fizycznej, tj. ruchu i sportu, z czego wynika niepożądany i szkodliwy dla zdrowia wzrost masy ciała.

CO POMAGA?

Zapobiec przedwczesnemu i nadmiernemu ubywaniu testosteronu pomoże męczyźnie zdrowy styl życia bez szkodliwych nawyków. Ważna jest profilaktyka oraz odpowiednia dawka aktywności fizycznej, regularne uprawianie sportu, aktywność społeczna, trening pamięci...

W profilaktyce mogą pomóc również naturalne produkty Energy. Bardzo dobrze nastrój reguluje koncentrat ziołowy **Stimaral**, który łagodzi objawy depresji i smutku, poprawia humor. Łagodnie stymuluje organizm, pobudza do aktywności jak kawa czy alkohol. Pomaga łatwiej uporać się z obciążającym stresem i poprawić pamięć oraz zwiększyć uwagę. Jest skutecznym suplementem diety przy zaburzeniach potencji, zwłaszcza uwarunkowanych psychogennie. Stabilizatorem nastroju jest też składający się z dwóch składników naturalnych koncentrat ziołowy **Relaxin**, który poza uspokojeniem pomaga pozbyć się organizm niektórych szkodliwych nawyków, zwłaszcza uzależnienia od alkoholu i palenia papierosów. Nie otępia jednak zmysłów i uwagi w odróżnieniu od chemicznych środków uspokajających, które obniżają czujność.

Preparat ziołowy **Korolen** ogólnie harmonizuje układy sercowo-naczyniowy i nerwowy. Skutecznie detoksykuje cały organizm, poprawia dotlenienie ważnych

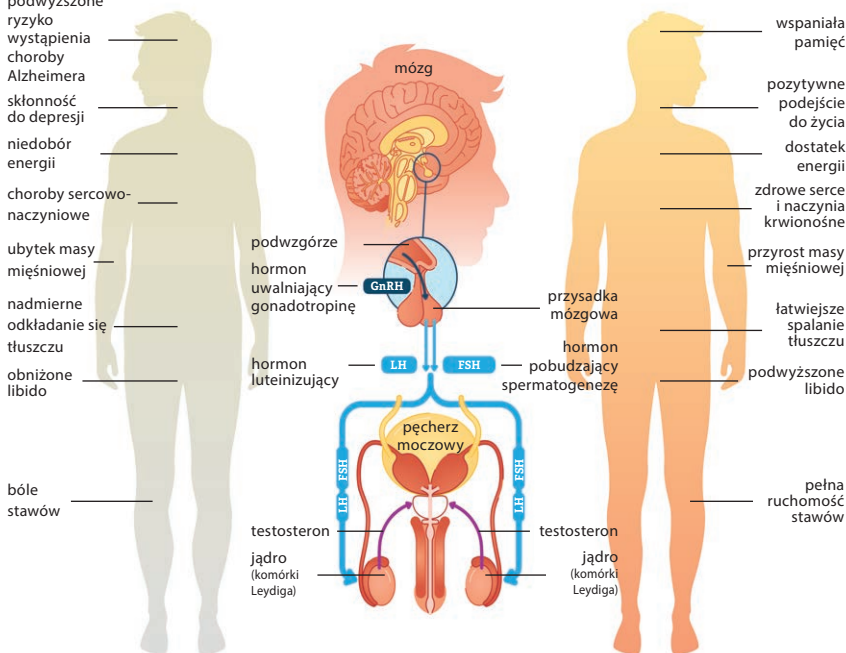
dla życia narządów -serca i mózgu. Bardzo korzystny jest **Fytomineral**, który zawiera koloidalny roztwór minerałów o wyjątkowym przyswajaniu. Minerale są niezbędne dla właściwego przebiegu procesów biochemicznych w organizmie, tworzenia enzymów, regulacji hormonów i detoksykacji. Niektóre z nich organizm wykorzystuje do regeneracji tkanek, masy mięśni, kośćca, włosów, ale też do powstawania plemników – np. cynk, czy do tworzenia i wykorzystania insuliny – chrom. Z pozostałych produktów, które pomagają w poprawie ogólnej vitalności, pamięci i poprawie humoru oraz wydolności skutecznym jest zwłaszcza **Celitin**. Zawiera naturalne składniki ziołowe, które pozytywnie wpływają na psychikę, naczynia krwionośne, ośrodkowy układ nerwowy, poprzez co poprawia pamięć i wydolność psychiczną. **Celitin** reguluje metabolizm tłuszczów i cholesterolu, zapobiega rozwojowi arteriosklerozy. W poprawie i harmonizowaniu równowagi hormonalnej pomagają też inne preparaty Energy: jednym z najskuteczniejszych jest **Tribulus terrestris**, który dzięki zawartości fitosteroli w organizmie stymuluje tworzenie testosteronu. Źródłem „wiecznej młodości” jest **Organic Goji** z najczystszych obszarów tybetańskich i pozostałe produkty zielone.

lek. med. JÚLIUS ŠÍPOŠ

DZIAŁANIE TESTOSTERONU W ORGANIZMIE MĘCZYŻNY

poziom obniżony

podwyższone ryzyko wystąpienia chorób Alzheimera
skłonność do depresji
niedobór energii
choroby sercowo-naczyniowe
ubytok masy mięśniowej
nadmierne odkładanie się tłuszczu
obniżone libido
bóle stawów



poziom podwyższony

wspaniała pamięć
pozytywne podejście do życia
dostatek energii
zdrowe serce i naczynia krwionośne
przyrost masy mięśniowej
łatwiejsze spalanie tłuszczu
podwyższone libido
pełna ruchomość stawów



Deser – kto się oprze?

Kto nie lubi deserów? Nie ma się czego bać - można się przyznać! Słodka kropka na koniec obiadu, odrobina czegoś słodkiego do popołudniowej kawy lub pyszne zakończenie doskonałej kolacji. A może traktujemy słodczyce jako pociechę, nagrodę? Mamy w pracy lub potajemnie w domu, w szufladzie, kilka czekolad na wypadek gdyby szef lub mąż nas zdenerwował? Niektórzy nie mogą się obejść bez słodczych, a innym niewiele mówią. Ale śmiem twierdzić, że tych drugich jest piekielnie mało.

ZAWDZĘCZAMY TO GENOM

Sięganie po słodczyce mamy zapisane w genach. To nie tylko pusta wymówka. Nasz mózg jest zaprogramowany w ten sposób, by dawać pierwszeństwo pokarmom słodkim i tłustym jako idealnemu źródłu natychmiastowej i długoterminowej energii, którą zmagazynujemy. W szczególności widać to, gdy jesteśmy narażeni na stres. Kiedy znajdziemy się w stresującej sytuacji, dochodzi do naturalnych reakcji biochemicznych, takich jak wydzielanie przez nadnercza hormonu kortyzolu, który zachęca mózg do zwiększenia chęci na żywność o wysokiej zawartości cukru, aby utrzymać organizm w gotowości z wystarczająco wysokim poziomem cukru we krwi w celu szybkiej reakcji - ataku lub ucieczki. My jednak nie uciekamy ani fizycznie nie walczymy. Ale możliwe, że pójdziemy do cukierni po ciastko. Następuje podwyższenie poziomu serotoniny i dopaminy z uspokajającym efektem.

AAAAAAACH, CZUJEMY SIĘ LEPIEJ – CZYLI JEDZENIE EMOCJONANE

Jedzenie to nie tylko paliwo, to także przyjemność. Jemy z wielu powodów emocjonalnych - kiedy świętujemy, kiedy chcemy się

pocieszyć, wypełnić pustkę, a nawet, co nieoczekiwane, zabić nudę. W takich przypadkach mówimy o jedzeniu emocjonalnym, które zasadniczo dotyczy słodczych.

JAK WYGLĄDA SPRAWA SMAKÓW – NASYCENIE SMAKIEM

Być może zauważyliśmy, że nasz smak nie jest stały. Kiedy przychodzi nam ochota na tort czekoladowy - to ochota ta stopniowo rośnie. Ktoś walczy przez kilka minut, godzin, a nawet dni. W końcu się poddaje i decyduje się kupić tort. Ukroi pierwszy kawałek, a chęć osiąga kulminację, pierwsze kilka kęśów jest boskie. Następnie dochodzi do nasycenia chęci i tort dojadamy już bardziej z przyzwyczajenia, ponieważ dużo kosztował lub dlatego, że od dzieciństwa jesteśmy przyzwyczajeni do dojadania. Szybciej nasycimy się smakiem prostym, bezpośrednim. Zdradliwe są warianty deserów, w których smaki są łączone. Na przykład słony karmel, który nie jest tak słodki, z pewnością smakowo zaspokoi nas znacznie później.

SKŁADNIKI WYSOKIEJ JAKOŚCI STANOWIĄ PODSTAWĘ RÓWNIEŻ W PRZYPADKU DESERÓW!

Bez względu na powód wyboru deseru, zawsze pilnujmy, co jemy. Niektóre przyciągające wzrok słodczyce mogą bowiem być przerażające pod względem składu. Nie oszukujmy się, że dostarczamy swojemu organizmowi coś zdrowego lub coś, co naprawdę koniecznie potrzebuje. Słodczyce są zawsze systemem połączonym jakiejś formy węglowodanów i tłuszczu, w najlepszym razie odrobiny białka. Wybierajmy zatem zawsze mniejsze zło. Jeśli pieczemy w domu, zawsze wybierajmy wysokiej jakości mąkę (pełnoziarnistą, orkiszową, gryczaną, jaglaną), wysokiej jakości tłuszczu (masło, oleje odpowiednie do obróbki cieplnej) i słodźmy

jak najbardziej naturalnie (słód, miód, zmiksowane suszone owoce). Jeśli przepis wymaga cukru, zmniejszmy przynajmniej jego ilość. Zastąpmy cukier wanilinowy prawdziwą wanilią, a proszek do pieczenia z fosforanami kamieniem winnym. Trudniej jest kontrolować jakość składników w zakupionych deserach, najbardziej nam tutaj pomoże wyrafinowana zdolność naszych kubków smakowych do rozróżniania. Na pewno poznamy, czy do produkcji użyto margaryny, tłuszczu palmowego lub tanich substytutów prawdziwego kakao. Nie daj się zwieść! I nie jedzmy niczego, co nie jest idealne! W przypadku deserów zasada ta obowiązuje podwójnie.

NAJBARDZIEJ NATURALNE DESERY TO OWOCE

Tak, ale ... nie jesteśmy do tego przyzwyczajeni. Pod pojęciem deser zwykle wyobrażamy sobie kołaczki, ciastka lub ciasteczka. Tego się nauczyliśmy. I dlatego ważne jest, by już od najmłodszych lat zaszczepić dzieciom, że najlepsze jest to, co jest naturalnie słodkie. Słodkie świeże i suszone owoce, słodkie

warzywa, miód. Im później dziecko pozna żywność zawierającą dodatkowo cukier, tym lepiej. Niczego nie tracą.

MOIM ZDANIEM

Muszę przyznać, że nie przepadam za słodyczami. Szczytem deserów dla mnie jest czekoladowa pralinka z solą lub chili, coś z twarogiem lub lody domowej roboty. Zamiast ciasta piekę raczej słodki chleb na zakwasie z suszonymi owocami i orzechami. Od czasu do czasu dobrej jakości deser z pewnością nam nie zaszkodzi, o ile zjemy go w rozsądnej ilości i nie będziemy siebie później o nic obwiniać. Jeśli potrzebujemy słodyczy codziennie, coś jest nie tak. Czasami należy się zastanowić, dlaczego tak bardzo pragniemy słodkości? Czego nam brakuje lub wręcz przeciwnie – czego mamy w naszym życiu za dużo i czy po prostu nie szukamy pocieszenia? A pocieszenie zapewni nam o wiele lepiej ktoś bliski niż rurka z bitą śmietaną.

*Słodkiego i pełnego miłości maja życzy
ZUZANA KOMŮRKOVÁ*



BEZGLUTENOWA ROLADA Z OWOCAMI

6 białek, 1/2 szklanki drobnego cukru trzcinowego, 4 łyżki mąki bezglutenowej (np. ryżowej, jaglanej, amarantowej, z ciecierzycy), 4 łyżki drobno zmielonych orzechów lub migdałów, ewentualnie kokosu, 1 śmietana do ubicia, 1 łyżka cukru, ziarenka z 1/2 laski wanilii, owoce według smaku - leśne, maliny, jeżyny, jagody, truskawki, porzeczki

Białka ubić z cukrem na sztywno. Starannie wmieszać mąkę i zmielone orzechy. Ciasto rozłożyć na blaszce z papierem do pieczenia i piec w temperaturze 180° C przez około 5 minut. Ciasto wyjąć z piekarnika, lekko posypać mąką i przykryć ściereczką. Pozostawić do ostygnięcia. Ubić śmietanę z cukrem i wanilią. Odwracając blaszkę przełożyć schłodzone ciasto na szmatkę i delikatnie zdjąć papier do pieczenia. Na ciasto nałożyć bitą śmietanę, owoce i zawinąć. Pozostawić do schłodzenia w lodówce.

RADA:

Jeśli chcemy coś zmienić, można dodać do ciasta łyżkę dobrej jakości kakao i przygotować ciemną roladę. Można również dodać łyżeczkę zmielonej kawy do bitej śmietany, by nadać kremowi kawowego smaku. Dodatkowo roladę można poleać stopioną czekoladą w celu uzyskania dodatkowego efektu.

LODY SZPARAGOWE

200 g młodych zielonych szparagów (tylko miękkie części), 300 ml mleka, 70 g cukru trzcinowego, 3 łyżeczki skrobi kukurydzianej lub ziemniaczanej, 50 g kwaśnej śmietany, szczypta soli, 3 łyżki miodu lub syropu klonowego, 1 kubek śmietany do ubicia min. 33 %

Pokroić szparagi i zmiksować w puree. Do miseczki wlać 4 łyżki mleka i ubić ze skrobią. Do naczynia włożyć szparagi, wlać pozostałe mleko, dodać cukier i syrop lub miód. Doprowadzić do wrzenia. Zdjąć z ognia i wmieszać masę z mleka i skrobi z miseczki. Dobrze wymieszać. Dodać kwaśną śmietanę i sól. Pozostawić do ostygnięcia, najlepiej poprzez umieszczenie naczynia w misce z lodem, od czasu do czasu wymieszać trzepaczką. Do schłodzonej masy wmieszać ubitą śmietanę, przełożyć do pudełka i włożyć do zamrażarki.

LAWENDOWE CIASTECZKA

200 g gładkiej mąki (może być orkiszowa), 80 g cukru (może być trzcinowy), 50 g masła, 50 g białej czekolady, 1 jajko, 1 łyżeczka proszku do pieczenia, szczypta soli, sok z połowy limonki, 1 łyżka suszonych kwiatów lawendy

Ze wszystkich składników wyrobić ciasto, pozostawić na co najmniej 2 godziny w lodówce. Następnie ciasto rozwałkować na grubość ok. 4 mm i wycinać pożądane kształty. Piec na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia w piekarniku rozgrzanym do 170 ° C przez około 9 minut.



O potrzebie słodkiego nicnierobienia

Jeszcze przed rokiem 1989, zawsze podczas południowej przerwy mój tata przychodził do domu, żeby się posilić. Na szczęście z pracy nie miał daleko, najwyżej dziesięć minut. Mama miała dla niego przygotowany obiad, żeby nie musiał tracić czasu. Pamiętam jednak, że zanim usiadł przy nakrytym stole – kładł się na parę minut na kanapie celem drzemki. Przed pierwszym kęsem otwierał kapę drzwiczek w kredensie i nalewał mały kieliszek (nigdy więcej) „pieprzówki” – przepalanki (wódki) zmieszanej z pieprzem. Ten rytuał był obecny w naszym domu przez wiele lat. Nawet my, dzieci, jeśli nie mieliśmy zajęć popołudniowych, kładliśmy się po obiedzie na parę minut celem „zawiązania sadełka”, jak mawiała mama.

Dopiero w późniejszych latach, kiedy z powodu dużej ilości obowiązków nie mogłem dotrzymać tego obrzędu i nie było ku temu warunków, zrozumiałem jak był ważny. Ten kieliszek też, ale przede wszystkim drzemka. Pierwszy do ustawienia trawienia, drugi z powodów psychohigienicznych. Fascynowała mnie regularność aktu, jego rytualizacja, która nadawała godzinom popołudniowym naszego domu jakąś powtarzalność. Z drugiej strony taka przerwa w dniu roboczym była dla ojca tylko chwilą odpoczynku - przerwą związaną z nicnierobieniem, ale, jak stwierdzili współcześni psychologowie i neurobiolodzy, włączeniem w głowie pewnego luzu, potrzebnego do utrzymania stabilności psychicznej i kreatywności. W dzisiejszym „zagonionym” świecie, w którym wszystko musi iść „na pełnych obrotach”, czczącym aktywność dla niej samej, takie dolce far niente (tłum. – słodkie nicnierobienie) pojmuje się niemal pejoratywnie – jako próżniactwo godne politowania. Jakby nasze szczęście było zależne od wzrostu PKB i wskaźniki ilości stały wyżej nad jakością naszego przeżywania rzeczywistości. Siłą napędową jest presja, zmuszająca nas by zarabiać coraz więcej, żeby pozyskane pieniądze móc wymieniać na przemijające wartości w postaci nieustannie modernizowanych, ale dla codziennego życia zwykle zbędnych przedmiotów. Ilość zgromadzonych przedmiotów jednak nic nie mówi o zadowoleniu, czy spełnieniu życiowym. Wymagamy, żeby komputery, iPady, tablety były wydajniejsze, żeby szybciej nam dawały większą ilość często niepotrzebnych i błędnych informacji, których ponadto nie jesteśmy w stanie przyjąć. Tutaj także jakość zastępujemy ilością.

TEMPO JEST ZBYT DUŻE

Do Klubów Energy przychodzą ludzie z pytaniem, co zrobić dla swojego organizmu, któremu preparatowi dać pierwszeństwo, który suplement diety pomoże najlepiej by wyeliminować

dolegliwości i jaką dietę zastosować. Następnie idą do siłowni na spotkanie ze specjalistą od bodybuilding, żeby w wolnym czasie, który dla siebie „wyrwali”, zrobić coś ze swoją kondycją i dać się pouczyć o kolejnych środkach dietetycznych i suplementach diety. Świadome ograniczenia jedzenia jednak nie korespondują z informacyjną perwersyjnością, która stała się stylem życia. I zapominamy, że mózg ma potrzebę regeneracji. Zapchanie myśli, niewłaściwy plan dnia – tego nie potrafią naprawić nasi trenerzy, których ilość w ostatnim czasie „urosla jak grzyby po deszczu”. Oni doradzą nam, jak racjonalniej zarządzać czasem, żeby wzrosła nasza wydajność. Zamiast tego nie proponują nam odpoczynku na kanapie. Popołudniowy krótki sen może nam dostarczyć o wiele więcej twórczej energii, pomysłów, niż przekopywanie bazy danych w komputerze. Przecież wiemy, że właśnie pora snu dla wielu naukowców, wynalazców, artystów była źródłem inspirujących pomysłów, odkryć, wynalazków, obrazów. A gorączkowa pogoń za wszystkim jest dla większości źródłem syndromu wypalenia. I dlatego naszym zadaniem powinna być większa pomoc w problemach intelektualnych naszych klientów i nie koncentrowanie się przede wszystkim na cielesności. Do oferty powinny należeć także rady nt. środków przeciw wypaleniu, zastosowanie słodkiego nicnierobienia. O potrzebie znalezienia pomiędzy wypełnianiem obowiązków zawodowych, chwili aktywnego wypoczynku i leniuchowania, w trakcie których po prostu się wyluzują, w spokoju poleżą i zrelaksują, odetchną, albo rozguszczą się i „odłożą sadełko”. A my na czas, w którym aktywność jest konieczna, zaproponujemy **Korolen**, lub **Stimaral**, chwile wegetowania proponujemy poruszyć **Spironem**, **Relaxinem** albo stosując ulubiony środek kosmetyczny w postaci aromaterapeutycznej.

Mgr MIROSLAV KOSTELNIK





Czarodziejka, a może czarownica - czyli na hormonalnej karuzeli

Być kobietą! Pamiętam ten czas małej dziewczynki, przebieranie się w Mamy szpilki i sukienki.

Oczywiście - sprawdzanie koloru szminki na za małych dziecięcych usteczkach i zapachu perfum „Być może” na poplamionym podkoszulku.

Każda z moich szkolnych koleżanek marzyła o byciu dorosłą kobietą! Wtedy widziałyśmy tylko kolorowe strony tego nieznanego przedsięwzięcia! Marzyłyśmy o byciu czarodziejkami!

Fajny czas. Tak, czas sam szedł do przodu i kiedyś każda z nas stała się kobietą, taką na 100%.

Pierwsze płamienia, okresy, bóle głowy i powoli czar pryskał. Karuzela poszła w ruch i co miesiąc dni lepsze i gorsze, na które nie było wpływu.

Okres, miesiączka, krwawienie - każde z tych określeń odwołuje się do cyklu hormonalnego zagarniającego ciało kobiece do comiesięcznej huśtawki. Zmienia się wszystko, nie tylko wewnątrz ciała, ale i w przestrzeni emocji.

Czyli co po kolei się zmienia?

Cykl w naszej strefie klimatycznej

statystycznie trwa 21 do 35 dni. Za pierwszy dzień cyklu uważa się dzień, w którym następuje krwawienie.

WYRÓŻNIA SIĘ III FAZY CYKLU:

I - faza folikularna,

II - owulacja,

III - faza lutealna.

I FAZA, CZYLI 1-5 DZIEŃ CYKLU

Następuje spadek poziomu hormonów, łuszczy się błona macicy i zostaje wydalona z krwawieniem. Niski poziom estrogenów daje szybszą przemianę materii, ciało puszcza zgromadzoną wodę i prawie jak za dotknięciem czarodziejskiej różdżki mamy lepszy nastrój. Chociaż może wystąpić też senność.

II FAZA, CZYLI 6-13 DNIA CYKLU

Kończy się krwawienie. Błona śluzowa odbudowuje się. Poziom estrogenów rośnie. W jajnikach od urodzenia mamy już z góry ustaloną ilość jajeczek. Nic nie można dodać (można natomiast stracić przez zbyt natarczywą lub za długą stymulację). Co miesiąc pobudzanych

jest kilka, jednak dojrzeje tylko jeden pęcherzyk Graffa, zawierający w środku jedno jajeczko. Wzrastający poziom hormonu przysadki mózgowej (LH - lutropina) stymuluje wzrost komórki jajowej i jednocześnie osłabia ściany pęcherzyka Graffa. Zdziwiająco jest to, że jajeczko dojrzeje raz z jednego jajnika raz z drugiego (oczywiście jeśli wszystko jest prawidłowo działające). Są przypadki, gdy jeden z jajników zostaje z jakiegoś powodu wyłączony i ten drugi bierze na siebie całą „robotę”. Tak więc jest dojrzały pęcherzyk Graffa, wysoki poziom estrogenów (one działają jak „dopalacze w silniku samochodowym”) i stajesz się CZARODZIEJKĄ! Interesujesz się płcią męską i kolorem czerwonym, więcej się uśmiechasz, masz pewny uścisk dłoni, zaróżowione policzki, smukłą sylwetkę i chęć na ŻYCIE!

Następuje OWUJACJA! - zazwyczaj około 14 dnia cyklu. Zawsze jest to jednak 12-16 dnia cyklu licząc do tyłu. Dlatego dziewczyny chcące zaplanować ciążę - obserwujcie i liczcie - 14 dni do tyłu to był czas jajczkowania. Te 14 dni są stałe,

mimo różnej długości cyklu. Ważne to jest dla kolejnego cyklu, bo wskazuje, w którym dniu jest jajczkowanie. Nagle może się okazać, że to wcale nie jest 14. dzień cyklu, a 10. lub 18., kiedy działań sprzyjających poczęciu jeszcze lub już nie prowadzicie.

Jest CZARODZIEJKA i jej skarb - JAJO - jajeczko, a właściwie oocyt, który zostaje wylapany do jajowodów i tam chwilę dojrzewa. Jajeczko ma średnicę 0,2mm i żyje bardzo krótko - około 24 godzin. W porównaniu z naszym życiem to tylko chwilka, jednak strach pomyśleć co by było, gdyby dłużej....

W tym czasie może dochodzić do małego krwawienia, częste też są odczucia dyskomfortu w dole brzucha (pęcherzyk dojrzały to dodatkowe ok. 2,5cm średnicy jajo-ciało w jajniku), kłucia, czasem bólu. To, co powyżej jest bardzo kruchym mechanizmem, który najsukutekniej destabilizuje STRES, PODROŻE (dużo nowych poczęć dzieje się na wakacjach i w chwilach zauroczenia CZARODZIEJKI). Restrykcyjna dieta potrafi doprowadzić nawet do wycofania się cyklu w ogóle. Przeszkadzającym czynnikiem w prawidłowym przebiegu cyklu i wyprodukowaniu dojrzałego jajeczka jest też za wysoki poziom prolaktyny. Ten czynnik należy sprawdzić na początku nieudanych starań o potomstwo.

Sam temat zanieczyszczenia organizmu to osobny artykuł. Ważne jest w tym momencie uświadomienie sobie, że układ hormonalny jest bardzo

wrażliwym mechanizmem i nie działa sprawnie w zanieczyszczonym środowisku.

I tak dochodzisz do 15-20 dnia cyklu.

III. FAZA, CZYLI 15-20 DZIEŃ CYKLU

Nadal utrzymuje się w organizmie wysoki poziom estrogenów. Pęcherzyk Graffa pod wpływem FSH i LH zaczyna przekształcać się w ciało żółte.

To jest czas, gdy zaczyna rosnąć poziom progesteronu. Jeśli doszło do zapłodnienia - jajeczko zagnieździ się w błonie śluzowej i zacznie się zupełnie inna praca układu hormonalnego. Jeśli do tego cudu natury nie doszło, organizm zatrzymuje więcej wody. Stąd nieprzyjemne uczucie ciężkości. Poziom estrogenów obniża się i zaczyna się złuszczać niepotrzebna już śluzówka... powoli mija czarodziejski czas przyciągania i kuszenia, a TY... ostrzysz pazurki, rozglądasz się za kijem i miotłą dla CZAROWNICY!

To straszny czas dla ciała i duszy kobiety. Migreny, bezsenność lub ospałość, rozdrażnienie, agresja, gwałtowne wybuchy emocji, obolałe piersi. Niski poziom estrogenów również wpływa na działanie tarczycy - niski estrogen to słabszy przepływ krwi przez tarczycę i organ słabiej pracuje - to też osobny temat bardzo obszerny. Na szczęście ten czas CZAROWNICY nie trwa długo - pojawia się krwawienie i wszystko mija jak za dotknięciem czarodziejskiej różdżki. Znowu zaczynają pracować inne hormony, rosną jajeczka, uśmiech na twarzy ...

Proszę, wyobraź sobie teraz, że w czasie, gdy kończy się praca układu hormonalnego, organizm zostaje w ostatniej fazie już na długo, długo, a może i już do końca. Rozedrgany, niespokojny, drażliwy, może nawet pogubiony. GYNEX i CYTOVITAL to jest wsparcie i pomoc w wielu wypadkach, gdy zaburzenia nie są na tle anatomicznych uszkodzeń.

GYNEX mając skład:

Jasnota biała, Nagietek lekarski, Morszczyk pęcherzykowy, Bodziszek cuchnący, Lukrecja gładka, Gorysz miarz, Pięciornik gęsi, Koniczyna łąkowa, Rutwica lekarska, Przytulia właściwa, Robinia akacjowa, Przywrotnik pospolity, Fenkuł włoski, jest doskonałym ratunkiem.

GYNEX oprócz właściwości przeciwzapalnych, przeciwgrzybiczych, detoksykacyjnych, przeciwbakteryjnych, sprzyja tworzeniu enzymów naturalnych. Spowalnia starzenie się. Stosowany razem z kremem CYTOVITAL (smarować podbrzusze) łagodzi uciążliwości nierównowagi hormonalnej. Jest bardzo polecany przy bolesnych miesiączkach i w okresie menopauzy.

Dobrze jest zażywać go (Gynex) przed posiłkami - około pół godziny. CYTOVITAL stosuj codziennie. Jest lekkim kremem, był pomocny przy cystach, cellulicie, a nawet poradził sobie z przebarwieniami skóry twarzy. Wygładza zmarszczki i opóźnia czas ich pojawienia się. Regeneruje blizny i rozstępy. Te dwa preparaty są wyjątkową pomocą dla każdej z nas w **każdym wieku**.

Pozdrawiam serdecznie

WANDA WIELOCH-BORKOWSKA

bioterapeutka



Kieruję się sercem - Zapraszam do Klubu Energy w Opolu



Studio Dobrego Zdrowia na mapie Opola to urokliwe i energetyczne miejsce, gdzie zregenerujesz swoje ciało i dasz odpoczynek zagonionemu umysłowi. Już 20 maja 2019 zapraszamy na otwarcie Klubu i MEGA promocje flagowych produktów firmy Energy. Zdrowie to przede wszystkim równowaga. Wybrałam firmę Energy, ponieważ dla mnie ważna jest jakość życia w harmonii i w zgodzie

z rytmem natury. Te wszystkie założenia reprezentuje właśnie filozofia Energy związana z Tradycyjną Medycyną Chińską. Nie znam lepszych bioinformacyjnych, naturalnych produktów dla zdrowia, profilaktyki i dla rozwiązywania problemów zdrowotnych. Są doskonałym uzupełnieniem moich codziennych działań. Tematem przewodnim pierwszego inauguracyjnego spotkania otwierającego Klub będzie nasze serce. Powiedzenie: „Kieruję się sercem”, „Robię to z serca”, mamy na myśli nie narząd mięśnia sam w sobie, ale przede wszystkim aspekt dobroci, życzliwości, kontaktu z boskością. Serce jest „cesarzem” wszystkich narządów ciała i ma nad nimi kontrolę. Dobry i mocny cesarz to prawidłowe funkcjonowanie całego organizmu. Porozmawiamy o tym jak odpowiednią dietą, stylem życia i naturalnymi preparatami wesprzeć naszego „cesarza” aby panował i był z nami długie lata.

Mgr inż. Barbara Krasowska – naturopata, specjalista psychodietyki

i instruktor rekreacji ruchowej o specjalności hatha joga. A prywatnie spełniona mama trójki dzieci i babcia rocznej Laury.

Przekazuję jak poprzez regularną praktykę, właściwe oddychanie, relaksację i ćwiczenia koncentracyjne, dźwiękoterapię, wizualizację, właściwe odżywianie i wprowadzenie równowagi do organizmu można stać się świadomym własnych działań i konsekwentnie dążyć do poprawy jakości życia, a tym samym zdrowia. Poprzez rozumienie zależności chorób wynikających z niewłaściwego odżywiania i stylu życia - współpracuję z najlepszymi dietetykami, fizjoterapeutami oraz trenerami rozwoju osobistego w celu zapewnienia swoim klientom jak najlepszej kompleksowej obsługi.

„Zapewnienie równowagi ciała, umysłu i ducha to moje podstawowe zadanie. Ale tylko od Ciebie zależy jak pokierujesz swoim życiem, swoimi wyborami. Służę jako drogowca, żeby było Ci łatwiej”
Barbara Krasowska

W moim Studiu polecam także:

Masaż dźwiękami mis terapeutycznych oraz koncerty relaksacyjne, rytuały oczyszczające na gong i misy

Dźwięk i wibracje wprowadzają ciało, duszę i umysł w harmonię. Poruszają dogłębnie ciało i zmysły. Uspokoisz zabiegany umysł i głęboko się zrelaksujesz. Według Tybetańczyków odpowiednio dobrany dźwięk ma właściwości lecznicze. Terapia dźwiękiem, czy też inaczej dźwiękowa medytacja wzmacnia witalność, odpręża i rozluźnia, działa regenerująco na organizm. Daje wrażenie oczyszczenia i optymistycznego spojrzenia na świat, czucie lekkości i radości. Polecana szczególnie wszystkim tym, którzy chcą uwolnić się od natłoku myśli, odreagować stresy i problemy dnia codziennego, oraz tym wszystkim, którzy czują się zmęczeni i zagubieni. Misy są starannie wytworzone według tradycyjnych indyjskich receptur i selekcjonowane pod względem częstotliwości przez doświadczonych specjalistów, oznaczone atestem **Peter Hess® Therapielingschale - professional therapeutic quality**. Masaż misami przyniesie rozluźnienie, uwolni od wewnętrznych blokad i napięć. Poczujesz się dogłębnie zregenerowany.

Indywidualne zajęcia jogi

Oferta przeznaczona głównie dla osób będących na początku swojej ścieżki jogi. Joga to temat rzeka, wskażę jednak jak zacząć i iść dalej. Nauka asan (postaw jogi) dostosowana jest do Twoich indywidualnych możliwości i predyspozycji fizycznych ze szczególnym uwzględnieniem istniejących dolegliwości. Asany, mają olbrzymi potencjał zmieniania wzorców zachowań praktykującego, co z kolei ma przełożenie na strukturę umysłu. Aby cieszyć się dobrym zdrowiem, wszystkie układy w ciele powinny pracować prawidłowo i współdziałać ze sobą. To jest zadanie i wyzwanie dla każdego, kto chce cieszyć się dobrym samopoczuciem, radością ze zdrowia fizycznego, psychicznego i spokoju umysłu. Poznasz jak stopniowo aktywować całe swoje ciało, od ciała zewnętrznego do wewnętrznego, gdzie z czasem odnajdziesz ukrytą energię swej istoty. Nauczysz się analizować ruchy swojego ciała, zmierzysz się z własną siłą woli, aby

w miarę praktyki wzbogacać swoje życie, czyniąc je pozytywnym i nadając mu głębsze znaczenie. Po zajęciach sprawię, że głęboko się zrelaksujesz i rozluźnisz, stosując trening autogenny Schulza oraz wizualizację.

Świecowanie uszu

Metoda terapii naturalnej, mająca swoje źródło m.in. w kulturze chińskiej, tybetańskiej, egipskiej i Indian Amerykańskich. Obecnie stosowana na całym świecie. Działanie świecy oparte jest na podciśnieniu, wywołanym spalaniem świecy. W czasie spalania świecy rozrzedzone zostaje powietrze w kanale słuchowym zewnętrznym na zasadzie tak zwanego efektu kominowego, dzięki czemu następuje oczyszczenie ucha z woskowiny i produktów wydzielania gruczołów łojowych. Prąd powietrza krążąc dostarcza stężoną parę wzbogaconą leczniczymi ziołowymi olejkami eterycznymi do wnętrza ucha, jednocześnie wyciąga osady i zanieczyszczenia z ucha i ogrzewa je od środka. Ciepło rozszerza naczynia krwionośne, poprawiając krążenie krwi i limfy okolic ucha i zatok, co wzmacnia system immunologiczny. Usprawnia tym samym krążenie energii życiowej. Następuje regulacja ciśnienia w uchu środkowym i wewnątrz zatok. Dodatkową zaletą jest przyjemny relaks.

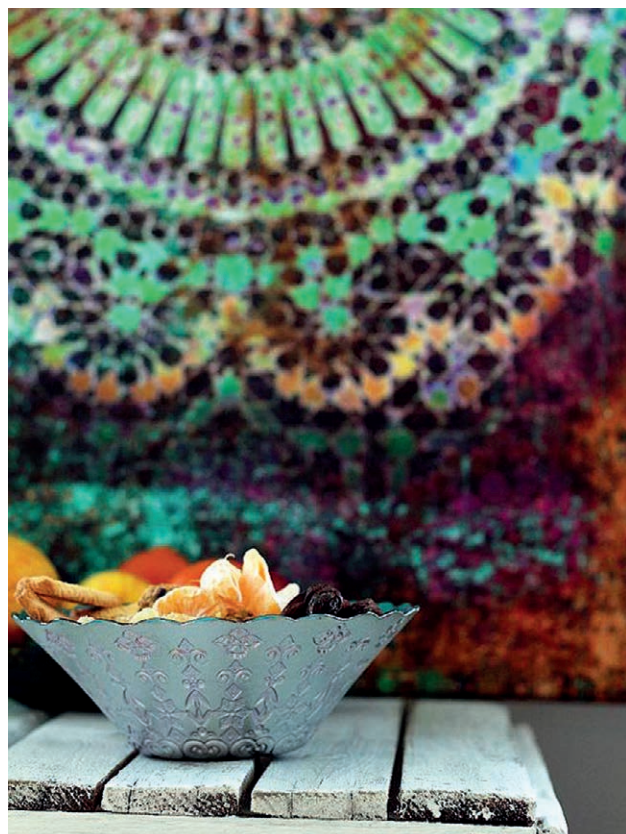
Zastosowanie:

Świecowanie uszu jest szczególnie pomocne w następujących sytuacjach: usuwanie nadmiaru woskowiny z uszu, zaburzenia ostrości słuchu, szumy uszne, dzwonienie w uszach, schorzenia i stany zapalne uszu, gardła, nosa i migdałków, częste przeziębienia, spadek odporności, zapalenia zatok, samoistne bóle głowy, migreny, nadmierna pobudliwość nerwowa, zaburzenia snu, rozładowanie stresu i napięcia, relaks i odprężenie.

Reset i Reiki

Bardzo często przyczyną napięcia i dolegliwości bólów głowy, karku, łędźwi, bezsenności i problemów trawiennych jest długotrwały stres i życie w ciągłym biegu. Szczeka akumuluje emocje i magazynuje napięcia wywołane codziennymi czynnościami.

RESET - Rafferty Energy System of



Easing TMJ (temporomandibular joint) – **Energetyczny system wybalansowania (wyrównania) stawu skroniowo – żuchwowego** stworzony w 1995 r przez Phillipa Rafferty – kinezojologa i twórcę kinergetyki. Kinergetyka jest bezbolesną i bezmanipulacyjną metodą usuwania stresu i wspomagania całego ciała. Jedynym stosowanym tu środkiem jest energia płynąca przez dłonie do organu, gruczołu, mięśnia, który pozostaje w nierównowadze. Poprzez sprawdzenie napięcia mięśni i zastosowania metody wybalansowania, ciało pokazuje, gdzie znajdują się zakłócenia równowagi energetycznej i w które miejsca należy skierować energię. Zabieg bardzo przyjemny, daje głębokie rozluźnienie i uwolnienie od stresu mięśni i nerwów. Wraca równowaga pomiędzy mięśniami i szkieletem. Natomiast Energia metodą **REIKI** przekazywana jest drugiej osobie poprzez nakładanie rąk w odpowiednie części ciała. Reiki nie zawsze wymaga bezpośredniego dotyku, a „zabieg” przeprowadzany jest w pełnym ubraniu. Idea Reiki to powrót do natury poprzez ukierunkowanie przepływu energii i odblokowania napięcia emocjonalnego. Reiki promuje harmonię i równowagę wewnętrzną i zewnętrzną.

*Zapraszam do nas serdecznie
ul. Wygonowa 81 lok. 10, Opole*

Delikatność dla Twojej skóry

ODPOWIEDNIE POŁĄCZENIE DO ŁAGODNEGO USUNIĘCIA
OBUMARŁYCH KOMÓREK, NAWILŻENIA I EFEKTU PROMIENNEJ CERY.

