



vitae

grudzień 2019/styczeń 2020

Święta
Bożego Narodzenia
dla sześciu zmysłów

Nowości:
Organic Cranberry
juice powder
Organic Cranberry oil
Water balance

Wesołych Świąt!



Produkty grudnia

Cokolwiek niestandardowo, grudzień dostraja się do czerwonego koloru ciepła. Nie powinien mieć wyraźnych wahań temperatury, ale zima w jego wydaniu brzmi naprawdę nietypowo. Nie zanosi się na zbyt duży opad śniegu, więc dzieci będą musiały przesunąć saneczkowanie na kiedy indziej.

Niezbyt typowa pogoda i napięcie emocjonalne przed świętami Bożego Narodzenia, potrafią nas naprawdę porządnie wyczerpać. Do panowania nad materią zgłasza się element Drzewa, mogą nas też zaskoczyć wybuchy gniewu. Medycyna chińska proponuje wykorzystanie grudniowego otwarcia czasu materii właśnie do wsparcia Drzewa – i co jest dla nas lepsze niż **Regalen**? Podziękują mu nie tylko wątroba i pęcherzyk żółciowy, silne Drzewo zapobiega także wiosennym reakcjom alergicznym i nie od rzeczy będzie też profilaktyka problemów jelitowych po świętach i zabawie sylwestrowej. Pomimo wielu starań, gdzieś tam jakaś szaruga rzuci nam się na oskrzela. Nie zapominajmy więc sięgnąć po środki wspomagające, ale powinniśmy zacząć od **Droserinu**. Nasmarować klatkę piersiową i plecy przynajmniej na noc, bo kaszel potrafi nas dopaść nim się człowiek obejrzy. Tak więc Wesołych Świąt!



Produkty stycznia

Styczniowi też chyba mylą się pory roku. Około piątego dnia miesiąca temperatura będzie mogła spełnić wartości przyjemnej wiosennej pogody i mogłaby to powtórzyć około piętnastego. Tymczasem styczeń będzie się starał wmusić nam trochę zimy, ale nie będzie to zbyt przekonujące. Następnie po ochłodzeniu, pod koniec miesiąca trochę się ociepli.

Nasze ciało nie reaguje zbyt pozytywnie na wahania. Ponadto, wyraźnie naruszamy jego naturalność, ponieważ zimą ma chodzić szybko spać i późno wstawać. Nasze energie dotrzymują tego, ale my? Przeszkadza nam przede wszystkim konieczność porannej aktywności, kiedy organizm jeszcze nie przebudził się porządnie, a już ma gonić autobus i cisnąć się w transporcie miejskim. To idealna sytuacja do złapania infekcji, „przechodzącej” obok. Dlatego **Spiron**, psiknięty na szal oraz wokół stanowiska pracy zapobiegnie zaatakowaniu organizmu w chwili, kiedy jesteśmy jeszcze bezbronni. Czynność możemy powtórzyć po obiedzie, kiedy nasza energia spada ponownie. W taki sposób powinniśmy poradzić sobie z zimą. A do wsparcia organizmu możemy użyć olejek **Organic Nigella sativa**, regulując przepływ energii, sprzyja optymalnym procesom w organizmie.

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.

Pogodny
świąteczny
czas

SPIS TREŚCI

Słowo wstępu	04
Nowość: Water balance	04, 05
Święta Bożego Narodzenia dla sześciu zmysłów	06, 07
Podstawy TCM a Energy (4) Woda	08–10
Metody terapeutyczne (3) Mindfulness	11
Nowość: Organic Cranberry Juice powder i oil	12–14
Poszukiwany Orzeźwiacz Życia	15
Czakry – ośrodki energetyczne naszego organizmu (2)	16
Okienko biochemiczne (3) Fruktaza	17
Zabawa sylwestrowa z żurawiną	18
Zapraszamy do Klubów Energy	19





SŁOWO WSTĘPU

W domach, gdzie są małe dzieci, często w pamięci pojawia się taki obrazek świąt. Piękna choinka, pod nią tona prezentów, do której kroczy taki malec i z radosnymi rodzicami i dziadkami zaczyna wszystko rozpakowywać. Kiedy otworzy i dotknie już wszystkiego, wokół piętrzą się wstążki i papiery, oszołomione chwytają jedną zabawkę i zmierzają na kolana mamy, bo tam bezpiecznie. Nim do niej dotrze, kilkakrotnie potyka się o to wszystko, co po drodze zostało. Najczęściej nabija sobie guza, albo tłucze kolano. W nocy budzi się kilka razy z płaczem, z nadmiaru wrażeń...

To nie są dobre wspomnienia. Są przestrogą przed kolejnymi. Pamiętajmy o tym. W dobie zanieczyszczonej planety i bałaganu w głowach wywołanego nadmiarem wszystkiego we wszystkim.

Spokojnych świąt Państwu życzymy! Niech będą piękne w swojej skromności i pozostawiają w sercach dobre wspomnienia!

Zespół Energy Poland

Nowość: Water balance

Każdy, kto podróżując znajdzie się na południu Portugalii, ma możliwość przeżycia niepowtarzalnego doświadczenia. Czystek ladanowy na żywo – lokalny krajobraz jest dosłownie prześiknięty jego czarodziejskim zapachem. Gdzie nie spojrzeć, wszędzie widać zielone wzgórza pokryte dziko rosnącymi ziołami. Czystek ladanowy tworzy największą grupę roślin, ale znajdziemy tu także drobny czystek szałwiowy i szary, lawendę, olbrzymie eukaliptusy i wiele innych.

ROŚLINY W SYMBIOZIE

Cistus ladanifer to unikalna roślina o pięknym kwiecie wielkości dłoni. Ma pięć białych listków okwiatu z żółtym środkiem i czerwoną tarczę, która przypomina różę pentagramu. Roślina osiąga wysokość do dwóch i pół metra, a w jej podszyciu znajdują dużo miejsca rośliny niższe. W dużej mierze jest to *Lavandula stoechas* – lawenda francuska. Roślina ta ma około 30–40 cm wysokości z zabawnie wyglądającym kwiatem, który na czubku drobnych fioletowych kwiatków ma cztery małe listeczki przypominające uszka.

Obie rośliny rosną tu w doskonałej harmonii i symbiozie. Pasują do siebie nawzajem i bardzo dobrze im się powodzi. *Cistus* okrywa cieniem swojego mniejszego sąsiada, a lawenda zasłania system korzeniowy czystka, dzięki czemu zapobiega utracie wilgotności z gleby. Wzbogacają się nawzajem i oboje są zadowoleni.

Zawsze warto wsłuchiwać się w mądrości natury i korzystać z jej naturalnych darów. Rośliny, które rosną razem w takiej zgodności i wspierają się nawzajem, mogą być korzystne także dla nas.

TONIK WATER BALANCE

Water balance to tonik relaksacyjny o działaniu oczyszczającym i tonizującym, który wykorzystuje harmonijne współdziałanie

właśnie tych dwóch roślin, *Cistus ladanifer* i *Lavandula stoechas*. Tworzy go mieszanka ich hydrolatów.

Działanie

- » odświeża i tonizuje dojrzałą i zwiotczałą skórę
- » poprawia wytrzymałość i elastyczność skóry
- » dba o skórę o zaburzonej pigmentacji
- » uspokaja i harmonizuje skórę podrażnioną i egzematyczną
- » goi skórę problematyczną i wygładza drobne blizny
- » działa ściągająco, oczyszcza i nie wysusza skórę

BYĆ MOŻE WIESZ

» *Cistus ladanifer* to unikalna roślina lecznicza. Do celów leczniczych wykorzystywane są łodygi i liście, które wydzielają żywicę zwaną ladanum (lub labdanum), która ma właściwości podobne do kadzidła.

Wszystkie produkty z tej rośliny (esencje, hydrolat i ekstrakt) ogólnie harmonizują organizm (wyrównują energie czakry 1. i 7.) Jej drzewny zapach niezawodnie nas ugruntuje, czujemy się dobrze zakotwiczeni, zadowoleni tu i teraz.

Produkty Energy, zawierające *Cistus ladanifer* to:
Water balance, maska Visage balance, Protektin remove, Protektin deo

» *Lavandula stoechas* to krewna z rodziny lawendy, ma działanie uspokajające i przeciwbólowe i w odróżnieniu od *Lavandula angustifolia* (lawenda lekarska) nie obniża ciśnienia krwi.

- » regeneruje, z powodzeniem przeciwdziała zmarszczkom
- » polecany do uspokojenia skóry podrażnionej goleniem
- » przy pomocy okładu, uspokaja zmęczone oczy

Sposób użycia

Z pewnością już znacie **Visage water**, tonik o działaniu rewitalizującym, który polecany jest przede wszystkim dla zmęczonej, zwiotczałej i poszarzałe skóry, którą należy uaktywnić i pobudzić.

Water balance zaś stosuje się jako oczyszczający i relaksacyjny tonik o działaniu uspokajającym i harmonizującym. Odpowiedni do każdego typu cery i w każdym wieku, przede wszystkim do skóry problematycznej, egzematycznej i uszkodzonej.

Water balance jest bardzo wskazany do użycia z maską **Visage balance**. Łącząc **Visage balance**, **kremy terapeutyczne** i **kremy Remove**, można utworzyć szeroką gamę masek do różnego zastosowania. Ilość **Visage balance** wielkości orzecha laskowego zmieszać w stosunku 1:1 z wybranym kremem i dodać około 3 dawek **Water balance**, wymieszać na gładką papkę. Rozetrzeć cienką warstwę na twarz, szyję i dekol. Pozostawić działaniu przez 10–15 minut. Następnie skórę zrosić **Water balance**, maskę rozmasować na papkę i zmyć wodą. Następnie na skórę nanieść któryś z kremów **Remove**.

Codzienne stosowanie

Po zmyciu makijażu, spryskać twarz tonikiem **Water balance**, zetrzeć tamponem z waty. W celu regeneracji i tonizacji skóry, aplikację powtórzyć i pozostawić preparat do wchłonięcia. Zalecamy stosowanie z olejem do demakijażu **Visage oil**.

MARIE BÍLKOVÁ



Święta Bożego Narodzenia dla sześciu zmysłów

Nadszedł grudzień. Po całym roku dzieci niecierpliwie czekają na gwiazdkę i wymarzone prezenty. W domach pachnie ciastem i ciasteczkami, słychać kolędy, udekorowana choinka tworzy świąteczny nastrój, a mróz rysuje na oknach piękne obrazy. Czasami jednak mamy tendencję do pośpiechu – żeby z wszystkim zdążyć i żeby było idealnie. Wtedy nawet nie czujemy adwentowej atmosfery. Nie mamy czasu dla siebie, sklepowy wózek załadowany po brzegi i latamy na pełnych obrotach. Ostatni miesiąc powinien być czasem przeznaczonym szczególnie dla nas i naszej rodziny.

RYTUAŁ: EMPIRYCZNY KALENDARZ ADWENTOWY

Weź 24 białe kartki. Z jednej strony wpisz liczby od 1 do 24. Następnie je obróć i wymieszaj tak, aby nie wiedzieć, gdzie jest jaka liczba. Teraz zacznij tworzyć adwentowy kalendarz przeżyć. Na każdej kartce napisz przeżycie, o które zadbasz tego dnia. Wymyśl rzeczy osiągalne, nic skomplikowanego. Oto przykładowa lista przeżyć, które można zapisać na kartkach: pachnąca kąpiel, spacer po lesie, podarowanie kilku niepotrzebnych rzeczy organizacjom charytatywnym, peeling, podjęcie definitywnej decyzji w sprawie, która mnie martwi od dłuższego czasu, iść popływać, iść na jogging, iść z partnerem lub koleżanką na kolację lub do cukierni, kupić sobie prezent, pójść na targi bożonarodzeniowe, do kosmetyczki, na pedicure, do sauny... Z pewnością wymyślisz jeszcze wiele innych, własnych. Potem zaś, zawsze wieczorem odwracaj kartę z datą następnego dnia, żeby było można przygotować się na przeżycie - przygotować ubranie, zadzwonić do koleżanki itp. Jeśli nie uda się przygotować kalendarza na 1 grudnia, nic nie szkodzi. Można zaplanować w któryś dzień dwa lub nawet trzy przeżycia. Tak, by do Wigilii było ich dokładnie 24. Życzę wiele radości i dużo zabawy.

Nie poddawajmy się konsumpcjonizmowi, który wyraźnie wmawia nam, że bez stosu nowości pod choinką przeżyjemy najbiedniejsze Święta Bożego Narodzenia. Advent oferuje więcej – by wykorzystać jego magiczną energię do oczyszczenia samych siebie. Grudzień w pierwszej połowie wpływa na drogę płuc, w drugiej na drogę jelita grubego. Tematem miesiąca jest zatem oddychanie, czystość i uwalnianie. Współczesny pośpiech powoduje płytki, powierzchowny oddech i problemy jelitowe spowodowane stresem i nerwowością. Przyhamujmy i przeżyjmy advent wszystkimi zmysłami!

Wzrok

Zacznijmy od oczu. Wyjdźmy na spacer po pięknie oświetlonym rynku, cieszmy się blaskiem anielsko czystego śniegu. Rozejrzyjmy się po naszym domu - i jeśli coś już nam wizualnie nie pasuje - oddajmy komuś, komu może sprawić radość. Jeśli dajemy radość, wraca szczęście.

Słuch

Zamknijmy na chwilę oczy i posłuchajmy dźwięku dzwonów kościelnych, śpiewania kolęd, skrzypienia śniegu pod nogami. Posłuchajmy dźwięku swojego oddechu. Jak brzmi wdech, jak brzmi wydech? Uspokójmy się i pogłębiajmy swój oddech, posłuchajmy jego cudownego życiodajnego dźwięku. Posłuchajmy też bliskich i obdarujmy ich przytulaniem.

Węch

Adwent - to zapach kadzidła, ciasteczek, choinki, miodu, świeżego śniegu, zapach radości, spokoju i harmonii. Zatrzymajmy się na chwilę. Prześiąknijmy świąteczną atmosferą. Poczujmy spokój, jaki ona daje.

Smak

Przeżywajmy wszystkie smaki pełniej. Słodki smak ciastek, doskonały smak sałatki jarzynowej, spróbujmy nawet świeżego śniegu. Posmakujmy tego, co oferuje czas adwentu - dobre samopoczucie, relaks i czas na miłą

pogawędkę z przyjaciółmi przy kawie, herbach czy gorącej czekoladzie.

Dotyk

Dotknijmy grudniowej atmosfery. Zaczniemy od głaskania siebie. Głaszcz swoje ręce, nogi, włosy, brzuch. Poczujmy fakturę skóry, przyjemność dotykania i rozładowywania napięcia. Dotknijmy śniegu, zamrożonej kory drzew, pogłaszczmy baranka na świątecznym jarmarku. Przyjemnie przemarznięci po spacerze owiemy się w aksamitny koc i poczulimy jego miękkość.

Szósty zmysł

Schowaj pod kocem lub podczas spaceru w zimowej scenerii, wyłączmy na chwilę przeciążony umysł i wykorzystajmy w pełni swój szósty zmysł. Poczujmy przede wszystkim siebie, swoje uczucia, emocje, doznania. Uświadommy sobie, jak się czujemy, czego potrzebujemy, czego nam brakuje. Uchwycimy delikatny, cichy dźwięk swojej duszy i pozwólmy, by białe światło przepływało przez całe nasze istnienie.

PRODUKTY ENERGY

Energię anielskiego grudnia warto wykorzystać do dokładnego oczyszczenia ciała i umysłu. Spośród produktów Energy to na przykład **Regalen**, **Annona**, **Spirom** i **Vironal**. Regalen oczyści nasz drugi mózg - jelita. Pomoże nam strawić kolację wigilijną oraz wszystkie nagromadzone emocje. **Annona** jest idealna do łagodzenia nerwowości, redukcji stresu i łatwiejszego psychicznego uporańia się z przygotowaniami do świąt. Działa delikatnie, a my uzupełnimy ten efekt o delikatność w stosunku do samych siebie. Spirom wesprze nasze oddychanie, dzięki czemu w pełni przeżyjemy grudniową atmosferę. Wywołuje przyjemny nastrój do relaksu i nabrania sił. Vironal wzmocni odporność i możemy cieszyć się grudniem w pełni zdrowia aż do sylwestra.

Życzę spokojnych, satysfakcjonujących Świąt Bożego Narodzenia wypełnionych radością, śmiechem, spacerami w zimowej scenerii i dzieleniem się przeżyciami z rodziną i przyjaciółmi. Życzę też Państwu wkroczenia w nowy rok wypoczętym, w pełni siły, entuzjazmu i zapału do tworzenia niepowtarzalnej historii życia wypełnionego wszystkim, co Państwo kochają.

ONDŘEJ VESELÝ

MEDYTACJA ADWENTOWA: DOBRZE MYŚLĘ, ODDYCHAM, TRAWIĘ

Medytacja autorska, polecam, by ją nagrać lub poprosić kogoś o czytanie.

Usiądź wygodnie lub połóż się na plecach. Weź trzy razy głęboki oddech i powoli wypuść powietrze. Następnie zamknij oczy i oddychaj przez chwilę. Słuchaj swojego oddechu, poczuj ruchy brzucha i klatki piersiowej. Teraz skup swoją uwagę na środku czoła, w obszarze trzeciego oka. Tutaj są drzwi do twojego umysłu. Otwórz je i wejdź do swojego umysłu. Dokładnie się rozejrzyj, jak to tutaj wygląda? Jak tu pachnie? Czy jest cisza czy hałas? Jesteś sam, czy ktoś jest z tobą? Czy jest ciemność, półmrok, czy jasno? Podobają ci się tutaj? Jest też szafa pełna środków czyszczących, światełek, esencji zapachowych i innych środków pomocniczych. Użyj wszystkiego - na co masz tylko ochotę. Daj sobie trochę czasu, oczyść i uładź przestrzeń umysłu według siebie. Jeśli ktoś tam jest i nie chcesz go w swoim umyśle, poproś, by wyszedł. Kiedy będziesz zadowolony ze swojego umysłu, połóż się tam i chłoń czystość i piękno. W końcu wyjdź na zewnątrz i poczuj odprężenie swojego umysłu.

Teraz to samo zrób z płucami. Wejdź w przestrzeń swoich płuc i rozejrzyj się tutaj. Czy tu jest dużo miejsca, czy jest ciasno? Czy czujesz świeże powietrze, czy stęchliznę? Jakiego koloru tu widzisz? Czy otwory wentylacyjne do ciała są szeroko otwarte, czy są brudne

i zamknięte? Jak ci się tutaj oddycha? Jest tu ta sama szafa, w której jest wszystko, czego sobie tylko życzysz. Oczyść przestrzeń płuc, rozciągnij ją we wszystkich kierunkach, powąchaj ją i wywietrz tutaj. Oczyść otwory wentylacyjne doprowadzające powietrze do ciała. Po zakończeniu połóż się tu i oddychaj czystością. Wreszcie wyjdź i poczuj czysty, świeży, głęboki oddech, przechodzący przez każdą komórkę twojego ciała.

Po raz trzeci otwórz drzwi, tym razem prowadzące do jelita grubego. Jak tu wygląda? Czy jest posprzątane, czy widzisz nagromadzone stopy emocji, lęków, stresów, napięć? Czy można swobodnie przejść, czy przestrzeń jest zapchana, czy się tu potykasz? Czy masz poczucie ruchu czy zastoju?

Po raz trzeci pojawia się magiczna szafa. Skorzystaj ze wszystkiego, z czego chcesz. Posprzątaj przez lata kupowane stopy rzeczy, uwolnij zakleszczone emocje, rozświetl i poruszaj przestrzeń. Spraw, by było tutaj czysto, elastycznie, pachnąco i dało się przejść. Wreszcie przebiegnij się tutaj, poczuj wolność przestrzeni. Wyjdź i ciesz się z czystych jelit.

Jesteś czysty, umysł jest czysty, płuca przewietrzone, a jelita elastyczne. Dobrze ci się myśli, oddycha i trawi. Trzy razy weź głęboki wdech i wydech. Powoli otwórz oczy. Jesteś tu i teraz.

ONDŘEJ VESELÝ



Podstawy TCM a Energy (4)

WODA

Zima to chłodny okres, w którym nasze nerki i pęcherz moczowy są bardzo obciążone. Te dwa narządy należą bowiem do elementu Wody, która właśnie zimą panuje. Woda jest istotą życia nie tylko na planecie Ziemi, ale też w naszych organizmach.

ESENCJA W NERKACH JEST PRAPOCZĄTKIEM

Do Wody należy kolor czarny, smak słony, uszy i słuch, kości, stawy i lędźwie. Emocja Wody to strach. Woda jest jednak o wiele bardziej kompleksowym elementem. Teoria medycyny chińskiej mówi nam, że w chwili poczęcia następuje połączenie esencji matki i ojca i w ten sposób powstaje esencja dziecka. Poczęcie potomka w Chinach traktowano bardzo poważnie. Rodzice starannie się do niego przygotowywali, w wyższych warstwach społecznych naprawdę bardzo zasadniczo. Radzili się lekarzy, astrologów, oczyszczali swoje ciało, by połączyć się esencji o jak najwyższej jakości. Esencja jest bowiem darem na całe życie, którym zarządzamy. Zdeponowana w nerkach jest naszym najgłębszym fundamentem. Medycyna chińska mówi, że mamy trzy skarby: energię chi, ducha i esencję. Musimy o nie dbać całe życie i utrzymywać je w porządku. Esencja zyskana od rodziców

CHARAKTERYSTYKA ELEMENTU WODY

Przyroda	Merkury, północ, noc, zima, chłód
Proces	Chowanie, śmierć, morze
Fauna i flora	Wieprz, bób, rośliny strączkowe, warzywa korzeniowe, owoce zimy i suszone owoce
Percepcja/odbiór	Dotyk, czucie
Ton	„h”
Kolor	Ciemnoniebieski i czarny
Smak	Słony
Siła	Rozbudzająca
Ruch	Spadkowy
Zapach	Zgnilizny
Emocje	Strach, groza
Wyraz, przejaw	Jęk, trzęsienie, łkanie, narzekanie, stanie
Organizm	Nerki, uszy, kości, szpik kostny, pęcherz moczowy, włosy, wydzielanie
Płyny organiczne	Śliny
Wizytówka choroby	Kości
Wejście choroby	Krzyż
Kondycja ciała	Płaska
Natura	Zimna
Właściwość	Mokra, przesiąka w dół
Funkcja, zadanie	Nawadnianie
Energia	Wzmacnia, ściąga
W fazie zmian	Chowanie, konserwowanie
Faza miesiąca	Nów

Daje:

Znaczną inteligencję, intuicję, zdolność wpływu na innych, cichym ale nieustrudzonym wysiłkiem potrafi złagodzić nawet najtwardszy opór, zdolność przekonywania, zdolność komunikacji, głębokie myślenie, koncentrację, powściągliwość, ale też pasywność i nadmierną ugodowość.

i zmagazynowana w nerkach jest podstawą do tworzenia całego ciała w trakcie rozwoju człowieka w macicy. Po narodzeniu uzupełniamy ją esencją, którą dla nas uzyskuje śledziona – trzustka z pożywienia. Jakość esencji poznajemy po jakości kości – tak np. osteoporoza jest chorobą z osłabionej esencji. Jeśli nie mamy odpowiedniej esencji, nie potrafimy też stworzyć dobrego fundamentu dla następnej generacji, mamy problemy z poczęciem. Również niewłaściwy rozwój dzieci może mieć związek z niewystarczającą esencją.

Nerki jednak nie tylko o esencji mówią. Zarządzają także tzw. ogniem MING MEN. Chodzi o najczystsze jang – prapoczątkowe, iskrę, która „zapali” nasze życie. Iskrę tę nosimy w sobie aż do końca swoich dni. Jeśli na te dwie substancje spojrzymy pod kątem z jin-jang, esencja ma charakter jin, a MING MEN jang. Nerki są więc administratorami naszego jin i jang, oba elementy utrzymują w równowadze i zarządzają nimi. Jeśli mówimy o osłabionym jang, zawsze mamy częściowo na myśli jang nerek. Medycyna zachodnia i chińska widzą nerki jako organ zarządzający wodą. Są tym najważniejszym miejscem, które decyduje, czy płyn jest nadal zdalny do użytku, czy należy go usunąć.

Chi nerek powoduje także wdech – tj. ściąga chi w dół przy wdechu. Ich jang ogrzewa trawienie. Kieruje wszystkimi cyklami życia, wzrostem, dojrzewaniem, starzeniem... Dobra kondycja nerek jest konieczna do tworzenia, wzrostu i jakości zębów, przejawia się na włosach, ich połysku i wytrzymałości. Znasz określenie „osiwiał z przerażenia”? Ono mówi o szoku. Olbrzymim, silnym bodźcu emocjonalnym, który jest dla życia niebezpieczny, dlatego organizm sobie zabiera z istoty – tj. esencji, co potrzebuje. A tym właśnie jest owo „osiwienie”... I zazwyczaj zbyt wczesne siwienie włosów wskazuje na złe zarządzanie esencją. W przeciwieństwie do tego pęcherz moczowy jest po prostu rezerwuarem wody. Ni mniej, ni więcej.

PRODUKTY ENERGY

Pentagramowym produktem Wody jest **Renol**. Wspiera przede wszystkim jang nerek, ale jest też detoksykujący – drenażowy. Odprowadza z organizmu substancje szkodliwe, które można oddać z moczem. Jedną z nich jest też nadmierna wilgotność. Likwiduje obrzęki powstałe w wyniku osłabionych nerek. Muszę tu znów zwrócić uwagę na bardzo ważną rzecz. Kiedy mówimy o nerkach w sensie energetycznym, to myślimy o wszystkim wyżej wymienionym. Nie chodzi o zdecydowanie tylko o ten organ, jak nerki postrzega zachodnia medycyna. Tutaj bowiem powstaje szczególnie duża ilość nieporozumienia. Zwłaszcza podczas bólu w plecach często mówi się o osłabieniu nerek, ale to nie oznacza, że są chore w medycznym znaczeniu tego słowa. Chodzi o energię, nie o materię. Przeważnie. W ramach elementu Wody możemy zastosować nie tylko pentagramowy Renol, ale też **Skeleton** wspierający kości i stawy, **King Kong** bardzo mocno „rozkręca” podstawowe procesy życiowe, takie jak wzrost i gojenie. Do Wody należy też **Fytomineral**, który regeneruje tkanki poprzez wymianę minerałów. Spośród kremów można przyporządkować **Artrin**, świetny na bolące stawy i plecy. Zatrzymam się jeszcze przy **Tribulus terrestris**. Uzupełnia jin i jang nerek, ale jang bardziej. To naprawdę wyjątkowa roślina. Pomaga zwłaszcza w obszarze pleców, kości i stawów.

PROBLEMY ZDROWOTNE

Bóle, stawy, kości, wzrost i gojenie

Na bóle i problemy z pęcherzem moczowym, bóle pleców jakiegokolwiek pochodzenia, nieprzyjemne stany w wyniku



» niskiego ciśnienia, bóle stawów i wreszcie na niektóre problemy trawienne, możemy zastosować **Renol**.

Wspaniale działa w połączeniu ze **Skeletinem** i **Artrinem** przy artrozie, w jakimkolwiek stadium. Skeletin uzupełnia substancje niezbędne dla mocnych kości i dobrych chrząstek stawowych (podobną strukturę mają włosy, dlatego ma dobry wpływ na ich jakość). Właściwości Artrinu są coraz bardziej rozpoznawane. Pierwotnie był przeznaczony do stanów dotkniętych artrozą, ale okazało się, że ma wyjątkowy efekt gojący. Na rany, oparzenia, bolesne miejsca – po prostu wszędzie, gdzie ma dojść do gojenia prowadzi Artrin. Można go też użyć na podbrzusze podczas bólu pęcherza moczowego, lub na plecy, kiedy bolą. Nadwężone mięśnie, przeciążenie pracą czy sportem – wszędzie króluje Artrin.

Z regeneracją poprzez uzupełnienie minerałów poradzi sobie **Fytomineral**. Jako silnie mineralizowana woda czerpana w Utah, zawiera chyba wszystkie znane minerały, łącznie z pierwiastkami śladowymi. Ponadto są pozytywnie biochemicznie związane, tak więc stosując go minerały zostaną uzupełnione, ale dochodzi do regeneracji tkanek poprzez to, że wymieniają się stare na nowe. Tak nasze enzymy i białka dostaną to wszystko, co potrzebne do ich lepszej kondycji.

Bardzo ciekawe zastosowanie ma **King Kong**. Wspiera wzrost, nie tylko mięśni. Wzrost, gojenie, powstawanie litych blizn... Dlatego jest świetny do stosowania na gojenie kości i tkanek miękkich – także po operacjach i urazach.

Zmęczenie, lęki, anginy...

Dużym problemem współczesnych czasów jest zmęczenie. Na nie wspaniały jest **Renol**. Wspiera nasz jang, ale też fundament organizmu – tj. nerki i wodę ogólnie. Działa dobrze również w przypadku dzieci, które często się boją, na bóle

gardła – anginę, gdzie nie uchowa się żaden zarazek. Wspiera słuch i reguluje wysokie ciśnienie, którego przyczyną jest osłabienie nerek. Sprawdza się na obrzęki, które są związane ze zmęczeniem – czyli ich stan jest gorszy wieczorem. Jeśli potrzebujemy uzupełnić jang, możemy zastosować także **King Kong**, który robi to bardzo wyraźnie. W szczególności pracuje z jang nerek. Dzięki temu można go zaliczyć do produktów, które bez problemów radzą sobie ze zmęczeniem.

Wychłodzenie

Renol można użyć z powodzeniem podczas przechłodzenia pochodzącego od nóg, lub tak zwanym przewianiu pleców. Jeśli śpimy w nadmiernym chłodziu, mamy skłonności do przenikania chłodu do organizmu i zranienia nerek. Tam także pomoże **Renol**. Na podstawie informacji wymienionych wyżej widać olbrzymie spektrum zastosowania tego produktu. Należy jednak cały czas pamiętać o tym, że wspiera cały element Wody.

Uzupełnienie esencji

Spytacie, jak uzupełnić esencję. To trudne. Spośród produktów **Energy** do tej substancji najbliższej ma **Raw Ambrosia** i **Tribulus terrestris**. On również wspiera zwłaszcza męską płodność i potencję.

PODSUMOWANIE

Co dodać? Nerki są po prostu fundamentem organizmu. Wszystkie procesy, wszystkie zdarzenia odgrywają się przy ich współudziale. Jeśli jesteśmy długo przeciążeni, osłabiamy je sobie. Pijąc za mało lub za dużo, przeciążamy je. Zbyt duża aktywność seksualna, zwłaszcza u mężczyzn, wyczerpuje je. Musimy o nie dbać.

lek. med. **ALEXANDRA VOŠÁTKOVÁ**

Kolejna część: Vitae nr 3/2020 – Drzewo



Metody terapeutyczne (3)

MINDFULNESS W OPIECE NAD ZDROWIEM PSYCHICZNYM

„Ułam sobie kawałek swojej ulubionej czekolady. Najpierw tylko na niego patrz, zwróć uwagę na jego kolor, kształt, strukturę. Następnie zamknij oczy i dotknij wszystkich jego powierzchni, krawędzi, załamania. Następnie powąchaj i skup się na jego zapachu. Na koniec włóż go do ust i pozwól mu swobodnie roztopić się na języku. Bądź świadomy uczuć, które to wywołuje. Nie myśl o niczym więcej. Po prostu bądź w tym danym momencie czekoladowego doświadczenia”. Tak może wyglądać trening mindfulness.

CO TO JEST MINDFULNESS?

Termin ten można przetłumaczyć jako świadoma uwaga, uważność lub pełna świadomość. Jest to umiejętność celowego zwracania uwagi na to, co dzieje się w chwili obecnej, bez klasyfikowania, oceny, oczekiwań, kontroli ani usiłowania wprowadzenia zmian. Ta uwaga jest tylko przyglądaniem się, obserwowaniem i postrzeganiem. Czuje doświadczenie tego, co dzieje się „tu i teraz”. Koncentruje się na uświadamianiu sobie emocji i wrażeń fizycznych. Przeżywanie, które w pełni otwiera nas na życie i chroni nas przed życiem, w którym funkcjonujemy na autopilocie.

Obecnie technika mindfulness jest jedną z najnowocześniejszych i najbardziej skutecznych technik relaksacyjnych. Opiera się na buddyjskiej tradycji medytacji i jest uzupełniona wiedzą o neurofizjologii ludzkiego mózgu. Wielokrotnie udowodniono, że w wyniku praktykowania mindfulness dochodzi do wzrostu aktywności w tych częściach mózgu, które odpowiadają za uspokojenie i pozytywne nastawienie. Jego regularne stosowanie tworzy połączenia synaptyczne między korą mózgową, a układem limbicznym, co przejawia się jako zdolność wpływania myślami na przeżycia emocjonalne. Zdaniem psychiatry i neurobiologa Daniela Siegela mindfulness wywołuje w ludzkim mózgu stan wewnętrzny, w którym poszczególne ośrodki mózgu współpracują optymalnie.

ZASTOSOWANIE METODY

Dzisiaj technika mindfulness jest najbardziej znana w związku z redukcją stresu. Zazwyczaj stanowi część wielu szkoleń skutecznego radzenia sobie z sytuacjami stresowymi, skierowanych zarówno do poszczególnych osób, jak i pracowników firm. Wyniki są tak przekonujące, że rozważa się nawet wprowadzenie technik mindfulness do programów nauczania w szkołach podstawowych.

Metoda znajduje zastosowanie również w leczeniu zaburzeń psychicznych, szczególnie w leczeniu uzależnień, przewlekłej depresji lub zespołu wypalenia zawodowego. Jest uważana za „trzecią falę” w terapii kognitywno-behawioralnej, przede wszystkim dlatego, że z jej pomocą można pracować z tzw. automatycznymi myślami negatywnymi – czyli myślami lękowymi, które w swojej istocie nie mają realnego uzasadnienia, są zwykle nielogiczne, ranią i powodują w nas szereg negatywnych emocji i wewnętrznych doznań fizycznych, odbierając nam siłę psychiczną i radość życia. Dzięki mindfulness możemy pozbyć się np. obciążających myśli dotyczących obaw o przyszłość, przesadnej samokrytyki, nieadekwatnej zazdrości, zbyt małej pewności siebie, niskiej samooceny itp.



Wreszcie, mindfulness zajmuje określone miejsce w życiu codziennym każdego z nas. Praktykując regularnie tę technikę relaksacyjną, stajemy się bardziej otwarci i możemy lepiej zrozumieć siebie i innych. Możemy zyskać tak bardzo potrzebny dystans, spokój wewnętrzny i równowagę życia. Wtedy czujemy się w swoim życiu dobrze. Jesteśmy w stanie lepiej pracować, możemy skuteczniej komunikować się z innymi. Radzimy sobie w trudnych sytuacjach życiowych z większym spokojem, dystansem i zrozumieniem.

JAK ZACZĄĆ?

Opanowanie mindfulness nie jest trudne - po prostu należy zatrzymać się w pośpiechu dnia codziennego, wyłączyć myśli o wszystkich obowiązkach i zmartwieniach i być tylko w chwili obecnej. Poczuć swoje emocje i przeżycia fizyczne, nastroić się sami na siebie. Wszystkim rozpraszającym myślom, które zaczynają wkradać się do umysłu raz po raz, należy pozwolić odejść i znów poczuć tylko „tu i teraz” i własne przeżywanie. Nie oceniać, nie planować, nie myśleć o tym, czy robimy to dobrze. Że to trudne? Za pierwszym razem na pewno. Zwłaszcza, jeśli kieruje nami dzisiejszy gorączkowy tryb życia, który pcha nas do ciągłego osiągnięcia czegoś i pośpiechu. Jeśli jednak wytrwamy, z czasem osiągnięcie tego nastawienia stanie się łatwiejsze. Do tego stopnia, że będziemy na to czekać każdego dnia. Można też powierzyć się ekspertowi, który poprowadzi nas właściwą drogą.

CZEGO JEST DUŻO, TEGO JEST ZA DUŻO

Podsumowując - we wszystkim potrzebny jest umiar. Należy zwrócić uwagę na ryzyko nadmiernego koncentrowania się na postrzeganiu swoich myśli i emocji. Spojrzenie na siebie „z zewnątrz” jest co prawda korzystne dla zachowania dystansu i eliminacji stresu, ale jednocześnie w skrajnej formie może prowadzić do egocentryzmu. Zawsze należy zachować zdrowy rozsądek i traktować wszystkie techniki jako narzędzia, które mogą działać na naszą korzyść, a nie jako niezmienny dogmat.

PhDr. PAVLÍNA HLAVÁČOVÁ



Nowość: Organic Cranberry Juice powder i oil

Kiedy pierwsi Europejczycy przyплыли na północno-wschodnie wybrzeże Ameryki Północnej, rdzenni mieszkańcy jako przedmiot handlowy, poza złotem, oferowali im czerwone kuleczki o orzeźwiającym i lekko gorzkim smaku. Pekoci, Indianie żyjący na terytorium zwanym dzisiaj Cape Cod, nazywali te owoce i-bimi, czyli gorzkie owoce, a pierwsi osadnicy „cranberry”, co oznacza jagody żurawia. Możliwe, że właśnie łodyga i kwiat rośliny z uwagi na kształt przypominał im szyję i głowę żurawia.

Lokalni Indianie zbierali jagody na nisko położonych torfowiskach. Z powodu wilgotnej roślinności gleba na torfowiskach była wyjątkowo kwaśna, więc większość innych roślin nie miała tam sprzyjających warunków. Jednak dla żurawiny było to idealne środowisko. Była stosowana jako lek, smakołyk i środek do konserwacji mięsa. Podczas panujących wówczas długich i srogich zim, te ciemnoczerwone jagody były pożądanym źródłem składników odżywczych dla pierwszych osadników, a na pamiątkę co roku w Święto Dziękczynienia w Ameryce indyk jest spożywany z typowym sosem żurawinowym.

CHOROBY DRÓG MOCZOWYCH

Obecnie produkty z ekstraktem z żurawiny są najczęściej stosowane, aby pomóc organizmowi opanować objawy infekcji dróg moczowych (UTI). Według statystyk około 20 % kobiet cierpi na nawracające stany zapalne, a prawie połowa populacji kobiet zachoruje przynajmniej raz w życiu. Choroba ta występuje rzadziej u mężczyzn. Z reguły spotykają się z nią w starszym wieku i często jest związana z nieprawidłowym przepływem moczu z pęcherza moczowego.

Zapalenie pęcherza, które w 85% przypadków jest spowodowane przez bakterie *Escherichia coli*, objawia się pieczeniem lub bólem podczas oddawania moczu, uczuciem nieprzyjemnej potrzeby oddawania moczu, bólem w podbrzuszu, a w fazie ostrej może również wystąpić krew w moczu. W niektórych przypadkach zapalenie staje się fazą przewlekłą lub często nawraca.

Istnieje kilka możliwości zapobiegania zachorowaniu lub nawracania stanu zapalnego. Oprócz podstawowych nawyków - na przykład ciepłego ubierania się i picia dużej ilości płynów i nie zatrzymywania moczu - istnieje możliwość wykorzystania terapii naturalnej, właśnie wspomnianej żurawiny.

SUBSTANCJE CZYNNE W ŻURAWINIE

Biologiczne działanie żurawiny przypisuje się polifenolom zawartym w skórce i miąższu owocu: arbutynie, metyloarbutynie, garbnikom (katechina, epikatechina), flawonoidom, triterpenom i kwasom organicznym. Jednocześnie żurawina jest bogatym źródłem potasu, magnezu, wapnia, fosforu oraz witamin C i A.

Kluczowe substancje czynne obejmują proantocyjanidyny

(PAC), które zapobiegają adhezji (przyleganiu) niektórych bakterii, w tym *E. coli*, do ściany dróg moczowych.

Wyobraźcie sobie rzep (taki, na który czasami zapina się kurtkę lub buty sportowe), złożony z grubych, małych pętelek. Jeśli położycie kartkę papieru na jedną stronę (część) tego rzepa, haczyki z drugiej strony nie zostaną wciągnięte w pętle i rzep nie będzie działał. To samo dotyczy efektu żurawiny, która zapobiega osadzaniu się bakterii na błonach śluzowych. Następnie po prostu są wymywane z organizmu zanim zainicjują proces zapalny.

Mechanizm działania żurawiny w jamie ustnej lub w żołądku jest podobny. Hamuje bakterie związane z chorobami dziąseł i wrzodami żołądka i wykazano, że zmniejsza poziom bakterii *Streptococcus mutans* w ślinie - głównym czynnikiem wywołującym próchnicę.

WIELKA MOC EKSTRAKTU

Jednak wyobrażenie, że opisane powyżej efekty można osiągnąć poprzez picie soku żurawinowego, jest błędne. Pierwszy problem powstaje już w definicji samego napoju żurawinowego. Te powszechnie dostępne w naszym kraju, to raczej woda smakowa z dodatkiem cukru. Nawet te z dumnym znakiem 100% są dalekie od tego, co naprawdę oferuje żurawina... Wystarczy zgnieść kilka świeżych owoców, aby zobaczyć, jak wypływa gęsta i nasyczona kolorystycznie ciecz. Z drugiej strony tradycyjne napoje w wyniku wielokrotnej

POWINIENIEŚ WIEDZIEĆ

NIE KAŻDA ŻURAWINA TO RZECZYWIŚCIE ŻURAWINA

Dlaczego żurawina powinna mieć przywilej bycia jednym z naszych zielonych produktów spożywczych? Odpowiedź jest ukryta w dwóch słowach - jakość i ilość.

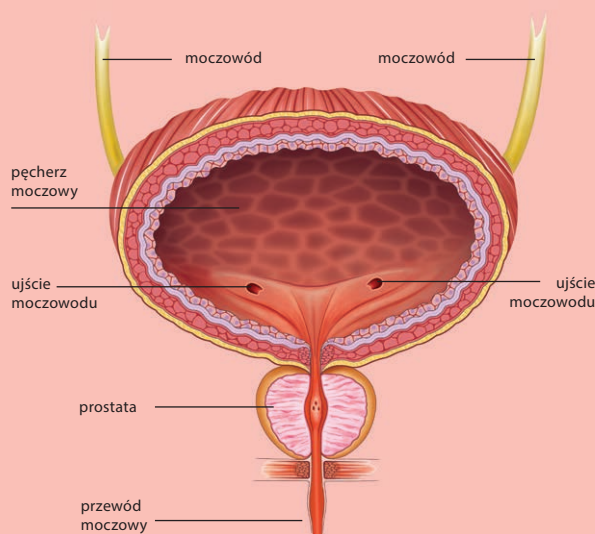
Produkty są dostępne na rynku zazwyczaj w opakowaniach po 60 kapsulek, z których każda zawiera średnio 300 mg wyciągu z żurawiny. Tak więc w całym opakowaniu znajduje się tylko 18 gramów składników aktywnych. Kolejnym aspektem jest pochodzenie. Termin „żurawina kanadyjska” oznacza często gatunek, a nie pochodzenie geograficzne. W większości przypadków klient otrzymuje żurawinę kanadyjską „made in China”.

Organic Cranberry juice powder, które oferujemy, naprawdę pochodzi z Kanady. Zawiera suszony ekstrakt żurawiny, którego energia i czystość pochodzą z jezior kanadyjskich i są uprawiane dokładnie w ten sposób, że produkt zasługuje na certyfikację BIO. Ponadto z każdym 100 gramowym opakowaniem klient dostaje 70 gramów czystego ekstraktu żurawiny. A to znacznie więcej niż oferują tradycyjne produkty. Dla lepszej rozpuszczalności preparat jest dodatkowo wzbogacony ekstraktem z akacji o jakości BIO.





PĘCHERZ MOCZOWY I PROSTATA



filtracji i rozcieńczania są pozbawione większości ważnych składników, które sprawiają, że żurawina jest tak wyjątkowa. **Zapobiegawcze, a nawet lecznicze działanie można osiągnąć tylko dzięki ekstraktowi, w dawkach znacznie wykraczających poza picie soku.** Najczęściej w Internecie jest podawana zalecana dzienna dawka w granicach 400-600 mg na dobę. Jednak literatura fachowa i badania są zgodne, że ilość ta powinna być dwa razy wyższa, 2000-5000 mg na dzień.

WPŁYW NA CHOROBY PROSTATY

Istnieje wiele badań, które potwierdziły bardzo korzystny wpływ żurawiny na problemy związane z prostatą. Jedno z nich zostało z powodzeniem wykonane na Wydziale Lekarskim w Ołomuńcu. Wykazało znaczny spadek antygenu swoistego dla prostaty (PSA), który jest kluczowym wskaźnikiem procesów patologicznych tej męskiej partii - może to być guz, ale także stan zapalny, łagodny przerost prostaty lub inne choroby. Poziom PSA spadł nawet o 22%. Zmniejszenie to osiągnięto po 30 dniach stosowania 2000 mg ekstraktu z żurawiny dziennie.

ODPOWIEDNIE POŁĄCZENIA PRODUKTÓW

Probiosan i Probiosan Inovum to z pewnością najbardziej odpowiednie produkty do połączenia, w których synergia działania kultur probiotycznych wspomaga poziom odporności organizmu oraz przyspiesza i pogłębia działanie żurawiny. Uniwersalnym wyborem jest także Grepofit, jako sprawdzony produkt na szerokie spektrum infekcji. W ostrych chorobach dróg moczowych zaleca się stosowanie Organic Cranberry Juice powder i oil oraz innych produktów przez co najmniej 2-3 tygodnie, w przypadku przewlekłych dolegliwości dłużej, w zależności od indywidualnego stanu.

OLEJ Z ŻURAWINY – NIE TYLKO DLA ZDROWIA, ALE I DLA URODY

Owoce żurawiny są wykorzystywane nie tylko do pozyskania skutecznego ekstraktu, ale z ich nasion jest tłoczony olej

MOŻE CIĘ ZAINTERESOWAĆ

CHĘĆ „PODSKAKIWANIA”

Jeśli przekroimy dojrzałą żurawinę na pół, przekonamy się, że w środku są cztery komory powietrzne. Dla producentów żurawiny ma to dwie zalety. Zamiast żmudnego ręcznego zbierania żurawiny, pola, na których rośnie, zalewane są wodą. To oddziela dojrzałe owoce od roślin i dzięki komorom powietrznym unoszą się one na powierzchni, gdzie można je łatwo zebrać i posortować. Druga zaleta została odkryta przypadkowo, mniej więcej pod koniec XIX wieku. Mówi się, że ktoś upuścił koszyk żurawiny na schodach i zdziwił się, że najlepsza żurawina, dzięki komorom powietrznym, zeskokczyła aż na dół, podczas gdy miękkie lub zgniłe owoce pozostały na schodach. Tak więc w 1881 r. pojawiły się pierwsze maszyny sortujące, które wykorzystywały tę właściwość. I tak jest do dzisiaj. Wysokiej jakości żurawina przeskakuje barierę w maszynie sortującej i jest przeznaczona do celów terapeutycznych. Miękkie owoce nie będą mieć tyle szczęścia - maszyna skieruje je na soki i dżemy. Dzięki skaczącemu owocowi my też możemy zacząć podskakiwać.

na zimno. To cenne serum, którego doskonałe właściwości predysponują go do eksperymentów dotyczących piękna i zdrowia Twojej skóry. Optymalny skład kwasów omega 3-6-9 zapewnia doskonałe wchłanianie i nawilżenie skóry, wysoka zawartość fitosteroli zapobiega starzeniu i pomaga przywrócić jej naturalne właściwości. Olejek zawiera dużą część naturalnej witaminy E w postaci tokoferoli i tokotrienoli, które są silnymi przeciwutleniaczami, a zatem mogą działać jako ochrona skóry przed negatywnymi skutkami środowiska, w tym promieniowaniem UV. Efekty przeciwzapalne, które są tak dobrze wykorzystywane w przypadku zapalenia dróg moczowych, mają podobny wpływ na skórę. Likwidują łożyska zapalne i regenerują strukturę skóry, by osiągnęła pierwotną siłę.

(red.)



Poszukiwany Orzeźwiacz Życia. Pilnie!

I znów Boże Narodzenie. Pełne półki, sprzątanie domu i wizyty rodzinne. I jeszcze to przenikliwe zimno, mgły i przesyczone wilgocią poranki. Człowiek przy takiej pogodzie najchętniej usiadłby przy kominku z dobrą książką. Moim zdaniem, od połowy grudnia do końca stycznia nie powinno się wychodzić z domu. Powinno się siedzieć w domu i poświęcić czas swojemu gniazdku. Naturalny bieg energii roku prowadzi nas do wyciszenia i zwolnienia tempa. Co więcej, gdy jesteśmy w domu, włącza się naturalna tendencja do detoksykacji ciała i przestrzeni. Sprzątanie i sortowanie to niezwykle satysfakcjonujące zajęcia, ponieważ wyniki są zauważalne natychmiast, a u nas pojawia się dużo endorfin. Jest to terapia, która jednak wymaga czasu i energii. Oczywiście jest, że jeśli nie ma nas w domu, nie mamy energii, by robić porządki w swoim życiu.

CELEBROWANIE ŻYCIA

Przyznaję się, że nie obchodzę świąt Bożego Narodzenia, świętuję Przesilenie, które jest kilka dni wcześniej. Świętuję naturę i życie, które układa się do snu. Rozpalamy ogień, jemy tataru i obdarowujemy się jednym prezentem. Przychodzą przyjaciele i pijemy dużo domowych likierów. Kiedy jest zimno i śnieg, przekazujemy sobie w zimnych dłoniach rozżarzone węgle. Kolęd słuchamy (a jakże), nie jesteśmy znów tacy alternatywni. Więc u mnie to tak wygląda. Wiem, że u każdego inaczej. Ale znam też ludzi, którzy w tym okresie niezmiennie się wyczerpują.

CZY TO KONIECZNE?

Potrzebują umytych okien, wypolerowanych świeczników i błyszczących kryształowych żyrandoli. Nie mam nic przeciwko temu. Do tego jednak dochodzi koniecznie dwanaście rodzajów ciasteczek bożonarodzeniowych, całkiem nowe dekoracje świąteczne, a może nawet neonowe oświetlenie całego domu i ogrodu. A potem – odpoczywają pod choinką pośród góry papierów z odpakowanych prezentów i przejedzeni tym wszystkim, czego sobie radykalnie odmawiali przez cały dzień. Tak, otwarcie to krytykuję i dystansuję się od takich przeżyć. Święta w pośpiechu i stresie, których kulminacją jest konsumpcjonizm wigilijny są dalekie od celebrowania życia. Wiem, że można to zrobić inaczej. Świętować życie, dostosowując się do jego naturalnych cykli. Jeśli uważnie się rozejrzemy, natura poinformuje nas we właściwym czasie, co należy robić, a czego nie.

TOAST ZA ŻYCIE

Jeśli potrzebujemy doładowania i wsparcia, możemy w dogodnym czasie zawołać Orzeźwiacza Życia do kierowania naszymi siłami. Mam na myśli **Fytomineral**, **Organic Sea Berry oil** i **Organic Goji** w proszku. Ta potrójna kombinacja to składniki do przygotowania magicznego napoju. Łyżkę goji zalać odstaną wodą (0,5 - 0,7 l) i dobrze wstrząsnąć. Dodać



łyżeczkę oleju rokitnika i 30 kropli koloidalnego roztworu minerałów. Bomba witaminowo-mineralna z cennym olejem ma piękny kolor, wspomaga metabolizm, wzmacnia i chroni. Wyraźnie poprawia nastrój. Pamiętajmy codziennie rano o Orzeźwiaczu Życia i życzymy sobie miłego dnia. Wzniesmy kielichy i toast za życie we wszystkich jego postaciach. Chrońmy życie w nas i wokół nas oraz dbajmy o naszą planetę. Na zdrowie!

mgr **TEREZA VIKTOROVÁ**

Czakry – ośrodki energetyczne naszego organizmu (2)

CZAKRA KORZENIA (MULADHARA) – PEWNOŚĆ I STABILNOŚĆ



Jest również nazywana czakrą pierwszą lub podstawą, ponieważ znajduje się w najniższym punkcie kręgosłupa. Łączy nas ze światem fizycznym, odnosi się do podstawowych potrzeb, instynktów i bezpieczeństwa fizycznego. Jest powiązana z żywiołem Ziemi, dlatego jako jedyna z głównych czakr otwiera się w dół. Pierwsza czakra zapewnia nam stabilną ziemię pod nogami, na której możemy budować nasze życie i zarządzać zmianami życiowymi, dostarcza nam energii na każdy dzień. Oprócz siły fizycznej daje nam siłę przebicia i wytrwania. Do obszarów jej działania należą bezpieczeństwo materialne i zachowanie własnego gatunku poprzez założenie rodziny, a także seksualność - jako funkcja fizyczna.

NA CO WPŁYWA CZAKRA

Ma kolor jasnoczerwony, kolor rozgrzewający, aktywujący i dodający odwagi. Na poziomie fizycznym

czakra odnosi się do kości, stawów, zębów, paznokci, hematópoezy, jelita grubego i odbytu. Wpływa na naszą zdolność do regeneracji po obciążeniu. Spośród wszystkich zmysłów, do czakry jest przypisywany zmysł węchu. Energetycznie stymuluje drogę pęcherza moczowego i nerek i jest związany z nadnerczami.

ARCHETYP MATKA ZIEMIA I OFIARA

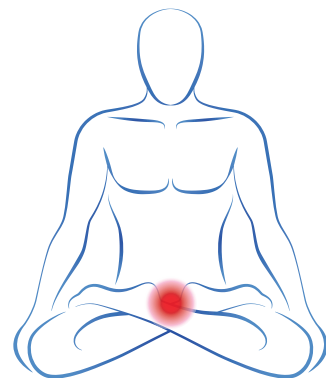
Pozytywnym archetypem jest Matka Ziemia, związana z żywieniem, opieką i miłością bezwarunkową. Poprzez rozpoznanie Matki Ziemi w swoim wnętrzu zdajemy sobie sprawę, że potrafimy zapewnić sobie wszelkie potrzebne bezpieczeństwo. Możemy rozwinąć tę umiejętność, troskliwie opiekując się naszym Wewnętrznym Dzieckiem, tworząc dla niego bezpieczne miejsce. Jeśli mamy ustawiony ujemny archetyp Ofiary, stajemy się bezsilni i bezbronni. Każde rozczarowanie, niepowodzenie i separacja głęboko wstrząsają Ofiarą. Podświadomie polegamy na pomocy innych. Przemiana Ofiary w Matkę Ziemię wymaga wzięcia osobistej odpowiedzialności oraz świadomości, że mamy wybór i zasługujemy, by życie dało nam to, co najlepsze.

FUNKCJA HARMONICZNA

Jeśli pierwsza czakra działa harmonijnie, czujemy vitalność, stabilność i wewnętrzną siłę. To uczucie jest niezbędnym budulcem rozwoju pozostałych czakr. Pierwsza czakra powinna być w równowadze z siódmą czakrą, abyśmy mogli zachować naszą stabilność wewnętrzną.

FUNKCJA DYSHARMONICZNA

Nadmierna dominacja tej czakry prowadzi do egoizmu, materializmu, zastraszania lub przesadnego wysiłku fizycznego. Niemożność rezygnacji z czegoś i chęć zachowania wszystkiego



wyraża się w postaci zapaść lub nadwagi. Manifestacje wściekłości i przemocy to mechanizmy obronne, które wskazują na brak zaufania i strach przed utratą tego, co daje poczucie bezpieczeństwa.

ZABURZENIA FUNKCJI

Naruszona czakra przejawia się w tendencji do niedoceniań siebie i nieśmiałości. Zablokowana czakra objawia się brakiem siły fizycznej i psychicznej, życzymy sobie łatwiejszego życia. Brak siły przebicia, poczucia stabilności i bycia „tu i teraz”.

CHOROBY ZWIĄZANE Z CZAKRĄ

Niedostateczna funkcjonalność czakry może objawiać się zaparciami, hemoroidami, zapaleniem jelita grubego, słabym krążeniem krwi w palcach, zapaleniem pęcherza moczowego, kamieniami nerkowymi, nadciśnieniem i niedociśnieniem lub brakiem energii i wyczerpaniem. Problemy z czakrą korzenia mogą również objawiać się bólem kręgosłupa w okolicy krzyżowej (staw SI).

MOŻLIWOŚCI CZYSZCZENIA I AKTYWOWANIA CZAKRY

Można stymulować czakrę, przebywając na łonie natury i obserwując czerwone niebo. Pozytywny wpływ ma również chodzenie boso po trawie i ziemi. Odpowiednia do aktywowania czakry jest monotonna muzyka etniczna/narodów naturalnych z zaakcentowanym rytmem. Kamienie szlachetne to granat, rubin, hematyt, koral, czerwony jaspis i agat. Z aromaterapii można wypróbować cedr i goździki. Pierwszą czakrę reprezentuje mantra LAM.

Jeśli chcemy się ukorzenić i naładować energią Ziemi, należy stanąć boso lub usiąść w wygodnym miejscu, wyobrazić sobie połączenie z jądrem Ziemi i świadomie wdychać jego moc. Poczucie bezpieczeństwa, które daje.

dr n. przyr. LENKA LACHNITOVÁ

Okienko biochemiczne (3)

FRUKTOZA – POZORNIE NIESZKODLIWE ZŁO

Inne nazwy: cukier owocowy, lewuloza

Jak sama nazwa wskazuje, fruktozę można znaleźć w większości owoców i warzyw - to właśnie ona odpowiada za ich słodki smak. Na pierwszy rzut oka wydaje się zatem czysto naturalną, zdrową substancją, którą możemy wykorzystywać, by szybko naładować się energią. Niestety, nie do końca tak jest.

„TŁUSZCZ OWOCOWY”

Chociaż fruktoza jest monosacharydem, podobnie jak jej siostra glukoza, większość komórek nie potrafi jej w ogóle przyswoić. Natomiast glukoza jest entuzjastycznie wykorzystywana przez wszystkie komórki jako paliwo do wszelkich procesów komórkowych. Fruktoza jako taka wręcz przeciwnie - wcale nie interesuje komórek, nie umieją sobie z nią poradzić. Jest metabolizowana wyłącznie w wątrobie, gdzie jest z niej wytwarzany albo glikogen - zapasowy polisacharyd, albo tłuszcz. Tak - dobrze Państwo widzą. Prawie połowa glukozy jest przekształcana w tłuszcz. Dzieje się tak w szczególności w przypadku, gdy fruktoza dostanie się do krwi w większym stężeniu. Jeśli wypijemy jakiegokolwiek słodzony napój zawierający cukier (mieszaną glukozę i fruktozę), syrop glukozowo-fruktozowy lub cukier inwertowany, fruktoza dostaje się do naszej krwi prawie natychmiast. Natomiast obecność błonnika (w przypadku owoców i warzyw) spowalnia jej wchłanianie, co chroni wątrobę. Ciągłe obciążanie wątroby fruktozą prowadzi do jej

stłuszczenia, insulinooporności, zespołu metabolicznego i cukrzycy. Wciąż nie rozumiem, dlaczego produkty słodzone fruktozą pojawiają się na półkach dla diabetyków. Dom wariatów...

Fruktoza najbardziej stymuluje ośrodki sytości, pomimo że ma wyższy poziom słodczy niż sam cukier, energii nie dostarcza, głodu nie zaspokaja. Zatem w sposób udokumentowany przyczynia się do otyłości. Niestety, tłuszcz, który wytworzymy sobie z tego niewinnie wyglądającego cukru owocowego, odłoży się w jamie brzusznej jako tak zwany tłuszcz trzewny, który jest prawdopodobnie najbardziej niebezpieczną formą otyłości. Ponadto, ten „tłuszcz owocowy” odkłada się w ścianach naczyń krwionośnych, co prowadzi do wielu chorób sercowo-naczyniowych.

JEST SIĘ CZYM MARTWIĆ?

Nie musimy się martwić fruktozą w owocach, warzywach, ba - nawet w miodzie, chociaż zawiera 40% fruktozy. Aby ją przedawkować, musielibyśmy zjeść 2 kilo jabłek naraz lub połakomić się na pół słoika miodu. Nadmiar fruktozy powoduje biegunkę, o czym wie każdy, kto kiedykolwiek przejadł się dojrzałymi czereśniami lub śliwkami. Jednak prawdziwym zagrożeniem jest fruktoza tam, gdzie by nam nie przyszło do głowy, że może być, gdzie zwiększa apetyt, a zwłaszcza wszędzie tam, gdzie występuje bez błonnika. Pieczywo, wędliny, słodczyce, napoje słodzone, dressingi i sosy, napoje granulowane, zupy

w proszku, płatki śniadaniowe, a nawet wiele suplementów diety przemyci do naszych organizmów fruktozę, najczęściej w postaci syropu kukurydzianego. Produkcja tego syropu ze skrobi kukurydzianej jest bowiem znacznie tańsza niż produkcja cukru z buraków, a ponieważ gospodarka jest obecnie argumentem numer jeden, HFCS (high fructose corn syrup - syrop kukurydziany o wysokiej zawartości fruktozy) jest dodawany praktycznie do wszystkiego. Stosunek glukozy do fruktozy zmienia się w zależności od wariantu HFCS, ale zwykle wynosi około 45-65% fruktozy. HFCS 65 jest używany głównie do produkcji napojów słodzonych typu cola, w których zastępuje cukier od 1976 r. Oceńmy sami - liczby mówią same za siebie: właśnie od 1976 r. zaczęła znacznie rosnąć otyłość w Stanach Zjednoczonych, kolebce napojów słodzonych.

MNIEJSZE ZŁO

Jeśli naprawdę potrzebujemy jakiegoś smakołyku, wybierzmy taki, który nie zawiera syropu fruktozowo-glukozowego, ponieważ w tym przypadku stosunek fruktozy do glukozy jest wyższy. Zrównoważony stosunek obu monosacharydów (cukrów prostych), zawiera sacharozę, po prostu cukier. Zdecydowanie unikaj czystej fruktozy, marmolad i koncentratów napojów słodzonych fruktozą. A jeśli nie chcesz czytać etykiet, jedz tylko słodczyce, które etykiet nie mają rozsmakuj się w naturze.

mgr **TEREZA VIKTOROVÁ**



Zabawa sylwestrowa z żurawiną

Pod koniec roku czekają nas nie tylko święta Bożego Narodzenia, ale też rodzinne spotkania towarzyskie. Tradycji podczas świąt należałoby dotrzymywać, ale przed nocą sylwestrową możemy sobie w kuchni pozwolić na trochę eksperymentów. Jeśli chcecie urozmaicić sylwestrowe menu czymś nietradycyjnym, wypróbujcie żurawinę! Nowość Organic Cranberry juice powder doda deserom, kanapeczkom, ale też napojom specyficznej różowej barwy i subtelnego kwaśnego smaku, który jest bardzo odświeżający, co przyda się nie tylko w Sylwestra! Zimą będzie sprzyjał również Waszemu zdrowiu, zwłaszcza drogom moczowym, żołądkowi i jamie ustnej dzięki wysokiej zawartości polifenoli i innych korzystnych substancji.

SZPINAKOWA ROLADA Z ŁOSOSIEM

Ciasto:

400 g świeżego szpinaku „baby”, 4 jaja, 2 łyżki tłustego jogurtu, 4 łyżki mąki, 1 łyżeczka proszku do pieczenia z kamieniem winnym, szczypta soli

Farsz:

250 g twarogu, 200 g świeżego sera, 1 łyżka musztardy miodowej, 1 łyżka proszku z żurawiny, sól, świeżo zmielony czarny pieprz do smaku, 100 g łososia wędzonego w plastrach

Piekarnik rozgrzać do temperatury 180 °C. Szpinak położyć na sicie i sparzyć wrzącą wodą z czajnika, następnie ostudzić pod płynącą zimną wodą, wygnieść i pokroić na drobno. Do jogurtu wmieszać żółtka, dodać szpinak, mąkę z proszkiem do pieczenia i sól. Z białek ubić sztywną pianę i ostrożnie ją wmieszać do masy szpinakowej. Blachę wyłożyć papierem do pieczenia, rozprowadzić na niej równomiernie ciasto i piec około 15 minut. Po upieczeniu na płat ciasta położyć kolejny arkusz papieru do pieczenia, całe obrócić i ostrożnie zdjąć papier, na którym piekliśmy ciasto. Pozostawić do wystygnięcia. Farsz przygotowujemy mieszając i ubijając surowce. Smarujemy nim upieczoną bazę, układamy plastry łososia i ostrożnie zawijając formujemy roladę. Pakujemy ją w folię spożywczą lub aluminiową i pozostawiamy w lodówce do wystygnięcia. Przed podaniem kroimy ostrym nożem na pojedyncze kółeczka.



APERITIF Z ŻURAWINĄ (1 drink)

40 ml ginu lub wódki, 60 ml soku z żurawiny, 1 łyżeczka proszku z żurawiny, kostki lodu, wino musujące do uzupełnienia (np. Prosecco)

W soku z żurawiny rozmieszać proszek z żurawiny. Do szklanki włożyć lód i stopniowo lać na niego sok, gin lub wódkę i powoli uzupełnić winem musującym. Nie mieszać i zaraz podawać.



MINIMUFFINY KOKOSOWO-ŻURAWINOWE (45 szt.)

Ciasto:

100 ml oleju rzepakowego, 2 jaja, 120 gramów cukru, 250 gramów białego jogurtu lub twarogu, 1 łyżka rumu, 75 gramów tartego kokosa, 200 gramów mąki, 2 łyżeczki (od herbaty) proszku do pieczenia z kamieniem winnym, 3 garści suszonej żurawiny moczonej wcześniej przez parę godzin w soku jabłkowym

Krem:

300 ml mleka (roślinnego lub krowiego), 1 opakowanie budyniu waniliowego, 80 g cukru, 1 mascarpone, 2 wyrównane łyżki żurawiny w proszku

Piekarnik rozgrzać do 175 °C. Do foremek na muffiny włożyć papierowe foremki. W misie wymieszać trzepaczką olej, jaja, cukier, jogurt i rum na gładką konsystencję. Dodać tarty kokos, mąkę, proszek do pieczenia, wymieszać. Zlać sok z żurawiny i dodać ją do masy. Ciastem napełnić równomiernie papierowe foremki i piec przez 20 minut. Gęsty budyń z cukrem ugotować wg instrukcji. Użyć mniej płynu, niż podano na opakowaniu, żeby uzyskać o wiele gęstszą konsystencję powstałego kremu. Budyń zostawić do wystygnięcia. Dodać mascarpone i żurawinę w proszku, ubić ręczną trzepaczką lub robotem na gładką masę. Dobrze ostudzić i przy pomocy rękawa cukierniczego lub strzykawki ozdobić muffiny.

ZUZANA KOMŮRKOVÁ

Zapraszamy do Klubów Energy

BIAŁYSTOK

Godziny otwarcia:

od poniedziałku do piątku 9.00 – 17.00
sobota 9.00 – 14.00

Kierownik:

Marcin Kosior

Adres:

**SKLEP ZIELARSKI ENERGY
I GABINET MEDYCYNY NATURALNEJ,**
ul. Legionowa 9/1, lok. 149,
DH „PANORAMA”, I p. 15-281 Białystok,
tel. kom. 691 040 175,
energy.bialystok@gmail.com
możliwość płatności kartą

BIELSKO-BIAŁA

Godziny otwarcia:

Po uzgodnieniu telefonicznym

Kierownik:

Magdalena Kornacka

Adres:

Alchemia Zdrowia, ul. Inwalidów 2c,
43-300 Bielsko-Biała, tel. kom. 501980115,
gabinet@alchemiazdrowia.eu
możliwość płatności kartą

BYDGOSZCZ

Godziny otwarcia:

od poniedziałku do piątku 9.00 – 20.00,
w innych godzinach – po uzgodnieniu
telefonicznym

Kierownik:

Urszula Wrzeszcz

Adres:

ATMIX, ul. Kasztanowa 66,
85-605 Bydgoszcz,
tel. 52/341 41 17, tel. kom. 512 169 326,
www.atmix.com.pl
galeria@kasztanowa.com

KATOWICE

Godziny otwarcia:

od poniedziałku do piątku 10.00 – 17.00

Kierownik:

Alicja Jaklewicz

Adres:

Sklep Zielarsko-Medyczny MELISA,
ul. 1000-lecia 88, 40-871 Katowice,
tel. kom. 607 557 672
almel88@interia.pl
www.almel.pl
możliwość płatności kartą



KŁOBUCK

Godziny otwarcia:

od poniedziałku do piątku, od 9.00 - 16.00

Kierownik:

Karina Stępień

Adres:

VITA, ul. Szkolna 3, 42-100 Kłobuck,
tel. kom. 662 018 713
karinas@poczta.onet.pl

OPOLE

Godziny otwarcia:

Po uzgodnieniu telefonicznym

Kierownik:

Barbara Krasowska

Adres:

**NATURALNIE BARBARA KRASOWSKA
STUDIO DOBREGO ZDROWIA,**
ul. Wygonowa 81 lok. 10,
45-402 Opole
tel. kom. 607 886 060,
b_krasowska@wp.pl
www.naturalnie-opole.pl

WARSZAWA

Godziny otwarcia:

sprzedaż preparatów: pn.– pt. 9.00-20.00
rejestracja nowych KE: pn.– pt. 9.00-14.00

Kierownik:

Dariusz Szymański
osoba do kontaktu: Dorota Krassowska

Adres:

VEGA MEDICA s.c.,
ul. Szymczaka 5 (róg Kasprzaka i Bema),
01-227 Warszawa,
tel. 22/632 15 14,
tel. 22/632 16 14
www.vegamedica.pl
możliwość płatności kartą



Dalajlama, zapytany o to, co najbardziej
zadziwia go w ludzkości, odpowiedział:

Człowiek. Bo poświęca swoje zdrowie, by zarabiać pieniądze, następnie zaś poświęca
pieniądze, by odzyskać zdrowie. Oprócz tego, jest tak zaniepokojony swoją przyszłością,
że nie cieszy się z teraźniejszości. W rezultacie nie żyje ani w teraźniejszości, ani
w przyszłości; żyje tak, jakby nigdy nie miał umrzeć, po czym umiera, tak na prawdę nie żyjąc.



Żyj pełnią życia nie tylko w czasie świąt,
ale w zdrowiu i szczęściu przez cały nowy rok!

