



vitae

marzec 2020

Kto smaruje, ten jedzie
- oleje terapeutyczne
w praktyce

Element Drzewa jest
władcą wiosny

Czy wiesz, czym jest
dendroterapia?



Produkty marca

Marzec przygotował się na wahania temperatury. Około czwartego dnia miesiąca powinno się ocieplić, po 10. będziemy stawiać czoła być może również mrozowi, a po 15. będziemy już mogli założyć koszulki z krótkim rękawem i wybrać się nad wodę. Po paru dniach jednak marzec rozmyśli się i powróci do ni masnego ni słonego chłodu. Pod koniec miesiąca trochę się ociepli, a ostateczny koniec miesiąca znowu sprawi, że szybko wskoczymy pod koc. Podczas tych ostatnich podrygów zimy, kiedy nie będzie to takie oczywiste, czy lepiej przebywać na zewnątrz, czy zostać w środku, możemy przetestować właściwości olejów terapeutycznych. Do wypróbowania mamy ich już sporą gromadkę: **Sacha Inchi**, **Nigella Sativa**, **Himalayan Apricot**, **Sea Berry** i ostatnią nowość **Cranberry**.

Na swój sposób, każdy z tych olejów to skarb. Sacha Inchi jest bogatym źródłem nienasyconych kwasów tłuszczowych, kluczem do właściwego metabolizmu i wszystkich procesów biochemicznych. Nigellę Sativę – czarnuszkę – polecano już w starożytnym Egipcie do uzupełniania sił, Himalayan Apricot uspokaja i uwalnia naszą duszę. A rokitnik (Sea Berry) znajdziemy we wszystkich starych i współczesnych rejestrach roślin leczniczych. Żurawina – Cranberry podczas niepewnych temperatur marcowych może naprawdę pomóc przy przeziębieniu dzięki swoim właściwościom przeciwzapalnym, zwłaszcza na drogi moczowe, oraz wspierając odporność. Wiosną często zawodzi nas głos, dlatego powinniśmy odpowiednio wcześniej zaopatrzyć się w **Protektin** do smarowania szyi.

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.



Paniom,
w dniu ich
święta

SPIS TREŚCI

Naoliw swoje ciało na wiosnę	04, 05
Ciąża, wątroba i Protektin	06
O cierpliwości z Regalenem	07
Podstawy TCM a Energy (5)	08-10
Czakry – ośrodki energetyczne (4)	11
Smocza krew	12, 13
Metody terapeutyczne - dendroterapia	14, 15
Bez cebuli ani rusz	16, 17
Okienko biochemiczne (5)	18
Zapraszamy do Klubów Energy	19



SŁOWO WSTĘPU

Widać wiosnę. Na szczęście. Bo zimy widać nie było. Trudno w pamięci odgrzebać nawet tę porę roku, której na imię zima. Niedobrze. Bo choć wszędzie znajdzie się kilka ciepłolubnych osobników, to nawet oni są w stanie przyznać, że ważniejsza jest równowaga w naturze od ich upodobań. A skoro już jesteśmy „jedną nogą” we wiosnie, cieszymy się, że się zieleni! Że nas ta zieleń uskrzydla, dodaje energii z jednej strony, a z drugiej uspokaja nasze oczy. O tej zieleni sporo będzie do przeczytania w naszym najnowszym wydaniu, więc wypada ją zaakcentować w kilku słowach.

Poprzez portale społecznościowe przesyłany jest filmik, w którym dziadek opowiada wnuczkowi, na czym polega taka równowaga w przyrodzie. O polach, które w każdym gospodarstwie ocieniała wysepka z drzew, o takich miejscach, gdzie nie patrząc pod nogi, można było wpaść butem po kostki w wodę, bo ważne były miejsca, które wodę utrzymywały. Ona potem użyźniała glebę, była też domem dla wielu gatunków małych żyjótek, które sobie egzystowały w symbiozie z otaczającą przyrodą. Jedno dawało pożywienie i schronienie drugiemu. O tym, że dzisiaj te pola są nagie i że w przydomowych ogródkach trawę kosi się na wysokość kilku centymetrów, podczas gdy jeszcze nie tak dawno, liście, które opadły z drzew w pewnej części pozostawiano na ziemi, by mogły ją przykryć i utrzymać

w nawilżeniu. Taka rozmowa seniora z juniorem powinna być tak samo oczywista, jak oczywiste powinny pozostać pory roku i ich następowanie po sobie.

Zapraszamy do lektury, warto sobie dzisiaj przypomnieć, jaką siłę naszemu życiu daje symboliczne drzewo.

Zespół Energy Poland



Naoliw swoje ciało na wiosnę



Zbliża się koniec zimy i czas na „serwis” naszego ciała przed sezonem wiosennym. Należy rozruszać wszystkie stawy w ciele, obudzić każdą komórkę ze snu zimowego, uruchomić swoją odporność i pozwolić płynąć w swoim ciele budzącej się energii wiosny. Jak każdą maszynę, dobrze jest nasmarować swoje ciało, aby się nie zatarło.

KTO SMARUJE, TEN JEDZIE

Olej, z fachowego punktu widzenia, jest płynem o hydrofobowych łańcuchach węglowodorowych. Jest nierozpuszczalny w wodzie i ma niższą gęstość niż woda. Istnieją oleje techniczne, spożywcze i olejki eteryczne. Dwa ostatnie są ważne dla naszego zdrowia. Istnieje wiele rodzajów **olejów spożywczych** - słonecznikowy, dyniowy, krokoszowy, oliwkowy, arganowy... **Olejki eteryczne** to substancje zapachowe szeroko stosowane w kosmetykach, aromaterapii, masażach, w celu rozluźnienia mięśni, stawów itp. Z ezoterycznego punktu widzenia oleje są silnym koncentratem energetycznym danej rośliny. To tak naprawdę przybliża nas do natury. Każda roślina promieniuje swoim polem energetycznym, a poprzez przygotowanie olejów, informacje z tego pola są w nim odciskane. Efekt zależy zatem nie tylko od gatunku rośliny, ale także od miejsca, w którym rośnie i jak została potraktowana podczas przetwarzania. Przygotowane z nich olejki eteryczne i maści były najpierw używane przez faraonów i arcykapłanów, a następnie rozprzestrzeniły się i zdomowiły u „zwykłych” ludzi. Ich stosowanie w celach leczniczych jest wspomniane także w Starym Testamencie, na przykład w Drugiej Księdze Mojżeszowej. Oleje wpływają zarówno na nasze ciało, jak i na naszą psychikę. Pomagają w zwalczaniu bólu, nudności, żylaków, wysokiego i niskiego ciśnienia, uspokajają, odświeżają, pobudzają koncentrację i wzmacniają chęć rozpoczęcia nowego etapu. Używajmy ich więc również my – w związku z początkiem wiosny i porządnie się nasmarujmy.

WIOSENNY RYTUAŁ OLEJOWY

Zacznijmy od głowy. Nałóżmy wysokiej jakości olej kosmetyczny na włosy i twarz, na przykład **Argan oil** lub **Almond oil**. Zapalmy sobie świecę olejkową w pobliżu wanny, nalejmy sobie gorącej wody i relaksujmy się przez co najmniej 20 minut. Po kąpeli możemy użyć na przykład oleju do nosa, zębów, oleju do ciała lub dowolnego innego. Po oczyszczeniu przejdźmy do pokoju przesyconego zapachem olejku eterycznego **Spiron**.

Następnym krokiem będą stawy. Zastosujmy krem **Artrin** z kilkoma kroplami ulubionego olejku. Każdemu stawowi należy poświęcić przynajmniej 5 minut, pamiętajmy o wszystkich stawach palców, smarujmy je jeden po drugim. Nie pomińmy szczęki, nadgarstków czy kostek. Zakończmy rytuał, ponownie smarując kremem **Protektin** z dodatkiem olejku. Posmarujmy klatkę piersiową, brzuch, nerki, dłonie i końce stóp. Zaopiekujmy się każdym miejscem co najmniej 5 minut. Dobrze jest również stosować oleje wewnętrznie na początku wiosny i przez całą wiosnę. Na pewno coś wybierzemy z oferty Energy.

OLEJE Z SZEREGÓW ZIELONEJ ŻYWNOŚCI

Zielona żywność to nie syntetyczne substancje izolowane, ale orkiestra symfoniczna składników aktywnych działająca na zasadzie synergii. W rezultacie uzdrawiająca moc roślin może



być tam, gdzie ty. Można wybierać z szerokiej gamy olejów: **Cranberry oil** jest naturalną kwintesencją żurawiny kanadyjskiej. Ten owoc stosowali już Indianie w postaci okładów na otwarte rany. Małe czerwone jagody zawierają cenne substancje i witaminy leczące infekcje, szczególnie dróg moczowych. Olej harmonizuje na przykład drogę płuc, żołądka lub pęcherza moczowego. Uspokaja stronę psychiczną i wzmacnia drogę serca.

Organic Sea Berry oil zawiera wyciąg z rokitnika zwyczajnego. Kryje w sobie także witaminy A, B₁, B₂, B₆, D, E, F, K, P. Jest źródłem kwasu omega-7. Wzmacnia zdolności obronne organizmu, zmniejsza zmęczenie i działa przeciwdepresyjnie. Regeneruje przewód pokarmowy i zmniejsza ryzyko chorób sercowo-naczyniowych.

Himalayan Apricot oil jest produkowany z pestek moreli, które pochodzą z Doliny Kaszmiru poniżej Himalajów. Zawiera na przykład żelazo, magnez, wapń czy krzem. Ten olej ma korzystny wpływ na psychikę i zdrowy umysł. Relaksuje, uspokaja i daje uczucie świeżości.

Sacha Inchi jest rzadką rośliną z Amazonii. Wspina się i dorasta do 2 metrów wysokości. Zielone owoce mają kształt gwiazdy i brązowieją podczas dojrzewania. Wewnątrz owoców przechowywane są nasiona oddzielone przegrodami. Otrzymany z nich olej ma działanie przeciwzapalne, zapobiega zaporciom, spowalnia procesy starzenia i przyczynia się do lepszego odżywiania mózgu. Ogólnie harmonizuje procesy w organizmie.

Nigella Sativa znany również jako czarnuszka siewna lub czarny kminek, to zioło z Azji Południowo-Zachodniej. Faraonowie używali oleju z tego zioła dla zdrowia i urody. Wspiera aktywność żołądka, wątroby i jelit, uaktywnia nasz układ oddechowy oraz wzmacnia paznokcie i włosy. Zapewnia uzupełnianie sił człowieka, pomagając kontrolować procesy zachodzące w organizmie.

Życzę udanego wkroczenia w wiosnę i żeby wszystko szło jak po maśle, a raczej jak po oleju.
ONDŘEJ VESELÝ

Ciąża, wątroba i Protektin



Pracuję jako prywatna położna i chciałbym podzielić się swoimi doświadczeniami z produktami Energy. Moja praca obejmuje opiekę nad kobietą w ciąży, opiekę nad kobietą podczas porodu, a także odwiedziny podczas połogu, kiedy dbam o zdrowie i dobre samopoczucie psychiczne matki i dziecka. W swojej pracy stosuję podejście holistyczne, a przy rozwiązywaniu różnych problemów wykorzystuję m.in. modyfikację diety, rośliny lecznicze, aromaterapię i homeopatię. Produkty Energy pięknie pasują do tego schematu.

W artykule tym chciałbym się skupić przede wszystkim na wzmocnieniu wątroby jako organu i jako obwodu energetycznego. Wątroba bywa osłabiona przez ciążę i to osłabienie może objawiać się wieloma drobnymi trudnościami, ale także poważną chorobą ciążową.

Podczas pierwszego spotkania dotyczącego doradztwa w ciąży zakładam dokumentację medyczną, która oprócz wywiadu osobowego i rodzinnego obejmuje również obszerny wywiad z klientką na temat wszystkich dziedzin życia. Interesują mnie jej nawyki żywieniowe, reżim picia, opróżnianie, sen, aktywność fizyczna, pasywny odpoczynek, relacje międzyludzkie, poziomy stresu i sposoby radzenia sobie ze stresującymi sytuacjami. Z tego wszystkiego tworzę holistyczny obraz kobiety i staram się jej doradzić tak, by ciąża przebiegała jak najbardziej harmonijnie. Środkiem na wzmocnienie wątroby jest dla kobiet w ciąży krem **Protektin**. Kiedy zalecam kobietom Protektin? Jeśli kobiety zgłaszają poważne zmęczenie, budzą się między 1:00 a 3:00 nad ranem, a potem nie mogą długo usnąć, mają wypryski na skórze lub mówią o uczuciu swędzenia, są wybuchowe, łatwo się denerwują, są wiecznie niezadowolone lub bardzo niezdecydowane. Zalecam nacieranie Protektinem 2-3 razy dziennie w zależności od nasilenia problemu w okolicy wątroby. Jednocześnie zawsze zalecam modyfikację jadłospisu - unikanie smażonych i pieczonych potraw, uwzględnienie większej ilości warzyw - wiosną sałatek wiosennych i oczywiście te tak zwane jadalne chwasty, spacerowanie i znalezienie czasu na ukierunkowany relaks.

Często na wiosnę polecam krem Protektin także profilaktycznie, ponieważ, jak wiemy, jest to okres, kiedy dobrze jest wzmocnić wątrobę, a na przykładzie kobiet w ciąży widzę więcej objawów związanych z osłabieniem tego narządu i obwodu energetycznego. To samo dotyczy okresu świąt Bożego Narodzenia, kiedy kobiety często nie są w stanie oprzeć się pokusie ciężkich, mięsistych i głównie tłustych świątecznych

potraw i ciastek. Zamiast chodzić na spacer, chodzimy z wizytami, gdzie znów się je i siedzi, do tego dochodzi stres, „żeby wszystko zdążyła przed Bożym Narodzeniem”. A wątroba cierpi, dlatego już podczas spotkań przed Bożym Narodzeniem zalecam rozpoczęcie stosowania Protektinu, raczej oszczędnie spożywanie posiłków i codzienne spacerowanie. Według tradycyjnej medycyny chińskiej, spacerowanie wzmacnia właśnie wątrobę.

DWA PRZYKŁADY Z PRAKTYKI

» 28-letnia kobieta, w ciąży ze swoim drugim dzieckiem, często budzi się w 33. tygodniu w nocy, później nie może zasnąć. Pierwsze dziecko, 1,5 roku, jest wymagające, ona wścieka się i często na to dziecko krzyczy, ma wybuchy gniewu. Poza tym ciąża przebiega dobrze. Zalecam nacieranie kremem **Protektin** 3 razy dziennie w okolicy wątroby, relaks, spacerowanie. Podczas kolejnego spotkania w poradni w 37. tygodniu kobieta mówi, że śpi dobrze przez całą noc, psychicznie czuje się bardziej stabilna i spokojniejsza, a dziecko też jest spokojniejsze.

» 25-letnia kobieta, która spodziewa się pierwszego dziecka w 18. tygodniu ciąży odczuwa swędzenie dłoni, zaparcia, a na dekolcie są widoczne wypryski. Polecam krem **Protektin** 3 razy dziennie na okolicę wątroby, więcej płynów i błonnika oraz testy wątroby u lekarza. W 25. tygodniu wyprysków już nie ma, swędzenie jest łagodniejsze. Polecam dalsze stosowanie Protektinu i wzbogacenie diety wiosennymi warzywami oraz zmniejszenie ilości mięsa, którego je więcej (było to w okresie karnawału). W 30. tygodniu nie ma ani wyprysków, ani swędzenia, wypróżnia się codziennie, tylko w nocy czasem się budzi i nie może spać. Protektin zatem nadal towarzyszy jej w ciąży. W 34. tygodniu sen jest już nieprzerwany. Skarży się jedynie, że „ginekolog swoim podejściem ją bardzo poirytował”. Ponieważ Protektin pomaga nam również uspokoić te emocje, zalecam jego dalsze stosowanie.

Zawsze cieszę się, kiedy widzę, jak ciąża się harmonizuje, a różne drobne i poważne problemy ustępują lub łagodnieją. Jeśli zignorujemy te problemy z postawą „każda kobieta w ciąży jest zmęczona”, „to normalne, że źle śpi w nocy” itp., w skrajnych przypadkach mogą one przejść w poważne stany zwane stanem przedrzucawkowym, wymagające intensywnego leczenia lub nawet przerwania ciąży. Uważam, że dbając o kobietę w ciąży, możemy zapobiec takim powikłaniom, a krem Protektin w tych uciążliwych sytuacjach bardzo mi pomaga.

PETRA KRATOCHVÍLOVÁ

O cierpliwości z Regalenem

„Dobre rzeczy przychodzą do tych, którzy wierzą, lepsze rzeczy przychodzą do tych, którzy są cierpliwi, a najlepsze rzeczy przychodzą do tych, którzy się nie poddają”.

RALF SMART (psycholog i pisarz)

Wielu z nas ma złudzenie, że prawie wszystko można uzyskać niemal natychmiast: pożyczkę, gorący posiłek, dobry nastrój, świetną figurę... Swoje przemyślenia na temat „natychmiastowych” spraw naszego życia pozostawię teraz na marginesie. Chcę się skupić na zdrowiu, na drodze, jak je osiągnąć. Konkretnie na jednego z możliwych pomocników na tej drodze – na preparacie Regalen.

Kto choć trochę orientuje się w podstawowej ofercie produktów Energy, wie, że Regalen jest powiązany z wątrobą i pęcherzykiem żółciowym i ich drogami. Każdy, kto wie trochę więcej, może pomyśleć o alergiach, ale także o miesiączce (wiem - to nie jest choroba), nawet z trudnościami w metabolizmie, pewnymi rodzajami bólów głowy... Ludzie, którzy przychodzą do mnie, stopniowo przyzwyczaili się, że od czasu do czasu, oprócz terapii EFT lub innych podobnych technik, czy oprócz poddania się terapii czaszkowo-krzyżowej, polecam produkt, który może przyczynić się do odczucia przez nich ulgi - zarówno psychicznej, fizycznej, jak i obu naraz. Nie tylko polecam Regalen, ale dzisiaj chcę się skupić właśnie na nim.

REAKCJA REWERSJI

Preparaty z grupy „pentagramu”, tj. związane odpowiednio z pięcioma podstawowymi elementami i pięcioma tak zwanymi głównymi organami, ewent. parami narządów, mogą wywołać reakcję rewersji w organizmie. Każdy może przeczytać na ten temat w materiałach Energy. Również z góry zwracam uwagę na tę możliwość z tym, że nieprzyjemne objawy można wyeliminować przez tymczasowe zmniejszenie dawki, czy jeszcze lepiej – poprzez rozpoczęcie od małej ilości, naprawdę małej, nawet 1 kropli 1x dziennie – zalecam to, kiedy można oczekiwać przejściowego pogorszenia. To, jak może wyglądać takie pogorszenie, zależy od trudności, które nękały daną osobę.

Na przykład mała dziewczynka cierpiąca na alergię, tymczasowo po zastosowaniu Regalenu dostała wysypki, klienta z „pęcherzykiem żółciowym w stanie rozkładu”, jak sam o tym mówi, ww. organ pobołęwał, mnie przez kilka dni bolała głowa... Później, jak zadawałam pytania, okazało się, że żaden z nich (w tym ja) nie przestrzegał stopniowego podawania Regalenu. Gdy nic się nie wydarzyło po pierwszym dniu, zwiększaliśmy dawkę. W tym rodzice dziewczynki - jej dawkowanie to co prawda tylko 1 kropla 2x dziennie, ale na początek zaleciłam 1/2 kropli 2x dziennie.

Warto również wspomnieć o zmianach mentalnych. Również tutaj można się spotkać z „reakcją rewersji”. Na przykład

ja, przez kilka dni podczas używania Regalenu płakałam. Wszystko mnie wzruszało. Podczas spektaklu „Harold i Maude” szlochałam iście teatralnie. Wspomniany wcześniej „pęcherzyk żółciowy w stanie rozkładu” (tak na marginesie, to mój znajomy) z każdym się kłócił. Robił to co prawda zanim zaczął stosować Regalen, więc jeśli częstotliwość kłótni wzrosła, przepraszam jego kolegów z pracy za chwilowe pogorszenie relacji... Inny klient był przez pewien czas bardziej nerwowy niż zwykle. Zaprzeczył jednak gwałtownie, że jest wściekły i twierdził, że krople są do niczego. Do czasu, kiedy uświadomił sobie, że kolana przestały go boleć. Nie od razu, po około miesiącu stosowania. Wielka pociecha dla niego. Równie dobrze, choć nie natychmiast, Regalen radzi sobie z alergiami - zarówno wziewnymi, jak i pokarmowymi. Trzeba tylko umieć trafić w główkę gwoźdźca - i użyć właśnie tego środka, który jest najbardziej odpowiedni w danym momencie. I jeszcze jedno ważne doświadczenie, które zdobyłam z czasem: naprawdę duża poprawa przychodzi czasami dopiero po zastosowaniu kolejnej buteleczki. Nie mam na myśli używania dwóch buteleczek jedna po drugiej, ale stosowanie tego samego produktu dwa razy w roku. Dlatego na wstępie pojawiły się te słowa o cierpliwości. Wszystko ma swój czas. Ale nawet w okresie między stosowaniem produktu możemy czuć się coraz lepiej.

mgr VLADANA HAVLÍKOVÁ



Podstawy TCM a Energy (5)

DRZEWO

Element Drzewa związany jest z wiosną. Wiosna, to fascynująca pora roku. Ma taką siłę, że potrafi przepchnąć korzeń mniszka lekarskiego przez kamień, umie obudzić życie w nasionkach, które pozornie wyglądają na suche, a one przedrą się przez ziemię do cudownego słońca. Wiosna to początek, nadzieja, dzieciństwo przyrody.

Wiosną bywa wietrznie, dlatego klimatyczną energią wiosny jest wiatr. W tym czasie opuszczamy zamknięte siedziby, wietrzymy stęchłą zimę i wychodzimy na zewnątrz. Jest to jednak również okres, kiedy człowiek łatwo się przeziębia, właśnie tak, jakby go „zawiało”. Nadchodzi pora przeróżnych problemów zdrowotnych, które medycyna chińska przyporządkowuje wiatrowi, jak na przykład alergię sezonową.

GNIEW TO NIEZWYKLE SILNE DOZNANIE

Organem jin Drzewa jest wątroba, jang – pęcherzyk żółciowy. Ważną funkcją wątroby, zgodnie z TCM jest udrożnianie, czyli utrzymywanie organizmu czystego od środka. Zgodnie z chińskimi wyobrażeniami, w wątrobie gromadzi się nadmiar krwi, która następnie wylewa się jako krew menstruacyjna. Drzewo ma kolor – jakże by inaczej – zielony, smak wiosny jest kwaśny, zmysłem Drzewa są oczy, jego tkanką są ścięgna, a uczuciem Drzewa jest gniew. Gniew jednak musimy sobie wyobrazić trochę szerzej. Od niezadowolenia aż po morderczą furię czy poczucie krzywdy. Gniew to uczucie wyjątkowo silne. Ma za zadanie utworzyć nam przestrzeń. Jest związany z ogromną siłą, odpowiednią do wyrzucenia agresora z naszego domu, z naszych myśli, rodziny... Kłopot w tym, że często tym

CHARAKTERYSTYKA ELEMENTU DRZEWA

Przyroda	Jowisz, wschód, rano, wiosna, wietrznie
Proces	Rodzenie, kiełkowanie, wypływanie
Fauna i flora	Kura, małe pędy i warzywa rosnące na wysokość, owoce wiosny
Gatunek zboża	Pszenica, jęczmień
Percepcja/odbiór	Widzenie
Ton	Fis
Kolor	Zielony, turkusowy, niebieskozielony
Smak	Kwaśny
Siła	Dośrodkowa
Ruch	Odśrodkowy
Zapach	Krwi
Emocje	Gniew
Wyraz, przejaw	Krzyk, lękliwość, płaczliwość, drżenie, trzęsienie, oryginalność, chód, wejście
Organizm	Wątroba, oczy, pęcherzyk żółciowy, tkanki, paznokcie HUN (chun – nadświadomość)
Płyny organiczne	Łzy
Wizytówka choroby	Ściągna
Wejście choroby	Szyja
Forma ciała	Podłużna
Natura	Świeża, ciepła
Właściwość	Może się zginać i prostować
Funkcja, zadanie	Przenikać do otoczenia, rozprzestrzeniać się
W fazie zmian	Rodzenie, poczęcie
Faza księżycy	Dopełnia się

Drzewo dostarcza:

Dużą ludzkość, dziecięcą ufność, otwartość, szeroką gamę zainteresowań, naiwność, marnotrawstwo, wygodnictwo, niezdolność doprowadzenia sprawy do decydującego obrotu.



agresorem jesteśmy my sami. Myślimy, że jesteśmy brzydki, niezdolni lub skrupowani, mamy poczucie zawodu i płynącej z tego wściekłości i bezsilności... Po prostu robimy sobie krzywdę. Lub z upodobaniem staramy się „być pozytywnym” za wszelką cenę, również wtedy, kiedy w środku wszystko wygląda zupełnie inaczej. To jedna z najbardziej niebezpiecznych pułapek. Organizm wybaczy nam wiele, ale kłamstwa nigdy. Cała siła gniewu będzie uwięziona w ciele i zacznie wytwarzać nierównowagę w elemencie Drzewa. I tak właśnie rozpoczyna się szereg problemów, pozornie niezależnych od siebie. Matką Drzewa jest Woda – czyli system obejmujący również nerki, organ kontrolujący podstawowe źródło naszego życia fizycznego – esencję i czysty jang. Synem Drzewa jest Ogień – element, który ma rolę w pełni nie do zastąpienia w kontroli emocji i odczuwania radości. Drzewo kontroluje Ziemię – śledzoną-trzustkę, i to jest częstym źródłem pomyłek. Czasami problemy wyglądają na trzustkowe, ale przyczyna bywa właśnie w elemencie Drzewa, konkretnie w tej tłumionej wściekłości...

PRODUKTY ENERGY

Podstawowym produktem Drzewa jest **Regalen**. Był to pierwszy preparat grupy Pentagramu® Energy wprowadzony na rynek i jego zastosowanie terapeutyczne jest w pełni wyjątkowe. Potrafi bardzo dobrze pomóc w schorzeniach wątroby, pęcherzyka żółciowego, oczu, ścięgien, w problemach menstruacyjnych. Udrożnia organizm, co oznacza, że likwiduje najróżniejsze blokady na drodze przepływu energii i krwi, oczyszcza ją i odnawia krążenie. Interesujące jest, że razem z blokadami emocjonalnymi. A właśnie gniew jest tym, który lubi je powodować. Wg teorii TCM, blokada, czy wywołana emocjami, czy inną substancją szkodliwą, jest przyczyną stagnacji energii,



» która przez wiele lat może doprowadzić do nagromadzenia materii, i daje możliwość powstania różnych cyst i łagodnych nowotworów, tym złośliwych jednak też... Na tym przykładzie można zauważyć, że troska o psychikę, czyli wentylacja emocji i usuwanie blokad, jest bardzo ważnym elementem profilaktyki tych poważnych chorób. Oprócz Regalenu, w tych stanach sprawdza się ćwiczenie pracy z emocjami, łącznie z metodami psychoterapeutycznymi.

Protektin to krem Pentagramu®, który wspiera pracę Regalenu wszędzie, gdzie jest to potrzebne. Wspaniale można go zastosować na powierzchnie refleksyjne nóg lub na drogę wątroby czy pęcherzyka żółciowego, do smarowania obszaru bioder czy pod żebrami.

Z Drzewem również łączy się **Stimaral**. Można go zastosować tam, gdzie do **Renolu** chętnie dodalibyśmy **Regalen**, ale UWAGA, to jest absolutnie niewłaściwa kombinacja! Dlatego zamiast Regalenu z Renolem, można użyć Renol ze Stimaralem, nawet jeśli ich działanie nie jest tożsame. Tam zaś, gdzie do Regalenu chcielibyśmy dodać Renol, pomoże **Tribulus terrestris** lub **King Kong**. Wtedy łączymy Regalen z Tribulusem lub King Kongiem.

PROBLEMY ZDROWOTNE

Trawienie

Regalen pomaga na problemy trawienne – kiedy występują wzdęcia, bóle w obu obszarach pod żebrami, uczucia niedrożności trawienia lub pełności w żołądku. Podajemy go przy chorej wątrobie i pęcherzyku żółciowym.

Alergie, egzemy

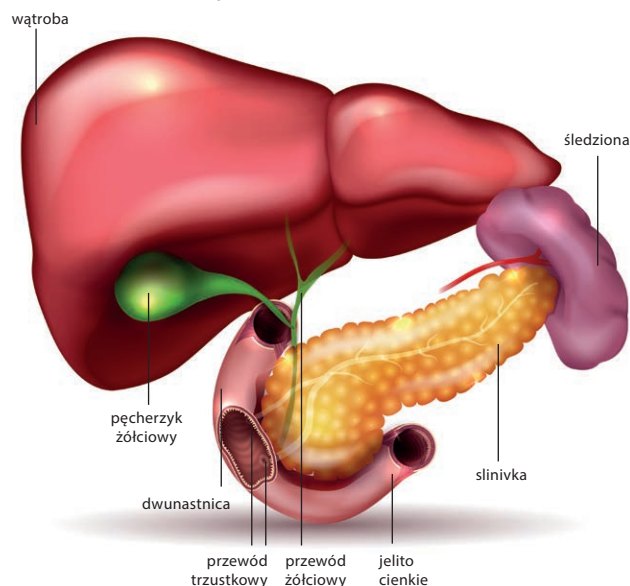
Regalen zazwyczaj poleca się w leczeniu egzem i alergii. W przypadku kataru siennego sprawdza się rewelacyjnie, ale należy go podawać PRZED problematycznym sezonem. W przypadku egzem zalecana jest ostrożność. Regalen powoduje reakcje rewersji, dlatego stosujemy niskie dawki. Również mimo to, stan egzemy może na początku ulec pogorszeniu, co nie powinno nas zniechęcić przed dalszym stosowaniem, choćby w niższej dawce. Jeśli wyprysk jest mocno zaczerwieniony, rewersji przeważnie można zapobiec podając najpierw **Korolen** z **Drags Imunem**, a dopiero potem **Regalen**.

Aparat ruchu

Regalen wspiera regenerację ścięgien – np. po przeciążeniu sportem lub pracą wspaniale jest połączenie z **King Kongiem**.



SCHEMAT WĄTROBY, TRZUSTKI I ŚLEDZIONY



Efekt można jeszcze wesprzeć smarując **Protektinem**. Nie zapominajmy również o tym, że obszar bioder jest poprzetykany drogami pęcherzyka żółciowego, więc na bóle w biodrach często lepiej działa **Regalen** niż **Renol**.

Nerw trójdzielny, oczy

Krem terapeutyczny **Protektin** poleca się aplikować na strefy refleksyjne na nodze, odpowiadające oczom i twarzy podczas bólu nerwu trójdzielnego lub przy problemach oczu.

Ból głowy

Jeśli ból głowy występuje na skroniach i w ogóle na bokach głowy, to są jasne wskazówki do podania **Regalenu**, bo idą po drodze pęcherzyka żółciowego.

Menstruacja

Już wspominaliśmy, że menstruacja zależna jest od nadmiaru krwi w wątrobie, **Stimaral** wspiera jej tworzenie. **Regalen** następnie umożliwia gładki przebieg menstruacji, wykorzystuje się go w problemach związanych z syndromem przedmiesiączkowym lub bolesną miesiączką z ciemną krwią.

Problemy psychiczne

Regalen możemy podawać osobom, które są lekko rozczłuszczone i z trudem swój gniew kontrolują, lub mają wyraźnie obniżoną odporność na stres. Ciekawe jest, że kiedy człowiek ma w sobie blokadę, i samo jego życie bywa „zablokowane”, nic nie idzie dalej, nie udaje się. Po użyciu Regalenu nagle zaczynają otwierać się możliwości rozwiązania, często wręcz niezwykle.

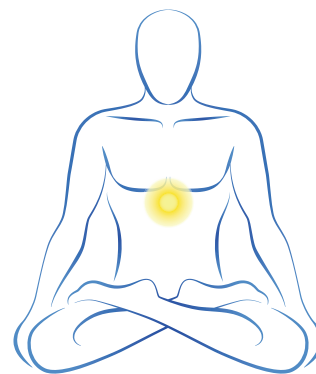
Jak już powiedziałam, wiosna to fascynująca pora roku, a **Regalen** jest fascynującym produktem Energy. Był pierwszy, tak jak pierwszą porą roku jest wiosna. Nie ma nic lepszego, niż postępować zgodnie z nimi.

*Z życzeniami, by życie w harmonii ze sobą i światem
wiodło się wam wszystkim,
lek. med. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ*

Koniec serii

Czakry – ośrodki energetyczne naszego organizmu (4)

CZAKRA SPLOTU SŁONECZNEGO (MANIPURA) – SIŁA I SAMOREALIZACJA



Bywa też określana jako czakra trzecia lub solarna, ponieważ znajduje się dwa do trzech palców nad pępkiem w miejscu spłotu słonecznego. Połączona jest z wewnętrzną siłą osobistą, silną wolą i samorealizacją. Żywioł Ognia należący do tej czakry, przemienia materię w światło i ciepło, na płaszczyźnie duchowej oznacza to także oczyszczenie. Dlatego czakra filtruje i czyści tendencje dwóch dolnych czakr, świadomie wykorzystuje ich twórcze energie w celu osiągnięcia możliwie największego spełnienia w życiu.

Jej kolorem jest żółty, ciepły kolor zadowolenia, niezależności i siły osobistej. Na poziomie fizycznym czakra ma związek z narządami trawiennymi. Energetycznie odpowiada drodze żołądka, trzustki i śledziony, ma również związek z wątrobą, żołądkiem i układem mięśniowym. Spośród zmysłów, tutaj przyporządkowany jest wzrok, gruczoły reprezentuje trzustka.

ARCHETYP WOJOWNIK I SŁUGA

Pozytywnym archetypem jest Wojownik. Jest symbolem odwagi, siły woli i świadomości celu. Jego siła wewnętrzna pomaga mu urzeczywistniać swoje marzenia. Z innymi ludźmi postępuje jak z równymi sobie. W przeciwieństwie do niego, archetyp Sługa nie ma wystarczającego poczucia godności osobistej. Wygląda na przestraszonego

i nie docenia siebie. Szuka potwierdzenia siebie samego w innych ludziach. Dużą część swojej siły poświęca na zabieganie o wdzięczność i zyskanie uznania od innych, ponieważ nie potrafi dać tego sam sobie.

DYSHARMONIA CZAKRY

Jeśli czakra funkcjonuje harmonijnie, czujemy się świeżo, radośnie i napełnieni wewnętrznie. Mamy poczucie bycia w zgodzie ze sobą, z życiem i swojej pozycji w nim. Równocześnie potrafimy szanować uczucia i wyjątkowość innych osób. Światło, które emanuje z czakry, chroni nas przed negatywnymi wibracjami innych ludzi.

Przy niezrównoważonej pracy czakry chcemy forsować swoją moc, wszystko musi być zgodne z naszymi poglądami. Siłą napędową tego wszystkiego jest niezadowolenie i niepokój wewnętrzny. Nie możemy się rozluźnić, łatwo wybuchamy, ponieważ dusimy w sobie wiele niewypowiedzianego gniewu. To wewnętrzne niezadowolenie prawdopodobnie pochodzi już z dzieciństwa i okresu dojrzewania, kiedy nie otrzymywaliśmy uznania. Wtedy w dorosłym życiu stawiamy na życie towarzyskie i karierę. Gryzące poczucie własnej niedoskonałości staramy się wyciszyć wyczerpującą aktywnością. Osłabiona czakra przejawia się

brakiem energii, niską samooceną i brakiem odwagi. Wszędzie widzimy przeszkody i mamy wrażenie, że na walkę z życiem mamy za mało siły. Być może w dzieciństwie tłumiliśmy swoje uczucia z powodu strachu, żeby nie stracić przychylności rodziców i nauczycieli. Dusimy w sobie ognistą siłę czakry solarnej, co zabiera energię i spontaniczność naszemu zachowaniu i naszym marzeniom. Jeszcze dzisiaj próbujemy uzyskać uznanie dostosowując się i tłumimy swoje prawdziwe emocje.

CHOROBY I MOWA CIAŁA

Niewystarczająca praca czakry może przejawiać się cukrzycą, chorobami wątroby, kamieniami żółciowymi, wrzodami żołądka i dwunastnicy, celiakią, alergią i przewlekłym zmęczeniem. Za pośrednictwem trzeciej czakry dostrzegamy wibracje ludzi wokół nas. Przyjemne ciepło w okolicach żołądka podpowie nam, że konkretny człowiek jest dla nas sympatyczny. Kiedy konfrontujemy się z negatywnymi wibracjami drugiego człowieka, w miejscu spłotu słonecznego odczuwamy mrowienie lub ucisk. Instynktownie chronimy też obszar żołądka rękami.

MOŻLIWOŚCI OCZYSZCZANIA I AKTYWACJI

Dobrze jest czakrę oczyścić i wzmocnić, czerpiąc regularnie energię słoneczną. Możemy np. obserwować złane słońcem pole dojrzałego zboża lub kwitnącego rzepaku. Odkryjemy piękno naturalnej mandali ukryte w kwiecie słonecznika lub złocienia. Do uaktywnienia tej czakry wspaniale nadają się latynoamerykańskie ogniste rytmy. Do harmonizacji odpowiednia jest relaksująca muzyka orkiestry. Z kamieni szlachetnych to tygrysie oko, bursztyn i cytryn. Z aromaterapii możemy wypróbować lawendę, rozmaryn i bergamotkę. Trzecią czakrę reprezentuje mantra RAM.

dr n. przyr. LENKA LACHNITOVÁ



Smocza krew

Nazwa preparatu sugeruje jakieś niesamowite właściwości i wręcz wyjątkowe siły. Smoki to przecież zwierzęta z przeszłych czasów o cechach tych niepokonanych. Tak, natura właśnie w zamierzchłych czasach „wyprodukowała” roślinkę nadzwyczajną. Roślina - Croton lechleri z rejonów peruwiańskiej Amazonii w całej swojej okazałości zasługuje na nazwanie jej - cudowna. Opisując kolejne zioła i moje z nimi doświadczenia trudno jest nie napisać cudowna, wyjątkowa, wspomagająca, uzdrawiająca. Przecież historia roślin to miliony lat, a nasze, ludzkie przygody z nimi być może nie krótsze (obecność ludzka ciągle odszukuje kolejne korzenie, korzonki i ciągle czegoś brakuje w naszej historii). Tak czy inaczej, świat roślin jest skarbnicą wyjątkowych substancji, które SĄ RATUNKIEM DLA LUDZKOSCI.

Właściwości jednej z tych wyjątkowych skarbów odkryły plemiona Indian zamieszkujące rejon nad Amazonką. Drzewo po nacięciu wydzielało czerwoną substancję - koloru krwi - szybko zasychającą i dość elastyczną. Samo w ten sposób goiło swoje zranienia. Nic więc dziwnego, że Indianie podglądając naturę przenieśli jej dobroczynne działanie dla swoich potrzeb.

**NAZWA - SMOCZA KREW
- JEST W PEŁNI UZASADNIONA.
DRAGS IMUN jest preparatem
wykazującym działanie:**

- » przeciwzapalne,
- » przeciwbakteryjne,
- » przeciwwirusowe,
- » przeciwgrzybiczne,
- » antystresowe,
- » antyoksydacyjne,
- » również przeciwbólowe,
- » chroniące przed toksynami.

Jak na jedną roślinkę to całe spektrum zagrożeń, przed którymi my - ludzkie plemię uciekamy od zarań naszych dziejów. I rzeczywiście **DRAGS IMUN** jest preparatem, który powinien być w każdej domowej apteczce. Szczególnie polecam go jako preparat pierwszej interwencji przy problemach zdrowotnych dzieci. Wyjeżdżając gdziekolwiek, a szczególnie poza granice naszego kraju powinien być zabrany **ZAWSZE**.

**TAK PO KOLEI WYMIENIAJĄC
ZAKRES STOSOWANIA.
Zewnętrznie:**

- na wszystkie uszkodzenia skóry, ranki małe i duże, głębsze rany, afty, zakażone grzybami i trudno gojące się rany. Ten preparat szybko oczyści ranę z bakterii i zamknie uszkodzenie delikatną błonką - skorupką, pod którą następuje szybka regeneracja



i odnowa uszkodzonej tkanki, zatamuje krwawienie. Owszem, brązowo-czerwony kolor tego naturalnego suchego opatrunku może zniechęcać, ale nieporównywalnie krótki czas zabliźnienia jest wystarczającą nagrodą. **DRAGS IMUN** zewnętrznie stosowałam z sukcesem na brodawki, wszelkie zmiany skórne, a szczególnie te swędzące. Usuwa zmiany skórne nawet kilkuletnie o widocznych cechach narośli grzybiczych. "W te klocki" jest niesamowity - zmiany cofają się dosłownie „w oczach”. Zmienioną skórę smarować należy kilkakrotnie w ciągu dnia, a rezultaty są zaskakujące. Kilka kropli rozsmarowanych na wilgotnej skórze twarzy odnowi ją i oczyści z krostek, krosteczek i innych efektów „wyciskania”. Jest niezastąpiony w pierwszych chwilach przeziębienia, grypy czy bólu gardła. Polecam płukanie gardła, czyli „gulgotanie” kilka razy dziennie roztworem 1/3 szklanki wody z 15 kroplami **DRAGS IMUN**. Odkąsa śluzówkę gardła, ścina białka wirusów, bakterii, tworzy delikatny film na błonach i do rozwoju infekcji nie dochodzi.

STOSOWAŁAM GO RÓWNIEŻ Z POWODZENIEM W STANACH ZAPALNYCH UCHA.

Z zastosowań zewnętrznych polecam stosowanie przy wszelkich zakażeniach grzybiczych paznokci - wcierać kilka razy dziennie w nasadę paznokcia i tkanki wokół niego.

Zastosowania wewnętrzne:

DRAGS IMUN mobilizuje układ odpornościowy, stąd bardzo pomocny

NA GORĄCE – ZADZIAŁA OCHŁODZENIE

Sok z drzewa Croton lechleri ochładza i delikatnie wspiera jin. Dlatego wyjątkowo nadaje się na wszystkie stany związane z gorącem, przegrzaniem, stanami zapalnymi i to gdziekolwiek. Nieważne więc, czy to udar, czy bolący ząb – pomoże Drags Imun. Potrzebna jest tylko obecność gorąca. Wtedy zadziała. Nadaje się tak samo do użytku miejscowego. Na ukąszenia, czerwone plamki i wszystko, co jest gorące w dotyku lub zaczerwienione. (a.v.)

jest przy infekcjach - wszystkich infekcjach, zarówno bakteryjnych jak i wirusowych. Na początku mojej niedyspozycji stosowałam maksymalną dawkę i to co 1 godzinę. Moja infekcja zakończyła się w jedno popołudnie. Mam też takie obserwacje - zastosowanie **SMOCZEJ KRWI** w maksymalnej dawce przy stanach zapalnych powoduje podwyższenie temperatury (to naturalna reakcja mobilizacji układu odpornościowego) oraz aktywność detoksykacji organizmu przez intensywniejsze pocenie się. To łatwe jest do kontrolowania, gdy jesteś w ciepłym łóżeczku, ale trzeba zachować ostrożność, gdy wychodzimy spoceni na zewnątrz. Jeśli w pierwszej fazie infekcji udało się spocić, na rano byłeś już zdrow! Działanie **DRAGS IMUN**, czyli zawartego w preparacie lateksu i wszystkich cudownych składników biologicznych, roślinnej apteki, radzi sobie ze stanami zapalnymi śluzówki układu pokarmowego od ust, aż do końca. Wirus Herpes i powstałe pęcherzyki opryszczki są do spacyfikowania w tempie ekspresowym, jeśli posmarujesz je kilka razy dziennie. Nakrapiając preparat na bolący ząb oczyścimy przestrzeń między zębem, a dziąsłem z bakterii, dodatkowo ukoimy ból. Bardzo dobre efekty są w ustabilizowaniu krwawiących dziąseł i działaniu przeciwpłychniczym. Schodząc dalej w układ pokarmowy - o krtani, gardle i płukaniu migdałków już pisałam. Teraz wspomnę o poprawie pracy śluzówki żołądka, dwunastnicy. Preparat wykazuje działanie jak pisałam przeciwzapalne i jest pomocny we wrzodach żołądka i dwunastnicy. Stosowany po posiłku zamyka nabłonek i dezynfekuje go od środka dzięki właściwościom antybakteryjnym i antydrobnoustrojowym.

Jest jednym ze środków stosowanych w przypadku uszkodzenia wątroby typu A, B oraz zakażeniu Cytomegalovirusem, retrowirusem, czyli radzi sobie z biegunkami i innymi zaburzeniami trawienia. Aktywnie działa również na Escherichia Coli.

DRAGS IMUN polecam i stosuję przy anemii i leukemii. Pomocny przy boreliozie i stanach zapalnych stawów, nerwu trójdzielnego, bólach kręgosłupa i zakażeniach HIV.

Ten preparat uporządkuje również ostatni odcinek jelita. Jego właściwości obkurczające zamkną krwawienia pękniętych guzków (stosować



w rozrzedzeniu z wodą). Podobnie w stanach infekcji ginekologicznych - w roztworze z wodą - stosować do płukanki i przemywań antyseptycznych (upławy, zapalenia pochwy, zakażenia grzybiczne).

JEST TO DOPRAWDY PREPARAT WSZECHSTRONNY.

Nie sposób wymienić wszystkich zastosowań, jednak jak opisałam powyżej - jest nie do przecenienia w każdej infekcji tak bakteryjnej jak grzybiczej czy wirusowej. Z tego też powodu powinien być w każdej domowej apteczce i to ten preparat bierzemy ze sobą w każdą podróż. Jego właściwości uszczelniające jelita i niszczące bakterie gnilne w jelitach chronią przed wnikaniem toksyn i nie raz sprawdziły się w różnych odległych krainach ze specyficzną florą (Egipt, Bliski i Daleki Wschód, obie Ameryki i inne ciepłe kraje). Ochroni i obroni jak prawdziwy **SMOK**, gdy do domu i lekarza daleko.

Przy wszystkich stosowaniach tego preparatu trzeba być ostrożnym i świeżą kroplę na tkaninie od razu przepłukać zimną wodą. Kropla wyschnięta jest nie do sprania żadnym środkiem piorącym i będzie przypominać wygraną wojnę - mam już małą kolekcję.

WANDA WIELOCH-BORKOWSKA
naturopata, bioterapeuta



Metody terapeutyczne (5)

CZY WIESZ, CZYM JEST DENDROTERAPIA?

Wraz z nadejściem wiosny wiele osób odczuwa zmęczenie fizyczne i psychiczne. Jednym ze sposobów, jak uzupełnić brakującą energię, jest kontakt z drzewami. W wielu kulturach drzewom przypisywano głębokie znaczenie duchowe i często leczniczą moc. Dziś leczniczemu oddziaływaniu drzew na ludzi zajmuje się dendroterapia.

Dendroterapia traktuje drzewa jako źródło energii leczniczej, którą dana osoba może czerpać bezpośrednio, dotykając drzewa lub poprzez przebywanie w jego bliskości. Aby wykonać rytuał, należy znaleźć zdrowe drzewo określonego gatunku lub polegać na własnej intuicji i samodzielnie wybrać sobie drzewo, z którym w danej chwili współgramy. Ważne jest, aby blisko drzewa czuć się przyjemnie. Ostrzeżenia, że niektóre drzewa emitują negatywną energię i mogą nas zranić, są nieprawdziwe. Drzewa emitują tylko pozytywną energię, ale w pobliżu drzewa mogło wydarzyć się jakieś nieszczęście, na przykład wypadek samochodowy. Jeśli więc w pobliżu jakiegoś drzewa czujemy dyskomfort, nudności, niepokój lub osłabienie, lepiej poszukać innego miejsca.

JAK KORZYSTAĆ Z ENERGII DRZEWA?

Powoli zbliżmy się do drzewa, pooglądajmy go i spróbujmy dostrzec jego energię. Można się do niego zwrócić i poprosić o pomoc z konkretnym problemem. Aby rozpocząć, wystarczy delikatny dotyk. Po zapoznaniu się z drzewem można go objąć lub oprzeć się plecami o jego pień. Można dotykać gałęzi czy korzeni i dostrzec detale jego kory, liści lub igieł. Kontakt należy uzupełnić głębokim oddychaniem. Jeśli będziemy boso, lecznicze oddziaływanie drzewa jest dodatkowo wzmacniane poprzez ziemię. Pozwólmy swoim myślom swobodnie płynąć.

Zastanówmy się, jak się czujemy w swoim ciele. Pozostańmy w ten sposób tak długo, jak długo czujemy się komfortowo. Na koniec podziękujmy drzewu za przekazaną energię.

KIEDY JEST ODPOWIEDNI CZAS?

Z drzewa można czerpać energię w dowolnym momencie. Jednak dotknięcie drzewa zakłóca jego system energetyczny. Na przykład drzewa liściaste są wrażliwe podczas wypuszczania liści. Zimą z kolei cała energetyczna moc drzewa gromadzi się w korzeniach. Największy potencjał terapeutyczny drzewa powinny mieć w czasie kwitnienia. Dendroterapia mówi, że oddziaływanie lecznicze i relaksujące drzewa mają w czasie przybywania księżyca. Dwa dni przed i po pełni księżyca nie są dobrym czasem, ponieważ w górnej części drzewa przeważa napięcie energetyczne. Kiedy księżyca ubywa, ponoć dobrze jest wykorzystać leczniczą energię drzewa do usuwania bloków zarówno na poziomie fizycznym, jak i mentalnym. W ciągu dnia drzewa mają największą moc między godziną 14:00 a 17:00.

ODDZIAŁYWANIE LECZNICZE POSZCZEGÓLNYCH GATUNKÓW DRZEW

Jako ciekawostkę przytaczam oddziaływanie lecznicze przypisywane niektórym gatunkom drzew. Przede wszystkim posłuchajmy jednak swojego wewnętrznego głosu i wybierzmy drzewo z naszego otoczenia, które nas przyciąga.

Akacja wzmacnia optymizm, uwalnia od stresu.

Brzoza przynosi harmonię, spokój i dobry humor. Pomaga utrzymać młodość, radość życia i kreatywność. Wzmacnia organizm, dlatego spanie pod brzozą jest zalecane osobom



doświadczającym wyczerpania chorobą lub ciężką pracą. Rozwija także intuicję i wrażliwość.

Buk jest drzewem filozofów, pomaga w nauce, zachowuje jasność myśli i zwiększa kreatywność. Wzmacnia zdolność widzenia z dystansem i pomaga znaleźć kompromis. Słowianie wierzyli, że tam, gdzie rosną buki, człowiek jest chroniony przed wszelkimi zaklęciami i magią.

Czereśnia wzmacnia stabilność psychiczną, zmniejsza zmęczenie i chroni przed presją świata zewnętrznego.

Dąb dodaje zdrowia i siły, wspiera myślenie i podejmowanie decyzji. Przebywanie w jego pobliżu jest zalecane osobom, które mają trudne problemy, ponieważ dąb daje siłę i podpowie najlepsze rozwiązanie.

Grab budzi zaufanie do własnych umiejętności, dodaje siły do pokonywania trudności. Wzmacnia poczucie honoru i zrozumienia kontekstu.

Gruszka harmonizuje męską energię i oczyszcza ciało z toksyn.

Jabłoń pomaga przywrócić odwagę i siłę życiową.

Harmonizuje energię kobiecą. Symbolizuje pociąg seksualny kobiet, płodność i miłość.

Jawor łagodzi emocje, leczy nerwowość i bezsenność.

Zwiększa otwartość i uczciwość. Przynosi ogólne uspokojenie.

Jesion wzmacnia wolę, wewnętrzną gotowość i niezależność. Wzmacnia ciało, rozprasza lęki i łagodzi smutek.

Jodła symbolizuje cierpliwość i stabilność. W trudnych sytuacjach życiowych przywraca siłę i chęć do życia. Jodły uspokajają człowieka, wzmacniają vitalność, pewność siebie i intuicję. Dzięki olejkom eterycznym leczy płuca i niedrożność dróg oddechowych.

Kasztanowiec uspokaja, łagodzi napięcie i strach. Pomaga

znaleźć utraconą pewność siebie. Noszenie kasztanów w kieszeni ma pomóc w walce z reumatyzmem i chronić przed nieczystymi siłami.

Lipa jest drzewem miłości i pojednania, normuje relacje międzyludzkie. W przeszłości pogodzone rody lub sąsiedzi sadzili lipy na granicy swojej ziemi, aby chronić stworzony pokój. Jest zalecany osobom z przesadnymi obawami i „czarnowidztwem”. Lipa jest drzewem romantyków, stymuluje aktywność serca, wspiera miłość, łagodzi smutek i intensyfikuje odpoczynek. Zapewne dlatego starsi ludzie chętnie siadają pod lipą.

Modrzew jest to drzewo wzmacniające pewność siebie i dostarcza niezbędnej energii. To symbol nowego początku i odnowy. Odmładza umysłowo i fizycznie. Przebywanie pod modrzewiem przynosi nam dobry nastrój i dlatego jest przede wszystkim zalecane pesymistom. Pobudza cierpliwość, wytrwałość i pomaga rozwiązywać skomplikowane sprawy.

Olcha wspiera kobiecość, zmysłowość i macierzyństwo. Pomaga usunąć powiązane z tym bloki emocjonalne.

Orzechowiec jest odpowiedni do uspokojenia, relaksu i medytacji. Pozwala człowiekowi na połączenie się z wyższą jaźnią, wspiera niezależność i pewność siebie.

Sosna pomaga spełnić marzenia i pragnienia. Daje energię i radość życia, przywraca równowagę psychiczną. Ogrzewa serce, zmywa smutek i ułatwia wybaczenie. Ma działanie antyseptyczne - wdychanie olejków eterycznych pomaga pozbyć się kataru i przeziębienia.

Śliwka wzmacnia relacje partnerskie.

Świerk harmonizuje i oczyszcza organizm, pomaga przy zmęczeniu. Dzięki olejkom eterycznym dokładnie oczyszcza powietrze. Świerk ma moc ochronną, a w niektórych miejscach do dziś jest sadzony tam, gdzie ma chronić dom i rodzinę przed wszelkim złem, chorobami i przeciwnościami losu.

Topola rozwija niezawodność, skromność i wszechstronność.

Dzięki otwartości pomaga w komunikacji i nawiązywaniu nowych kontaktów. Przewycięża niepewność.

Wiąz wspiera niezawodność, pracowitość i siłę twórczą. Pomaga pokonać strach i podążanie własną drogą.

Wierzba z opuszczonymi gałęziami chroni każdego ze złamanym sercem. Jest symbolicznie drzewem zmarłych i przypomina o przemijaniu ziemskiego życia. Działa uspokajająco na tych, którzy doświadczają wewnętrznego zimna lub nienawiści. Rozwija tolerancję i współczucie dla ludzi.

dr n. przyr. LENKA LACHNITOVÁ

MOŻE CIĘ ZAINTERESOWAĆ... DRZEW A ZNAKI ZODIAKU

- » **Koziorożec** – buk, jabłoń, brzoza, wiąz
- » **Wodnik** – sosna, klon, topola
- » **Ryba** – lipa, wierzba, klon, jesion
- » **Baran** – dąb, akacja, olcha
- » **Byk** – wiąz, orzechowiec, topola
- » **Bliznięta** – jesion, kasztan, sosna, grab
- » **Rak** – brzoza, jabłoń, olcha
- » **Lew** – topola, śliwka, sosna, wiąz
- » **Panna** – wierzba, lipa, świerk, olcha
- » **Waga** – orzechowiec, olcha, modrzew, wiąz
- » **Skorpion** – kasztanowiec, gruszka, orzechowiec, czereśnia
- » **Strzelec** – grab, buk, modrzew, jesion



Bez cebuli ani rusz!

Chyba nikt nie wyobraża sobie gotowania bez cebuli. Cebula jest podstawą kuchni i to nie tylko u nas. Daje potrawom smak i siłę. Przyjrzyjmy się bliżej temu podstawowemu i zwykłemu surowcowi, który znajdziemy w każdej spiżarni.

SKĄD SIĘ WZIĘŁA?

Tego nikt dokładnie nie wie, ale zakłada się, że przybyła do nas z Azji. Jest znana od czasów starożytnych, używali jej Sumerowie, wzmiankę o cebuli można znaleźć w Biblii, na egipskich papirusach i u Rzymian. Korzystano z jej efektów leczniczych w starożytnych Indiach i Chinach.

CEBULA CEBULI NIERÓWNA

Znana jest stosunkowo duża liczba różnych gatunków cebuli, zarówno pod względem wielkości, jak i koloru. Ta najzwyczajniejsza cebula, którą wszyscy mamy w domu, jest **żółta**. **Biała cebula** jest bardziej krucha i ma intensywniejszy smak, **czerwona** zaś jest słodsza. Ale są też inne odmiany, takie jak **szalotka** - fioletowa podłużna mała cebulka o bardzo delikatnym smaku lub zielono-biała cebula szczypiorkowa, która jest świeża, pyszna i używamy jej z liśćmi. Na ostrość cebuli wpływa szereg olejków eterycznych zawierających siarkę.

Z PŁACZEM

Podczas obierania, krojenia i smażenia cebula uwalnia drażniący, lotny propatyczny S-tlenek. Substancja ta następnie w kontakcie z wodą, również z wodą w naszym oku, ulega hydrolizie na propanol, kwas siarkowy i siarkowodór - dlatego oczy nas szczypią i płacemy. Istnieje wiele porad, jak sobie z tym poradzić, takich jak waczenie chleba, moczenie ostrego noża w zimnej wodzie podczas krojenia i tak dalej. Mnie osobiście sprawdziły się tylko soczewki kontaktowe...

DLACZEGO JEST UWAŻANA ZA LEK?

Cebula, podobnie jak czosnek, zawiera allicynę uważaną za silny naturalny antybiotyk, ponieważ działa przeciw bakteriom i wirusom. Już nasze babcie zalecały stosowanie herbaty cebulowej lub syropu cebulowo-miodowego w czasie przeziębienia i kaszlu. Cebula zawiera witaminy C, E, B₆, minerały potas, krzem, siarkę i związki azotu, a także silne przeciwutleniacze

(np. kwercetyna), które zapobiegają rakowi. Ponieważ zawiera śluz i pektyny, ma korzystny wpływ na niektóre choroby jelit. Świeża cebula jest również zalecana przy ukąszeniach owadów lub kontuzji, leczy brodawki. Ma korzystny wpływ na całe ciało - obniża ciśnienie krwi, chroni układ nerwowy i sercowo-naczyniowy, zapobiega zawałowi serca, udarowi mózgu, pomaga w osteoporozie, pomaga utrzymać kondycję ścięgien, więzadeł, chrząstki, pozytywnie wpływa na układ pokarmowy.

CEBULA W KUCHNI

W kuchni nie można się obejść bez cebuli. To znaczy można... ale jest to trudne. Weźmy taki tradycyjny gulasz, perkelt lub wołowinę po burgundzku - bez cebuli nie ugotujemy. Jest stosowana do długiego duszenia i gotowania potraw mięsnych, do duszenia warzyw, jako dodatek, do zup, sosów, past i zawsze dodaje smaku i mocy. Ważne jest, aby upewnić się, że cebula jest wystarczająco duszona i poddana obróbce cieplnej, aby w pełni wykorzystać jej smak. Wszyscy wiedzą, że gulasz powinien mieć tyle cebuli, ile mięsa. Ale nie każdą podstawę w postaci cebuli najpierw przez godzinę dusimy na małym ogniu. Wielka szkoda. Bez cebuli nie wyobrażam sobie przygotowania potraw z roślin strączkowych i warzyw, zaś bez cebuli smażonej potraw azjatyckich. Czerwona cebula jest świetna do słonych ciast, a chutney lub konfitura z niej jest absolutnie fantastyczna. Wiosenna cebulka jest niesamowita do sałatek i past. Cebulę można dusić, gotować, smażyć, piec i używać świeżej. Jest po prostu królową kuchni!

MOIM ZDANIEM

Zużywam ogromne ilości cebuli. Zawsze mam w domu klasyczną żółtą, czerwoną i szalotkę. Bardzo często kupuję również cebulę wiosenną, ponieważ moje ulubione pasty nie mogą się bez niej obejść. Nie umiem bez niej gotować! Każdy posiłek podnosi na zupełnie inny poziom smaku.

Z doświadczenia doradzę jedną sztuczkę - jeśli należycie do osób, którym surowa cebula podrażnia żołądek, należy włożyć pokrojoną cebulę na durszlak i przelać kilka razy gorącą wodą. To znacznie zmniejszy drażniące olejki eteryczne bez uszczerbku na smaku cebuli.

Łatwego wejścia w wiosnę bez konieczności używania cebuli jako leku, a tylko w kuchni, życzy ZUZANA KOMŮRKOVÁ

SŁONY KOŁACZ ZE SZCZYPIORKIEM

Podstawa:

165 g mąki orkiszowej, 85 g masła, 1 jajko, 30 ml zimnej wody, 1 łyżeczka soli

WSKAZÓWKA: Można też wykorzystać kupione ciasto francuskie, w tym przypadku nie pieczemy wstępnie!

Farsz:

1 pęczek cebuli szczypiorkowej, 150 g cheddaru, 100 g boczku lub szynki, 250 ml śmietany do ubicia, 3 jajka, sól i pieprz, zioła do smaku - rozmaryn, tymianek, czosnek niedźwiedzi

Ze składników na podstawę zagnieść rękami ciasto, które następnie włożyć do lodówki na godzinę. W międzyczasie umyć cebulę szczypiorkową - usunąć zewnętrzny liść i odkroić korzenie. Można zostawić 2-3 cebule w całości i usmażyć je na łyżce masła, aby uzyskać ciekawą i smaczną dekorację ciasta. Resztę pokroić w kółeczka. Podobnie pokroić boczek lub szynkę i zetrzeć ser. Śmietanę i jajka zmieszać trzepaczką, dodać sól, pieprz, zioła. Formę do pieczenia wyłożyć papierem do pieczenia i położyć na nim rozwałkowany płat ciasta. Poprzebijać widelcem i piec w piekarniku rozgrzanym do 175°C przez 10 minut. Następnie wyjąć z piekarnika, położyć bekon, krążki cebuli, całą smażoną cebulę, ser i wlać wymieszane jajka ze śmietaną i z ziołami. Piec, aż farsz uzyska złoty kolor – ok. 30 minut.



KONFITURA Z CEBULI PO FRANCUSKU (4-6 porcji)

600 g cebuli, 30 g oliwy z oliwek, 20 g masła, 1/2 łyżeczki soli lub według smaku, 2 szczypty czarnego mielonego pieprzu, 1/2 łyżeczki tymianku, 150 ml wytrawnego białego wina, 2 łyżeczki mąki, 1 litr bulionu z kurczaka lub warzyw, 12 plasterków bagietki, 80 g sera gruyère lub innego odpowiedniego do pieczenia (może być również koziej)

Obrać cebulę i pokroić w cienkie krążki. Włożyć masło i oliwę z oliwek do garnka i bardzo dobrze usmażyć posiekaną cebulę. Dodać tymianek. Długo smażyć cebulę, aby uzyskać maksymalny smak, około 30 minut lub więcej, dopóki nie zostanie pięknie skarmelizowana. Następnie podlać ją białym winem i pozostawić do odparowania. Poproszyć mąką, podsmażyć i zalać bulionem. Gotować przez kolejne 30 minut. Doprawić solą i pieprzem. W międzyczasie pokroić bagietki, posypać startym serem i umieścić w piekarniku pod grillem, aby ser się ładnie rozpuścił. Zupę podawać z pokrojoną bagietką ułożoną na jej powierzchni.

KONFITURA Z CEBULI

1 kg czerwonej cebuli, 75-100 ml oliwy z oliwek lub masła, 500 ml czerwonego wina, 1 łyżeczka soli, 3 łyżki miodu (lub cukru trzcinowego lub stewii), 3-4 łyżki octu balsamicznego (lub czerwonego octu winnego), czarny pieprz

WSKAZÓWKA: Można dodać suszoną żurawinę lub świeży tymianek, ewentualnie chili, aby uzyskać pikantną wersję.

Obrać czerwoną cebulę i pokroić w półksiężycy. Rozgrzać olej na głębokiej patelni, dodać cebulę i smażyć przez 15 minut, aby nie przylgnęła do patelni. Stopniowo, po trochu, wlewać czerwone wino i zawsze przemieszać, aż płyn odparuje. Następnie cebulę posolić, dodać pieprz i miód. Zajmuje to co najmniej godzinę. Konfitura z cebuli jest idealna do placków ziemniaczanych, pasztecików, tortilli, burgerów, pieczonego mięsa lub koziego sera.

Okienko biochemiczne (5)

„LAURYNOWY, DO TABLICY!”

Nazwa zwyczajowa: kwas laurynowy

Nazwa łacińska: Acidum lauricum

Nazwa systematyczna: kwas dodekanowy

Kwas laurynowy to średniołańcuchowy nasycony kwas tłuszczowy. Chemik wie, że wszystkie wiązania są nasycone wodorem i dlatego związek ten jest stabilniejszy i bardziej odporny na ewentualne utlenianie. Nasycone kwasy tłuszczowe wchodziły w skład tłuszczów, które dłużej zachowują przydatność, a przy ich ekspozycji na ciepło nie istnieje ryzyko powstania rakotwórczych produktów. Tłuszcze nasycone to przede wszystkim tłuszcze zwierzęce, takie jak smalec i masło. W królestwie roślin nasyconym tłuszczom wiedzie prym olej z nasion palmy i olej kokosowy, które stanowią właśnie bogate źródła kwasu laurynowego.

RYZIKO CHORÓB SERCOWO-NACZYNIOWYCH?

Wiele badań wykazało już, że zwiększone ryzyko zawału serca i udaru mózgu koreluje z wysokim udziałem nienasyconych kwasów tłuszczowych omega-6 w diecie. Problem stanowi nadmiar oleju kukurydzianego, sojowego i słonecznikowego oraz niski udział kwasów tłuszczowych omega-3. Należy to zrozumieć, aby uniknąć niepotrzebnych procesów zapalnych w organizmie, stwardnienia tętnic i upokarzającej śmierci spowodowanej pseudozdrowym stylem życia. Nasycone kwasy tłuszczowe w diecie nie są powiązane, w sposób udokumentowany, z wyższym ryzykiem chorób sercowo-naczyniowych, ale pomimo tego nadal jesteśmy podejrzliwi w stosunku do tłuszczów nasyconych.

LAURYNOWY JEST Z INNEJ GLINY ULEPIONY

Kwas laurynowy znacznie różni się od pozostałych nasyconych kwasów tłuszczowych. W przeciwieństwie do kwasu palmitynowego i kwasu stearynowego ma znacznie krótszy łańcuch węglowy i dlatego jest nie tylko sprawniej wchłaniany, ale także może dojść do łatwiejszego rozkładu. Jest zatem bardziej dostępnym źródłem energii, a nawet przyspiesza metabolizm poprzez aktywację hormonów tarczycy. Badania dowodzą, że pomagają w zdrowej utracie wagi. Jednak kwas laurynowy jest szczególnie interesujący, ponieważ charakteryzuje się znaczącym działaniem przeciwpalnym. W organizmie przekształca się w monolaurynę, która może naruszyć błonę powierzchniową cząstek wirusowych, a tym samym skutecznie je niszczyć. W taki sam sposób niszczy również bakterie i grzyby, w szerokim spektrum, od grypy do rzeżączki. Wykazano również, że kwas laurynowy jest doskonały w leczeniu opryszczki i trądziku. Pochodna laurylosiarczanu sodu jest środkiem spieniającym praktycznie w każdym szamponie lub żelu pod prysznic. Wykorzystanie kwasu laurynowego jest monstrialne.

DRUGA STRONA MEDALU

Wydaje się, że niezwykle właściwości kwasu laurynowego działają na korzyść przede wszystkim producentów i dystrybutorów oleju palmowego i kokosowego. Ta dziedzina przemysłu w ciągu ostatnich 20 lat odniosła tak duży sukces, że stała się katastrofą ekologiczną. Na ołtarzu naszego stylu życia jako ofiary położyliśmy lasy deszczowe, prowadząc uprawy w monokulturach skutecznie zmniejszamy różnorodność biologiczną środowiska naturalnego i powoli, ale systematycznie, podcinamy gałąź, na której siedzimy. Niesamowity kwas laurynowy stał się zakładnikiem w świecie, w którym rosnący zysk stanowi najważniejszy krąg zainteresowania i jest usprawiedliwieniem wszystkich okrucieństw.

DLA WSZYSTKICH BEZ RYZYKA

Jedynym źródłem kwasu laurynowego, który nie jest problematyczny pod względem ekologicznym, a ponadto jest dostępny nieodpłatnie dla wszystkich, jest (co za niespodzianka!), mleko matki. Wysoka zawartość tej substancji przeciwpalnej w mleku matki chroni dziecko przed infekcjami, a długotrwałe karmienie piersią to wyraźna korzyść i główny powód, dla którego takie dzieci znacznie rzadziej chorują. Podobną zawartość kwasu laurynowego jak w mleku matki zawiera mleko kozie. Nawiasem mówiąc, koza jest jednym z niewielu stworzeń, które nie chorują na raka. Gdyby każdy z nas miał lokalne źródło mleka koziego, może udałoby się nam z pomocą kwasu laurynowego wykupić z niewoli... Nie zanoszą tu jednak na wielki biznes, więc tę gałąź pod sobą tniemy dalej. Kiedy w końcu nam się to definitywnie uda ją przeciąć, będziemy wdzięczni za jedną kozę Laurę w przydomowym ogródku.

mgr TEREZA VIKTOROVÁ



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





ESENCJA NATURY W JEDNEJ KROPLI

UZUPEŁNIENIE ORGANIZMU
W NIEZBĘDNE SUBSTANCJE
NIGDY NIE BYŁO TAK PROSTE

KUP JEDEN OLEJ I WEŻ DRUGI TAKI SAM ZA 9 ZŁ

www.energy.sk/pl



Akcja Wiosna
**Zielona
żywność
OLEJE**



*Promocja dla Klubowiczów i Konsultantów Energy
trwa od 03.03. do 30.03.2020r. lub do wyczerpania zapasów.

