



vitae

kwiecień 2020

Zielone światło
dla wiosny

Gynex – gwiazda stała

Joga i równowaga
hormonalna

Akcja Wiosna
„ZIELONA ŻYWNOŚĆ”
Proszek, tabletki
i kapsułki



Produkty kwietnia

Kwietniowa pogoda wygląda tak sobie. Chyba będziemy zmuszeni nauczyć się mówić: „Tak wiosna, to była we wtorek.” Wzrost temperatury powinna nam przynieść trzecia dekada, ale zaraz potem kwiecień zagoni nas znowu do ciepła naszych domów.

Zarówno my, jak i nasz organizm nie tak sobie wyobrażamy wiosnę. Jęczy psychika, odporność, szkoda gadać. Wiosna wzywa do aktywności. Nie pozostaje nic innego, niż pomóc organizmowi, a czym innym, niż PRODUKTAMI ZIELONYMI. W obecnej chwili mamy ich tyle, że naprawdę każdy może spośród nich wybrać coś dla siebie. **Chlorella** polecana jest jako stonowany suplement przez cały rok. **Spirulina Barley i Hawaii Spirulina** gwarantują trochę bardziej radykalne działanie, a cios w zmęczenie i złe samopoczucie przygotowuje **Barley**. Bombę aktywności dostarczy nam **Acai, Goji, Ambrosia** czy **Aguaje**, wiosennemu oczyszczeniu znacząco sprzyja **Beta**. Cudowny i zdrowy napój przygotowujemy sobie z **Cranberry**, nowego produktu, który mamy do dyspozycji również w postaci oleju. Na pewno warto zastosować także **Cytovital**, by z wyschniętej zimowej skóry stworzył miękką i pulchną – przygotowaną na letnie słońce.

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.



A tall pink hyacinth flower with many small, bell-shaped blossoms on a green stem, growing out of a dark red bulb in a small, light brown woven pot. The background is a light-colored wooden plank wall.

Czas na pisanki

SPIS TREŚCI

Słowo wstępu	04
Zielone światło dla wiosny	04, 05
Okienko biochemiczne (6)	06
Żurawina z Kanady	07
Gynex – gwiazda stała	08–11
Gynex w późniejszym wieku	12
Szczęśliwy powrót	12
Metody terapeutyczne (6)	13
Wyłącz myślenie, ruszaj się	14
Czakry - ośrodki energetyczne	15
Jajka nie tylko malowane	16–17
Zapraszamy do Klubów Energy	18
Energy stały port	18



SŁOWO WSTĘPU

KOCHANI

Wszyscy chcielibyśmy dziś cieszyć się wiosną, zielenią, planować święta. Tymczasem trudno nam się na tym skoncentrować, bo świat ma dla nas inne zadanie. Spróbujmy więc uważnie posłuchać – natury, siebie nawzajem i tych, którzy niosą pomoc, bo wiedzą jak. Bądźmy dla siebie dobrzy, życzliwi, uważni na potrzeby i nastroje najbliższych, ale też innych, których najbliższe dni postawią na naszej drodze. Pamiętajmy, że słowo „człowiek” może i powinno brzmieć dumnie. Bo przecież gdzieś głęboko, pod maską gburowatości, obojętności i pozornego chłodu, wszyscy jesteśmy dobrzy. Trzeba to tylko w sobie odkryć na nowo. Mamy na to czas, właśnie teraz. Nie zmarnujmy go, wyciągnijmy z niego tyle nauki ile się da, żeby w chwili, kiedy sytuacja zostanie opanowana, pamięć o niej pozwoliła nam już na zawsze takimi zostać.

Przesyłamy Państwu nasze dobre myśli, pozytywną energię i ciekawą lekturę. Pamiętajcie, że spokój może mieć zasadniczy wpływ na utrzymanie naszej odporności. Bądźmy ze sobą (pomimo zachowania bezpiecznej odległości), dbajmy o siebie i okazujmy sobie wsparcie.

Zespół Energy Poland



Zielone światło dla wiosny

Wiosna w pełnym rozkwicie, przyroda się zazieleniła i pojawiają się kwiaty. W kwietniu czekają nas Święta Wielkanocne, wykorzystajmy ich regeneracyjną energię i pozwólmy, by całe nasze życie się „zazieleniło”.

USPOKAJAJĄCY KOLOR

Kolor zielony znajduje się mniej więcej pośrodku spektrum kolorów, które zaczyna się od czerwieni, a kończy na fioletcie. Oko ludzkie jest najbardziej wrażliwe na promieniowanie o długości fali 555nm, czyli na kolor zielony. Kojarzymy go głównie z naturą (ponieważ większość roślin ma kolor zielony ze względu na chlorofil), ekologią i naukami przyrodniczymi. Kolor zielony jest symbolem pokoju, bezpieczeństwa. Na sygnalizatorze świetlnym sygnalizuje, że można jechać/iść, w samolotach wskazuje prawą stronę, a zielona flaga służy do informowania o końcu niebezpieczeństwa. Kolor zielony, razem z różowym, należy do czwartej czakry - serca.

WIOSNA I WZMOCNIENIE CZWARTEJ CZAKRY

Do czakry serca przynależą radość życia, harmonia i serdeczność. Wiosna to dobry czas na oczyszczenie tej czakry, ponieważ narodziny nieodłącznie związane z wiosną przynoszą radość i otwierają nam głębokie i najszybsze uczucia w nas schowane. Z pomocą koloru zielonego możemy zregenerować ochronną osłonę czakry, a tym samym wzmocnić zdrowie, vitalność i harmonię. Skorzystajmy w tym celu ze wszystkiego, co oferuje nam wiosna.

Rozpocznijmy od regeneracyjnego spaceru po lesie lub parku i chłońmy atmosferę wszystkimi zmysłami. Ponieważ do



czwartej czakry przynależy dotyk, dotykajmy wszystkiego, co jest zielone - kwiatów, trawy, liści. Wsparzymy proces oczyszczania za pomocą zielonej odzieży i dodatków. Możemy także kupić jeden z zielonych kamieni szlachetnych, taki jak malachit, aragonit, awenturin lub fluoryt. Zaparzymy sobie w domu zieloną herbatę, energii doda nam zielona żywność. Zjedzmy ogórka, sałatę, paprykę czy fasolkę. Aby się uspokoić i zrelaksować, narysujmy obrazek zieloną kredką. Nasze oczy też lubią zieleń - jeśli pobolewają, spójrz w dal na zielony kolor, może to zapobiegać zaczerwienieniu oczu spowodowanemu długim wpatrywaniem się w monitor. Nasze organizmy wspierajmy preparatami Energy z serii produktów zielonych.

PRODUKTY ZIELONE

Pochodzą z czystej natury, dzięki czemu możemy być czystszy również my, skorzystajmy z tej możliwości! Wezwijmy do siebie siłę aż z Tajwanu. Preparat **Organic Chlorella** oczyści organizm z substancji trujących i chemikaliów. Wzmacnia witalność i krew, poprawia odporność organizmu, tworzy rezerwy energii w wątrobie. Początek działania jest bardzo powolny, łagodny i długotrwały.

Z brazylijskiej dżungli przybyły do nas owoce zwane **Acai**. Podczas moich podróży po Brazylii bardzo często spotykałem te fioletowe jagody. Służą do sporządzania koktajli, lodów, deserów oraz do zapobiegania chorobom. Acai poprawia skórę, pomaga w stresie i spowalnia proces tworzenia się zmarszczek. Jest odpowiedni także w sytuacjach wysiłku – osiągnięcia sukcesów czy to sportowych, czy zawodowych.

Mój ulubiony napój to **Maca**. Pochodzi z Andów i od wieków

był używany w medycynie. Przywraca siłę i witalność, wspiera mózg i aktywność seksualną. Pomaga również w stanach przewlekłego zmęczenia i wyczerpania.

Lubię też herbatę **Matcha**, która ma ładny zielony kolor i ziemisty smak. Tradycyjnie jest przygotowywana w małych filiżankach przez rozmieszanie bambusową miotłą. Osobiście przygotowuję ją z pomocą specjalnego shakera, który jest przeznaczony do przygotowywania herbaty Matcha i można go kupić w herbaciarniach - zawiera kuleczkę, która ładnie spienia napój. Matcha dostarcza energię, utrzymuje świeżość umysłu (mózg i jego funkcje poznawcze) oraz ducha (zainteresowanie sobą i otaczającym nas światem). Poprawia nastrój i można ją pić zarówno na ciepło, jak i na zimno.

Do bezpośredniego spożycia oraz do pieczenia używam jagód goji, w Energy mamy go pod nazwą **Organic Goji**. Ten wyjątkowy owoc chroni wątrobę, ożywia umysł, przyspiesza metabolizm i wspiera produkcję czerwonych krwinek. Upieczcie sobie na przykład muffinki z goji, zamiast z czekoladą.

Na koniec wspomnę o **Organic Barley Juice**, który stosowałem w okresach zwiększonego zmęczenia i w przypadku problemów żołądkowych. Przygotowuję go w shakerze Energy. Zielony jęczmień poprawia trawienie, przeciwdziała stanom zapalnym i ogólnie odświeża cały organizm. Można go również kupić w formie tabletek.

Oczywiście lista produktów nie jest kompletna, wszystkich razem jest ponad 10. Wierzę zatem, że każdy wybierze i uzupełni w swoim organizmie substancje poprawiające jakość życia.

Życzę pięknej wiosny i wielu zielonych wrażeń na łonie natury.

ONDŘEJ VESELÝ

Okienko biochemiczne (6)

CHLOROFIL – ZIELONY CUD

Geniusz Matki Natury jest dziś bardzo dobrze znany, ale przeszła samą siebie, kiedy wynalazła zieleń. Molekuła pigmentu roślinnego – chlorofil – umożliwia fotosyntezę, w związku z czym dla zdecydowanej większości wszystkich istot żywych na Ziemi jest wprost kluczowa, bowiem od tego biochemicznego „cudu przemiany światła w materię i energię” zależy istnienie zarówno roślin, jak i wszystkich zwierząt, w tym także nas, ludzi.

CHLOROFIL DOSTAŁ NOBLA

Wyróżniamy dwie grupy roślinnych pigmentów fotosyntetyzujących: zielone chlorofile i żółte, pomarańczowe i czerwone karotenoidy. Molekuła chlorofilu została opisana na początku XX wieku przez niemieckiego chemika Richarda Willstättera, za co przyznano mu nagrodę Nobla. W uproszczeniu – chodzi o węglowy łańcuch otaczający pojedynczy atom magnezu. W zależności od niewielkich zmian w łańcuchu, rozróżniamy kilka form chlorofilów (w zielonych roślinach są to chlorofile *a* i *b*, w każdym kilogramie zieloności od 600 do 1 500 mg). W przypadku fotosyntezy najważniejsze jest „a”. Wydają się nam zielone, ponieważ absorbują przede wszystkim niebieskie i czerwone długości fal światła słonecznego, a odbijają inne. W procesie starzenia lub dojrzewania chlorofil rozkłada się, a roślina zwykle brązowieje.

ZIELONA KREW

Bardzo interesujące jest podobieństwo molekuły chlorofilu do innego barwnika – barwnika krwi. Jest nazywany hemoglobina. Zielona „krew” rośliny różni się od tej naszej czerwonej tylko tym centralnym atomem magnezu - w przypadku ludzkiej hemoglobiny to

żelazo. To tłumaczy bezpośrednie korzyści, które przynosi chlorofil, dla naszego zdrowia - organizm pobiera z chlorofilu magnez, zastępuje go żelazem i ma nową cząsteczkę pigmentu krwi. Więc jedząc zielone rośliny, wspieramy dotlenienie (energetyzowanie) każdej komórki naszego organizmu. Wskazania stosowania chlorofilu są zatem nieskończone. Chlorofil znacznie przyspiesza gojenie, w związku z tym, że jest bakteriostatyczny - zapobiega infekcjom i stanom zapalnym, więc w przypadku otarcia kolana, kiedy przewrócimy się na trawniku, zostanie ono również opatrzone. Dezynfekujące działanie chlorofilu udowodniono również w leczeniu przewlekłych ropnych i martwiczych ran, wrzodów, ale także w zapaleniach dróg oddechowych. Chlorofil eliminuje wolne rodniki, spowalniając w ten sposób starzenie się komórek i znacznie zwiększając ich odporność. Również na rozwój nowotworu. Ponadto mamy tu ten atom magnezu - minerału ważnego dla mięśni (także mięśnia sercowego) i nerwów. I tak dalej i tak dalej: nadmierne pocenie się, brzydki zapach, ciśnienie krwi, trawienie, anemia, problemy okulistyczne i ginekologiczne, astma, detoksykacja...

LIŚCIE NA TALERZU

Największymi jadalnymi źródłami chlorofilu są glony chlorella i spirulina. Ponadto zielony jęczmień i „dzikie” zioła, takie jak mniszek lekarski, pokrzywa czy konopie. I oczywiście zielone warzywa: szpinak, sałata, brokuły, różne kapusty, natka pietruszki, rzeżucha itp. Zasadniczo wszystko co zielone i nietoksyczne. Istotne jest przygotowanie takich dań - podobnie jak inne naturalne barwniki, również chlorofil bardzo łatwo ulega rozkładowi - dlatego najlepiej jeść wszystko świeże i niegotowane, podgrzewanie ograniczyć do niezbędnego minimum, przechowywać w chłodnym

MOŻE CIĘ ZAINTERESOWAĆ

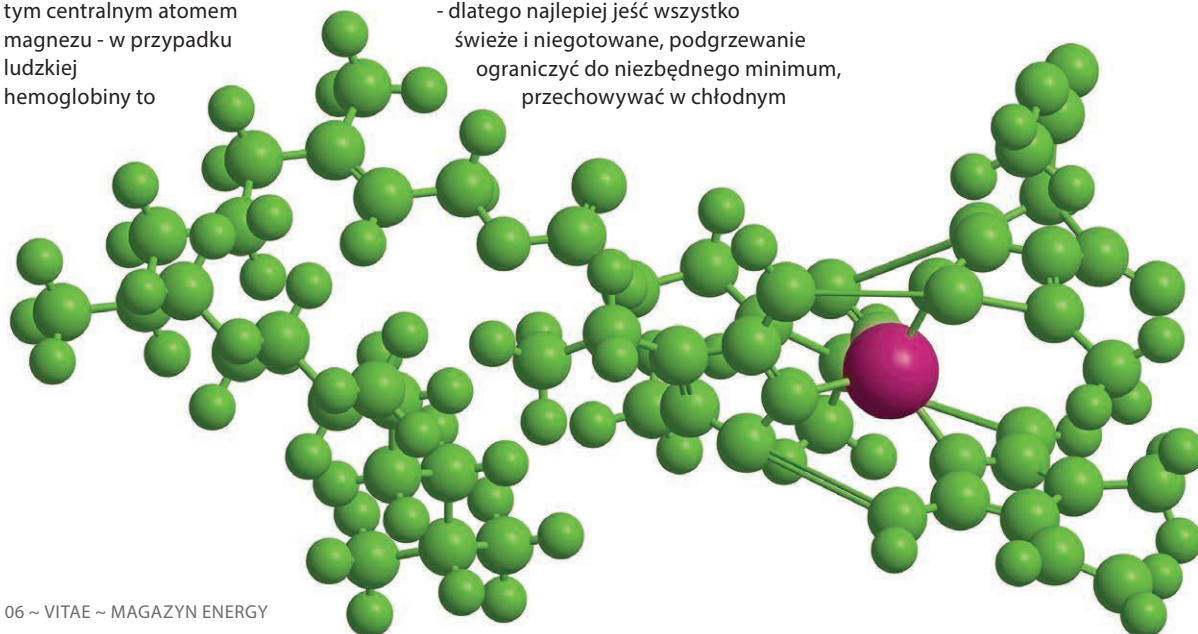
PODSTAWA ŻYCIA

Fotosynteza (stgr. *φῶς* – światło, *σύνθεσις* – łączenie) – proces wytwarzania związków organicznych z materii nieorganicznej, zachodzący w komórkach zawierających chlorofil lub bakteriochlorofil, przy udziale światła. Jest to jedna z najważniejszych przemian biochemicznych na Ziemi[1]. Proces ten utrzymuje wysoki poziom tlenu w atmosferze oraz przyczynia się do wzrostu ilości węgla organicznego w puli węgla, zwiększając masę materii organicznej kosztem materii nieorganicznej. Fotosynteza zachodzi w dwóch etapach – faza jasna (określana jako faza przemiany energii), w której światło jest absorbowane, a jego energia jest zamieniana na energię wiązań chemicznych, a jako produkt uboczny wydzielany jest tlen, oraz faza ciemna (określana jako faza przemiany substancji), w której energia wiązań chemicznych, związków powstałych w fazie świetlnej, jest wykorzystywana do syntezy związków organicznych. Obie fazy zachodzą jednocześnie.

pl.wikipedia.org

miejsu bez dostępu powietrza i światła. Z pewnością dostrzeżemy zdrowie i harmonię, które przyniesie zwiększone spożycie zielonych roślin. Dziękuję Ci, Matko Naturo.

mgr VLADIMÍR VONÁSEK





Żurawina z Kanady

Na wstępie należy zaznaczyć, że z żurawiną nie jest łatwo. Nasza żurawina to niewielki krzew, który sporadycznie rośnie w kwaśnych lasach, na glebie torfowej. Jej liście są dodawane do mieszanek herbaciano-ziółowych przeznaczonych do dezynfekcji dróg moczowych. Ma czerwone owoce, które są zbyt małe do przetwarzania przemysłowego. Ta, której możliwość stosowania daje nam oferta Energy pod nazwą **Organic Cranberry Juice Powder**, jest uzyskiwana z owoców uprawianych w czystej, dziewiczej przyrodzie Kanady. Roślina ta lubi dokładnie takie same warunki glebowe jak ta nasza, ale jej owoce są znacznie większe. Efekty są praktycznie identyczne.

DZIAŁANIE ŻURAWINY

Tradycyjnie zarówno liście, jak i jagody borówki są stosowane w przypadku dolegliwości z pęcherzem. W kulturze północnoamerykańskich Indian stosowano je również w przypadku problemów trawiennych, gorączki i obrzęków. Żurawina znacznie poprawiała smak mięsa zimą, a także dostarczała (najczęściej w postaci suszonej) bardzo potrzebnych witamin. Okazuje się, że pomaga ona w walce z infekcjami jamy ustnej, przeciwdziała także problemom sercowo-naczyniowym.

JAK TO ROBI?

Zawiera wiele ważnych substancji. Na przykład polifenole. Są to związki, które w organizmie są szybko metabolizowane na substancje przeciwzapalne, przeciwutleniające i przeciwbakteryjne. Z kolei triterpeny działają jak substancje, z których organizm wytwarza ważne hormony. A flawonoidy działają detoksykacyjnie, antyoksydacyjnie i wspierają prawidłowe funkcjonowanie układu naczyniowego. Nawiasem mówiąc, nazywa się je witaminą P. W warunkach laboratoryjnych żurawina spowalnia wzrost komórek rakowych (w przypadku nowotworu wątroby i piersi), a także osłabia bakterię *Helicobacter pylori*. Zawartość witamin A, E, C i minerałów żelaza, wapnia i potasu przyczynia się do uzupełnienia tych ważnych pierwiastków. Dlatego pomaga utrzymać dobry wzrok - z pomocą witaminy

A, ma silne działanie przeciwutleniające - dzięki witaminie E, z witaminą C wspomaga wchłanianie żelaza, podnosi jakość tkanki chrzęstnej, wspomaga rozwój kości i zębów, a także produkcję białych krwinek. Rola żelaza i wapnia jest z pewnością dobrze znana, dlatego wspomnę tylko o potasie. Na jego niedobór cierpią szczególnie osoby z biegunkami lub sportowcy, z organizmu usuwają go również niektóre leki na odwodnienie. Jego niedobór objawia się zmęczeniem, bezsennością, pogorszeniem pamięci i gorszym wchłanianiem cukru do komórek - czyli zwiększeniem stężenia glukozy we krwi. Zdaniem tradycyjnej medycyny chińskiej, kwaśność żurawiny reguluje czynność wątroby i pęcherzyka żółciowego, a tym samym zapewnia znacznie lepszy przepływ energii i krwi, co jest zgodne z funkcją wątroby. W rezultacie regenerowane są praktycznie wszystkie meridiany.

ORGANIC CRANBERRY W PRAKTYCE

W związku z powyższym, **Cranberry** będziemy najczęściej stosować z **Renolem** do dezynfekcji dróg moczowych, używać go z preparatem **Regalen** w celu wsparcia trawienia oraz **Korolenem**, by wesprzeć krążenie krwi i psychikę. Przychodzi mi do głowy jeszcze jedno zastosowanie, mianowicie w przypadku chorób nowotworowych przewodu pokarmowego. Sama żurawina nie wystarczy, ale w połączeniu z preparatem **Annona muricata** efekt może być bardzo interesujący.

Jedna uwaga na koniec. Rośliny te nie powinny być stosowane przez długi czas. Ich substancje czynne w przypadku stosowania trwającego szereg miesięcy gromadzą się w organizmie i ulegają zmianie w mniej korzystne związki - dlatego stosujemy **Organic Cranberry** w okresie, gdy tego potrzebujemy, wtedy pomoże nam w maksymalnym stopniu. Nie zapominajmy, że to, co ma silne działanie, należy stosować z umiarem.

Niech ta piękna roślina przyniesie Państwu zdrowie i radość życia!
lek. ALEXANDRA VOŠÁTKOVÁ

Gynex – gwiazda stała

O preparacie Gynex, który od dawna jest jednym z najpopularniejszych i najlepiej sprzedających się produktów Energy, napisano już wiele. Stał się rozpoznawalny nie tylko dla Klubowiczów i Konsultantów Energy, czyli osób zainteresowanych swoim stanem zdrowia i zdrowym stylem życia, ale dzięki Internetowi także wśród ogólnej społeczności tych, którzy chcą rozwiązać określony problem zdrowotny bez najmniejszej wiedzy na temat medycyny regeneracyjnej lub zasad tradycyjnej medycyny chińskiej. W związku z tym większość pytań z poradni internetowej ginekologa ze strony internetowej Energy dotyczy tego właśnie produktu z grupy Pentagramu®.



Również dla mnie, lekarza chorób kobiecych z holistycznym podejściem do zdrowia, Gynex to niezbędny produkt, którego używam w swojej praktyce prawie codziennie już od 20 lat. Był bowiem pierwszym koncentratem, który w 1998 roku doprowadził mnie do firmy Energy, której produkty i ich zastosowanie oparte są na filozofii tradycyjnej medycyny chińskiej. Przeszczepienie tej systemowej fitoterapii do akupunktury, którą już wykonywałem, znacznie rozszerzyło spektrum wskazań chorób i zwiększyło skuteczność leczenia. Uwzględniając długotrwałe pozytywne doświadczenia kliniczne, czuję potrzebę dzielenia się wiedzą z czytelnikami Vitae.

PUNKT WIDZENIA TRADYCYJNEJ MEDYCYNY CHIŃSKIEJ

Gynex należy do elementu Ziemi, który symbolizuje Centrum. Ziemia jest Matką, która zapewnia nam środki do życia, bezpieczeństwo, pewność. W dzisiejszych gorączkowych czasach, pełnych nieprzebranych możliwości, ale także fałszywych idei, względności prawd i ogromnej niepewności, są to atrybuty, których pilnie potrzebujemy, których coraz bardziej nam brakuje. Z narządów ludzkich do tego elementu jest przypisana śledziona (z perspektywy zachodniej medycyny

śledziona i trzustka) oraz żołądek, czyli organy trawienne i wpływające na funkcje krwi. Kolorem wspierającym te narządy jest żółty, który stosujemy w chromoterapii. Ze smaków to słodki – rozumiany jako naturalnie słodkie pożywienie, nie ciasteczka. Odczucie śledziona to kontemplacja. Nadmierne obciążenie psychiczne ośrodkowego układu nerwowego przez odległą i wirtualną rzeczywistość, typową dla współczesnego społeczeństwa, wraz z pogarszającą się biologiczną jakością żywności, prowadzi do chronicznego osłabienia tych narządów. Objawia się to zwiększonym zmęczeniem, niestrawnością, bezsennością, obniżoną odpornością i rozwojem chorób cywilizacyjnych. Główną funkcją śledziona (trzustki) jest przekształcanie pożywienia w niezbędne dla organizmu i dające się wykorzystać pod względem energetycznym substancje. Wpływa również na gospodarkę płynami oraz znacząco na jakość i stan mięśni i tkanki tłuszczowej. W przypadku, kiedy funkcje śledziona są osłabione, pojawiają się różnorodne symptomy. Od zaburzeń trawienia, biegunek, utraty wagi, osłabienia mięśni i zmęczenia po obrzęki, krwawienia, niedokrwistość, enteroptozę i wiele innych. Śledziona i żołądek mają również

funkcjonalne i wzajemnie powiązane relacje z innymi narządami pentagramu. Ich zestawienie, a także inne funkcje z punktu widzenia tradycyjnej medycyny chińskiej przekraczają zakres tego artykułu. Zależności te mogą wyjaśnić niektóre niepowodzenia leczenia bezpośrednio wdrożonego na logicznie odpowiadające dolegliwości preparatu Gynex. Dociekliwym czytelnikom polecam w celu uzyskania ważnych informacji serię książek Vladimíra Ando „Klasyczna medycyna chińska”. Kondycję śledziona sprawdzamy po stanie warg, pytamy o smaki, brak łaknienia i tworzenie śliny. W przypadku osłabienia śledziona typowa jest ochota na słodkie. W przypadku żołądka wspomnielibym o znaczącym wpływie jego stanu na ogólne poczucie zdrowia i bardzo silny dwukierunkowy podtekst psychosomatyczny. Z punktu widzenia meridianów akupunktury można wykorzystać punkty na drogach obu powyższych organów, ale także drogę potrójnego ogrzewacza i drogę poczęcia. W praktyce dobrze sprawdziło mi się edukowanie pacjentek w zakresie lokalizacji niektórych ważnych punktów i stosowanie podczas ich akupresury kremu **Cytovital**. Krem ten może być również stosowany do punktów refleksyjnych. Przydatne



» informacje na ten temat można znaleźć w nagraniu Ewy Joachimowej „Punkty zdrowia – dziedzictwo akupresury” (DVD – j. czeski). Jeśli ktoś skłania się ku stosowaniu kamieni leczniczych, można polecić bursztyn, tygrysie oko i topaz.

Skład Gynexu to 15 ziół, których ekstrakty są zmieszane w harmonijnych proporcjach w ten sposób, by efekt leczniczy był bioinformatyczny, delikatny i o szerokim spektrum. Wśród nich znalazł się na przykład przywrotnik pospolity, jasnota, lukrecja, nagietek lekarski i koniczyna (często stosowane w fitoterapii ginekologicznej). Preparat zawiera także składnik informacyjny minerałów: malachitu, fluorytu i granatu. Dość często kobiety pytają, czy można pić herbatę przyjmując Gynex, najczęściej mówią o herbacie z przywrotnika pospolitego. Wyraźnie tego nie zabraniam, ale myślę, że może dojść do naruszenia harmonijnych proporcji ziół w produkcji i równocześnie wpłynąć na jego skuteczność.

NA JAKIE SCHORZENIA I ZABURZENIA MOŻNA STOSOWAĆ GYNEX?

Z szerszej perspektywy:

- » zaburzenia wydzielania i działania hormonów płciowych i hormonów

tarczycy, prawdopodobnie również hormonów przewodu pokarmowego (o których wciąż niewiele wiemy),

- » problemy trawienne wynikające z niedoboru wg TCM,
- » stres emocjonalny,
- » osłabiona odporność w kontekście zaburzeń wegetatywnego układu nerwowego i układów hormonalnych,
- » zaburzenia psychiczne, funkcjonalne i organiczne niewymagające stałego leczenia psychiatrycznego,
- » zaburzenia związane z krwią.

W ginekologii:

- » nieregularne miesiączki, szczególnie w okresie dojrzewania i menopauzy,
- » torbiele jajników (typ funkcjonalny),
- » dolegliwości związane z klimakterium - najwyraźniej wpływa na dysfurię (nastroje),
- » zespół napięcia przedmiesiączkowego,
- » niepłodność z przyczyn hormonalno-czynnościowych i niepłodność psychogenna,
- » zapobieganie wysokiemu poziomowi estrogenu jako ryzyku raka macicy, jajnika i piersi,
- » mastopatia fibrocystyczna i mastodynia (pogrubienie i ból gruczołu sutkowego z tworzeniem torbieli) – razem z preparatem Cytovital,

» ginekologiczne drożdżakowe stany zapalne,

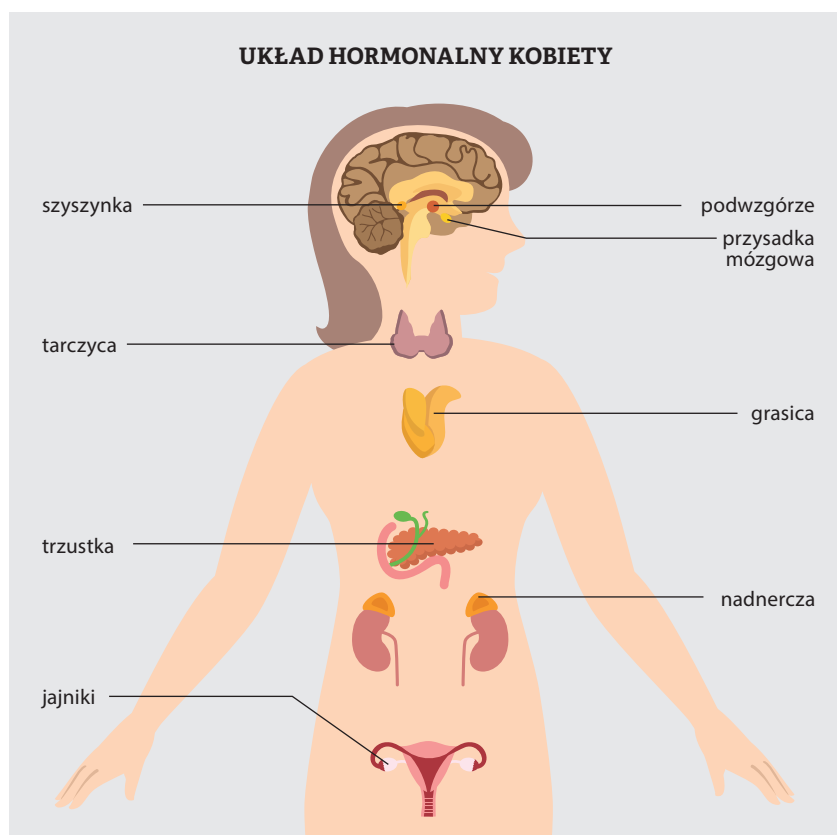
- » rekonwalescencja po operacjach ginekologicznych,
 - » rekonwalescencja po poronieniach.
- Wskazania te zostały zweryfikowane przez wieloletnią praktykę kliniczną. Wpływ na nieregularny cykl menstruacyjny jest niezależny. Wiele kobiet ma problem ze stosunkowo częstymi skutkami ubocznymi leczenia hormonalnego, ewentualnie nie preferuje lub odmawia leczenia hormonalnego. Znakomity efekt przynosi również w postaci spontanicznie znikających tak zwanych funkcjonalnych torbieli jajnika i nieprzyjemnych objawów, które powodują. Dowodem pozytywnego wpływu na niepłodność czynnościową są przynajmniej setki, a nawet tysiące, urodzonych „gynexowych dzieci”.

Inne wskazania:

- » zaburzenia wydzielania hormonu tarczycy (z kwasami omega i Cytovitałem),
- » cukrzyca typu 2 (cukrzyca insulinoniezależna),
- » otyłość i nadwaga,
- » tendencja do obrzęków ciastowatych,
- » nerwica żołądka i zapobieganie wrzodom trawiennym,
- » ochrona ściany naczyniowej, błon śluzowych i kości przed zmianami zwyrodnieniowymi – fitoestrogeny,
- » poprawa regulacji układu krwiotwórczego i zmniejszenie krwawienia,
- » niestabilność psychiczna i łagodniejsze formy depresji,
- » niestabilność wegetatywna z objawami narządowymi (zaburzenia narządów pochodzenia nerwowego),
- » adaptogen do zmiany warunków życia i sytuacji.

Znakomicie działa na łagodne formy zmniejszonej czynności tarczycy (subkliniczna niedoczynność tarczycy), co dokumentuje normalizacja wartości laboratoryjnych. Choroba ta nabywa obecnie rozmiarów epidemii, wypełniając poczekalnie poradni endokrynologicznych i czyniąc ze zdrowych pod innymi względami ludzi pacjentów na całe życie.

Co do zawartości fitoestrogenów w produkcie, ostatnio coraz bardziej zauważam zwiększające się obawy przed ich hormonalnymi skutkami ubocznymi. Przede wszystkim przed możliwym powstaniem nowotworów, czy



POWINNIŚMY WIEDZIEĆ

JAK STOSOWAĆ GYNEX?

Aby wzmocnić efekt terapeutyczny, zaleca się najpierw zdynamizować wszystkie składniki preparatu poprzez wstrząsanie buteleczki (21x). Wskazane jest, by Gynex przyjmować ½ godziny przed posiłkiem, dawkę wkropić bezpośrednio do szklanki z czystą wodą lub nią zapić. Preparat należy stosować przez trzy tygodnie, a następnie zrobić tygodniową przerwę. Cykl, w zależności od potrzeb, można powtarzać nawet kilka razy.

Dawkowanie

- » w ostrych stanach (krwawienie, torbiele, nagły stres) 7 kropli 3 razy dziennie,
- » w przypadku dolegliwości przewlekłych 5 kropli 3 razy dziennie (7 kropli 2 razy dziennie),
- » osoby cierpiące na wyczerpanie, jak i zapobiegawczo, 1-3 krople 1-3 razy dziennie.

Gynex i cykl menstruacyjny (CM)

- » Gynex można zacząć stosować od dowolnego dnia CM,
- » aby uzyskać oczekiwany efekt regeneracyjny zawsze stosować w systemie 3 tygodnie / 1 tydzień przerwy,
- » przyjmowanie od 1 dnia CM do owulacji to nonsens - to nie hormon,
- » nie uszkadza zarodka (często pojawiająca się dezinformacja w Internecie),
- » nie stosować u kobiet, u których miesiączki i owulacje są regularne, dopóki nie zostanie przetestowany przez Supertronic lub w inny sposób (może spowodować rozregulowanie cyklu poprzez ujawnienie do tej pory nie pojawiających się patologii z punktu widzenia interakcji narządów zgodnie z tradycyjną medycyną chińską).

Wyjątki

W przypadku zespołu napięcia przedmiesiączkowego i bolesnej menstruacji zaleca się, by nie planować tygodniowej przerwy na ten okres. W przypadku zespołu klimakterycznego, jeśli w przerwie dolegliwości znów się pojawiają, zaleca się, by tej przerwy nie robić.



przyspieszeniem ich przebiegu. Należy podkreślić, że ilość fitoestrogenów w Gynex jest niewielka i ma raczej informacyjny niż bezpośredni wpływ na receptory estrogenowe. Jest to zatem całkowita dezinformacja, obawy są nieuzasadnione. Problematyczne mogą być tylko bardzo duże i długotrwałe podawane dawki ekstraktów z fitoestrogenami (najczęściej jednoskładnikowe).

REAKCJE ZWROTNE (REWERSJA)

Reakcje zwrotne w przypadku podawania Gynex należą do rzadkości. Najczęściej jest to ból brzucha, nudności (mdłości), ktoś odczuwa „nieprzyjemny smak” lub wyjątkowo występują problemy natury psychicznej. Ponadto może to być rozregulowanie miesiączki w przypadku nieprawidłowego wskazania, ból głowy.

Pomimo tego, że w swojej praktyce zwykle polecam Gynex kilka razy dziennie, napotykam na trudności związane z jego stosowaniem niezwykle rzadko. W zdecydowanej większości tych przypadków wystarczy zmniejszyć dawkę, zwykle do połowy lub do jednej trzeciej. Bardzo korzystną formą, znacznie zmniejszającą możliwość wystąpienia reakcji niepożądanych, a jednocześnie zwiększającą i przyspieszającą efekt terapeutyczny, jest testowanie preparatów metodą elektroakupunktury z pomocą urządzenia Supertronic. W ten sposób można przygotować proces leczenia „szyty na miarę”.

GYNEX I RZECZYWISTOŚĆ WIRTUALNA INTERNETU

Internet jest z pewnością najważniejszym i najbardziej dostępnym źródłem pozyskiwania informacji, a także szybkim kanałem do komunikacji. Ma też jednak swoje ciemne strony. Użytkownik musi nauczyć się odróżniać źródła, które dostarczają informacji cennych i prawdziwych, od tych, które są powierzchowne, a nawet fałszywe i kłamliwe - fake. Od kilku lat, jak dotąd bezskutecznie, walczę z kompletnie błędnymi informacjami na temat Gynex, które rozprzestrzeniają się na forach dyskusyjnych. Z tego powodu zdecydowanie zalecam, by w kwestiach tak ważnych i wrażliwych jak zdrowie człowieka zwracać się do kompetentnych doradców w klubach Energy.

Podsumowując chciałbym dodać, że skuteczność produktów zależy między innymi od okresu, w którym są przyjmowane. Teraz, w kwietniu, czeka nas tak zwany okres przejściowy Ziemi, kiedy Gynex będzie przynosił jeszcze więcej pozytywnych efektów niż zwykle. Niech swoim użytkownikom przyniesie mocne zakotwiczenie, radość życia i dużo pozytywnej energii na właśnie rozszalałą wiosnę.

PS. Pomimo tego, że nazwa Gynex jest skierowana do kobiet, preparat doskonale działa również na zdrowie mężczyzn.
lek. med. BOHDAN HALTMAR

Gynex w późniejszym wieku? Gorąco polecam, bez obaw!

Koncentrat ziołowy **Gynex** w rankingu popularności sprzedaży występuje na pierwszej pozycji zamiennie z niemniej skutecznym



Regalenem. Gynex upodobały sobie przede wszystkim kobiety i pozwolę sobie napisać, że niestety nie kobiety po menopauzie... Stosują go młode dziewczyny, następnie kobiety, które marzą o rodzinie, a także wiele tych, które borykają się z nadchodzącym klimakterium. I we wszystkich tych przypadkach spotykam się z dobrym efektem. Ale po tym okresie, u kobiet w wieku 60 - 70+ panuje pogląd, że już dla nich Gynex nie jest odpowiedni! Niektórzy terapeuci, czy same te kobiety twierdzą, że nie ma sensu go stosować i budzić na nowo pracy hormonów! Z mojego własnego doświadczenia mogę śmiało napisać, że stosowanie preparatu właśnie w tym wieku nienachalnie wspiera pracę starzejącego się organizmu. Poprzez swój skład oferuje organizmowi „zastępstwo” w postaci ziół, które wspierają i regenerują przede wszystkim każdą śluzówkę w organizmie, co będzie widoczne także na innych narządach, które w opinii laika pozornie ze śluzówką nie są związane. M. in. chodzi o śluzówkę żołądka. Ponadto, w połączeniu z **Cytovitałem**, czy to terapeutycznym, czy kosmetycznym **Cytovitałem renove**, dostarcza skórze odżywienia, która ma w następstwie lepszą kondycję, jest bardziej elastyczna i wygląda zdrowo. Po regularnych kuracjach Gynexem, który na dodatek jest bardzo smaczny, dochodzi także do poprawy jakości włosów i paznokci. I jako bonus na podsumowanie – psychika również na tym skorzysta dzięki zawartym w nim ziołom, które stosowały już nasze babcie. Ja osobiście, w ten sposób nienachalnie wspieram organizm nawet 3x w roku i zawsze bardzo się cieszę na tą kurację!

MARIE S., Cheb

Szczęśliwy powrót

Po raz pierwszy **Gynex** wypróbowałam przed laty, ale bolał mnie żołądek i nie czułam się dobrze. Chyba go w tamtym okresie nie potrzebowałam. Wróciłam do niego po 3 latach, ponieważ bardzo chciałam już zostać mamą, a lekarze powiedzieli mi, że moje marzenie się nie spełni, a jeśli tak, będzie to wielki cud. Nie zastanawiałam się ani sekundy i zamówiłam Gynex, ponieważ chciałam oczyścić swój organizm i zrobić jak najwięcej, by moje marzenie się spełniło. Krople stosowałam przez 3 miesiące i końcem lata, kiedy świętowałam swoje urodziny, czułam, że jestem na to gotowa, a we wrześniu już mogłam się cieszyć, że w przyszłym roku zostanę mamą.

Dlatego te krople są dla mnie wielkim cudem i nie pozwolę nic złego powiedzieć na ich temat. Bardzo pomogły mi po porodzie, kiedy zaczęłam miesiączkować. Miałam bardzo silne bóle i nieregularny cykl, więc ponownie stosowałam Gynex przez kilka miesięcy i dziś menstruacja przebiega u mnie regularnie jak w szwajcarskim zegarku, a silny ból, który wcześniej mi towarzyszył, minął jak ręką odjął. Przede wszystkim nie mam niemal żadnego syndromu przedmiesiączkowego, co jest dla mnie dużą ulgą! Gynex polecam wszędzie, gdzie mogę. Dzięki niemu kilka moich koleżanek i znajomych stało się szczęśliwymi mamami albo pomogł im na problemy menstruacyjne. Bardzo dziękuję za tak wspierający produkt i wierzę, że pomoże niejednej kobiecie, stać się tak szczęśliwą mamą, jak ja. Dziękuję.

BARBORA H., Pazderna



Metody terapeutyczne (6)

JOGA I RÓWNOWAGA HORMONALNA



Minęło już osiem lat od czasu, kiedy napisałam list do Vitae z podziękowaniami za Gynex. Wtedy cudownie wyregulował mi cykl i dziękuję mu za nasze pierwsze dziecko, teraz ośmioletniego Maksia. Od tamtej pory upłynęło sporo czasu, urodziło się nam jeszcze dwoje dzieci, a ja zostałam nauczycielką jogi. Dzisiaj, poprzez jogę hormonalną, pomagam innym kobietom dążyć do posiadania upragnionych dzieci, leczym różne dolegliwości i wyrównywać poziom hormonów. Od dziesięcioleci, na całym świecie, metoda ta pomaga dziewczętom, kobietom, mężczyznom i diabetykom żyć pełnią życia bez leków, chorób i bólu.

ZACHWIANE SZALE WAGI

Układ hormonalny jest jednym z najważniejszych układów regulacji w organizmie i zapewnia odpowiednią funkcję komórek i metabolizm. Często, pod wpływem pośpiechu, stresu w pracy, złego odżywiania, środowiska, niewystarczającego odpoczynku, złej jakości snu lub stosowania hormonów zastępczych w postaci leków, równowaga szal wagi tego układu jest zachwiana. Zaczynamy czuć się bardziej zmęczeni, przybieramy na wadze, u kobiet pojawiają się nieregularne miesiączki, przestajemy mieć ochotę na seks, możemy mieć problemy z zająciem w ciąży, wypadają nam włosy, nie jesteśmy w stanie się

rozgrzać, ręce i nogi są ciągle zimne, odczuwamy lęk lub depresję, mamy problemy z tarczycą, torbiele lub mięśniaki, podwyższony poziom cholesterolu i inne.

TRZY ZESTAWY

W przypadku tych dolegliwości może pomóc joga hormonalna. Dinah Rodrigues, 92-letnia Brazylijka, wiele dekad temu, stworzyła trzy specjalne zestawy pozycji ze szczególnym zwróceniem uwagi na układ hormonalny:

- » najstarszy zestaw dla **kobiet** - pomaga w przypadku nieprzyjemnych symptomów menopauzy, u młodych kobiet rozwiązuje problemy związane z brakiem równowagi hormonalnej, pomaga w poczęciu, eliminuje bolesne miesiączki, harmonizuje funkcję tarczycy, eliminuje stres i napięcie oraz ładuje pozytywną energię. Celuje w jajniki, tarczycę i przysadkę mózgową;
- » drugi zestaw jest przeznaczony dla **diabetyków** i wszystkich, którzy chcą wesprzeć swoją odporność, obniżyć poziom cukru we krwi i działać profilaktycznie w przypadku genetycznej predyspozycji do cukrzycy. Ma na celu wsparcie trzustki, śledziony i wątroby;
- » bardzo mocny jest zestaw dla **mężczyzn** - pomaga w okresie andropauzy, łagodzi stres i napięcie, co pomaga zrównoważyć poziom hormonów,

wspiera płodność, zapobiega problemom z prostatą i poprawia ruchliwość, jakość i liczbę plemników.

POWIĄZANIE Z ODDECHEM

Wszystkie trzy zestawy łączy jedno – to metoda terapeutyczna, opierająca się na dynamicznym wykonywaniu pozycji z hatha jogi, w połączeniu z technikami intensywnego oddychania i buddyjskimi technikami cyrkulacji energii oraz głębokiego relaksu. Jest to czysto naturalny proces leczenia, podczas którego korzystamy tylko z własnej energii i działamy celowo, bardzo silnie na gruczoły wydzielania wewnętrznego. Każdy może nauczyć się terapii jogi hormonalnej. Ćwiczenia z całego zestawu zajmują około 35 minut, kolejność ćwiczeń jest ustalona i zawsze należy przećwiczyć cały zestaw.

Ta potężna technika może być przekazana tylko przez certyfikowanych instruktorów od samej Dinah Rodrigues, ponieważ znają przeciwwskazania i są w stanie dostosować ćwiczenia do potrzeb każdej osoby podczas kursu w ten sposób, by odpowiadały każdemu. Razem z zestawem powinniśmy nauczyć się również technik antystresowych i oddechowych, które pozytywnie wpływają na psychikę, łagodzą stres, uspokajają umysł i pogłębiają oddziaływanie całego zestawu.

mgr **LINDA LACINOVÁ**

Wyłącz myślenie, ruszaj się!

To nasze myślenie (z którego jesteśmy tak dumni) najczęściej psuje nam dobrą zabawę... Lepiej nam się tańczy i śpiewa po kilku piwach? A dlaczego? Ponieważ alkohol wyłącza nasz racjonalny mózg, z którego jesteśmy tacy dumni i który jest zastrzeżony dla homo sapiens. Jest to również ten sam mózg, który sprawia, że nadmiernie się kontrolujemy, zamartwiamy, boimy i niepotrzebnie ograniczamy swój potencjał. Ciało i ruch mogą stać się bramą do poluzowania uścisku jego poważnego racjonalnego rozumowania.

BAWIĘ SIĘ

Wiszę na drzewie głową w dół, czołgam się w trawie, turlam się z dziećmi, przeciągam się jak kot, mruczę, wydaję dziwne dźwięki, oddycham głośno, sapię, tupię, stoję na głowie, próbuję różnych zakresów ruchu, rytmu, oddech, ciało, ruch, zimny prysznic, gorący prysznic - trochę wariactw, ale czuję, że żyję - czuję przyływ energii, kreatywności i otwartości w moim umyśle. Jestem trochę jak

duże dziecko: zrobię sobie drabinkę z czegośkolwiek, kiedykolwiek i czuję, że ruch i relaks mojego ciała ma korzystny wpływ na mój umysł.

W dzisiejszych czasach mało się ruszamy, nie rozwijamy potencjału ciała, a tym samym blokujemy umysł. Często żyjemy w długotrwałym stresie, który gromadzi się w ciele jako napięcie, co wprawia w napięcie, skurcze i uścisk również nasz umysł. Kiedy wsłuchamy się w swój organizm, poświęcimy mu uwagę, możemy odkryć zupełnie inne wymiary funkcjonowania. Dzięki ruchowi i oddechowi bardzo łatwo można pozbyć się napięcia.

Podział na ciało i umysł to totalny bezsens. Przynajmniej tak długo, jak żyjemy, pracują razem i stale wchodzą w interakcje. Wiele mówi się o tym, jak poprzez umysł możemy wpływać na ciało, ale dla wielu z nas znacznie łatwiej jest wpływać na umysł poprzez

ciało. Uwolnić napięcie, pozbyć się stresu, wejść w trans, odmienny stan świadomości, uzdrowić swój umysł, zmodyfikować chemię w ciele, sprawić sobie przyjemność - wszystko to

widzenia. Niestety, często tkwimy tak głęboko w stereotypach i koncepcjach tego, co wypada, a czego nie, że nawet nie wpadnie nam do głowy, żeby wyjść na drzewo i oddać się zabawie ruchem, głosem i ciałem. Bardzo życzę sobie, żeby to się zmieniło, więc mam dla Państwa kilka pomysłów!

- » Kilka razy dziennie, gdziekolwiek jesteś, połóż się i przeciągnij.
- » Baw się - jak zwierzątka - chodź na czworakach, czołgaj się, wachaj otoczenie (świetna gra dla partnerów lub rodzinną!).
- » Skoncentruj się na swoim ciele i zrelaksuj

sztynne mięśnie (zwróć szczególną uwagę na ramiona i twarz).

- » Poruszaj się zawsze i wszędzie.
- » Obserwuj małe dzieci i powtarzaj ich ruchy.
- » Wejdź na drzewo.
- » Spróbuj oddychać głębiej - głośniejsze - używając swojego głosu (oddechu i głosu), to też są ruchy ciała.
- » Włącz muzykę i tańcz tak, jakby nikt nie patrzył, śpiewaj.
- » Naśladuj dźwięki różnych zwierząt.
- » Częściej pozwól sobie na to, na co masz ochotę, a hamuje cię w tym głowa - pozwól sobie być bardziej „szalonym”...

W momencie, kiedy pozwolimy sobie na słuchanie naszego ciała i poruszanie się, możemy spotkać się ze zdziwionymi spojrzeniami otoczenia - to doskonały trening, jak nie traktować siebie

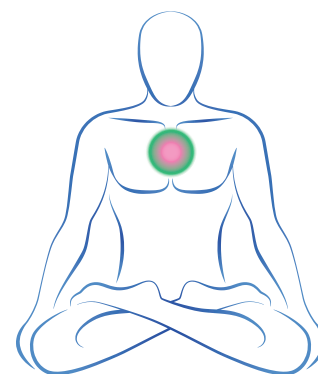
zbyt poważnie. Wchodzę na drzewo, no i co? Ciało to świątynia dla naszego umysłu, kiedy poświęcimy mu uwagę, zwiększymy zakres ruchu i zabawy, udekorujemy całą świątynię, a umysł będzie nam wdzięczny.

Cieszymy się życiem w całej jego soczystości!
mgr KATARZYNA KORDA JEDZOKOVÁ

możemy osiągnąć poprzez pracę, a raczej zabawę ciałem. Jestem zaskoczona, kiedy patrzę wokół siebie - dlaczego tego nie robimy? Zmiana pozycji ciała wpływa na zmianę stanu umysłu - punkt

Czakry – ośrodki energetyczne naszego organizmu (5)

CZAKRA SERCA (ANAHATA) – MIŁOŚĆ I WRAŻLIWOŚĆ



Jest również określana jako czwarta czakra lub centrum serca, znajdziemy ją na środku klatki piersiowej. Łączy trzy dolne, fizyczne, czakry z trzema górnymi, duchowymi, czakrami. To powiązanie materii z duszą tworzy integralność, co powoduje, że czakra jest miejscem miłości do siebie, ludzi i całego świata. Budzi w nas empatię i współczucie, dostrzeganie piękna przyrody i dzieł sztuki. Żywiołem jest powietrze prezentujące otwartość, lekkość i swobodę.

Ma kolor różowy, powierzchnia jest chroniona przez zieleń. Kolor różowy budzi miłość, współczucie i czułość. Zielony to kolor uzdrawiania i harmonii. Na poziomie fizycznym odnosi się do serca, płuc, ramion i przepony. Energetycznie odpowiada drodze potrójnego ogrzewacza i osierdza, wpływa również na meridian serca i jelita cienkiego. Jej zmysłem jest dotyk, pamiętajmy o przejawach miłości, takich jak dotyk i głaskanie. Odpowiednim gruczołem jest gruczoł.

ARCHETYP KOCHAJĄCY I AKTOR

Pozytywnym archetypem jest Kochający. Promieniuje uprzejmością i przychylnością. Potrafi docenić innych, widzi piękno ukryte pod powierzchnią. Pozostaje w kontakcie ze swoimi emocjami, więc do relacji osobistych podchodzi swobodnie. Z drugiej strony negatywny archetyp Aktor lubi tylko tych, którzy odpowiadają jego wyobrażeniom. Swoje osobiste urazy maskuje grą w „zakochanego”, przy czym może się zachowywać zaborczo. W przeciwieństwie do bezwarunkowej miłości Kochającego, związek opiera na rozumie bez prawdziwego otwarcia serca.

DYSHARMONIA CZAKRY

Stabilna czakra daje człowiekowi zdolność zaakceptowania świata takim, jakim jest. Jeżeli czakra jest otwarta, promieniuje miłością, serdecznością i radością, co budzi zaufanie do innych i otwiera ich serca. Współczucie i chęć pomocy są oczywistością. Wszędzie czujemy się bezpiecznie i jak w domu. Zanim osiągniemy taki stan, musimy nauczyć się kochać siebie samych także ze swoimi błędami i słabościami. Ponadto czakra serca musi mieć otwartą ochronę i wsparcie w rozwiniętej trzeciej czakrze, w przeciwnym razie stajemy się bezbronni.

W przypadku funkcji dysharmonicznej możemy mieć poczucie, że się rozdajemy i że zawsze jesteśmy tu dla innych, ale nieświadomie oczekujemy za to uznania i wdzięczności. Lub czujemy się mocni i silni, ale nie jesteśmy w stanie otworzyć się i przyjąć miłości od innych. Czułość wprawia nas w zakłopotanie, ponieważ uważamy, że nie potrzebujemy miłości innych. Inne blokady to zazdrość, fanatyzm, dogmatyzm i czarno-białe widzenie świata. Niedostatecznie funkcjonująca czakra czyni nas bezbronnymi i zależnymi od miłości i przywiązania innych. W przypadku odrzucenia, czujemy się głęboko dotknięci. Wycofujemy się do

naszej skorupy i nie mamy odwagi, aby ponownie się przed kimś otworzyć. Na zewnątrz zachowujemy się przyjacielsko wobec wszystkich ludzi. Jednak gdy tylko wymagany jest głębszy kontakt, zamykamy się z obawy przed kolejnym możliwym rozczarowaniem. Bardzo zamkniętą czakrę można rozpoznać po emocjonalnym chłódzie, niezaangażowaniu lub braku wrażliwości.

CHOROBY I MOWA CIAŁA

Problemy z czakrą serca występują w okolicy klatki piersiowej, od chorób serca i płuc, przez problemy związane z górną częścią pleców i ramion po raka piersi. Kiedy doświadczamy głębokich emocji, takich jak miłość, współczucie, wdzięczność lub pokora, instynktownie kładziemy rękę na serce.

MOŻLIWOŚCI OCZYSZCZENIA I AKTYWACJI

Spokojny spacer na łonie natury harmonizuje całą naszą istotę poprzez czakrę serca. Kwiaty, zwłaszcza różowe, nadają się dożywienia czakry. Również niebo zabarwione na różowy kolor z drobnymi chmurami napełnia serce otuchą. Zielony kolor natury wzmacnia harmonię i współczucie. Regeneruje ciało, ducha i duszę i dodaje im nowej energii. Możemy roztańczyć nasze serca przy muzyce klasycznej i sakralnej lub przy muzyce New Age. Z kamieni szlachetnych odpowiednie są kwarc różowy, turmalin, szmaragd i jadeit. Z aromaterapii można wypróbować różę, neroli lub drzewo sandałowe. Czwartą czakrę reprezentuje mantra YAM.

Dr n. przyr. LENKA LACHNITOVÁ



Jajka nie tylko malowane

Jaja ptasie od wieków wchodziły w skład pożywienia człowieka, stanowiły składnik niemal mistyczny i tajemniczy. Zarodkowi znajdującemu się wewnątrz jaj przypisano nadprzyrodzoną moc w leczeniu niepłodności, ochronie przed złem i temu podobne właściwości. Dziś bez kurzych jaj panie domu nie wyobrażają sobie słodkich wypieków, kulturyści nie pozwalają powiedzieć złego słowa o tym źródle białka, a na Wielkanoc zawsze królują na naszych stołach, symbolizując nowe życie, początek, narodziny i nadchodzącą wiosnę.

DLACZEGO POWINNIŚMY JEŚĆ JAJKA

Jajka są jednym z najbardziej naturalnie kompleksowych artykułów spożywczych. Ponieważ jest tam zarodek przyszłego stworzenia, jajko zawiera wszystkie substancje niezbędne do jego rozwoju. Nieodzowna jest wysoka zawartość pełnowartościowego białka - w jajku kurzym są wszystkie niezbędne dla człowieka aminokwasy i to w bardzo dobrze przyswajalnej formie. Jaja zawierają również tłuszcze, ważne witaminy A, E, D, B₆, B₁₂, kwas foliowy, kwas pantotenowy oraz szereg minerałów i pierwiastków śladowych, takich jak fosfor, cynk, potas, wapń, żelazo, selen.

UWAGA NA CHOLESTEROL?

Z pewnością pamiętamy czasy, w których zalecano ograniczenie spożycia jaj do 2-3 na tydzień. Dlaczego? Ponieważ żółtko jaja kurzego zawiera dużą ilość tłuszczu, a więc także cholesterolu, przed nadmiernym spożywaniem którego eksperci w przeszłości ostrzegali. Dziś już udowodniono, że spożycie cholesterolu w pożywieniu nie wpływa w ekstremalny sposób na ogólną ilość cholesterolu w organizmie zdrowego człowieka. Ponadto jajko zawiera również lecytynę, która z kolei obniża poziom cholesterolu. Pozytywny wpływ spożywania jaj ma dla człowieka o wiele większe znaczenie. Obecne zalecenia to nawet 1-2 jajka dziennie.

NIE KAŻDE JAJKO TAKIE SAMO

Jajka kurze z ekofarmy zdecydowanie nie są takie same jak jaja kury z chowu klatkowego. Pomijając aspekt etyczny i różnicę w cenie jaj, musimy zdać sobie sprawę, że skład odżywczy każdego jaja będzie oczywiście odzwierciedlać to, czym kura była karmiona i w jakich warunkach żyła. Jaja od kur z wolnego wybiegu lub z hodowli ekologicznej zawierają więcej kwasów tłuszczowych omega-3, lecytyny, witaminy D i innych substancji. Podobnie jak w przypadku każdej innej potrawy - zasługujemy na najlepszą jakość. Nic trudnego, by odróżnić pochodzenie jaj ze względu na ich obowiązkowe etykietowanie. Pierwsza cyfra wskazuje rodzaj hodowli - 0 chów ekologiczny, 1 chów wolnowybiegowy, 2 chów ściółkowy, 3 chów klatkowy - następujące litery wskazują kraj pochodzenia, a cyfry za literami - zakład. W zależności od wielkości jajka oznaczane są od S do XL, jednak ciekawe jest to, że wielkość żółtka jest mniej więcej taka sama, zwiększa się tylko zawartość białka jaja. Za najwyższej jakości uważane są jajka pierwszego znoszenia młodych kur niosek. Większa liczba żółtek wpływa na smak jajka i wynika przede wszystkim z karmienia kur niosek.

NIE TYLKO KURZE

Próbowaliście już jaj innych niż kurze? Na przykład małych jajek przepiórczych? Są co prawda znacznie mniejsze,

ale zawierają nawet dwa razy więcej witamin, do 5 razy więcej fosforu i wiele innych minerałów i pierwiastków śladowych. Ze względu na to, że przepiórki mają temperaturę ciała do 42°C, ich jajka są mniej podatne na infekcje i zakażenia bakteryjne. Nie są również tak powszechnym alergenem jak jajka kurze. Są również stosowane jako środek leczniczy i profilaktyczny w przypadku takich chorób jak astma, migrena, niedokrwistość lub dieta wzmacniająca dla kobiet w ciąży oraz dzieci.

MOŻLIWE ZAGROŻENIA

Najczęstszym ryzykiem związanym ze spożyciem jaj jest niewątpliwie zarażenie bakterią z grupy *Salmonella*. Bakteria ta żyje w przewodzie pokarmowym zwierząt i w przypadku zanieczyszczenia kałem może również dostać się do jaj. Bakterii nie zniszczymy poprzez mrożenie, a odwrotnie - poprzez obróbkę cieplną. Za bezpieczną przyjmuje się temperaturę 75°C przez okres 5 minut. Podczas pracy z surowymi jajami uważajmy na powierzchnie robocze i przybory kuchenne. Zakażenie może zostać przeniesione na inne potrawy poprzez ich niedostateczne umycie. Należy zadbać również o prawidłowe przechowywanie jajek, najlepiej przechowywać je w stałej temperaturze w zakresie od 5 do 18°C.

JAJKA W KUCHNI

Można gotować i piec bez jajek - co do tego nie ma wątpliwości - jeśli jednak nie cierpimy na alergię na którykolwiek z ich składników lub nie jesteśmy zagorzałymi weganami, nie ma powodu, by ich unikać. Jajka są stosowane przede wszystkim w wyrobach cukierniczych, gdzie mają reputację najlepszego spoiwa do ciasta, a ubite białka zapewniają puszystość produktu końcowego. Jajka jemy same i jako część różnych nadzień i farszów, czy jako dodatki. W wielu posiłkach odgrywają główną rolę, nie tylko podczas świąt Wielkiej Nocy.

Z MOJEGO PUNKTU WIDZENIA

Uwielbiam jajka w każdej postaci! Relaksujące śniadanie weekendowe w naszym domu nie może obejść się bez jajka w koszulce, awokado i chleba na zakwasie. To dla nas najlepszy początek dnia. Omlet lub frittata to szybki obiad, sałatka z jajkiem i tuńczykiem, pasta jajeczna, domowy majonez - to nasze evergreen. Na szczęście blisko mamy gospodarstwo wiejskie, do którego jeździmy po jajka. Miło jest mieć sprawdzone źródło podstawowych artykułów spożywczych.

Radosnych świąt, pełnych świeżego wiosennego nastroju, i dużo fantazji w kuchni podczas przetwarzania wielkanocnych jajek życzy
ZUZANA KOMŮRKOVÁ





JAJKO W KOSZULCE

Zagotować wodę w garnku. Przygotować małą miskę, kapnąć do niej ocet i wbić jajko. Jak tylko woda zacznie wrzeć, nieznacznie zmniejszyć intensywność gotowania, zamieszać łyżką w garnku z wodą, co utworzy wir, w który ostrożnie włożyć jajko z octem. Zamieszać i gotować 3 minuty. Wyłować jajko łyżką i pozostawić do ocieknięcia na papierowej serwetce. Podawać posypane solą i pieprzem. Idealne na śniadanie na toście z awokado lub na obiad ze szparagami i sosem holenderskim.

PRASKI OMLET

3 jajka, 2 łyżki cukru pudru lub drobno zmielonego cukru trzcinowego + 1 łyżka do posypania, ziarenka z połowy laski wanilii, skórka z połowy cytryny bio, 3 łyżki mąki gruboziarnistej, 1 łyżka masła, dżem lub świeże owoce

Oddzielić żółtko od białka. Rozgrzać piekarnik do 150°C. Białka ubić na sztywną pianę. Ubijając dalej dodać cukier, wanilię, skórkę z cytryny, żółtka i mąkę. Na patelni, którą można umieścić w piekarniku, rozgrzać masło i ostrożnie wlać ubitą masę. Piec w piekarniku przez 10-15 minut, aż powierzchnia zeszywnieje. Nie odwracać! Gotowy omlet posmarować dżemem lub nałożyć świeże owoce, złożyć, pokroić w trójkąty i posypać cukrem.



„SALCESON“ Z JAJEK

6 jajek ugotowanych na twardo, 330 g marynowanej mieszanki warzywnej, 200 g szynki wysokiej jakości, natka pietruszki, 200 ml schłodzonego bulionu mięsnego lub warzywnego lub wody, 1 opakowanie żelatyny w proszku, 100 g majonezu, soli, czarny pieprz

Zalewę z marynowanych warzyw zlać do naczynia. Warzywa, jajka na twardo i szynkę pokroić w kostkę, dodać drobno posiekaną natkę pietruszki i włożyć do miski. Wlać bulion do garnka, dodać żelatynę i poczekać aż napęcznieje. Następnie krótko podgrzać i mieszać, postępując zgodnie z instrukcjami na opakowaniu żelatyny. Wlać do miski z warzywami, jajkami i szynką. Dodać odciedzoną zalewę z warzyw, majonez, doprawić solą, pieprzem, przemieszać i wlać do ostłoki lub innej formy, pozostawić do stężenia i schłodzić. Pokroić w plasterki i podawać z dobrym pieczywem.



DOMOWY MAJONEZ

1 jajko z zaufanego źródła, 220 ml oleju słonecznikowego bio, 1 łyżeczka soku z cytryny, 1 łyżeczka musztardy, szczypta soli, szczypta pieprzu, do smaku na przykład: szczyptę czosnku, czosnek, chili

Majonez można oczywiście ubijać ręcznie, ale idealnym i najłatwiejszym sposobem jest użycie blendera. W wysokim, wąskim naczyniu (najlepiej takim, którego średnica będzie możliwie najbliższa średnicy blendera) umieścić wszystkie składniki – olej na końcu. Do naczynia włożyć blender, przycisnąć do dna i włączyć. Gdy powstała emulsja zacznie się podnosić, podnosić blender i od czasu do czasu położyć go z powrotem na dno. Nie należy się spieszyć, poczekać około minuty. Do gotowego majonezu wmieszać zioła, przyprawy, czosnek lub drobno posiekaną cebulę.

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

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

Energy stały port

Brzmi to nieco oklepanie, ale tak to czuję, i nie wymyślę w związku z tym oryginalnego porównania. Z produktami Energy mam wieloletnie doświadczenie.

Na początku był **Regalen** (został mi polecony z powodu zaawansowanej boreliozy) i **Protektin** (wspinały na szybkość ulgę dla bolących małych stawów). Od ponad siedmiu lat oba te produkty mają u mnie swój dom i stopniowo przybywają kolejne. Wspomnę tylko o tych, bez których tego domu, czyli miejsca, do którego chętnie wracam, nie potrafię sobie wyobrazić. Oczywiście, mnie również zdarzało się wypróbować coś innego: inny olejek oczyszczający, inny młody jęczmień, inne acai... Ale prędzej czy później mówiłam: po co, skoro to od Energy jest tak wspinałe, po co tracię czas na coś nowego? Oczywiście podstawą pielęgnacji zewnętrznej jest dla mnie **Visage oil**. Wraz z różanym oraz zielonym tonikiem służy nie tylko mi. Nie może także zabraknąć **Korolenu**. Przez swój ukierunkowany, ale też szeroki zasięg niezawodnie reguluje nastrój. Przyjemnie zaskoczyło mnie szybkie działanie **Artrinu balmu** (ból gardła) i cieszę się, że wrócił do sprzedaży. I wreszcie – produkty zielone. Chodzi jednak też o te czerwone! Niemal uzależnienie od nich wywołał u mnie smak **Barley Juice** i nowych **Organic Cranberry** w proszku i oleju. Nie tylko te wymienione na końcu produkty, ale też acai, goji,



maca, burak i rokitnik przeszły moją analizę porównawczą z tymi skądś indziej. Np. producentów jęczmienia BIO wypróbowałam chyba pięciu. Już się cieszę, że zużyję ten młody jęczmień „skądinąd” i ponownie sobie kupię ten smakowo najlepszy – od Energy. Nowym – nieodzownym przewodnikiem w podróży stał się **Droserin balm** – zastąpił moje wszystkie dotychczasowe balsamy do ust. Muszę wspomnieć o fantastycznym zapachu **Protektinu deo**. Tak więc już teraz stawiam na to, co pewne, nie eksperymentuję i wracam do macierzystego portu.

mgr LUCIE KLEMPÍŘOVÁ, Vysoká Pec

WIOSENNE PRZEBUDZENIE SKÓRY

Połączenie Drags Imun i kremów Renove

RUTICELIT – POMOŻE WYGŁADZIĆ ZMARSZCZKI / **CYTOVITAL** – WZMOCNI SKÓRĘ I POPRAWI JEJ ELASTYCZNOŚĆ / **DROSERIN** – WESPRZE OGÓLNA KONDYCJĘ I WITALNOŚĆ SKÓRY / **PROTEKTIN** – USPOKOI I POPRAWI WYGLĄD SKÓRY PROBLEMATYCZNEJ / **ARTRIN** – DOGŁĘBNI NAWILŻY SKÓRĘ, OCHRONI JĄ PRZED UTRATĄ WILGOTNOŚCI

Zmieszaj 3–5 dawek wybranego kremu z serii Renove z 1 kroplą Drags Imun i nałóż na oczyszczoną skórę, optymalnie jako pielęgnacja na noc.



OŻYJ WRAZ Z WIOSNĄ

PRODUKTY ZIELONE

wspomagają organizm wyczerpany szybkim tempem życia / naturalnie
detoksykują organizm / wspierają metabolizm / przywracają
siły / przeciwdziałają wyczerpaniu / spowalniają starzenie

PRZY ZAKUPIE JEDNEGO PRODUKTU, WEŹ DRUGI TAKI SAM ZA 10 ZŁ



Akcja
Wiosna
**Zielona
żywność**
Proszek, tabletki
i kapsułki

*Promocja dla Klubowiczów i Konsultantów Energy trwa
od 02.04. do 29.04.2020r. lub do wyczerpania zapasów.

