



vitae

maj 2020

Jak możemy zwiększyć
swoją odporność
psychiczną i fizyczną

Gwiazdy pędzą i radzą

Zasługujemy na opiekę
z Beauty Energy



Produkty maja

Początek maja powinien nam wynagrodzić wszystkie obecne niedogodności i zaproponować ciepło, może nawet z możliwością kąpeli. Tylko, że po paru dniach przestanie mu to sprawiać frajdę i na przełomie pierwszej i drugiej dekady zaserrwuje nam prawdziwą zimę. Następnie zaś rozmyśli się i będzie się starał nas zwabić nieco przyzwoitszymi temperaturami. Pytanie jednak, czy dla drzew bogatych w pąki będzie to coś warte. Po dwudziestym wiatr przybierze na sile.

Tak więc nie oczekujemy zbyt wielkiego wsparcia od pogody. To w naszej niełatwej sytuacji nie brzmi ciekawie, a zamieszanie związane z koronawirusem na wszystkich frontach, zdecydowanie nam nie pomoże. Należy sobie też uświadomić, że dobry humor to już połowa sukcesu. Kiedy zacznijemy odczuwać strach i cały ciężar sytuacji, sięgnijmy szybko po **Korolen** – słońce w duszy, które w nas zaświeci, będzie grzać nawet w okresie pełnym chmur. Może też się zdarzyć, że nie potrafimy sobie znaleźć miejsca i nie wiemy co zrobić najpierw. Na stres wspaniale zadziała **Relaxin**, sprzyja ogólnemu uspokojeniu, zapobiega stanom lęku i depresji, czyli działa dokładnie tam, gdzie teraz potrzebujemy. **Sacha Inchi** również pomaga podczas depresji, stresu, zmęczenia, wyczerpania nerwowego i psychicznego, rozdrażnienia i bezsenności. Produktem, który potrafi uzupełnić siłę, dodatkowo z potencjałem przeciwdepresyjnym jest **Organic Sea Berry powder**. Możemy też sięgnąć po herbatę **Matcha**. Uspokaja, zwiększa poziom energetyczny i wytrzymałość. Np. samuraje pili herbatę Matcha ze względu na jej właściwości pobudzające.

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.





Wszystkiego
najlepszego
Mamo

SPIS TREŚCI

Słowo wstępu	04
Jak możemy zwiększyć swoją odporność	05 – 07
Pięć elementów a strach	08 – 09
Gwiazdy pędzą, gwiazdy radzą	10
Okienko biochemiczne. Kamfora	11
Radość z oddychania	12 – 13
Czakry – ośrodki energetyczne organizmu (6)	14
Zasługujemy na opiekę	15
Więcej zyskać, niż stracić	16 – 17
Metody terapeutyczne (7)	18 – 19

SŁOWO WSTĘPU

SZANOWNNI PAŃSTWO

Kiedy spojrzymy wstecz, przewertujemy kolejne wydania magazynu Vitae, nie sposób nie zauważyć, że z niezwykłą starannością zgromadziliśmy niemały skarb pod „jednym dachem”. Dzięki opisowi wszystkich elementów tradycyjnej medycyny chińskiej, łatwo można się zorientować, co komu dolega, dlaczego oraz jak sobie z tym radzić. Zaprezentowaliśmy kilka naprawdę pomocnych w życiu metod terapeutycznych, z których trudno wybrać jedną najważniejszą i tę najmniej przydatną dla wszystkich z nas. Na szczęście wszyscy jesteśmy inni, czego innego potrzebujemy. Przytoczyliśmy wiele dobrych rad naszych ekspertów i daliśmy pole do wypowiedzenia się Klubowiczom wiedząc, że oni też mają swoje doświadczenia życiowe i związane z nimi ulubione typy preparatów. Tak się złożyło, że teraz mamy czas, by „wziąć się za siebie”. Nie marudzić, przemienić lęk w ciekawość nowego i sprawdzić, na ile jesteśmy otwarci, by wziąć sprawy w swoje ręce. Nie jest łatwo, wszechogarniający i napływający z każdej strony natłok mało wiarygodnych nieraz informacji bardzo nam przeszkadza w zastosowaniu metod, które są skuteczne, są nam znane

i dotąd pomagały. Wcale nie trudno poddać się strachowi, frustracji i beznadziei. Skoro jednak los daje nam okazję do spokojnego zastanowienia się, co potrafię i czego jeszcze mogę się nauczyć – dajmy sobie szansę.

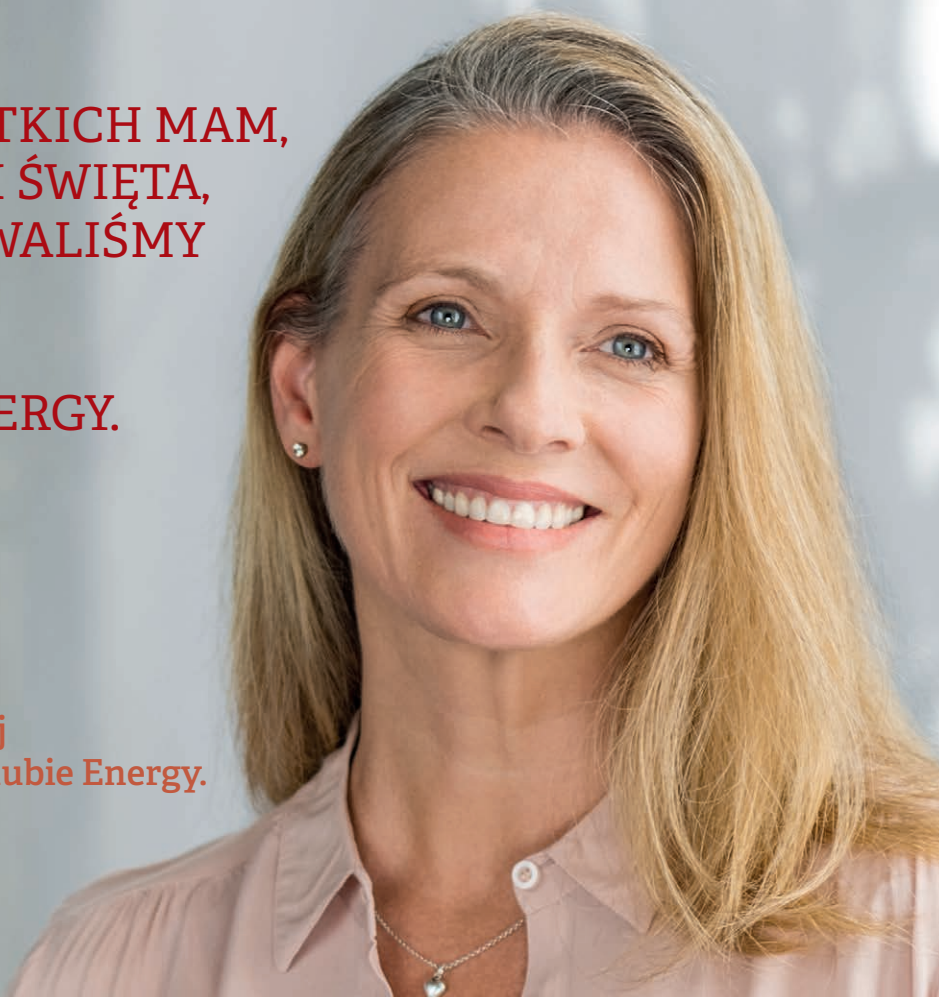
Wszyscy próbujemy, więc może spróbujecie Państwo z nami. Zapraszamy! Nasze czasopismo znowu jest pełne wskazówek, których użyczyli nam Ci, którzy sporo wiedzą. To bardzo przydatne informacje. Skorzystajmy z nich wszyscy.

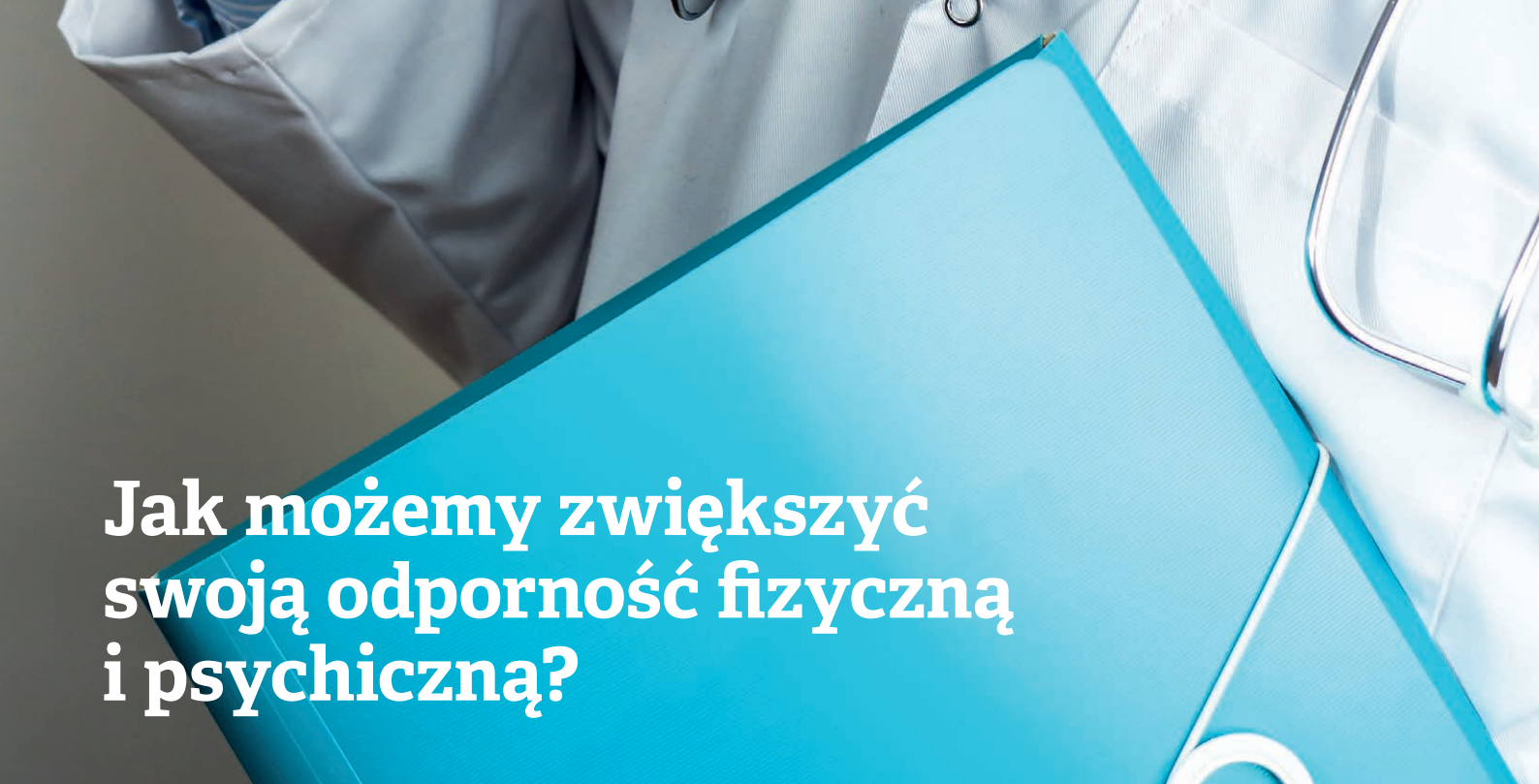
Sily i zdrowia życzy zespół Energy Poland



**DLA WSZYSTKICH MAM,
W DNIU ICH ŚWIĘTA,
PRZYGOTOWALIŚMY
SPECJALNĄ
PROMOCJĘ
BEAUTY ENERGY.**

**O szczegóły pytaj
w najbliższym Klubie Energy.**





Jak możemy zwiększyć swoją odporność fizyczną i psychiczną?

O koronawirusie słyszeliśmy wszyscy już tyle, że nasz umysł, zarówno racjonalny jak i emocjonalny, jest tymi informacjami całkowicie przytłoczony. W przypadku niektórych mniej odpornych jednostek wręcz sparaliżowany. Natłok tych często sprzecznych, głównie negatywnych informacji tworzy zarodnię strachu i często wręcz panicznych reakcji. Żeby ochronić siebie i swoich bliskich, trzeba wziąć się w garść, uspokoić się wewnętrznie i opracować środki bezpieczeństwa, dzięki którym można będzie obniżyć ryzyko rozprzestrzeniania się choroby i ewentualnie kiedy wybuchnie, wpłynąć na jej przebieg.

PODSUMUJMY NIEKTÓRE FAKTY:

- » COVID-19 to wirus RNA o bardzo wysokim stopniu zakaźności, z potencjałem do mutowania. Dotyka przede wszystkim tkankę płuc (pęcherzyki płucne) z ciężkim tworzącym śluz stanem zapalnym, następnie zwłóknienie, co uniemożliwia transmisję tlenu z powietrza do krwi. W przypadku mutacji o ciężkim przebiegu w efekcie dochodzi też do obumierania mięśnia sercowego i ciężkiego uszkodzenia nerek, prowadzącego do niewydolności tego narządu.
- » Rozprzestrzenianie się wirusa przebiega drogą kropelkową (infekcja kropelkowa) poprzez tzw. aerozole (kichanie, kaszel, smarkanie, ale także samo oddychanie), również poprzez dotyk zainfekowanych przedmiotów i poprzez przeniesienie rękami na śluzówkę (przede wszystkim spojówki oka, przez usta podczas jedzenia).
- » Większość zainfekowanych osób ma lekki przebieg infekcji, niektórzy wręcz nie mają żadnych większych objawów ostrzegawczych, co prowadzi do bardzo szybkiej liczby zakażonych (przetestowani z wynikiem pozytywnym to prawdopodobnie tylko czubek góry lodowej w porównaniu z zainfekowanymi naprawdę).
- » Receptory umożliwiające dostanie się wirusa do komórek znajdują się w płucach i jelicie cienkim (można wzmacniać te organy).
- » Pomimo dużej zapadalności, infekcja ma stosunkowo niską umieralność, która występuje głównie u starszej populacji oraz

osób z innymi chorobami przewlekłymi/współtowarzyszącymi (oczywiście, istnieją wyjątki).

- » Osiągnięcie odporności społecznej i regresja wirusa zakładane jest przy zakażeniu 50–70 % populacji. Szansa wyleczenia tych najcięższych przypadków jest zależna od dostępu możliwości zastosowania intensywnej terapii z kontrolowaną wentylacją płuc, leków wspierających podstawowe funkcje życiowe i ewentualnie pozaustrojowe dotlenienie krwi. Do tego poza oprzyrządowaniem potrzebny jest wspaniale wykwalifikowany personel służby zdrowia w odpowiedniej ilości (to pokazuje przykład z północnych Włoch).
- » Pandemii nie można zatrzymać obecnie dostępnymi środkami, można jedynie spowolnić jej przebieg, co w efekcie prowadzi do większej szansy leczenia najcięższych przypadków poprzez intensywną terapię (ilość przypadków ciężkich na ilość łóżek na intensywnej terapii i wykwalifikowanego personelu).
- » Ibuprofen (np. Ibalgin) może pogorszyć przebieg infekcji (Francja)??, do obniżenia temperatury i przeciwbólowo lepiej użyć paracetamol (Paralen)?? WHO mówi o niesprawdzonych danych.
- » Niektóre środki przeciwwirusowe stosowane w leczeniu innych wirusów mogą mieć w indywidualnych eksperymentalnych przypadkach efekt pozytywny na leczenie COVID-19, ale skutecznego, bezpiecznego dla pacjenta i zarejestrowanego leku nie ma do dyspozycji (i z dużym prawdopodobieństwem jeszcze długo nie będzie). Na powstanie i produkcję szczepionki możemy liczyć w jeszcze dalszym horyzoncie, przy potencjalnej możliwości mutacji wirusa jest to również sprawa skuteczności (wystarczy porównać ze szczepieniami na grypę).
- » Najskuteczniejsze i bardzo rozsądne w celu spowolnienia rozprzestrzeniania się wirusa są stosowane zbiorowo przeciwepidemiczne środki bezpieczeństwa (tj. obowiązujące wszystkich), dotyczące jak najszerzego ograniczenia kontaktu fizycznego osób w przypadku, kiedy musi wejść do przestrzeni publicznej, konsekwentne stosowanie sprzętu ochronnego, tj. prawidłowo założone maseczki, rękawiczki (które po zastosowaniu albo spalimy, albo wrznięciem, czy





poprzez wysuszenie i wyprasowanie wysterylizujemy). Maski oddechowe wyższej klasy ze względu na ich dramatyczną ilość, aktualnie powinny być przeznaczone dla służby medycznej (oni nie mają ich w ogóle, albo w ilości niewystarczającej), strażaków i policjantów na granicy czy na terenach objętych kwarantanną. Ważny jest też fizyczny odstęp między ludźmi w sklepach, na przystankach itp. Jeśli istnieje jakakolwiek możliwość korzystania z indywidualnego środka transportu, nie powinniśmy naprawdę korzystać z transportu publicznego. Miejsca ryzyka to powierzchnie metalowe i plastikowe, na których wirus przeżywa do 48 godzin.

» Poza stanami nagłymi/ostrych - kontakt z lekarzem powinien być telefoniczny bądź elektroniczny (porada przez telefon, e-recepty, e-zwolnienia z pracy). W ten sposób obniża się ryzyko zakażenia czy rozprzestrzenienia wirusa na pracowników służby zdrowia (których przecież możemy potrzebować, bo koronawirus nie hamuje innych chorób).

ODPOWIEDZMY TU NA KILKA KLUCZOWYCH PYTAŃ: Czy istnieje sposób, jak ze 100% pewnością uniknąć infekcji koronawirusowej?

Nie, 100% ochrona nie istnieje. Zależy to od czasu ekspozycji, zjadliwości i podtypu koronawirusa oraz oczywiście od aktualnego stanu zdrowia (tu rozumiemy nie tylko choroby towarzyszące, ale też stan wyczerpania, strach czy inne negatywne emocje, które obniżają i wyczerpują obecną zdolność obrony immunologicznej). Jedyną całkowicie skuteczną ochroną jest całkowita izolacja od innych osób, włącznie z niedotykaniem przedmiotów, opakowań artykułów spożywczych i tylko własna żywność. Co jest praktycznie niewykonalne.

Czy w kontakcie z wirusem zakaża się każdy? Dlaczego różne osoby reagują inaczej i mają inny przebieg zakażenia?

Na szczęście nie zakaża się każdy. Zależy to jednak od wielu czynników. Oprócz typu i siły miana wirusa zależy to też od genetycznej predyspozycji do odporności. To, na co do pewnego stopnia wszyscy możemy wpłynąć, a co bez wątpienia odgrywa dużą rolę, jest odporność psychiczna, dobra kondycja fizyczna, równowaga energetyczna organów z punktu widzenia TCM. Jeśli chodzi o medycynę klasyczną są to zasady kierowania organizmem systemem P.N.E.I. (psycho-neuro-endokryno-immunologicznym). Tłumacząc na język zrozumiały konkretnie oznacza to, że zniewagi psychiczne w postaci negatywnych informacji, wytwarzanie zbiorowego strachu i niepewności, paniki z powodu braku środków ochronnych, leków, pożywienia, załamania ekonomicznego itp. prowadzą podczas zapętlenia w naszych ośrodkach mózgowych do materialnie molekularnej reakcji na poziomie wegetatywnego układu nerwowego, hormonów, substancji sygnałowych (cytokin) i komunikatorów

komórkowych. To powoduje naruszenie funkcji narządów i właśnie też obniżoną pracę układu odpornościowego. Udowodniono, że te relacje psychoimmunologiczne prowadzą przy zaburzeniach do skłonności do infekcji, wręcz do chorób nowotworowych i autoimmunologicznych.

Czy możemy zrobić coś konkretnego, by podnieść odporność? Zdecydowanie tak!

1. Wiadomości telewizyjne oraz internetowe oglądać tylko raz dziennie, żeby się dowiedzieć o ważnych zmianach, dotyczących środków bezpieczeństwa na kwarantannie. Całodzienne „mielenie” wokół koronawirusa na pewno pozostawi negatywny ślad w naszej podświadomości nawet u silnych jednostek (patrz psychoodporność).
2. Racjonalnie – tj. starannie i konsekwentnie dotrzymywać wspomnianych wyżej zaleceń sanitarno-epidemiologicznych.
3. Jeśli znamy swoje słabe punkty pod kątem medycyny klasycznej oraz TCM, starajmy się wzmacniać je (całkowicie indywidualne podejście).
4. Wykonujemy ćwiczenia oddechowe, medytacje, niech wpłyną na nasz umysł i ciało (relaksacja, ćwiczenia na łonie natury, śpiew ptaków itd.), wyobrażamy sobie, że nasze ciało jest w harmonii, odporne na choroby, dusza spokojna...
5. Spośród produktów Energy wybieramy indywidualnie te, które sprawdziły się nam w określonych sytuacjach (tj. odczuliśmy fizyczną i psychiczną poprawę i mamy z nimi

JAK SIĘ ODŻYWIAĆ?

ODPOWIEDNIE PRODUKTY SPOŻYWCZE

Zdaniem TCM każdy nasz wdech ma początek (zaczyna się) w nerkach. Ten narząd panuje nad emocją strachu (patrz artykuł na str. 8–9) i mieszka w nim siła życiowa. Jeśli jest jej zbyt mało, odczuwają to również płuca. Możemy więc powiedzieć, że nerki energetycznie zapewniają ruch całego układu. Gdybyście chcieli poza innymi możliwościami wykorzystać do wsparcia nerek i płuc również pożywienie, możemy wam zaproponować następujące produkty spożywcze mimo to, że niektóre z nich są odpowiednie w innym sezonie.

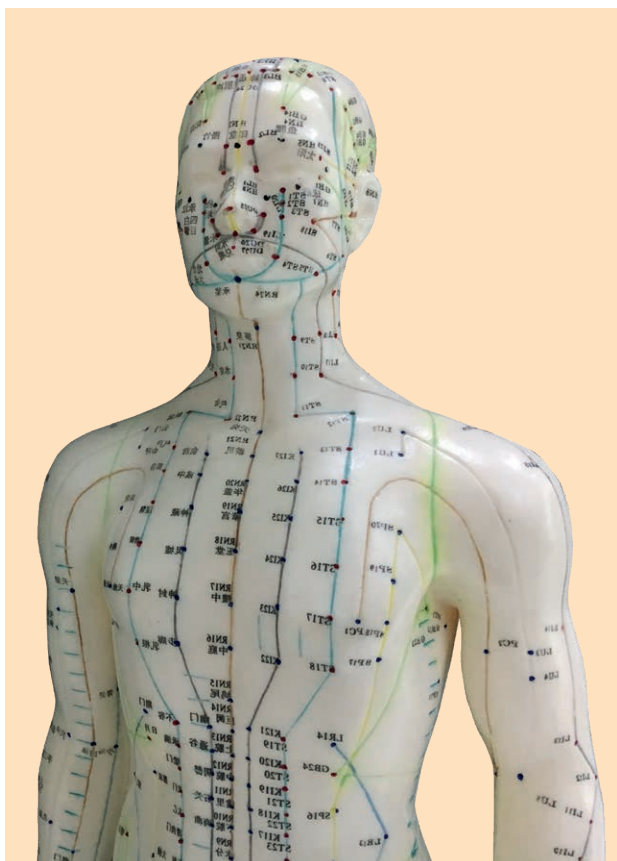
Nerki:

- » zboża, małe ciemne fasolki (adzuki)
- » gęste odżywcze zupy, wywary z kości, z algami
- » warzywa korzeniowe, ryby morskie
- » prażone orzeszki, ziarenka, suszone owoce i warzywa
- » anyż, cynamon, goździk

Płuca:

- » ryż długoziarnisty, łzawnica, jęczmień, jagła, biała fasola, soczewica
- » cebula i cebula szczypiorowa, rzodkiew i rzodkiewka, por, kalarepa, chrzan, szczypiorek, czosnek, imbir, kalafior, seler, marchew
- » jabłka, gruszki, cytryny, dzika róża
- » mięso z kaczki
- » kmin, kardamon, kolendra, kurkuma, goździk, bazylia, szałwia, cząber, macierzanka tymianek, rozmaryn, majeranek, rokitnik, jeżówka

SOŃA ŚTRUPOWĄ



dobre doświadczenie). Z całą pewnością (jeśli musicie iść rano do pracy, czy na zakupy między ludźmi) zażyjcie rano **Vironal** (mam dobre doświadczenia z dawką 7 kropli) i krem **Droserin** stosujcie na nos i okolice, czoło, policzki, kark w okolicy 7. kręgu szyjnego, podbicie stóp (strefy refleksyjne dla płuc) i na drogę płuc, głównie punkty 7,8,9 (LU 7,8,9) na nadgarstki i nad nim za kciukiem ręki. Punkty masujcie około 1 minuty z mocniejszym naciskiem. Tak wzmocnicie energię płuc i tzw. Energię obronną Wei Qi. Więcej o działaniu tego kremu można było przeczytać w Vitae 2/2020. Korzystajcie z wszystkich **kremów Pentagramu®** do wzmocnienia układu akupunkturowego oraz jako aromaterapię (organizm sam indywidualnie określi, co mu pomaga). Na pewno dla wielu osób sprawdzi się tu **Korolen** i **Ruticelit** (receptory w jelicie cienkim). Oczywiście też dzięki pozytywnemu działaniu na psychikę. Bardzo przydatne jest też stymulowanie kremami czy moksą (termicznie ogrzewać) punkty akupunktury o charakterze ogólnym, jelita grubego 4 (LI 4), żołądka 36 (ST 36), śledziony 6 (SP 6), drogi początki 4,6 i 26 (GV 4,6,26). Na psychikę i wzmocnienie elementu Ognia i punkty drogi serca 5,6,7 (HT 5,6,7). Znana terapeutka akupunktury Dr. Bendová w swoim artykule o koronawirusie podaje doświadczenia chińskiej profesor akupunktury Zhao Jiping z moksowaniem tych punktów, które potrafiły ochronić życie wyczerpanych przy pielęgnacji chorych SARS pracowników służby zdrowia (koronawirus o jeszcze większej umieralności niż COVID-19).

6. Jeśli możemy komus pomóc słowem czy uczynkiem, zróbmy to. To wesprze naszą psychikę i sens naszego istnienia.

lek. med. BOHDAN HALTMAR

Pięć elementów a strach

Ponoć Chuck Norris już też założył maseczkę. Czy powinniśmy się bać? **NIE! i NIE!** Co prawda rozwój sytuacji z zakażeniem koronawirusem pokazuje, że to nie są żarty, ale my mamy dwie możliwości. Wsiąść do łodzi pełnej strachu i osłabić swoje ciało i duszę lub stawić czoła sytuacji bezpośrednio i nie dać się. Powszechnie wiadomo, że w czasach zarazy około jedna czwarta ludzi zmarła ze strachu!

DWA RODZAJE

Istnieją dwa bardzo różne rodzaje strachu. Jeden jest w zasadzie dobry i pomaga nam przeżyć. Dotyczy aktualnego ataku i uaktywnia mechanizm - uciekaj albo atakuj. Ale ten drugi, długoterminowy, to już co innego. Podnosi ciśnienie krwi, pogarsza przepływ krwi ze wszystkimi konsekwencjami - zaburzeniem aktywności mózgu, osłabieniem kończyn - umysł jest przeciążony myśleniem, rozważaniem, dochodzi do utraty radości... Jest wiele rzeczy, które strach potrafi zdeterminować. Przede wszystkim jednak znacznie nas osłabia. Jak iść do boju w osłabieniu, jeśli wcale tak nie musi być ...

Wiecie, co mam na myśli? Nie śledźmy bez ustanku wiadomości, liczenia zarażonych, ofiar... Naprawdę nie rozumiem sposobu, w jaki media przetwarzają informacje. W czasach, gdy cudowni ludzie w naszym kraju po raz kolejny pokazali, jak się potrafią zjednoczyć, są stosowane praktyki, które zostały celowo wdrożone podczas II wojny światowej, aby zwiększyć - zgadnijcie co? - strach. Z radia przez wiele godzin było słychać nazwiska rozstrzelanych. Miało to działać na ludzi jak groźba. Czy nie przypomina to teraźniejszości?

Ponadto, gdy koronawirus już tu jest, musimy stopniowo tak zwane przesiąknąć. Nie da się uchronić naszej populacji jako „czystej”. I naprawdę nie bójmy się, absolutna większość zarażonych przejdzie chorobę łagodnie, trochę podobnie do grypy. Jeśli uda nam się utrzymać sytuację pod kontrolą, aby nie doszło do masowego zarażenia osób starszych, które są podatne na cięższy przebieg choroby, a tym samym na przeciążenie systemu opieki zdrowotnej, mamy to. A my, „ludzie Energy” zdecydowanie nie jesteśmy bezbronni. Zajmujemy się pracą z ziołami,

wewnętrzna praca nad sobą, szukamy alternatyw dla nienaturalnych rozwiązań nie tylko w przypadku chorób, ale także różnych sytuacji życiowych. To byłoby straszne, gdybyśmy nie byli w stanie zjednoczyć się i stawić czoła strachowi nie tylko dla naszego własnego dobra, ale dla całego naszego kraju. Spójrzmy więc na to „naszymi” oczami.

PENTAGRAM I JEGO CYKLE

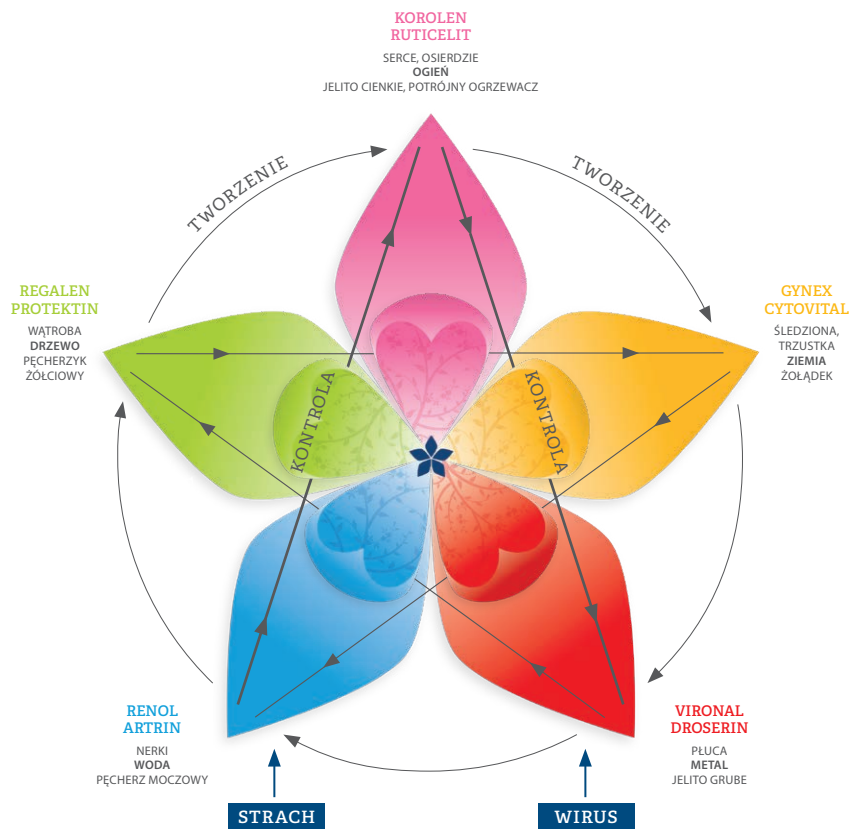
Aby zrozumieć przedstawiony tutaj rysunek pentagramu, krótko przypomnimy kilka ważnych faktów. W ramach pentagramu przebiegają dwa cykle. Cykl **narodzin**, kiedy Woda rodzi (to znaczy wspiera swoją energią) Drzewo, Drzewo rodzi Ogień, Ogień rodzi Ziemię, Ziemia rodzi Metal, a Metal rodzi Wodę. Kolejnym ważnym cyklem regulującym działanie narządów jest cykl **kontroli**. Woda kontroluje Ogień, Ogień kontroluje Metal, Metal kontroluje Drzewo, Drzewo kontroluje Ziemię, a Ziemia kontroluje Wodę. Z pewnością znacie organy, które należą do poszczególnych elementów – dla przypomnienia zostały również wymienione na tym rysunku.

A teraz – o co tutaj chodzi. Jeśli Matka jest zbyt silna (na przykład właśnie zablokowanymi emocjami), osłabi syna, ponieważ zdrowa, prawdziwa energia Matki nie jest w stanie go wspierać. Jeśli jest zbyt słaba, również nie może go wspierać ani odżywiać. Element, który ma zostać poddany kontroli także musi być „na miarę”. Jeśli jest zbyt silny, uciska swojego podwładnego i tym samym go osłabia. Jeśli jest słaby, znacznie w niekontrolowany sposób - a więc patologicznie - rosnąć siła podwładnego.

Jak to zatem jest z tym strachem?

To emocja należąca do Wody. Jeśli jest zbyt silna, nagromadzi się w tym elemencie, który na jakiś czas ulegnie przesileniu. Ta ogromna, choć patologiczna, energia osłabi zgodnie z cyklem narodziny syna Wody – czyli Drzewo. Emocje Drzewa to wściekłość, która w normalnych okolicznościach i w normalnym stopniu służy do tego, byśmy stworzyli sobie przestrzeń do zmian. Zauważyliście? Nie było jej do tej pory. Dopiero teraz, w ostatnich dniach, ludzie zaczęli pytać, co będzie dalej i pytają ze złością. Jednak najważniejsze przesunięcie następuje po cyklu kontroli, w którym Woda patologicznie wzmocniona przez strach tłumi Ogień. Dlatego tak ważne jest

WPŁYWY ENERGII W PENTAGRAMIE



teraz, aby zachować radość, pielęgnować humor i pogodne myśli. Ogień jest Matką Ziemi, która nie może uzyskać od niej wystarczająco dużo siły, dlatego wzrasta rozmyślanie, obawy, konspiracja...

Ponadto Ogień ma kontrolować Metal. I proszę bardzo - organami Metalu są płuca i jelito grube. Ich zadaniem jest zarządzanie całą ludzką energią oraz kontrolowanie odporności. Emocja Metalu to żal, smutek. A wirus, o którym teraz mowa, atakuje właśnie płuca. Jeśli uda nam się kontrolować objawy zapalenia dróg oddechowych i płuc poprzez Ogień, nie będą mogły rozwinąć się do destrukcyjnego stopnia. Ale to nie jest możliwe, jeśli ogień jest słaby. Może to być jeden z powodów, dla których infekcja ta nie wpływa destrukcyjnie na dzieci...

WSPARCIE PRODUKÓW ENERGY

Tak więc – podsumowując - najważniejsze jest to, jak i kiedy wspierać który organ. Nie chodzi tylko o odporność, właściwie możemy powiedzieć, że chodzi o nią tylko w małym stopniu. Należy również zauważyć, że opisany mechanizm zmienia się w czasie. Energia strachu w końcu osłabi Wodę, a relacje pentagramowe będą wyglądały znowu trochę inaczej. Znajdźmy zatem na rozwiązanie obecnej sytuacji bardziej wszechstronny sposób. Na przykład olej **Sacha Inchi**. Kiedy przeanalizujemy jego właściwości,

przekonamy się, że bardzo silnie wspomaga krew i Qi (qi) serca, działa nawet bezpośrednio na ducha serca, tzn. psychikę. Wraz z **Korolenem** na pewno przysięgają się naszej psychice. Z kolei **Fytomineral** dostarcza organizmowi minerałów, które potrzebuje do wszystkich możliwych cykli i zachodzących w nim procesów. Dzięki temu jest w stanie wytworzyć ogólnie więcej sił na wszystko. Podobnie możemy potraktować **Vitaflorin**. Do produktów ogólnie wzmacniających należy również **Stimaral** - poprzez trawienie, **King Kong** - poprzez wsparcie Qi nerek. **Imunosan** skieruje energię w obszar długotrwałego wzmocnienia odporności. Produkt pentagramu można dodać w dowolnym momencie, a jeżeli cała sytuacja jest jednak zbyt dużym obciążeniem dla psychiki, wyjątkowo odpowiednim produktem jawi się **Relaxin**, który nas zrelaksuje i pomoże nam iść dalej.

Jednak nie wszystko kręci się wokół koronawirusa. Ludzie mają problemy alergiczne, bolą ich stawy, mamy tysiące innych problemów zdrowotnych. Nie zapominajmy o nich, leczmy je bardziej intensywnie, aby nie doszło do osłabienia systemu.

DOSTALIŚMY, CZEGO CHCIELIŚMY (?)

Tak. A teraz to najważniejsze. Bez względu na to, co się dzieje, jest to część naszego

życia. Naszej drogi życiowej. Nie ma sensu próbować zatrzymać łódź na środku rzeki i mieć nadzieję, że pozostanie tam na zawsze. O wiele mądrzej jest próbować ukierunkować ją poprzez łagodne ruchy wiosła zgodnie z siłą prądu rzeki. A Ziemia, to jest Moc...

Możemy również znaleźć wiele analogii na poziomie holistycznym, analogii do naszego życia. Przecież tyle razy wzdychaliśmy, że nie mamy czasu, by się zatrzymać, zrobić w domu tego czy tamtego, znaleźć wystarczająco dużo czasu dla dzieci, dokończyć obraz lub zacząć ćwiczyć i ... setki innych rzeczy. Ileż to razy chcieliśmy zostać w domu i odpocząć ... I to się nam ziszcilo. Ale ludzkość wciąż jest niewdzięczna. Dostaje to, czego chce, a i tak się jej to nie podoba. Mówią o tym wszystkie bajki. Czegoś sobie życzymy i DOKŁADNIE to otrzymamy. Więc czemu nie spróbować tego wykorzystać?

Życmy zdrowia wszystkim istotom. Szczęścia dla wszystkich istot. Miłości między ludźmi. Swobody oddychania. Obfitości, która nas wszystkich w odpowiednim stopniu nakarmi. I proszę pozwolić mi na jeszcze jedno życzenie. Niech ta sytuacja pozwoli nam uświadomić sobie, CO jest naprawdę w życiu ważne.

lek. med. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ



Gwiazdy pędzą, gwiazdy radzą

Metalowy Szczur porządnie się w nas wgryzie. A im dalej tym mniej będą nam dokuczały problemy zdrowotne, a bardziej skutki izolacji, od której już dawno odwykliśmy. Dni i tygodnie w czterech ścianach z rozbrykanymi dziećmi, irytującymi partnerami i co gorsze – samymi sobą – chwilami rozpalają nas do czerwoności. Relacje w tym czasie poprawi różnorodność, ale skąd ją wziąć? Spróbujmy znaleźć jej elementy w przekazie gwiazd.

Ta, która jest odpowiedzialna za wszystko, maleńka kuleczka Covid-19, jest promieniującym przedstawicielem Metalu. Okrągła, ładna, najdłużej przeżywa na powierzchniach z tworzywa sztucznego i stali nierdzewnej. A Metal przynosi sterylność i niebyt. Jednak Szczur nie poradziłby sobie sam z koronawirusem. Współwładcą Metalowego Szczura i **władcą materii jest WIATR** - nosiciel setek chorób. Rozprzestrzenia wszystko we wszystkich kierunkach i atakuje materię – ze względu na władzę METALU - przede wszystkim płuca. Jednak nawet Wiatr w obecnej sytuacji by nie wystarczył, gdyby nie dostał się pod znaczący wpływ tegorocznego **władcy czasoprzestrzeni metalowego trygramu GUA1 7. – DUI** (kua tuej) = Morze, Jezioro. Pędząca gwiazda - Czasoprzestrzeń nie jest zbyt często wymieniana w prognozach kosmologicznych, ale w tym roku wydaje się być decydującym czynnikiem. **GUA DUI to GUA Zachodu, radości, tworzenia, odpoczynku, detali, ale także destrukcji.** Działanie DUI jest dla życia zasadnicze. DUI - jak sugeruje tłumaczenie nazwy, to podwójny trygram, Morze nie jest Jeziorem i odwrotnie. Trygram ten niesie potencjalne zmiany. I to właśnie trygram DUI decyduje o tym, co przekazać do odnowienia, a co pozostawić naturalnemu końcowi. Harmonię i zasada zrównoważonego rozwoju przynosi ciężka GÓRA – GUA GEN. **GEN przynosi nam zamknięcie, dom, schronienie, dobrobyt.**

CO ZATEM RADZĄ NAM GWIAZDY?

- » Podstawowym zaleceniem jest cieszyć się, odpoczywać, tworzyć, a to wszystko **ZAMKNIĘCI W DOMU.**
- » W zakresie zdrowia całkowicie jednoznacznie przestrzegać zasad.
- » Dla odporności zasadnicze jest zamknięcie.
- » Dla naszej psychiki ważne jest radzenie sobie z relacjami i rodziną.

Horoskop chiński Metalowy Szczur 2020 ogólnie mówi o intensywności i szczęściu. W to powinien przerodzić się niespodziewany urlop w otoczeniu naszych bliskich. Intensywność reprezentuje yang a szczęście Ogień. Bawmy się, im większa kreatywność elementu Drzewa, tym mniej mocy pozostaje Wiatrowi (energia elementu Drzewa), nosicielowi setek chorób. A jeśli możemy, rozpalmy ognisko w ogrodzie lub przynajmniej



ŻYCIE I ZMIANY...

Bieżący rok niesie z sobą potencjał zmian. Czas, który przynosi, nazywany jest czasem powodzenia i niepowodzenia. Prognoza przepowiada, że „Cały rok Metalowego Szura będzie przeplatany zmianami i może nie pozostać kamień na kamieniu”. Każde wydarzenie tych dni wywróciło świat do góry nogami. I nie zawsze jesteśmy w stanie z uśmiechem wykonywać zadania, które na nas spadły. Bycie gospodynią, sprzątaczką, nauczycielką, kucharzem i jeszcze uśmiechniętą mamą i partnerką każdego dnia – przydałaby się aureola. ALE! Podstawową wolą energii w tym roku jest zmiana. Wyjdźmy energii naprzeciw. Możemy zaangażować wszystkich. Dzieci zabiorą się za swoje pokoje, zdolny tata lub mama gotowi są pomóc im w przemeblowaniu półek. Może pomalować? Prawdopodobnie nie zrobić samemu, ale zaplanować - lub zestawić model w kolorze - to sensownie wypełni nam czas i można powitać lato już w nowej aranżacji. Jeśli mamy ogród lub przynajmniej balkon – wygraliśmy, można tam zmieniać zawsze coś. Ale nawet gdy jesteśmy zamknięci w czterech ścianach, możemy włożyć do miski groch, pozwolić mu wykiełkować i z patyczków do szaszłyków zrobić podpórki na parapecie. Patyczki można wykorzystać do różnych konstrukcji. Dziewczynki mogą zmieniać garderobę lalek – ja się uczyłam szydełkować w wieku sześciu lat. To brzmi jak żart i umniejszanie powagi obecnego czasu, ale to nie jest zabawne. Energie wzywają do zmiany, a jeśli nie wyjdziemy im naprzeciw, zostaniemy postawieni przed tym, co jest. Ale biada, jeśli mielibyśmy się pokłonić jakimś niepowodzeniem. Więc zmianom stanowczo tak!

EVA JOACHIMOVÁ

usiądnijmy i rozmawiajmy w domu przy zapalanej świecy. My jednak wiemy, że Ogień ma jeszcze inny wymiar. Radość, szczęście, towarzystwo, ludzką mowę. Wakacje, które tak nagle zyskałyśmy, możemy wykorzystać w tak znaczący sposób. A towarzystwo? Studenci pomagają w szpitalach, pracownicy teatru szyją maseczki, możemy dać swojemu otoczeniu więcej niż kiedykolwiek. A jeśli, nie daj Boże, koronawirus się na nas rzuci, dajmy mu popalić. Metal, jak już wspomniano wyżej, przynosi sterylność, niebyt. Ale życie potrafi się bronić, Ogień topi Metal. Również nasze babcie to potrafiły - niewyobrażalne ciepło pod ogromną pierzyną i hektolitry gorącej herbaty wypędziły każdego wroga. Nie obniżajmy temperatury na początku, próbuje płomieniem spalić zakażenie! Zafundujmy swojemu organizmowi oprócz ciepła i gorących płynów, witaminę C i połączmy się! Podwyższona temperatura nie jest wskazaniem do mycia okien! Ten rok obiecuje nam wyraźne zwiększenie odporności, więc nie zepsujmy tego. Przepowiednia prorokuje, że „Cały rok Metalowego Szczura będzie przeplatany zmianami i dosłownie może nie pozostać kamień na kamieniu”. Od każdego z nas zależy, czy kolejnemu władcy – Bawołowi, Szczur przekazuje niebezpieczny stos kamieni czy cudowny mur z kamienia pokryty kwitnącymi kwiatami.

EVA JOACHIMOVÁ

¹ GUA oznacza trygram lub heksagram - znak jednej z najstarszych ksiąg na świecie, chińskiej Księgi Przemian



Okienko biochemiczne (7)

KAMFORA – CHROŃ NAS OD ZŁEGO

Nazwa łacińska: camphora
Nazwa angielska: camphor
Nazwa inna: ravintsara
Nazwa systematyczna: niepotrzebnie skomplikowana, chodzi o prosty monoterpen

Wierzę, że na każdą chorobę istnieje lekarstwo właśnie w tym miejscu, z którego choroba pochodzi - dlatego myślę, że w przypadku koronawirusa znajdziemy lek w tradycyjnej medycynie chińskiej. Nie twierdzę, że kamfora jest tym lekarstwem, ale zdecydowanie uważam ją za potężnego pomocnika.

MÓZG SMOKA WIE WSZYSTKO

Kamfora jest tradycyjnie pozyskiwana z liści, kory i drewna drzewa o nazwie Cynamonowiec kamforowy (*Cinnamomum camphora*), którego ojczyzną są właśnie Chiny, Japonia i Tajwan. Olejek kamforowy znajduje się jednak również w bazylii, szaławii czy rozmarynie. Żywica kamforowa na powietrzu natychmiast krystalizuje się do postaci czystych białych kryształków, które w tradycyjnej medycynie chińskiej nazywane są long nao xi-ang lub „mózgiem smoka”. Substancja ta należy do jednych z najważniejszych w medycynie chińskiej już od najwcześniejszych czasów, a „mózgiem smoka” może być nazywana dlatego, ponieważ Żółty Cesarz stosował ją na ból głowy. Kamfora zwiększa energię (qi, prana), otwiera zmysły i rozjaśnia myśli - wspiera wyższą świadomość.

Kamfora działa zatem na układ nerwowy. Jest stosowana w przypadku bezsenności i histerii. Większe dawki działają nawet w ten sposób, że wywołują stany odurzenia, rodzaj ekstatycznego podekscytowania mentalnego, w którym rozpущa się świadomość własnej osobowości. Takie stany wywołuje kamfora stosowana wewnętrznie, co jest niezwykle niebezpieczne, ponieważ działa jak trucizna narkotyczna, a w skrajnych przypadkach przedawkowanie kamfory może prowadzić do śmierci. Ale wiemy, że właśnie silne trucizny to silne leki...

LEKOTRUCIZNA

Kamforę cechują bowiem bardzo silne właściwości przeciwdrobnoustrojowe. Zabija wirusy i ma pozytywny wpływ na układ oddechowy. Przede wszystkim rozszerza drogi oddechowe, które w przypadku przekrwienia kurczą się i uniemożliwiają oddychanie. Dlatego jest stosowana w inhalatorach przy astmie. Kamfora może być stosowana w bardzo szerokim spektrum problemów zdrowotnych - pomaga w przypadku bólu, sprzyja relaksacji i dlatego stanowi ulubiony składnik maści na układ ruchu. Nie tylko pomaga usunąć ból i zmęczenie, ale przyspiesza przebieg procesów zapalnych, przyczyniając się do szybszego wchłaniania stanu zapalnego, co jest wykorzystywane na przykład w przypadku reumatyzmu. Głównymi objawami zakażenia

koronawirusem są właśnie uporczywe bóle głowy, zmęczenie mięśni i trudności w oddychaniu z powodu skurczu oskrzeli... Wydaje się, że wszystkie te problemy podlegają jurysdykcji właśnie kamfory. To wyłącznie moja intuicyjna spekulacja, ale myślę sobie, że w obecnym czasie nie jest stosowne, by zachowywać takie inspiracje dla siebie.

ŚWIADOMOŚĆ TO SILNA BROŃ

W aptekach można zakupić kamforę syntetyczną, która jest wytwarzana z alfa-pinenu, czyli substancji w dużej ilości zawartej w drzewach iglastych. Mam jednak uzasadnione wątpliwości, czy kamfora produkowana syntetycznie może mieć tę samą dobrą jakość jak kamfora naturalna. Do łagodzenia bólu mięśni i wspomagania oddychania oraz jako odstraszacz moli w szafie jest z pewnością odpowiednia, ale tylko naturalna kamfora ma zdolność do podniesienia i poszerzenia naszej świadomości. I właśnie pełna świadomość jest tym, co w tych dniach powinniśmy wzmacniać i kultywować, ponieważ tylko wyższa świadomość może nas ochronić od złego. Nie bez znaczenia jest to, że kamfora jest tradycyjnie stosowana jako kadzidło podczas ceremonii hinduskiego kultu Śiwy, czyli boga zniszczenia i odrodzenia.... Mam takie poczucie, że Śiwa ma teraz dużo pracy, aby nas bezkompromisowo przetopić w nową postać.

mgr **TEREZA VIKTOROVÁ**



Radość z oddychania

W chwili pisania tego artykułu trwa jeszcze kwarantanna. Mocno wierzę, że czytacie ten artykuł w momencie poprawiającej się sytuacji i nie obowiązują te najbardziej rygorystyczne środki bezpieczeństwa. Zastanówmy się wspólnie, dlaczego nastąpił „atak na płuca” i jak pozwolić oddechowi ponownie rozkwitnąć. Przecież oddychanie wpływa bezpośrednio na jakość życia i naszą energię, by być, żyć i tworzyć.

DROGA PŁUC

Płuca są organem, który pośredniczy w wymianie gazowej pomiędzy krwią a oddechem. Jakość wdechu i wydechu połączona jest z przyjmowaniem i daniem. Więcej nt. oddychania mogliście przeczytać w lutowym wydaniu Vitae, w artykule o kremie **Droserin**.

Przyjrzyjmy się szczegółowo drodze płuc i połączmy tę analizę z wirusem, który nam „wstrzymał oddech”.

Droga płuc to meridian jin, przebiegający w dół od klatki piersiowej do ręki. Ma 11 punktów, dla aktualnej sytuacji jest najważniejszy punkt numer 7, który znajduje się na wysokości nadgarstka. Tu znajduje się punkt przejścia meridianu płuc do meridianu jelita grubego. Osłabienie tego punktu powoduje choroby płuc. Mówi się, że właśnie dlatego tutaj zakłada się kajdanki i okowy, by zablokować punkt numer 7, osłabić płuca i jelita, ograniczyć oddech, a poprzez to także życie. W ten sposób

kajdanki nie ograniczają życia, a tylko niewolę fizyczną także energetycznie. Wg TCM, właśnie tutaj rozpoczął się proces „ataku na płuca”. Świat im dłużej tym bardziej żył w niewoli. Pozwalaliśmy się ograniczać i wiązać się nonsensownymi zasadami. Sami się związaliśmy. Niektórzy poprzez moc i pieniądze chcieli ograniczać nie tylko ludzi, ale też żywioły natury i naturę jako taką. Powstały nam na rękach kajdanki energetyczne i zwiększona tendencja do poważnej choroby płuc.

ROK METALOWEGO SZCZURA

W lutym rozpoczął się nowy rok chiński, po 60 latach panowanie objął Metalowy Szczur. Jest on m.in. symbolem silnych wpływów, transformacji i testów obciążeniowych. Ten rok, wg chińskiej tradycji znajduje się także pod panowaniem trygramu Jeziora (trygramy i heksagramy są elementami I-ťing, trygram jest kamieniem budulcowym heksagramu) i cyfry 7. Tak, ponownie mamy tu cyfrę 7. Kombinacja ta wskazuje, że w roku 2020 świat czeka transformacja duchowa, związana z pięknem i radością z życia. Trygram Jezioro, do którego należy metal, odkryje nasze zasoby energii, pozostawia do odgazowania ukryte głębinę i kładzie nacisk na leczenie i duchowość. Metal dokłada tendencje do ekstremów, waleczności i utrzymania własnych przekonań. Cyfra 7 jest cyfrą zmiany, poznania siebie samego. To cyfra, która przynosi zwroty, straty, ale

też możliwość zyskania nowej wiedzy i samokształcenia.

W roku 2020, zgodnie z tym poglądem konieczne będzie zrozumienie i zwiększona komunikacja. Metal Jeziora i Metal Szczura będą o siebie dzwonić i zaskakująco – przyjdą też nieoczekiwane momenty na polu pracy i towarzyskiej atmosferze. Rada taoistów na rok 2020 to przestać walczyć, nauczyć się śmiać i cieszyć życiem. Radości będzie pod dostatkiem, jeśli nauczymy się dostrzegać ją i wyrażać.

Zgodnie z tą nauką, duży żal, złość, smutek, są połączone z odżywczą glebą na ekstremalną sytuację, która nas transformuje w nową postać, w nową erę. Zderzenie dwóch Metali w tym roku wzburzyło energię na świecie i dzięki cyfrze 7, związanej przede wszystkim z poznaniem siebie, sytuacja nas zamknęła i dała możliwość lepszego poznania siebie i swojej rodziny.

TYP EMOCJI SMUTEK

Emocją związaną z drogą płuc jest smutek. Niewyrażanie go i zatrzymywanie osłabia tę drogę i zalewa płuca. Zamiast nas, płaczą nasze płuca. Możemy odczuwać ucisk w klatce piersiowej, problemy z oddychaniem i zaflegmienie. Jak wspominałem wyżej, rok 2020 związany jest z żalem i smutkiem. Trygram Jeziora wyciąga z drogi płuc na powierzchnię wszystko co nieujawione, niewyjawione. Dlatego w tym roku wynurzyło się dziwadło „atakujące nasze

płuca" i z głębin na światło wynurzył się strach, napięcie, żal, walka o siebie. Naszym zadaniem jest oczyszczenie emocji, uzdrowienie i doprowadzenie do błysku, który jest obrazem pożądanym. Polecane jest też oczyszczenie jelita grubego, które jest parą do płuc. Właśnie nie wyrażanie smutku, ośmieszanie go i wstyd za smutek uczynił drogę płuc najsłabszym ogniwem. W połączeniu z transformacyjnym rokiem Metalowego Szczura, Metalowego Jeziora, nastąpiło radykalne oczyszczenie naszych płuc w postaci schorzenia prawego i lewego płuca. Transformacja żalu w radość życia.

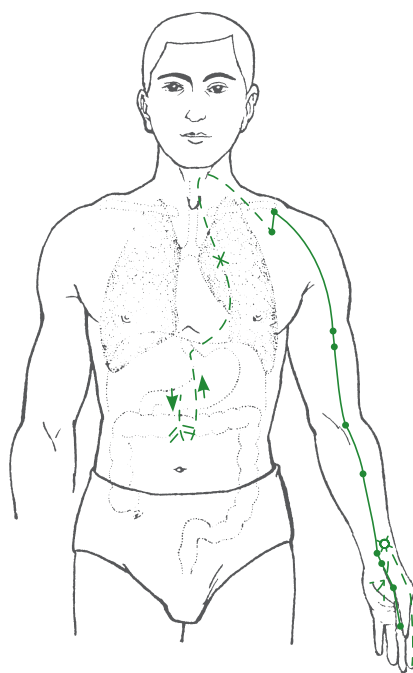
Łącząc wszystkie wspomniane aspekty, aktualnie zasadniczym jest rozpoczęcie cieszenia się życiem, przewartościowanie swoich priorytetów i nauczenie się mówić o sobie i wyrażać się. Nie pozwolić na ośmieszanie się, nie przebywać tam, gdzie nie chcę być i gdzie czuję się niszczone. Ważne jest zrozumienie znaczenia smutku w życiu, wypłkanie go i nie pozostawienie zalania płuc łzami. Zwróćmy się ponownie od pieniędzy do siebie. Pieniądze mają nam dać wolność i możliwości, nie czynić z nas niewolników. Poświęćmy czas sobie, rodzinie, przyjaciołom. Odwróćmy zdanie „bez pracy nie ma kołaczy” na „bez kołaczy nie ma pracy”. Sami wiecie, że kiedy jesteście głodni, bez humoru i wściekli, praca ciągnie się i robicie błędy. Zwróćcie sobie radość życia, wzmocnijcie swoje płuca i ponownie czysto oddychajcie. Rozwibrujcie swoją egzystencję do życia, ponieważ „co wibruje - żyje”.

TRANSFORMACJA SMUTKU

Na lepszy oddech pomoże wam nie tylko **Droserin**, ale też **Ruticelit**. Wg TCM wpływa na drogę serca, śledziony i trzustki. Pozytywnie działa na skórę, naczynia krwionośne i układ nerwowy. Preparat, dzięki zawartości rutyny (stąd nazwa Ruticelit) pomaga utrzymać dobry stan, elastyczność i trwałość naczyń krwionośnych. Naczynia włosowate tworzą w ciele mikrocyrkulację, która jest istotna z punktu widzenia przemiany materii pomiędzy krwią i komórkami. Ponadto funkcjonują jako przejście pomiędzy tętniczą a żylną częścią krwionobiegu. A właśnie w roku Jeziora jest ważne, żeby z głębokości wszystko wyczyściło się i wypłukało. Nasmaruj sobie kremem odbytnicę, pęcherz moczowy i ciemę głowy w celu wsparcia wydalania poprzez 1. i 7. czakrę. W celu regeneracji oddychania, grubą warstwą nasmaruj sobi obie strony klatki piersiowej. Tak można sobie pomóc nie tylko podczas ataku astmy, ale także w tym okresie zwiększonego obciążenia naszych płuc.

Ruticelit zawiera rutę, kasztan i dziurawiec, które wspierają ukrwienie i odprowadzanie substancji toksycznych z organizmu. Aplikujcie krem na skronie, czoło i szyję. Złagodzi się nacisk na głowę, który może promieniować w wyniku aktualnej trudnej psychicznej sytuacji. Krem możecie smarować na wysokości śledziony, dzięki czemu wespriecie układ odpornościowy i tworzenie krwi. Wspaniale działa na psychikę i – co jest w tym czasie zasadnicze – łagodzi

MERIDIAN PŁUC



smutek. Posmaruj sobie całą drogę płuc wg rysunku. Rozpocznij od środka klatki piersiowej i kontynuuj aż do ostatniego członku kciuka. Spokojnie posmaruj także brzuszek w celu wsparcia pary do organu płuc.

Szanowni Czytelnicy. Życzę nam wszystkim, by sytuacja jak najszybciej uspokoiła się i żeby nauczyła nas przeżywać radość, wyrażać smutek i dać pierwszeństwo ludzkości ponad ekstremalnym materializmem.

ONDŘEJ VESELÝ



Czakry – ośrodki energetyczne naszego organizmu (6)

CZAKRA GARDŁA (VISHUDDHA) – KOMUNIKACJA I KREATYWNOŚĆ



Jest również określana jako czakra piąta lub komunikacyjna, znajdziemy ją w odległości trzech palców nad dołkiem międzyobojczykowym. Jest związana z przyjmowaniem odpowiedzialności i komunikowaniem się z innymi ludźmi, ale także ze sobą. Odnosi się do wyobraźni i kreatywności. Służy jako pomost między naszym myśleniem, a odczuwaniem. Ponadto otwiera drzwi do poziomu duchowego. Harmonijny rozwój czakry gardła jest ściśle związany z wiarą i rozwojem czakry serca. **Żywiołem jest eter i przestrzeń.**

Jej kolor to jasnoniebieski - kolor relaksu i wolności. Na poziomie fizycznym odnosi się do krtani i oskrzeli, strun głosowych, tarczycy, żuchwy i uszu. Pod względem energetycznym odpowiada drodze płuc i jelita grubego. Czakra jest powiązana z tarczycą. Jej zmysłem jest słuch. Poprzez czakrę gardła jesteśmy w stanie również usłyszeć nasz głos wewnętrzny, budujemy sobie zaufanie do naszego osobistego wyższego przywództwa.

ARCHETYP KOMUNIKATOR I CICHE DZIECKO

Pozytywnym archetypem jest Komunikator. Potrafi wyrazić swoje uczucia w słowach i bronić swoich przekonań. Jest szczery i prawdziwy. Jego siła polega na odwadze pokazania światu swoich talentów i twórczym wyrażaniu siebie. W razie potrzeby umie powiedzieć „nie”. Przeciwnie, negatywny archetyp Ciche dziecko boi się pokazać siebie z powodu wstydu lub strachu przed ośmieszeniem. Nie wierzy w siebie, mówi „tak”, nawet jeśli myśli „nie”.



DYSHARMONIA CZAKRY

Poprzez otwartą czakrę gardła bez obaw wyrażamy swoje uczucia i myśli. Jesteśmy w stanie przyznać się do naszych słabości i pokazać naszą siłę. Umieemy twórczo wyrażać siebie, podobnie jak słuchać innych, z sercem i z wewnętrznym zrozumieniem. Prawidłowo interpretujemy to, co słyszymy od innych, również z powodu naszej reakcji na komunikaty niewerbalne, takie jak język ciała i mimika. Nasz głos jest pełny i przyjemny. Nie pozwalamy, by inni mieli na nas nadmierny wpływ. Jesteśmy otwarci i pozbawieni uprzedzeń. W rezultacie możemy zauważać również subtelne wymiary.

W przypadku dysharmonii funkcji, zakłócona jest komunikacja pomiędzy głową i ciałem. Poprzez rozum staramy się uciszyć „niedopuszczalne” emocje. Boimy się pokazać, kim naprawdę jesteśmy. Zamiast tego staramy się ukryć tłumione emocje wieloma słowami i gestami. Funkcja dysharmonii przejawia się także w nadużywaniu umiejętności komunikacyjnych w celu manipulowania innymi ludźmi. Czakrę często zamyka żal lub niewyrażone uczucia, takie jak gniew lub strach.

Oslabiona czakra przejawia się nieśmiałością, strachem przed opiniami innych ludzi. Trudno jest nam wyrazić siebie, trudno znaleźć odpowiednie słowa. Jeśli mamy ukazać coś ze swojego wnętrza, mamy ściśnięty głos. Dostosowujemy nasze zachowanie do opinii innych osób. Często nie wiemy, czego naprawdę chcemy. Brakuje nam kontaktu z duszą i zaufania do naszej intuicji.

CHOROBY I MOWA CIAŁA

Problemy związane z czakrą mogą objawiać się jako anginy, afty, problemy z zębami i dziąsłami, choroby tarczycy, sztywność szyi.

Jeśli mamy powiedzieć coś nieprzyjemnego, mamy ściśnięte gardło i czerwienimy się. Ludzie, którzy przywiązują się do starych rzeczy i nie lubią zmian, owijają sobie szyję szalikiem lub szalem.

MOŻLIWOŚCI OCZYSZCZENIA I AKTYWACJI

Na łonie natury (na ziemi) proszę się położyć na plecach i otworzyć się na nieskończoną szerokość czystego niebieskiego nieba. Czakra zacznie się uwalniać od niepokoju i przywiązania. Pomoże to bardziej w słuchaniu swojego wewnętrznego głosu. Obserwujemy odbicie nieba na powierzchni wody. Podobnie szum fal kojąco uwalnia stłumione w świadomości emocje. Śpiew sakralny i medytacyjny ma pobudzający wpływ na czakrę. Największy wpływ na harmonizację i oswobodzenie czakry ma spokojna muzyka New Age z echem. Z kamieni szlachetnych odpowiedni jest akwamaryn, turkus i chaledon. W aromaterapii można wypróbować szalwiewę i eukaliptus. Mantrą piątej czakry jest HAM.

dr n. przyr. LENKA LACHNITOVÁ, Ph.D.

Zasługujemy na opiekę

Wszyscy przechodzimy (albo już przeszliśmy) przez bardzo trudny okres, którego nie da się porównać z żadnym innym we współczesnej historii. Obecna sytuacja nas zaskoczyła. Nie mieliśmy możliwości przygotowania się na nią, przetrenowania jej, czy też jakiegoś psychicznego „zahartowania”. I czy ten okres przeżywamy w kwarantannie, izolacji, czy pracujemy na pełnych obrotach, obciążenie jest ogromne i dotyka każdego. Informacje i ograniczenia atakują nas ze wszystkich stron. Najlepszy sposób jak nie zwariować, to utrzymać wiarę, że wszystko ma swój głęboki sens, którego nie musimy koniecznie rozumieć w całej rozciągłości.

Obserwuję już jednak kilka istotnych pozytywnych konsekwencji – że choć oddzieleni i z maseczką, jesteśmy sobie jakoś bliżsi. Podniosła się duża fala solidarności, współpracy i kreatywności. Powstaje wiele nowych odkryć. Cieszę się, że mamy nie tylko złote ręce, ale i bystre mózgi oraz wielkie, otwarte serca.

Mamy początek maja. Dla mnie ten miesiąc jest najpiękniejszą porą – natura robi wdech i odziewa w barwne szaty. Radośnie pokazuje nam swoją siłę i witalność, wszystko jest takie nowe, a przy tym znajome. Od wdechu rozpoczyna się każde życie i przez całe życie towarzyszą nam też zapachy. Nigdy nie zapomnę, jak po narodzinach pachniały moje córki! Zatrzymajmy się, z wdzięcznością obserwujemy kolejne narodzenie przyrody i nas samych: wdech – wydech – życie. To nie jest oczywistość, to dar. Kwitną czereśnie, zieleni się trawa, pada deszcz... Jak pachnie życie? Potrafimy się cieszyć? Chcemy się cieszyć? Kochamy siebie na tyle, byśmy potrafili się cieszyć i dbać o siebie? Wykorzystajmy ten szczególny czas, w końcu kiedyś te maseczki zdejmujemy i będziemy się do siebie uśmiechać „na cały regulator”.

Kocham kremy Renove. Są to ucieleśnione zapachy, które przy pomocy olejków eterycznych potrafią nas nastroić, zachęcić, pogłaskać i połączyć ciało w komunikacji z duszą. Wdychajmy więc żywy zapach róży, jaśminu, pelargonii, mirtu i przeżywajmy swoje historie. Dbajmy o siebie.

- » Siłą **Artrinu renove** – przynosi na promieniu światła odwagę i chęć do życia.
- » Tkliwość **Ruticelitu renove** – obejmuje, przytula i przynosi radość życia.
- » Pewnością **Droserinu renove** – daje przestrzeń do swobodnego oddechu i rozluźnia to, co zaciśnięte.

Dbajmy o siebie przede wszystkim z miłością i wiarą, że wszystko jest tak, jak właśnie potrzebujemy. Kochajmy się!

MARIE BÍLKOVÁ

MOŻE CIĘ ZAINTERESUJE

Krem, który rozpieści właśnie ciebie, wybierz zgodnie ze swoim odczuciem i nastawieniem. My ze względu na to, jak postrzegamy działanie olejków eterycznych w kremach terapeutycznych Pentagramu®, polecamy Artrin renove. Co proponuje?

- » **Zapach jaśminu** niesie energię narodzin – przebudzenia – do ŚWIATŁA! Przyrównano go też do aktualnych przemian w naszym życiu, w okresie, kiedy obawy i strach mogą panować nad naszymi uczuciami. Jaki dzień urodzi się jutro i co nam przyniesie? Jaśmin (również podczas rodzenia się noworodka) wzmacnia zaufanie podczas całego procesu narodzin, oświetla drogę i przynosi wiadomość, że „na końcu tunelu już widać Światło”. Otwiera dla nas spokojny, bezpieczny, przyjazny i kojący odbiór. Uspokaja słońce pełne emocji, uspokaja złąconą wodę niepewności i wychodzące Światło nowego narodzenia rozproszy wczorajszy strach i obawy.
- » **Niezwykłe nowe życie odkrywa zapach cedru**, który jak bezpieczne objęcia ojca (męska, mądra i świadoma energii esencja) zapewnia wsparcie i pewność siebie.
- » **Pelargonia** reprezentuje twórczą, równoważącą i uzupełniającą esencję macierzyńską – kobiecą, otwiera zaufanie do nowego życia i otula płaszczem siły i miękkości.
- » **Gorzka pomarańcza**. Ta aromatyczna siła działająca jako symbol spokoju i pogodzenia się, dba o to, byśmy wyglądali na zrelaksowanych i spokojnych by sprostać temu, co ma nadejść.
- » **Wanilia** to słodka nagroda czy też pieszczota na zakończenie podróży pełnej przygód, kiedy oddajemy się uczuciu domowego ciepła.

SYLVIE KRÁLOVÁ

**Więcej zyskać
niż stracić**



Jestem zaszczycona, że redakcja „Vitae” zwróciła się do mnie z prośbą o napisanie artykułu o tym, co robić w tym niełatwym czasie. I chociaż czuję potrzebę wyjaśnienia niektórym konkretnym grupom, czego nie należy robić, przyjmuję to wyzwanie, jak mnie Państwo znają „na swój sposób” i dziękuję za zaufanie. Jestem daleka od udzielania jakichkolwiek rad i mówienia komukolwiek, jak ma spędzać swój czas i żyć swoim życiem, a ponadto zakładam, że Państwu, Czytelnikom tego magazynu, nie muszę niczego wyjaśniać. Opowiem, co robię ja...

Pomimo wszystkich ograniczeń i zagrożeń wynikających z obecnych obostrzeń dotyczących pandemii, nigdy nie czułam się tak wolna. Mogę wylegiwać się w łóżku lub wstać z pierwszymi promieniami słońca, jak mi się zachce. Jestem w domu, w domu, w domu i niezmiennie z tego korzystam. Wprowadziłam dla naszej rodziny system oszczędzania w zakresie zużycia papieru toaletowego i stwierdziłam, że zmywarka dobrze myje również z połową tabletki. Wiem, że mogę iść na zakupy, ale nie chcę. Poniższe wyjaśni dlaczego. Moje dni biegną niezwykle szybko i mają pewny podobny porządek. Codziennie chodzę po zioła i dziękuję, że ta sytuacja spotkała nas w czasie, gdy wszystko zaczyna rosnąć. Zbieram podagrycznik, pokrzywę, babkę, przywrotnik pospolity, krwawnik pospolity, stokrotkę i zawsze jakoś te skarby wykorzystuję, przygotowując główny posiłek w ciągu dnia. Zbieram także inne zioła i wykorzystuję te, które mam w domu, do stworzenia leczniczych eliksirów. Wymyśliłam smalec smakowy i wreszcie mam dobre rozeznanie w temacie zawartości moich szaf i szuflad. Mam okazję nauczyć moje córki tego, co ja uważam za ważne. Uczę je gotować i piec, rozpoznawać zioła i dbać o dom. Ostatnio wysłuchałam ich prośby o regularną szkołę domową prowadzoną przy stole. I przy tej okazji – zaczęłyśmy naturalnie od Chin - wyjaśniłam im podstawy Pentagramu. Nawet one już rozumieją, że Ogień topi Metal. Spędzam znaczną część dnia medytując i śpiewając mantry. Jestem przekonana, że to co przeżywamy, to bardzo silny proces transformacji prowadzący do ozdrowienia całej planety. Nie mówimy, że choroba jest drogą do uzdrowienia, dowodem na to, że znaleźliśmy się w stanie braku równowagi? Wiem, ponieważ moja droga Mistrzyni Eva Joachimová nauczyła mnie, że

człowiek, który jest świadomie tu i teraz, w przestrzeni i czasie, jest współgraczem Nieba i Ziemi, łącznikiem między Niebem i Ziemią, kanałem energii Wszechświata i taki człowiek może zdziałać cuda. Więc topię Metal Ogniem mojej świadomości. Nie mogę radzić, żebyście Państwo robili coś innego. Z miłością i wiarą, że wszystko jest dokładnie tak, jak powinno być i że dzięki tej sytuacji możemy więcej zyskać niż stracić, życzę Państwu pięknych dni, tygodni, a może miesięcy i lat transformacji.

Poniższy tekst zawiera odrobinę satyry, której nie powinniśmy siebie pozbawiać, pomimo tego to wszystko to prawdziwa prawda, którą zaobserwowałam z mojej małej kryjówki w miejscu, gdzie lisy mówią dobranoc... Moja obserwacja pokazała, że ludzie w tym wyjątkowym czasie dzielą się na kilka grup i chciałabym z tego złożyć raport.

RAPORT O ZACHOWANIU ZWYKŁEJ LUDNOŚCI W NIEZWYKŁYCH CZASACH Totalni kosmici

Członkowie tej grupy naprawdę nie wiedzą „co jest grane”. Noszą maseczki, nawet jeśli jadą w samochodzie sami ze sobą albo wręcz przeciwnie wcale jej nie noszą - przecież oni są już zarażeni, więc nie muszą się chronić.

Rada dla kosmitów: obudźcie się, na miłość boską!

Niebezpieczni hazardziści

Mają poczucie, że z maseczką mogą wieść całkowicie normalne życie, prowadzą konwersacje w sklepie samoobsługowym z odległości 20 centymetrów, a wieczorami schodzą się z przyjaciółmi na piwo do lokalnego klubu. Są prawdopodobnie przekonani, że „kumple” nie przenoszą koronawirusa.

Rada dla hazardzistów: proszę, potraktujcie sytuację poważnie!

Żartownisie

W lepszym przypadku opowiadają dowcipy, w gorszym informacje alarmujące. „Słyszałeś, że Chuck Norris złapał koronawirusa, ale było mu go żal, więc go znowu wypuścił?” *Rada dla żartownisiów:* czy wiecie, że w stanie wyjątkowym sądy prowadzą postępowania w trybie przyspieszonym? Nie? To uwaga, żebyście się nie zachichotali do więzienia.

Nudyści

Słyszałam o nich tylko pośrednio. Ponoć

siedzą w domu i nie wiedzą, co mają robić. Prawdopodobnie dlatego, że należą do stada przyzwyczajonego do robienia tego, co mówi im ktoś inny. Dla nich też coś mam.

Rada dla nudystów: nudźcie się bardziej, nuda jest matką medytacji.

Oszołomy

Bardzo interesująca i dość duża grupa optymistów, którzy są przekonani, że koronawirus jest po prostu „taką grypą o łagodniejszym przebiegu”. Co prawda noszą maseczki, ale nie dlatego, że boją się, że zostaną zarażeni ... No nie, oni przecież się niczego nie boją. Codziennie na Facebooku piszą posty z wieloma dobrymi radami, cytatami i hasłami, więc dla nich *nie mam żadnych rad*.

Racjonaliści

Racjonaliści śledzą wykresy, statystyki i raporty. Wiedzą co i jak, zachowują się odpowiedzialnie. Pozyskany czas wykorzystują na pracę, na które im wcześniej czasu brakowało. Zastanawiają się, jak wykorzystać obecną sytuację i zarabiać i nie zachowywać się jak hiena. Jednak niektórzy racjonaliści stają się hienistami...

Rada dla racjonalistów: trochę uczucia przy tym robieniu interesów!

Solidarni

Szyją maseczki dla innych, często do nocy. Robią zakupy dla starszych osób lub oferują pomoc wszelkiego rodzaju. Opłata pocztowa gratis, tańsze połączenia telefoniczne itp.

Rada dla solidarnych: składałam moje najgłębsze pokłony i dziękuję w imieniu wszystkich. Nie zapomnijcie też pomyśleć o sobie. Wy też musicie jeść, pić, spać i odpoczywać.

Nadzwyczajni

Do tej grupy należą pracownicy służby zdrowia, naukowcy, policjanci, żołnierze i politycy. Wzięli za nas odpowiedzialność na swoje barki i starają się jak najlepiej utrzymać sytuację pod kontrolą. *Rady dla nadzwyczajnych:* pozwólcie sobie pomóc.

Dzieci Matki Ziemi

Dziękujemy Ziemi za każdą roślinę, za wodę, za wiatr. Łączymy się z nią w regularnych, często wspólnych medytacjach i wizualizujemy nowy świat. *Rada dla dzieci Matki Ziemi:* uwierzmy, że przyszłość może być lepsza, niż możemy sobie wyobrazić.

mgr **TEREZA VIKTOROVÁ**



Metody terapeutyczne (7)

TRENING AUTOGENNY

Jeśli przez długi czas jesteśmy narażeni na zmartwienia i stres, w naszych organizmach zaczyna gromadzić się napięcie, które pierwotnie miało nas pobudzić do jednej z reakcji obronnych - ataku lub ucieczki. Ze względu na obostrzenia, których należało przestrzegać w ostatnich tygodniach, u wielu z nas pojawił się niepokój, niezadowolenie czy pytania o przyszłość. Na szczęście mamy do dyspozycji kilka metod, które potrafią pracować z napięciem w ciele, takich jak progresywne rozluźnienie mięśni lub medytacja. Jednym z najbardziej dostępnych jest trening autogeny (TA), sprawdzona metoda psychoterapeutyczna stosowana w celu uzyskania poczucia relaksu i ukojenia.

MOŻLIWOŚCI ZASTOSOWANIA

Podstawą TA jest założenie, że wywołując relaksację w organizmie możemy nie tylko wpływać na funkcje vegetatywne, takie jak uczucie ciepła, oddychanie lub bicie serca, ale zmiany pojawiają się również na poziomie psychologicznym.

Jest stosowany przez ekspertów w leczeniu nerwicy, lęków i chorób psychosomatycznych (np. zaburzenia snu, wysokie ciśnienie krwi), w celu usunięcia negatywnych nawyków (palenie, hazard) oraz w celu zwiększenia samokontroli i stabilności psychicznej. Regularnie wykonując TA, sami możemy wesprzeć regenerację ciała i umysłu, poprawić stan snu, zwiększyć zdolność koncentracji, złagodzić ból, ale także świadomie pracować nad samodoskonaleniem poprzez eliminację złych nawyków, w tym palenia. W wyniku długotrwałych regularnych ćwiczeń spokój ducha i równowaga,

POWINNIŚCIE WIEDZIEĆ

TRENING AUTOGENNY MA DWA STOPNIE

Do praktykowania ćwiczeń w celu uspokojenia, regeneracji i przyjemnego relaksu, wystarczy pierwszy stopień. Zaletą jest to, że można go osiągnąć samemu, wystarczy trenować kilka minut, najlepiej trzy razy dziennie. Podstawowym warunkiem sukcesu jest regularny trening. Z pomocą formułek stopniowo wywołujemy w ciele uczucie przyjemnego obciążenia, ciepła, uspokojenia serca, pogłębienia oddechu, ukrwienia narządów wewnętrznych i chłodu na czole. Wyższy stopień przechodzi od relaksu i odczuć na poziomie cielesnym do doświadczeń zmysłowych związanych z pracą nad emocjami aż do wewnętrznej medytacji o sobie. Pracuje również z pozytywnymi afirmacjami. Trening drugiego stopnia należy odbywać pod profesjonalnym nadzorem.

wytrzymałość i odporność stają się trwałymi cechami osobowymi. Ogólne uspokojenie i odprężenie przyczyniają się do poprawy zarządzania negatywnymi emocjami i zwiększa odporność na stres.

Oczywiście TA nie jest wszechmocny, jeśli stres przekroczy granice, na przykład jeśli zaczną pojawiać się oznaki depresji, należy poszukać pomocy u specjalisty. To samo dotyczy sytuacji, gdy podczas ćwiczeń TA odczuwamy dyskomfort.



Przeciwwskazaniami są zaburzenia psychotyczne, padaczka i upośledzenie umysłowe. W przypadku dolegliwości psychicznych zawsze lepiej jest najpierw skonsultować się z lekarzem i ćwiczyć pod okiem psychologa.

TRENING

Znajdź ciche, przyjemne miejsce. Zajmij wygodną pozycję leżąc na plecach. Ręce leżą wzdłuż ciała. Zamknij oczy. Uświadom sobie swoje ciało i oddech. Uspokój myśli, powoli weź głęboki oddech i powoli zrób wydech. Upewnij się, że czujesz się przyjemnie i komfortowo.

Rozpocznij od treningu odczuwania **obciążenia** w poszczególnych częściach ciała. Skoncentruj się na odczuciu w swojej dominującej ręce i powtórz w myślach „Moja prawa ręka jest ciężka ...”, „Czuję obciążenie w prawej ręce...”, „Moja prawa ręka staje się coraz cięższa...”. Kontynuuj z drugą ręką, następnie stopniowo obiema nogami, następnie „Obie ręce i nogi są ciężkie”. W dalszej części poczuć ciężar tułowia. Kończy się formułą: „Całe moje ciało jest przyjemnie ciężkie i zrelaksowane”. Jeśli nie uda się tego zrobić od razu, nic nie szkodzi. Już sam fakt, że skupimy się na odczuciach w naszym ciele i na chwilę oderwiemy się od otaczających nas wydarzeń, jest bardzo uspokajające i odświeżające.

Następnie wywoływane jest **odczucie ciepła**. Ponownie zacznij od dominującej ręki i powtarzaj w myślach: „Moja prawa ręka jest ciepła ...”, „Czuję, jak ciepło płynie do mojej prawej ręki...” itp. W ten sposób należy stopniowo przejść przez całe ciało. Należy kontynuować **uspokajając oddech**. Wyobraź sobie swoje oddychanie jako spokojne i regularne,

oddychaj naturalnie i powtarzaj sobie: „Mój oddech jest spokojny i regularny”. Następuje **uspokojenie czynności serca**. Skoncentruj się na biciu swojego serca. Jeśli nie jesteś w stanie go uchwycić, połóż dłoń na klatce piersiowej. Powtarzaj w myśli: „Moje serce bije spokojnie i regularnie” lub „Moje serce jest spokojne”. Następnie skup się na **odczuciu ciepła w brzuchu**. Wyobraź sobie ciepło słońca na brzuchu i w brzuchu. Powtarzaj w myślach np. „Cały mój brzuch jest przyjemnie ciepły i rozgrzany” lub „W brzuchu czuję przyjemne ciepło”. Na koniec jest wywoływane **odczucie przyjemnie chłodnego czoła**. Możesz sobie dodatkowo wyobrazić na przykład delikatny wietrzyk, który cię owiewa i powtarzaj w myślach „Moje czoło jest przyjemnie chłodne”.

Podczas tego ostatniego kroku twoje ciało jest zrelaksowane, a umysł spokojny. Przez chwilę ciesz się tymi przyjemnymi uczuciami. Przy tym można trzy razy powtórzyć pozytywną formułę, którą wybierzesz według własnych potrzeb. Ma to być krótkie, pozytywnie sformułowane zdanie w pierwszej osobie (ja), np. „Jestem spokojny i wypoczęty”, „Mój żołądek jest zrelaksowany”, „Śpię spokojnie całą noc”, „Papierosy są mi obojętne” lub „Moje życie jest radosne”.

Relaksację należy zakończyć głębokim wdechem i powolnym wydechem. Poczuć swoje ciało i powoli napnij mięśnie w dłoniach i stopach. Następnie otwórz oczy i uświadom sobie, jak się czujesz. Jeśli praktykujesz TA przed zaśnięciem, przejdź płynnie ze stanu relaksacji do snu. Wykorzystując trening TA, stworzyłam sobie swój codzienny rytuał, w którym tuż przed zaśnięciem wypowiadam magiczne zdanie - „Jutro to zrobię”.

dr n. przyr. LENKA LACHNITOVÁ, Ph.D.

NAŁADUJ SIĘ ELIKSIREM NATURALNYCH WITAMIN

Dary z najczystszych miejsc na Ziemi złączone
w doskonałej symfonii zdrowia i witalności



Rokitnik zwyczajny z Tybetu w bio jakości potwierdzonej certyfikatem. Bogate źródło witamin, wspiera odporność. Zwiększa odporność na choroby infekcyjne i przyspiesza proces gojenia.



Aloe vera (Aloes zwyczajny) w bio jakości z plantacji meksykańskich. Oczyszcza organizm, działa przeciwzapalnie i stymuluje odporność.



Granat właściwy usuwa z organizmu wolne rodniki. Jest przeciwzapalny.



Mleczko pszczele zwiększa odporność na infekcję. Poprawia nastrój i harmonizuje psychikę.



Cytryniec chiński to silny adaptogen. Poprawia odporność organizmu podczas infekcji, zmęczenia czy stresu. Wspiera pracę układu nerwowego i harmonizuje psychikę. Pomaga w chorobach dróg oddechowych.



Pigwowiec chiński ma wspaniałe właściwości przeciwzapalne.

W CELU IDEALNEGO UZUPEŁNIENIA WSZYSTKICH POTRZEBNYCH WITAMIN I MINERAŁÓW,
POLECAMY RÓWNOCZESNE STOSOWANIE PRODUKTÓW VITAFLOLIN I FYTOMINERAL.

