



# vitae

**czerwiec 2020**

Skóra jest płótnem  
ludzkiego ciała

Przesilenie letnie  
– czas cudów





## Produkty miesiąca czerwca

Czerwiec nie obiecuje w tym roku upalnych dni. Około 20., temperatura powinna wspiąć się z nią to masnych ni słońch wartości na jako tako letnie, jednak po paru dniach przestanie się starać.

Niedobór letniego zadośćuczynienia możemy sobie jednak dostarczyć z zewnątrz. Wspaniale zadba o to **Korolen**. Stosujemy go od lat, nawet u pacjentów onkologicznych i radzą sobie w swym stanie, nawet jeśli nie z uśmiechem, to na spokojnie. Że nie wspomnę o naczyniach krwionośnych, które w ciepłe dni dają popalić bardziej niż kiedykolwiek indziej, przy lepszym ukrwieniu zapobiegniemy bólowi nóg. Efekty izolacji mogą na nas odcisnąć większe piętno, niż myślimy i powrót do codzienności wcale nie musi być taki prosty. Możemy posiłkować się **Celitinem**, w połączeniu z **Korolenem** nie znam lepszej siły napędowej naszego myślenia. Nie tylko do pracy wracamy. Może odżałujemy dalekie podróże, ale u nas także jest pięknie. Dla naszego zdrowia niezmiernie ważne jest słońce, jednak witamina D w inny sposób z trudem trafia do naszego organizmu, a kremy z toną współczynnika UV w ogóle nie dopuszczają do nas słońca. Rozwiązaniem mogą być **Dermatony**. **Dermaton oil** jest odpowiedni do codziennej pielęgnacji suchej i normalnej skóry i pomagają naszej skórze zbrązowieć po opalaniu, **Dermaton gel** stosuje się do szybkiego ochłodzenia po opalaniu i do uspokojenia skóry. Wspominając o podróżach, automatycznie wkładamy do torby **Drags Imun**, którego działanie na rany i wewnętrzne zapobieganie infekcjom oraz wakacyjnym biegunkom wypróbowaliśmy już setki razy. Ze względu na koronawirusa, tegoroczne lato jest nieco skomplikowane, dla bezpieczeństwa sprawdzony **Spirom** wesprze nas w dezynfekcji hotelowego pokoju.

EVA JOACHIMOVA

## 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.



Lato  
na całego!

## SPIS TREŚCI

Słowo wstępu	04
Okienko biochemiczne (8)	05
Skóra jest płótnem ludzkiego ciała	06 – 08
Zaproszenie na herbatę	09
Choroby zapalne jelita cienkiego	10 – 11
Metody terapeutyczne - Masaż meridianowy	12
Bądźmy bardziej świadomi	13
Przesilenie letnie - czas cudów	14 – 15
Ukochana (?) fasolka szparagowa	16 – 17
Czakry - ośrodki energetyczne	18





## SŁOWO WSTĘPU

### CZERWIEC PRZED NAMI!

Życzymy sobie wszyscy pięknej pogody, zielonej trawy, błękitu nieba i słońca, które zaprasza do życia! Do oddychania pełną



piersią. Do uśmiechu, który widać nawet spod maseczki. A tak naprawdę do tak zwanej normalności. Dbajmy o swoje zdrowie – zarówno fizyczne, jak i psychiczne. Rozmawiajmy ze sobą, otwierajmy się na świat. Spacerujmy, wybierajmy krótsze lub dłuższe szlaki, zdobywajmy niższe albo wyższe szczyty. W zależności od własnych potrzeb i upodobań oraz kondycji. Najważniejsze jednak, żeby zrobić ten krok. Teraz jest nam to potrzebne o wiele bardziej, niż rok temu. Wtedy nic tego nie ograniczało – mogliśmy zupełnie świadomie nie robić nic i tak naprawdę jedynie my sami widzieliśmy, jak się z tym czujemy. Czy dbamy o siebie, czy leniuchujemy – mogliśmy to robić, bo to była nasza decyzja. To, czego człowiek potrzebuje do higieny swojego życia w stopniu nie mniejszym niż żywności i środków czystości, to możliwość decydowania o sobie. Jeśli zostajemy pozbawieni wyboru, bardzo na tym cierpi nasze „ja”. To prawda, że pewne znaki wskazywać mogą, że tak bez troski jak „przed”, to już nie będzie. Ale możemy postarać się z całych sił, żeby jednak było normalnie. Wystarczy włączyć rozum i posłuchać intuicji. Samego siebie. Otaczająca nas natura złapała już oddech i trochę od nas odpoczęła. Mając w pamięci, że mocno daliśmy jej w kość, otwórzmy się na nią z należytym szacunkiem. Miejsca „pod wielkim dachem nieba” jest naprawdę dla każdego dosyć. Jeśli możemy się Wam przydać w powitaniu najbliższych dni – jesteśmy tu. Z nowym wydaniem Vitae.

*Dobrej lektury życzy zespół Energy Poland*

## Z OKAZJI DNIA OJCA PRZYGOTOWALIŚMY SPECJALNĄ PROMOCJĘ!

O szczegóły pytaj w najbliższym Klubie Energy





# C

## Okienko biochemiczne (8)

### WITAMINA MARKETINGOWO NAJLEPSZA



**Nazwa zwyczajowa:** witamina C

**Nazwa chemiczna:** kwas L-askorbinowy

**Angielska:** ascorbic acid

**Dodatek do żywności:** E315

O witaminie C wiadomo całkiem sporo, bowiem zarówno naukowcy jak i laicy znają ją już niemal sto lat. Jest produkowana obficie syntetycznie, ponieważ jest obecna niemal w każdym artykule spożywczym jako przeciwutleniacz. W ostatnim czasie przypisuje jej się niemal cudowne właściwości lecznicze, ale nawet w tym przypadku nie obowiązuje zasada „im więcej, tym lepiej”.

#### **KAŻDY SOBIE PORADZI**

Organizm ludzki nie potrafi wyprodukować witaminy C samodzielnie. Fakt ten jest podkreślany dlatego, że większość zwierząt potrafi wyprodukować tę substancję. Poza człowiekiem takim wyjątkiem są świnki morskie, kapibary, niektóre nietoperze, pstrąg tęczyowy i łosoś – one wszystkie muszą zdobywać witaminę C z pożywienia. W przyrodzie jest naprawdę dosyć witaminy C. Najbogatszym jej źródłem są: dzika róża, natka pietruszki, szczypiorek, czarna porzeczka, ziemniaki i kapusta. Jeśli częścią składową naszego pożywienia są regularnie świeże owoce,

warzywa lub zioła, jest bardziej niż prawdopodobne, że dawkę witaminy C mamy wystarczającą. Jednak obróbka cieplna, suszenie i zagotowywanie powoduje stosunkowo bardzo szybką degradację tej witaminy. Właśnie dlatego dobrze jest znać kilka sztuczek, jak gotować ziemniaki tak, żeby zostało w nich jak najwięcej witaminy C. Najlepiej gotować je w skórce i na parze.

#### **W SAM RAZ**

Zalecana dzienna dawka witaminy C, waha się w okolicy 100 mg dziennie. W porównaniu z pozostałymi witaminami jest naprawdę oszałamiająca. Dla przykładu – zalecana dawka dzienna witaminy B1 to jedyne 2 mg dziennie. Tak więc witaminy C potrzebujemy naprawdę sporo. Zwiększone zapotrzebowanie mają palacze, kobiety w ciąży, seniorzy, sportowcy, osoby pod wpływem stresu i w ostrej fazie infekcji. Ale nawet „zestresowana stara uprawiająca sport ciężarna palaczka” nie powinna przesadzać z witamią C. W lepszym przypadku możecie mieć problemy żołądkowe i biegunkę, w gorszym jednak może dojść do tzw. paradoksu przeciwutleniaczy. To oznacza, że substancja, która normalnie przeciwdziała rodnikom tlenowym, stanie się ich źródłem.

Ponadto, witamina C jest rozpuszczalna w wodzie, tak więc jej nadmiar, który nieraz kosztuje was niemało, po prostu wysikacie. Gdyby istniała dla człowieka dawka śmiertelna, zmierzona na modelu myszy, wtedy np. ja mogłabym umrzeć po spożyciu 242 gramów witaminy C. Tyle właśnie zawiera prawie całych 10 opakowań **Flavocelu** (1 000 tabletek), z czym trudno mi się uporać w ciągu jednego dnia. Niemniej jednak, nadużywanie witaminy C niczemu dobremu nie służy, więc po prostu nie przesadzajcie.

#### **DO CZEGO?**

Witamina C odgrywa zasadniczą rolę podczas syntezy kolagenu, jest więc ważna nie tylko dla wzrostu kości i mięśni, ale także do ich regeneracji i wszystkich procesów gojenia. Witamina ta wpływa także na oddychanie tkankowe, likwidację wolnych rodników, wchłanianie żelaza i naprawdę wspiera zdolności obronne organizmu poprzez stymulację tworzenia białych krwinek. Bez witaminy C z pewnością się nie obejdzimy, ale jeśli nasze pożywienie jest kolorowe (zielono-, czerwono-pomarańczowe, a nie brązowo-białe), mamy z pewnością więcej witaminy C, niż to konieczne.

*mgr TEREZA VIKTOROVÁ*

# Skóra jest płótnem ludzkiego ciała

Największy organ ludzkiego ciała o powierzchni około 1,5 m<sup>2</sup>. Ma trzy podstawowe warstwy - naskórek, skóra właściwa i tkanka podskórna. Grubość waha się od 0,4 mm w uchu do 4 mm na plecach. Mowa o skórze, organie, który oddziela nasz świat wewnętrzny od zewnętrznego.





## FUNKCJE SKÓRY

Skóra pełni około ośmiu podstawowych funkcji. Należy do nich przede wszystkim ochrona. Dzięki skórze szkodliwe substancje ani promieniowanie UV nie przenikają do organizmu. Organ ten odgrywa ważną rolę w odczuwaniu ciepła, zimna lub bólu. Pomaga nam również utrzymać temperaturę ciała poprzez naczynia krwionośne i wydzielanie potu. Tłuszcz w tkance podskórnej służy jako zbiornik i izolacja. Wiele substancji chemicznych jest wydalanych przez skórę przez gruczoły łojowe i potowe. Skóra pełni również funkcję estetyczną i komunikacyjną. Jej kolor może wiele powiedzieć o stanie psychicznym człowieka. Warstwą zewnętrzną skóry jest naskórek.

## NIEOMYLNÝ WSKAŹNIK

Skóra stanowi wodoodporną osłonę ludzkiego ciała. Zawiera cztery główne typy komórek, a ponieważ jest widoczna i można jej dotknąć, jest płótnem ludzkiego ciała.

Czy zastanawialiście się kiedyś, dlaczego właśnie na kciuku pojawiła się brodawka? Dlaczego na plecach w okolicy nerek pojawiły się jasne krosteczki? Dlaczego właśnie na brzuchu pojawiła się wysypka? Zgodnie z tradycyjną medycyną chińską lokalizacja problemów skórnych jest ściśle związana z procesami zachodzącymi w organizmie. Reakcje narządu, krwi, zmagazynowanej emocji lub stres faktycznie ujawniają się na powierzchni.

Jeśli potrafimy czytać z płótna naszego ciała, możemy lepiej je zrozumieć, a poprzez to sobie pomóc.

Podam kilka przykładów występowania problemów skórnych i ich powiązań zgodnie z tradycyjną medycyną chińską:

- » Brodawki na dużym palcu u nogi są związane z naszymi myślami. Wskazują na brak równowagi między głową a sercem, to znaczy między rozumem a uczuciem.
- » Zaczerwienienie lub wypryski na skórze kości policzkowych wskazują na zmniejszony przepływ energii przez ścieżkę płuc. Aby to poprawić, dobrze jest uświadomić sobie, w jaki sposób mamy ustalony stosunek pomiędzy wdechem i wydechem, tj. pomiędzy przyjmowaniem a daniem.
- » Sucha, czerwona skóra na łokciach wskazuje na brak równowagi w wątrobie. Emocje są gromadzone w łokciach, a problem skórny wskazuje, że nie przejawiamy ich w ciele.
- » Wypryski na brzuchu mówią nam, że nie stawiliśmy lęków, przeżyliśmy stres i emocje. Krosty najczęściej pojawiają się w okolicy narządu, który chce nam coś powiedzieć.
- » Rozstępki wskazują na naszą nieelastyczność, nieakceptowanie zmian w naszym życiu. Przynajmniej niewielka zmiana stereotypów zapewni skórze elastyczność, a rozstępki mogą się zmniejszyć.
- » Po saunie można zauważyć czerwone plamy na niektórych częściach ciała. Te miejsca proszą o uwagę i troskę. Na przykład plamy na kolanach wskazują na obniżoną czynność nerek, czyli na osłabione relacje.

## SKÓRA W ROLI KONTAKTOWEJ

Skóra zawiera tak zwane komórki Merkla, czyli czujniki dotyku. Większość z nich znajduje się na palcach, ustach i głowie. Głaskanie skóry jest jednym z ważnych narzędzi komunikacji. Głaskanie może być przyjemne, łaskotać lub odpychać. Wszystko to ma swoje znaczenie. Spróbujmy głaskać się po różnych miejscach i zaobserwujemy, jak się czujemy. Następnie pozwólmy się głaskać, na przykład, partnerce/partnerowi i ponownie zaobserwujemy, czy uczucia są takie same, czy zupełnie inne. Dotyk jest często ważniejszy niż słowa. Zamiast pytać, dlaczego

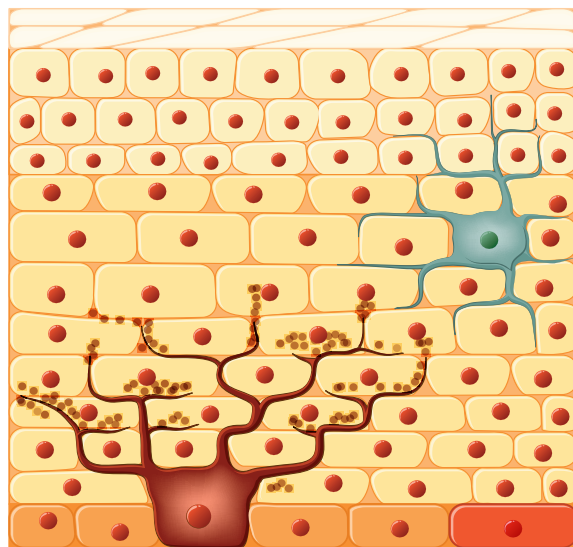
## ZDROWIE OD A DO Z

**NASKÓREK, EPIDERMA** (łac. *epidermis*) – najbardziej zewnętrzny i jednocześnie najcieńszy nabłonek okrywający powłokę ciała organizmu zwierzęcego, pochodzenia ektodermalnego, u bezkręgowców określane nazwą naskórka, epidermy lub hipodermy (*hypodermis*) – składa się z jednej warstwy komórek, u kręgowców nazywany jest naskórkiem, rzadziej epidermą, i jest złożony z kilku warstw.

Naskórek kręgowców jest zewnętrzną warstwą skóry – ma około 0,5 mm, przy czym grubość ta jest większa (do 1,0 – 1,5 mm) na skórze podeszwy i dłoni. Tradycyjnie uważa się, że naskórek zbudowany jest z wielowarstwowego nabłonka płaskiego rogowaciejącego, w rzeczywistości jednak tylko dwie, trzy warstwy żywych komórek leżących najbardziej powierzchniowo są płaskimi. Większość keratynocytów to komórki sześciennie lub walcowate. W skład naskórka wchodzi komórki układające się w warstwy. Warstwa podstawna i warstwa kolczysta to warstwy żywe. Nazywa się je łącznie warstwą rozrodczą (*stratum germinativum*) albo strefą Malpighiego. Wytwarza włosy, paznokcie, gruczoł łojowy, potowy, mlekowy (elementy martwe). Warstwa rogowa naskórka ochrania skórę przed czynnikami chorobotwórczymi. Poza tym, nie przepuszcza wody.

Melanina znajdująca się w naskórku nadaje barwę skórze i chroni przed działaniem promieniowania słonecznego.

<https://pl.wikipedia.org>



ktos płacze, lepiej go pogłaskać, wesprzeć i przytulić. Głaskanie łagodzi napięcie i stres, hormony szczęścia wpływają do krwi. Może łagodzić ból, leczyć i dawać nadzieję. **Głasczmy się, dotykajmy samych siebie i innych! Nauczmy się dawać i otrzymywać dotyk.**

Nie bójmy się powiedzieć komuś, żeby nas nie dotykał. Skóra ma pamięć, a każde tolerowane dotknięcie pozostawia ślad na ciele i duszy. Nauczmy nasze dzieci nie tylko matematyki i fizyki, ale także znaczenia dotyku i głaskania po włosach. Skóra jest pierwszą rzeczą, której dotyka noworodek. Nie ma lekarstwa, porady ani metody, która mogłaby zrobić coś więcej niż „zwyczajny dotyk”.



» Zadbajmy o naszą skórę, nie zapominajmy o niej. Jeśli się nią zaopiekujemy, opieką się odwdzięczy. Będzie piękna, jasna, elastyczna, aksamitna, pachnąca. Miło ją dotykać.

### PIELĘGNACJA SKÓRY

Kosmetyki pielęgnacyjne Energy to olejek i żel do ciała, które można również uzupełnić o mleczko do ciała.

**Dermaton oil** ma przepiękny zapach i jest dobrze wchłaniany. Zawiera olej z kielków ryżu, olej rokitnika, olej jojoba, lecytynę i olejki eteryczne, takie jak olejek tymiankowy. Działa łagodząco na skórę, odnawia po niekorzystnym wpływie środowiska. Przyspiesza regenerację w głębszych warstwach skóry i chroni przed wysuszeniem. Nadaje się do codziennej regeneracji. Olejek z powodzeniem można stosować jako maskę na włosy. Włosy są później lśniąco i odżywione.

**Dermaton gel** nie pozostawia tłustej warstwy i jest równie dobrze wchłaniany. Zawiera substancje z aloe vera, ekstrakt z granatu, jeżówki, stewii, zielonej herbaty i wiśni Barbadosu. Następnie masło shea i olej jojoba. Pomaga nam zregenerować skórę po opalaniu oraz w przypadkach, gdy skóra jest podrażniona, na przykład pod wpływem promieni słonecznych. Ma działanie chłodzące, przeciwzapalne i uspokajające. Nie powinno go zabraknąć w żadnej wakacyjnej apteczce, ponieważ szybko może pomóc, dzięki czemu można w pełni cieszyć się urlopem, nawet po zaśnieżeniu na słońcu.

**Caralotion** to mleczko do ciała, które łatwo się nakłada i dobrze rozprowadza. Zawiera minerały i sole z trzeciorzędowej wody morskiej źródła Podhajska. Działa przeciwutleniająco i regenerująco, rozgrzewa, odżywia i chroni. Nadaje się do użycia również po opalaniu.

*Życzę wielu przyjemnych dotyków, ONDŘEJ VESELÝ*

## POWINNIŚCIE WIEDZIEĆ

### DERMATON GEL

- » przeciwdziała starzeniu się skóry
- » stosuje się go na twarz jako emulsję nawilżającą
- » pomaga na obrzęki, zaczerwienioną skórę, wysypki
- » uspokaja po epilacji i podczas gojenia
- » optymalizuje równomierny rozpad komórek tłuszczowych i jest skuteczny przeciw cellulitowi
- » ładnie pachnie

### DERMATON OIL

- » odpowiedni do pielęgnacji skóry suchej i normalnej
- » łagodzi ból przy zaczerwienieniu
- » niweluje swędzenie
- » przygotowanie na 14 dni przed opalaniem, wspomaga zbrązowienie
- » poprawia elastyczność skóry i zapobiega jej zbyt szybkiemu starzeniu

### CARALOTION

- » dla skóry wrażliwej
- » wzmacnia i napina skórę całego ciała
- » odnawia naturalną zdolność oczyszczającą skórę
- » przeciwdziała swędzącym wysypkom, egzemie atopowej, łuszczycy i trądzikowi
- » uspokaja podrażnioną skórę, jest idealny do pielęgnacji grubej łuskowatej pękającej skóry





# Zaproszenie na herbatę Organic Matcha

## CO POWODUJE, ŻE HERBATA MATCHA JEST WYJĄTKOWA?

1. Matcha jest najwyższej jakości i najmocniej działającą ze wszystkich zielonych herbat. Przy jej produkcji nie dochodzi do fermentacji, nie są dodawane żadne barwniki, dodatki ani substancje konserwujące.
2. Matcha jest uprawiana przy użyciu specjalnej metody zacieniania. Zawiera wyjątkową i silną grupę przeciwutleniaczy, znanych pod nazwą katechiny. Aż 60% z tych przeciwutleniaczy stanowi EGCG. Katechiny te znacząco przyczyniają się do przyspieszenia metabolizmu.
3. Matcha spożywana jest w całości – w silnej, skoncentrowanej formie.
4. Jedna porcja herbaty Matcha zawiera tyle samo substancji odżywczych, co 10 filiżanek normalnej herbaty zielonej.
5. Matcha pomaga uspokoić myśli, odświeżyć umysł, poprawia pamięć i nastrój. Jest bogata w rzadki aminokwas L-teaninę.
6. Matcha jest idealna dla diabetyków, ponieważ pomaga obniżyć poziom cukru we krwi. Nie zawiera żadnych cukrów. W indeksie glikemicznym osiąga wartość zerową.
7. Matcha wpływa na zdolność organizmu do spalania tłuszczów, dzięki czemu może się to dziać aż czterokrotnie szybciej niż w stanie naturalnym.

## RYTUAŁ PRZYGOTOWANIA HERBATY ZEN

Po długim i wymagającym dniu możesz uspokoić swoje myśli poprzez odpowiednią ceremonię zen. Przy przygotowywaniu napoju podstawą jest miska (chawan) i bambusowa miotłka (chasen). Do miski wysyp 2–3 kopiaste łyżeczki herbaty Matcha i zalej wodą, która gotowała się, a następnie schłodziła do około 75 °C. Miotłką ubij lekką, jaspisowo-zieloną pianę. Napój po krótkiej chwili delikatnie zgęstnieje i będzie gotowy do wypicia. Sama ceremonia zen nie wymaga żadnej wcześniej ustalonej



kolejności czynności. Polega na uwolnieniu myśli, prostocie i minimalizmie. Zacząć możesz od zwykłego oczyszczenia rąk i ust. Użyj zwykłej wody, bez mydła. Dla ceremonii zen odpowiednie jest spokojne pomieszczenie, gdzie można siedzieć na dywanie lub ziemi. Zdejmij obuwie, ale nie bądź boso. Herbatę popijaj małymi duszkami i spróbuj poczuć jego drogę przez twoje ciało. Jeżeli zaprosiłeś gości na ceremonię picia herbaty, bądź gospodarzem i herbatę nalewaj tylko ty. Pierwszą połowę rytuału spędzajcie w ciszy, w drugiej części możecie prowadzić cichą konwersację. Ceremonię możesz zakończyć tylko ty.

## Jeżeli chcesz przeżyć prawdziwie głęboką ceremonię zen, możesz spróbować wykorzystać zasady mistrza Eisai (1191 n. l.):

- » W trakcie całej ceremonii bądź wypełniony życzliwością
- » Bądź uprzejmy i spokojny
- » Odłóż swoją pychę
- » Nie proś o naczynia należące do innych
- » Nie skupiaj swojej uwagi na naczyniu z herbatą
- » Jeżeli gościsz znaczącą osobę, możesz podać odpowiednie piczywo do herbaty
- » Uczestnicy powinni być skromni, powinni rozumieć nauki buddyjskie i czuć poezję
- » Ceremonia picia herbaty powinna być zdominowana przez przebywanie z samym sobą. Jeżeli na siłę próbujesz znaleźć błysk piękna, nie znajdziesz nawet odrobiny samotności. Jeżeli jednak postępujesz nieostrożnie, piękno jest jedynie garścią śmieci.
- » Nie powinieś prowadzić ceremonii, jeśli twój gość nie jest do niej przekonany.

## NOWOCZESNE (EKSPRESOWE) PRZYGOTOWANIE HERBATY

Współczesne czasy są szybkie, ale mimo to, nie muszą być pozbawione jakości. Jeżeli ominiecie rytuał zen, przygotowanie napoju Matcha będzie kwestią chwili. Zamiast miski dobrze posłuży twój ulubiony kubek lub szklanka, a do mieszania można użyć sieniacza do mleka lub elektrycznej trzepaczki. W wypadku największego kryzysu można oczywiście użyć zwykłej łyżeczki. Mistrzowie zen prawdopodobnie będą przewracać się w miejscach swego spoczynku, ale twój organizm, w kwestii substancji odżywczych, otrzyma wszystko, czego potrzebuje.

(eg)



# Choroby zapalne jelita cienkiego z punktu widzenia TCM



W tradycyjnej medycynie chińskiej (TCM) istnieje szereg szkół i kierunków. W systemie ciągłego rozwoju, uzupełniania wiedzy i nabywania doświadczeń, który nigdy nie został przerwany i trwa około 5000 lat, opinie zostały oczywiście ukształtowane nieco inaczej. Dodatkowo Chiny są niezwykle rozległym krajem i jeśli wyobrazimy sobie wcześniejsze możliwości komunikacji, nic dziwnego, że niektóre szkoły się od siebie różnią. Ale nigdy, jeśli chodzi o podstawowe zasady, reguły. Tylko w ich zastosowaniu. Ważne jest również, aby zdawać sobie sprawę, że inaczej choroba rozwija się w strefie gorącego klimatu, inaczej w klimacie umiarkowanym, zależy od predyspozycji ludzi. Znana jest historia, kiedy jeden lekarz w starożytnych Chinach przeprowadził się z północy na południe, a gdy tamtejszy farmaceuta otrzymał jego receptę na mieszankę ziółową, zapytał: „Czy to dla koni?” Dawki ziół na północy były zwykle 5 razy wyższe niż na południu. Procedury medycyny chińskiej bardzo wnikliwie testuje życie i praktyka, są bardzo precyzyjnie określone. Ich poznawanie to zadanie na całe życie i praktycznie bez końca: wiemy o tym. Studia medyczne kończą się wraz ze śmiercią...

## NIEZASTĄPIONY

Powodem, dla którego piszę o tym w ten sposób, jest to, że niewiele mówi się o jelicie cienkim w podstawowych dziełach tradycyjnej medycyny chińskiej. Interesujące jest jednak to, jak bardzo zgadza się z medycyną zachodnią, innymi słowy, w koncepcji jego funkcji. Oba kierunki leczenia postrzegają jako główne zadanie jelita cienkiego absorbowanie składników

odżywczych. Zgodnie z koncepcją chińską jest to Qi śledziony-trzustki, która to umożliwia, medycyna zachodnia mówi o aktywnym i pasywnym transferze składników odżywczych. Jest zatem jasne, że organ ten jest niezastąpiony.

## PRZYCZYNY CHOROBY

Zgodnie z tradycyjną medycyną chińską choroby jelita cienkiego są zwykle związane z osłabieniem Qi śledziony. Tak więc na przykład biegunka, która w zachodnim sensie jest przede wszystkim problemem jelit, jest postrzegana głównie jako problem śledziony-trzustki. Inną możliwością jest atak czynnika szkodliwego z zewnątrz, zwykle gorąca lub gorącej wilgoci. Tutaj prawdopodobnie konieczne będzie wyjaśnienie, jak chińska medycyna postrzega przyczyny chorób. Podstawową przyczynę upatruje w braku równowagi organizmu, ważna jest również siła czynnika szkodliwego. Jeśli jest duża, pokona nawet zrównoważony i zdrowy organizm. Ludzie często pytają mnie o różne przyczyny chorób. Czy mam tam paciorkowca? Boreliozę? Tylko że medycyna chińska nie zna bakterii. Nie patrzy na zarazki jak na przyczynę choroby, ponieważ ich nie zna. Ale doskonale zdaje sobie sprawę, że coś wpływa na człowieka, coś, co może powodować typową chorobę, nawet u większej liczby osób. Ale przyczynę widzi gdzieś indziej. W tak zwanym szkodliwym Qi. Czyli energii, którą opisuje nieco klimatycznie. Ma to sens. Na przykład wiemy, że salmonella najczęściej uderza w upalne lato i powoduje typowe objawy związane z gorączką, biegunką, wymiotami i bólem brzucha. Zgodnie z pojmowaniem chińskim rozmawialibyśmy



o ataku ciepła i wilgoci. Mówiąc dokładniej, jest to atak na organizm i atak na jelita.

Na tym przykładzie widać, jak różne postrzeganie mają oba kierunki leczenia. Jeśli więc w dalszej treści artykułu będzie mowa o wilgoci, śluzie, zimnie lub goryczy, będą to terminy oznaczające szkodliwe substancje, które atakują ciało albo z zewnątrz, albo powstają w środku z uwagi na nieprawidłowe funkcjonowanie narządów.

### BIEGUNKA ZAKAŻNA

Najczęstszą chorobą jelit jest biegunka zakaźna. Zwykle kryje się za tym gorąca wilgoć. Poznamy to po gorączce, bieguncie o charakterze wybuchowym, pragnieniu. Co jest potrzebne? Uzupełnianie płynów, na ile to tylko możliwe. Idealny jest napój jonowy, mamy wysokiej jakości **Fytomineral**. Jeśli dana osoba wymiotuje nawet po spożyciu niewielkiej ilości wody, nie ma na co czekać, trzeba się udać do lekarza, zwykle konieczna będzie hospitalizacja. Powodem nie jest podawanie antybiotyków, jak wielu uważa, ale terapia infuzyjna. Organizm infekcję zwalczy sam, ale nie może dojść do odwodnienia.

Jeśli sytuacja nie jest tak poważna, możemy pomóc dodając **Drags Imun**. A przede wszystkim zastosować klasyczną dietę – wszyscy ją znamy... suchy rogalik, czarna herbata, gotowana marchewka. Po leczeniu zawsze należy wesprzeć trawienie jako całość, najlepiej preparatem **Stimaral**. I na koniec zadbamy jeszcze o harmonię mikroflory jelitowej za pomocą któregoś z **Probiosanów**.

### CHOROBA CROHNA

Jelito cienkie mogą atakować także przewlekłe problemy. Jest to przede wszystkim choroba Crohna - autoimmunologiczna choroba zapalna jelita cienkiego, której przebieg może mieć różną intensywność i nasilenie. To diagnoza medycyny zachodniej oparta na badaniu kału, która bada wartość tzw. kalprotektyny - białka, z którym jest związany wapń. Do tego dochodzą jeszcze typowe dolegliwości i możliwe biopsje jelit, i wszystko jasne. Objawy obejmują wzdęcia, biegunkę, ból brzucha, utratę masy ciała, brak apetytu i ból stawów oraz zmęczenie. W kale jest obecny śluz, czasami krew. Podczas gdy medycyna zachodnia postrzega jelito cienkie jako główny narząd, chińska śledzi onę-trzustkę lub nerki - konkretnie yang nerek. Chodzi o to, że yang nerek ogrzewa wszystkie procesy w ciele, w szczególności trawienie. Jeśli jest go mało, nawet pierwotnie dobra śledziona-trzustka nie może prawidłowo pracować. A jak już wiemy, jeśli nie pracuje prawidłowo, nie wyciąga z jedzenia esencji, dochodzi do zmęczenia, pojawienia się wilgoci, a po jakimś czasie do powstawania śluzu. Wystąpią również objawy zaburzenia trawienia - takie jak brak apetytu i ból brzucha. Medycyna zachodnia leczy obecnie chorobę Leśniowskiego-Crohna za pomocą leków, które odnoszą się do przyczyny tak, jak ją postrzegają. W trudniejszych i bardziej opornych przypadkach stosuje się tak zwane leczenie biologiczne, prowadzące do obniżenia odporności, która się przestraszyła i zaczęła atakować własne komórki jelitowe, jakby były wrogami. Medycyna chińska usuwa wilgoć - **Cytosan (Inovum)**, wspomaga śledzi onę-trzustkę - **Stimaral** lub **Gynex** i nie zapomina o yang nerek - **Tribulus terrestris**. W przypadku cięższego zapalenia dodajemy **Drags Imun**, jeśli pacjent nie stosuje terapii biologicznej. I zawsze trzeba myśleć o bakterjach jelitowych, a więc także **Probiosany**. Na koniec długoterminowego planu leczenia włączamy **Korolen**, nie tylko z powodu psychosomatycznej przyczyny choroby, ale także

z powodu pentagramowej przynależności jelita cienkiego do elementu Ogień.

W przypadku choroby Crohna ustalenie przyczyny nie jest takie łatwe. Choroba ta często występuje u ludzi, którzy nie respektują tego, co jest dla nich dobre, a co nie. Na przykład uczą się w jakiejś szkole ze względu na rodziców, nawet jeśli sami woleliby pójść do innej, albo robią coś, czego tak naprawdę robić nie chcą. Zwykle kryje się za tym strach. Przed rozczarowaniem tych, których kochamy i którzy nas kochają. Jednak sprawa wygląda trochę inaczej. Kiedy naprawdę kogoś kochamy, chcemy, aby był w życiu szczęśliwy. I zawsze stawiamy to na pierwszym miejscu, przed wyobrażeniem, co naszym zdaniem powinien... Bowiem „powinieneś” - to jedno z najgorszych poleceń, jakie możemy komuś przekazać. Mamy dobre intencje i zakładamy, że znamy drugą osobę tak dobrze, że możemy jej doradzać. Ale zdajmy sobie sprawę, że doradzić można tylko na podstawie naszego osobistego doświadczenia, każdy z nas jest inny. Możemy inspirować, dlaczego nie? Ale należy to powiedzieć inaczej, na przykład: „A myślałeś o...?” lub „Mam takie doświadczenie, być może ci się przyda...”. W takiej informacji nie ma nacisku, drugi człowiek ma swobodę wyboru.

Jelito cienkie, wraz z sercem, to organ należący do żywiołu Ognia. Reaguje gwałtownie, jego siła wiąże się z gorącem i latem. Kochajmy go. Bez niego nasze posiłki przelatowałyby przez organizm i nic byśmy z nich nie mieli. Wraz ze śledzioną-trzustką i żołądkiem należy do najważniejszych narządów trawiennych. Ponadto pokazuje nam potrzebę podejmowania decyzji zgodnie ze swoją ścieżką życiową, swoją osobowością. Powodzenia!

*lek. med. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ*

## CZY WIESZ?

### JELITO CIENKIE A TCM

Tradycyjna medycyna chińska w czerwcu koncentruje się na pracy jelita cienkiego.

- » Organ ten u dorosłego człowieka ma długość około 3–5 metrów, jego przekrój ma 3–3,5 cm. W jamie brzusznej skręca się w liczne pętle i jest ograniczone jelitem grubym o długości 180 cm.
- » Jelito cienkie jest głównym miejscem, w którym przebiega trawienie i wchłanianie. Soki trawienne (wytwarza je trzustka, wątroba i samo jelito) rozkładają pokarm na podstawowe jednostki budulcowe, które w postaci mieszanki przenikają przez ścianę jelita do krwi, a ona rozprowadza je do komórek ciała.
- » Jelito cienkie jest istotnym elementem układu limfatycznego, ma na powierzchni 1 mm<sup>2</sup> 10–40 kosmków, (na długości 1 cm aż 2 000 kosmków), a w każdym z nich znajduje się naczynie limfatyczne (chłonne).
- » Energia jelita cienkiego jest najsilniejsza pomiędzy godziną 13. a 15., a najsłabsza pomiędzy 1. a 3. w nocy.

### Jak objawia się problem w aktywności jelita cienkiego?

Bólem gardła, bólem ramion, bólem i sztywnością szyi, biegunką. Mogą też wystąpić skurcze, wzdęcia, chudnięcie i złe trawienie. Charakterystyczny bywa też pokaźny i śmierdzący stolec. Na złą pracę jelita wskazuje biały lub wielokolorowy nalot na języku, spuchnięta dolna warga.

*(leit.)*

# Metody terapeutyczne (8)

## MASAŻ MERIDIANOWY – CIEKAWA ALTERNATYWA

Koncepcja tradycyjnej medycyny chińskiej, która wykorzystuje metodę masażu meridianowego, opiera się po prostu na empirycznej wiedzy o istnieniu energii Qi. Energia ta przepływa przez system ścieżek i kanałów w całym organizmie, odżywiając go i utrzymując przy życiu. Jeśli płynie bez przeszkód i jest wystarczająco silna, człowiek jest zdrowy. Jeśli gdzieś utknie, jest jej za mało lub za dużo, powoduje chorobę.

### SYSTEM, KTÓRY DZIAŁA

Istnieje jednak różnica między poglądami Wschodu i Zachodu, bowiem energia Qi wciąż nie została naukowo udowodniona, a meridany, jako jej „przewodników” nie da się w ogóle wykazać anatomicznie. Ale pamiętajcie, kiedy Maria Curie-Skłodowska rozpoczęła eksperymenty z radioaktywnością, też nikt jej nie wierzył. Dziś nie ma wątpliwości co do istnienia radioaktywności. Może tak samo będzie z energią Qi. To, że nie potrafimy jej dzisiaj uchwycić i zmierzyć, niekoniecznie oznacza, że nie istnieje. Meridany jako przewodników energii nie można również postrzegać jako rzeczywiste rury lub druty. Jeśli jesteście bardziej zainteresowani medycyną chińską, znajdziecie informacje, że Qi jest dystrybuowana w ciele poprzez sieć powięzi łączącej. Meridany można zatem rozumieć jako kanały informacyjne, które niosą pewien rodzaj energii i mogą

nie być identyfikowalne anatomicznie. Dokładny chemiczno-fizyczny sposób transmisji jest wciąż przedmiotem badań, ale ważne jest, aby transmisja działała.

### PRACA Z ENERGIĄ

Meridany i aktywne, tak zwane punkty akupunkturalne, są sposobem na interwencję w organizm i osiągnięcie stanu równowagi energetycznej równej zdrowiu. Jednak w przeciwieństwie do akupunktury, masaż meridianowy pracuje wyłącznie na meridianach. Metodę tę (w skrócie APM) opracował w ubiegłym wieku w Niemczech Willy Penzel, który stwierdził, że jeśli masujemy poszczególne meridany, efekt jest taki sam, jeśli nie większy, niż samo leczenie punktów akupunkturalnych. Zasadniczo uprościł złożoną chińską teorię, pytając: „Czy gdzieś jest energii za mało lub za dużo?”. Z tego punktu widzenia skreślona kostka oznacza, że energia to siła - miejsce puchnie, stopa „płonie”. I odwrotnie, na przykład ciągle zimne plecy, chroniczne zablokowanie w krzyżu oznacza, że energii jest zbyt mało.

### ZASADA DZIAŁANIA

Metoda masażu meridianowych pracuje głównie w obszarze braku energii, tj. w tak zwany sposób tonizujący (doprowadza energię do miejsca jej niedostatku). Jeśli gdzieś jest nadmiar energii, nie wkracza na ten obszar, ale energia jest odprowadzana do innej części ciała zgodnie z dokładnie

określonymi regułami. Podczas masażu dochodzi do zaczerwienienia części, która jest masowana. Jeśli zaczerwienienie utrzymuje się przez długi czas, uważamy, że w tym miejscu energia jest dobrze przenoszona. Jeśli miejsce szybko blednie, droga ma mniejsze możliwości przenoszenia. Podążamy po drodze stopniowo, małymi odcinkami, powtarzając pociągnięcia albo możemy przeciągnąć wszystko naraz.

Celem APM jest harmonizowanie całego obiegu energii, a nie wyeliminowanie objawu. Jeśli masażysta poświęca uwagę tylko zaburzeniom zlokalizowanym, efekt będzie niewielki, krótkotrwały czy paradoksalny, ponieważ zaburzenia przepływu energii w jednym meridianie wpływają również na pozostałe meridany. Aby osiągnąć harmonię wszystkie meridany muszą być otoczone opieką. Metoda jest bezpieczna, można ją stosować u dzieci i osób starszych, bez obawy o aplikację igieł. Podczas masażu nie dochodzi do naruszenia skóry i ma on całkowicie logiczną, jasno określoną procedurę. Zwykle jest przeprowadzany przy użyciu mosiężnej pałki.

W sąsiednich Niemczech i Austrii jest już powszechnie stosowany. W naszym kraju nie mamy jeszcze takiej tradycji. Jego potencjał, ze szkodą dla klientów, nie jest jeszcze w pełni wykorzystywany. Przy czym prawie każdy, kto jest kierowany na oddział fizjoterapeutyczny w celu leczenia fizycznego lub na leczenie akupunkturą, jest de facto „predestynowany” do interwencji tą metodą...

Masaże APM można łączyć ze stosowaniem kremów Pentagram® Energy. Powrót do równowagi energetycznej w poszczególnych meridianach można wesprzeć, oprócz masażu, również preparatami z podstawowej serii Energy (koncentraty). Wszystko stosuje się z umiarem, czasem mniej znaczy więcej. Diagnozę powinien postawić terapeuta, który ma doświadczenie w stosowaniu produktów i jest w stanie pogodzić leczenie ziołami z interwencją w układ energetyczny organizmu.

*mgr VOJTĚCH ROHÁČ*

(Źródło: Masaż meridianowy,  
lek. med. ZDENĚK ŠOS)







# Bądźmy bardziej świadomi

Mówi się, że nasz mózg przetwarza o wiele więcej informacji, niż możemy to sobie wyobrazić. Najbardziej aktywny jest w nocy, kiedy nie obciążamy go niepotrzebnym myśleniem, a on może w spokoju analizować i klasyfikować. Z całą pewnością - bez snu nasze funkcje umysłowe nie byłyby nic warte. Czy jednak istnieje coś jeszcze, co pomoże nam być bardziej świadomym?

## ŚWIADOMOŚĆ NIE JEST ODOSONBIONA

Z medycznego punktu widzenia, stan świadomości jest sumą wszystkich funkcji układu nerwowego, które prowadzą do tego, że jesteśmy świadomi siebie (tj. Ja), otaczającego nas świata, a na bodźce reagujemy zgodnie z naszą wolą. Jak proste i jednoznaczne wydaje się to na pierwszy rzut oka, prawda? Jednak zrozumienie swojej tożsamości, swojego ja i realizacja siebie w tym świecie jest zadaniem na całe życie. Można nawet powiedzieć, że im bardziej zanurzamy się w głębię samopoznania, tym bardziej podejrzewamy, że nasze Ja ma bardzo rozmyte kontury. Podoba mi się to, co napisał Zygmunt Freud: „Ja nie jest panem w swoim domu”. Świadomość Ja ma bowiem jeszcze dwie siostry, które mieszkają z nim w tym samym domu - podświadomość i nieświadomość. To, co czujemy i postrzegamy, to właściwie taki bigos, który gotują wszystkie trzy.

## ZMIENNY STAN

Odlóżmy na bok filozofowanie i na teraz przyjmijmy zwyczajnie, że świadomość jest po prostu naszą zdolnością do postrzegania. A umiejętność ta ulega zmianom. Zależy to od bardzo wielu czynników. Na zdolność postrzegania duży wpływ ma ogólna kondycja fizyczna, zmęczenie, choroba, dieta, ilość tlenu we krwi i środowisko, w którym żyjemy. Kiedy nasza świadomość jest ograniczona, nie zauważamy wielu ważnych sygnałów, nie jesteśmy w stanie pojąć powiązań, popełniamy błędy i często możemy nawet

wystawić na niebezpieczeństwo nasze życie - dlatego w naszym najlepszym interesie jest, by być jak najbardziej świadomym.

## WZMACNIACZ ŚWIADOMOŚCI

Jednym z najskuteczniejszych naturalnych środków odmładzania ducha jest niewątpliwie wąkrotka azjatycka, czyli Gotu kola, stosowana w tradycyjnej medycynie indyjskiej od tysięcy lat. W Indiach nazywa się ją Brahmi, ponieważ pomaga poznać najwyższą istotę. Tradycyjna medycyna ajurwedyjska bardzo ceni tę drobną, niepozorną roślinę, szczególnie ze względu na jej wzmacniający wpływ na nerwy i komórki mózgowe. Gotu kola zwiększa inteligencję, ostrość pamięci, przeciwdziała starzeniu się, a jej stosowanie prowadzi do długowieczności. Wąkrotka azjatycka jest zalecana przed medytacją, ponieważ jest uważana za jedno z najbardziej duchowych ziół w ogóle.

Wąkrotka azjatycka niedawno wzbogaciła formułę i tak już znakomitego preparatu Celitin, a od seniorów, którzy stosowali ten nowy Celitin, wiem, że poczuli, jakby ich oczy nagle się otworzyły, a ich myślenie było o wiele bystrzejsze. Zaczęli łatwo przywoływać odpowiednie słowa i fakty podczas rozwiązywania krzyżówek, powróciły również sny, co z pewnością jest towarzyszącym zjawiskiem poprawy ukrwienia mózgu i lepszej komunikacji między półkulami.

## POŁĄCZENIE DLA ROZWOJU DUCHOWEGO

Ośmielam się twierdzić, że **Celitin** z Gotu kola w połączeniu z preparatem **Korolen**, należące do elementu Ognia, który podnosi naszą świadomość, mogą naprawdę po mistrzowsku odnowić nasz układ nerwowy, poprawić nie tylko nasze zdolności umysłowe, ale także duchowe. Wierzę, że jeśli zwiększymy naszą świadomość, nasze życie będzie jeszcze bogatsze...

mgr **TEREZA VIKTOROVÁ**



# Przesilenie letnie – czas cudów

W sobotę 20 czerwca 2020 r. o godzinie 23.43 nastanie moment, w którym Słońce podczas „swojej pielgrzymki” po niebie przetnie Zwrotnik Raka, osiągając w ten sposób najdalej na północ wysunięte miejsce, nad którym może znajdować się w zenicie. W tym ważnym dniu Słońce spędzi na niebie czas najdłuższy - będzie to najdłuższy dzień w roku, cienie będą krótkie, a w nocy zapadnie całkowita ciemność. Wiosną miejsce wschodu Słońca przesuwają się coraz bardziej na północ, pierwszego dnia astronomicznego lata Słońce z tego ostatniego punktu zaczyna wracać, zdarzenie to nazywamy przesileniem.

## MAM SWÓJ PLAN

Nie mogę przegapić pierwszego letniego świtu 21 czerwca. Dowiedziałam się, że stanie się to dokładnie o 4.52 i planuję być wtedy w ogrodzie i zanurzyć się w moim ogrodowym stawie, ponieważ uzdrawiająca moc wody osiąga tego dnia swoje maksimum. Wiem, że wszyscy sąsiedzi będą jeszcze spać, więc liczę na to, że na swoje działania czarodziejki będę mieć cały wczesny ranek. Wszystkie moje starania zmierzają do tego, aby ogród był na ten czas pięknie uporządkowany. Będę się po nim przechadzać nago z rozpuszczonymi włosami, intonując mantry, dziękując Słońcu i Ziemi za wszystkie ich dary i tworząc tylko pozytywne oczekiwania w moim umyśle. Na głowę założę wianuszek upleciony z dziewięciu kwiatów...





## SZCZYT OGNI A I MOC WODY

W ten magiczny dzień energia Ognia sięga punktu kulminacyjnego, światło i ciepło osiąga swoje maksimum, ładując wszystko swoją transformującą mocą. W tak znaczącym czasie możliwe jest wykorzystanie zwiększonej energii do urzeczywistnienia własnego zamiaru. Nasz duch, który jest również ognisty z natury, zyskuje siłę i może łatwiej łączyć się z duchem natury. Mówi się, że można zobaczyć rusalki i rozmawiać ze zwierzętami...

Nasi przodkowie czcili w tym czasie różne bóstwa solarne i łączyli się z twórczą mocą Wszechświata poprzez rozpalenie ognia. Chrześcijaństwo skolonizowało również to prawdziwie pogańskie święto i poświęciło je św. Janowi Chrzcicielowi, który ma święto 24 czerwca, dlatego przesilenie nazywane jest także Nocą Świętojańską. Ludzie tańczyli wokół ognia i wciąż tańczą w wielu częściach Europy, rytualnie paląc w nim zioła i przeskakując nad nim, ponieważ doskonale wiedzą, że mogą pozbyć się w ten sposób starego i wejść oczyszczeni w kolejną fazę roku. Nadchodzący okres lata pachnie obietnicą obfitości i płodności, jest to czas, w którym ludzie, także w dawnych czasach, mogli się zrelaksować i rozkoszować się wszystkimi radościami życia i niekończącymi się darami natury, które spotykamy latem naprawdę na każdym kroku.

Przesilenie letnie jest zatem ważnym okresem przejściowym, obchody tego święta łączą nas z przyrodą i jej prawami. Jeśli świadomie łączymy się ze zmianami natury, żyjemy w harmonii z naturalnymi cyklami, które mają miejsce nie tylko na zewnątrz, ale także w nas. Bardzo ważne jest, aby zdać sobie sprawę, że zawsze byliśmy i zawsze będziemy integralną częścią przyrody. Jest nie tylko wokół nas, ale także w nas. Przesilenie letnie jest najważniejszą celebracją życia w całym roku. Z punktu widzenia koła roku celtyckiego ten magiczny czas należy do żywiołu Wody i nazywa się Litha. W tym czasie woda ma zdolność oczyszczania nie tylko naszych ciał, ale także naszych dusz z trudnych chorób i niepokojących emocji. To nie przypadek, że te pojęcia są sobie takie bliskie. Wiele chorób bowiem tak naprawdę powstaje z nieprzepracowanych emocji, co dziś nie jest już tajemnicą. Kąpanie się w strumieniach, rzekach lub jeziorach, chodzenie po rosie, obmywanie się wodą z kadzi - to wszystko są sposoby na rytualne wykorzystanie uzdrawiającej mocy wody. A ponieważ istoty wodne

słuchają nas w ten czas bardziej niż kiedykolwiek, powinniśmy podejść do takiej rytualnej kąpeli z szacunkiem i wchodzić do wody z prośbą o pomoc i o zmycie wszystkiego, co nie jest już nam potrzebne.

Związek między żywiołem Ognia i Wody w tym czasie wytwarza silny ładunek energii, który jest potencjałem powstania nowego. Powinniśmy mieć jednak jasny obraz tego, jak powinno wyglądać to nowe, czego tak naprawdę chcemy, o co tak naprawdę prosimy. Może dobrze jest poświęcić czas na taką kontemplację w przeddzień przesilenia letniego, usiąść i zapisać wszystko, o co nam chodzi. Nadmiar skromności jest nie na miejscu. Życie sobie obfitości, radości i pasji, pełnego zdrowia i możliwości zawodowego spełnienia się, robienia tego, co tak naprawdę nas satysfakcjonuje. Życie sobie czystej ziemi, czystej wody, życia w lesie i pokoju na całej planecie Ziemi. Nadszedł czas, aby skorzystać ze wsparcia Wszechświata i wykorzystać swój umysł do stworzenia nowego świata.

## DWANAŚCIE DNI I DWANAŚCIE NOCY

Niewiele osób wie, że uroczystości przesilenia letniego nigdy nie były postrzegane jako jednorazowe wydarzenie, ale podobnie jak przesilenie zimowe, obchodzono je przez dwanaście długich dni i dwanaście nocy. Ale najważniejsze są pierwsze trzy dni. Logiczne jest, że potrzebujemy czasu na całą tę magiczną aktywność. A ile tego! Istnieje legenda o kwitnącej paproci, która wytwarza magiczne nasiona. Mówiono, że kto nazbiera takie nasiona około północy, może stać się z ich pomocą niewidoczny, będzie miał szczęście w miłości, ale także w grze. Kościół surowo karał zbieranie nasion paproci, co skłania człowieka do myślenia, że może w tym być ziarenko prawdy. Jednym z moich ulubionych pogańskich zwyczajów, które z uwielbieniem przestrzegam, jest smażenie kwiatów czarnego bzu w cieście naleśnikowym. To prawdziwy rarytas, a dla mnie stanowi nieodłączną część tego czasu, podobnie jak zbieranie i suszenie kwiatów czarnego bzu, które są zdecydowanie najważniejszym ziołem leczniczym w moim domu, podobnie jak u mojej babci.

Zbieranie dziewięciu ziół to kolejna czynność, która miała na celu zapewnienie pełnego zdrowia wszystkim domownikom przez cały rok. Dziewięć to magiczna liczba reprezentująca integralność,

mądrość i doskonałość. Skład gatunkowy tych dziewięciu kwiatów lub „ziół świętojańskich” różnił się w zależności od regionu, więc myślę, że nie będzie problemu, jeśli stworzę sobie swoją własną „uzdrawiającą dziewiątkę”. Zioła w tym przepełnionym słońcem czasie naprawdę mają największą moc leczniczą i oplota się zebrać taką uniwersalną leczniczą, herbacianą mieszankę. Ziołem przesilenia numer jeden jest zdecydowanie dziurawiec zwyczajny. To prawdziwa ziołowa moc, na którą nie pozwolę powiedzieć złego słowa i zdecydowanie planuję zamarynować ją w oleju. W ciągu zaledwie trzech tygodni powstanie krwistoczerwony olejek leczniczy, który można stosować w przypadku prawie wszystkich problemów skórnych i urazów. Kolejnymi moimi ziołami należącymi do dziewiątki przesilenia to wspomniany już czarny bez, następnie rumianek, macierzanka, nagietek lekarski, krwawnik pospolity, koniczyna, kwiat lipy i bluszcz. Robię z nich mieszankę herbacianą „na wszystkie choroby”.

## OCZYSZCZANIE DYMEM

Podczas każdego święta przesilenia oczyszczam dymem cały dom. Wcześniej używałam kadzideł arabskich, ale nauczyłam się bardziej tradycyjnego sposobu na pozbycie się z domu negatywnych wibracji. W naszych szerokościach geograficznych mamy własne zioła do okadzania, które były używane przez naszych celtyckich, germańskich i słowiańskich przodków, są to bylica pospolita i jałowiec. Oba rzucam w rytualny ogień oraz okadzam nimi dom. Podczas przesilenia wyrwam także bylicę pospolitą i jeszcze świeżą wiąże w ciasne wiązki, suszę zawieszoną przy suficie, a następnie używam do okadzania. W ten sam sposób przygotowuję wiązki szalwii lekarskiej. Jałowca nie można ścisnąć w wiązkę, ale świeży również można używać do okadzania. Okadzam zawsze z prośbą o ochronę, oczyszczenie i uzdrowienie.

## WDZIĘCZNOŚĆ MA NAJSILNEJSZĄ WIBRACJĘ

Jeżeli mieszkasz w mieszkaniu w centrum miasta i niczego z powyższego nie możesz zrobić, można nadal wykorzystać ten czas na najpotężniejszy rytuał - Rytuał Wdzięczności. Uświadom sobie, za co możesz być wdzięczny i okaż swoją miłość tym, których kochasz...

*Z miłością i wiarą w moc ludzkiego ducha życzę pięknego lata  
mgr TEREZA VIKTOROVÁ*

# Ukochana (?) fasolka szparagowa

Fasolka szparagowa to jedno z tych warzyw, które albo się uwielbia, albo nie cierpi. Czy odpowiedzialność za to ponosi nieurodzona masa stworzona z całkowicie rozgotowanych, pokrojonych fasolek ze śmietaną od babci czy ze szkolnej stołówki? Jeśli tak, spróbujmy o niej zapomnieć i zapoznajmy się z informacjami na temat tego niesamowitego warzywa, które mogą nas przekonać, żeby dać fasolce jeszcze jedną szansę. Dodalam też przepisy, które warto wypróbować.

## CZYM JEST FASOLKA?

Fasolka szparagowa to w rzeczywistości niedojrzałe strąki niektórych odmian fasoli, które są spożywane razem ze skórką. Przypuszczalnie pochodzą z Ameryki i przybyły do nas, do Europy, w czasie wypraw Kolumba.

## DLACZEGO WARTO?

Są bardzo dietetyczne - zawierają minimum kalorii i tłuszczu, za to dużą ilość błonnika. Są bogate w witaminy, minerały, kwas foliowy i przeciwutleniacze. Zawierają witaminę A, C, grupy B i K, które są ważne dla magazynowania w kościach wapnia z pożywienia i pomagają na przykład w gojeniu się ran dzięki temu, że wspomagają krzepnięcie krwi. Przykładami minerałów zawartych w fasoli są wapń, krzem, żelazo, mangan, potas, miedź. Można powiedzieć, że fasolka wspiera nasze zdrowie, trawienie, mikroflorę jelit, pozytywnie wpływa na poprawę wzroku, kondycję skóry, a dzięki kwasowi foliowemu wspomaga zdrowie płodu u kobiet w ciąży, wpływa na nasze kości, stawy, samopoczucie psychiczne i odporność.

## O CZYM NALEŻY PAMIĘTAĆ?

W żadnym wypadku nie należy spożywać fasolki na surowo. Zawiera bowiem lektyny, które są substancjami toksycznymi, powodującymi ból brzucha, wzdęcia, wymioty, biegunkę, a nawet zatrucie - dlatego zawsze należy poddawać fasolkę obróbce cieplnej! Niezależnie od tego, czy blanszowaniu - sparzeniu, czy też krótkiemu gotowaniu w gorącej wodzie, jeśli chcemy przygotować na przykład sałatkę. Można ją też poddać dłuższej obróbce cieplnej poprzez gotowanie, duszenie, pieczenie czy grillowanie. Ponadto fasolka zawiera dużą ilość

szczawianów, na które muszą uważać przede wszystkim osoby z predyspozycją do powstawania kamieni nerkowych.

## JAK JĄ KUPOWAĆ I PRZECHOWYWAĆ

Jeśli uprawiamy fasolkę w ogródku, wiemy, że zbiera się ją od czerwca do października, w zależności od odmiany. To, w którym stadium świeżości ją zerwiemy, zależy od nas. Osoby, które muszą kupować fasolę w sklepie, poznają świeżość strąków, po tym, że pękają po zgięciu między palcami, a nie tylko wyginają się, jakby były z gumy. W lodówce zachowuje świeżość przez około trzy dni. Jeśli chcemy ją zamrozić, dobrze jest najpierw sparzyć wrzącą posoloną wodą, osuszyć, a dopiero później włożyć do zamrażarki.

## DO CZEGO JĄ DODAWAĆ

Fasolkę można dodawać do różnych sałatek, do mieszanek warzywnych na patelnię, potraw azjatyckich, makaronu. Doskonale nadaje się jako klasyczna przystawka do mięsa - szybko przesmażona z boczkiem, cebulą lub czosnkiem na oliwie z oliwek. Zblanszowaną można marynować w ziołach, przyprawach i oleju, a następnie przygotować na patelni grillowej lub bezpośrednio na grillu. Marynowana fasolka jest pyszna w potrawach z gotowanymi jajkami. Może stać się doskonałym farszem pikantnych ciast, tzw. Quiche i dodatkiem wzbogacającym zupy warzywne, takie jak włoska minestrone i tradycyjna czeska kulajda. Jest także bardzo smaczna w mieszankach warzyw, w których duszone jest mięso.

## MOIM ZDANIEM

Przyznaję - jestem jedną z tych osób, które nie tęsknią za fasolką w śmietanie. Dla mnie ten posiłek jest jednym z koszmarów szkolnej stołówki. Ale uwielbiam fasolkę jako dodatek, kiedy przygotowuję ją tylko na parze, a następnie na patelni z boczkiem lub tylko z ziołami. Lubię ją w domowych zupach warzywnych, do których pakuję wszystkie warzywa, które znajdę w domu. No i ten letni stek z grilla uzupełniony o sałatkę z młodych ziemniaczków z fasolką, palce liza!

*Z serca życzę słonecznego i relaksującego początku lata, z dużą ilością smacznych i zdrowych potraw ZUZANA KOMŮRKOVÁ*







## KULAJDA

2 łyżki masła lub oleju, 1 cebula, 2 łyżki gładkiej mąki, jeśli chcemy, aby zupa była naprawdę gęsta (moim zdaniem nie ma takiej potrzeby), 2 liście laurowe, 1 litr bulionu warzywnego, 4 ziemniaki, 200 g fasolki szparagowej, 3 duże garści leśnych grzybów suszonych lub świeżych, 3 gałązki świeżego koperku, 1 kubek śmietany do ubijania lub jak najtłustszej kwaśnej śmietany, sól, czarna pieprz, cukier, ocet winny, 4 jajka

W przypadku grzybów suszonych, najpierw namoczyć je w wodzie przez co najmniej 2 godziny. Ziemniaki obrać i pokroić w kostkę, cebulę drobno posiekać. Fasolkę oczyścić, odciąć końce i pokroić na mniejsze kawałki. Cebulę podsmażyć na maśle lub oleju. Jeśli chcemy, aby zupa była naprawdę gęsta, posypać mąką i przygotować jaśniejszą zasmażkę. Zalać zimnym bulionem i ubić trzepaczką. Dodać liście laurowe, grzyby, ziemniaki i fasolkę, gotować przez około 12 minut. Następnie wymieszać śmietaną i posiekany koperek i krótko gotować. Doprawić solą, pieprzem, cukrem i octem według smaku. Podawać z jajkiem ugotowanym na twardo lub w koszulce.

## FASOLKOWO-ZIEMNIACZANA LETNIA SAŁATKA

10 mniejszych młodych ziemniaków, 1 pęczek rzodkiewki, 200 g fasolki szparagowej, 1 opakowanie rozspunki, 5 łyżek oliwy z oliwek, 2 łyżki letniej wody, 2 łyżeczki białego winnego octu, 4 łyżeczki musztardy gruboziarnistej lub musztardy dijon, posiekany szczypiorek, sól, pieprz

Fasolkę oczyścić i odkroić końce. Dokładnie umyć ziemniaki i ugotować w koszulce. W międzyczasie przygotować dressing ubijając olej, wodę, ocet, szczypiorek i doprawić solą i pieprzem. Umyć rozspunkę i rzodkiewki, które należy pokroić w plasterki i włożyć do miski. Przez ostatnie 5 minut gotowania ziemniaków dodać do garnka fasolkę. Natychmiast po ugotowaniu ostudzić fasolkę w lodowatej wodzie, aby nie straciła koloru, i dodać ją do miski. Jeśli nie chcemy podawać sałatki na ciepło, ziemniaki również ostudzić. Pokroić je w plasterki lub ćwiartki i także dodać do miski. Wymieszać zawartość razem z dressingiem.

**RADA:** można posypać orzeszkami piniowymi ewentualnie podawać jako danie główne z łososiem przygotowywanym na parze lub na grillu.

## MAKARON Z ŁOSOSIEM I FASOLKĄ

300 g makaronu - najlepiej tagliatelle, ale można użyć dowolnego, np. penne, 200 g fasolki szparagowej, 4 filety z łososia bez skóry, 3 gałązki świeżego koperku, sok z połowy cytryny, 3-4 łyżki oliwy z oliwek, 8 łyżek tłustej śmietany, sól pieprz

Fasolkę oczyścić i odciąć końce. Zagotować wodę w większym garnku z dużą ilością soli, ugotować makaron zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Na ostatnich 5 minut gotowania dodać fasolkę do makaronu. Odcedzić. W międzyczasie na oliwie z oliwek obsmażyć po obu stronach filety z łososia, które wcześniej posypać solą, pieprzem, ewentualnie dodać jeszcze kilka kropli cytryny i doprawić odrobiną posiekanego koperku. Łososia po opieczieniu porozrywać na kawałki i dodać do ugotowanego makaronu z fasolką. Wymieszać, dodać resztę posiekanego koperku, śmietaną, ponownie wymieszać, doprawić solą, pieprzem lub kilkoma kroplami cytryny.

## FASZEROWANY KURCZAK Z FASOLKĄ

4 filety z kurczaka (najlepiej ze skórą), 6 łyżek oliwy z oliwek, 1-2 szalotki, 100 g szynki lub boczku, 200 g bryndzy, sól, pieprz, 4 gałązki świeżego tymianku, 150 ml wytrawnego białego wina, 2 łyżki masła, 500 g fasolki szparagowej, 1-2 ząbki czosnku

Najpierw przygotować nadzienie. Podgrzać 2 łyżki oleju na patelni i usmażyć pokrojoną szalotkę i szynkę lub boczek. Niech trochę ostygnie, wmieszać rozkruszoną bryndzę. Nożem ponacinać filet z kurczaka, tworząc kieszeń, wypełnić ją mieszanką i spiąć wykałaczką lub opleść nitką kucharską. Filet doprawić solą i pieprzem. Nagrzać piekarnik do 200 stopni. W naczyniu do pieczenia lub na patelni, którą można umieścić w piekarniku, rozgrzać kolejne 2 łyżki oleju i usmażyć filet z obu stron. Jeśli mamy filet ze skórą, zacząć smażenie od strony ze skórą. Dodać tymianek i połać nim wino. Wstawić do piekarnika i piec około 15-20 minut. Na koniec do pieczenia dodać masło. W międzyczasie przygotowujemy fasolkę jako dodatek. Oczyścić ją, odciąć końce i gotować 5 minut we wrzącej osolonej wodzie. Odcedzić, pozostawić do odkapania i przesmażyć na oliwie z oliwek razem z posiekanym czosnkiem.





# Czakry – ośrodki energetyczne naszego organizmu (7)



## CZAKRA CZOŁOWA (ADŻŃA) – KONCENTRACJA I WSPOMAGANIE UCZENIA SIĘ

Określana również jako czakra szósta lub trzeciego oka, znajduje się pośrodku czoła. Jest centrum intuicji, mądrości i myślenia abstrakcyjnego. Pomaga zrealizować nasze kreatywne pomysły. Mówi się, że czakra szyi mówi prawdę, a trzecie oko prawdę widzi. Dzięki niemu zaczynamy rozumieć głębsze znaczenie naszego życia. Czakra szósta może się rozwinąć dopiero wtedy, gdy zaakceptujemy wszystkie niższe czakry z ich cechami. Jej elementem jest światło.

Przypisanym kolorem jest indygo - kolor koncentracji i intuicji. Na poziomie fizycznym czakra odnosi się do twarzy, oczu, jam i przysadki mózgowej. Energetycznie jest związana z meridianami pęcherza moczowego i przewodu pokarmowego. Odpowiadającym zmysłem jest wzrok, gruczołem dokrewnym - przysadka mózgowa.

### ARCHETYP MĄDRY STARZEC I INTELEKTUALISTA

Archetypem pozytywnym jest Mądry starzec. Dzięki swojej mądrości ma niezbędny dystans do wszystkich spraw. Żyje zgodnie z zasadami kosmosu i wierzy, że życie poprowadzi go przez mniej lub bardziej udane fazy życia. Archetyp negatywny, Intelktualista, kładzie nacisk na racjonalne myślenie bez uwzględniania emocjonalnej i duchowej strony życia. Często jest krytyczny ze względu na swoje zawężone spojrzenie na świat.

### DYSHARMONIA CZAKRY

Czakra działa harmonijnie, nawet jeśli nie jest całkowicie otwarta. Przejawia się bystrością umysłu i wszechstronnym spojrzeniem w przypadku badań naukowych. Rozwija się zdolność wizualizacji. Wiele kontekstów rozumiemy intuicyjnie. Jeśli przekroczymy granice naszego rozumu, zaczniemy postrzegać świat w nowy sposób.

Najczęstszym przejawem funkcji dysharmonijnej jest obciążenie rozumem. Akceptujemy tylko takie prawdy, które są pojęte rozumowo i weryfikowalne metodami naukowymi. Odrzucamy wewnętrzne poznanie duchowe jako nienaukowe. To może łatwo doprowadzić do pogardzania. Jeśli oprócz trzeciego oka jest naruszona czakra splotu słonecznego i słabo rozwinięta czakra serca, staramy się działać na ludzi siłą myśli, aby zademonstrować naszą siłę lub zaspokoić własne potrzeby. Powstaje jednak poczucie izolacji, a zaspokojenie uzyskane siłą nie trwa długo. Jeśli mamy rozwinięte trzecie oko, ale zablokowane dolne czakry, szczególnie czakrę korzenia, tracimy związek z rzeczywistością. Mamy co prawda dostęp do subtelniejszych poziomów percepcji, nie umiemy jednak odróżnić ich od naszych własnych wyobrażeń, zniekształconych przez nasze dotychczasowe doświadczenia.

Jeśli przepływ energii przez czakrę jest znacznie ograniczony, uważamy zewnętrzny, widzialny świat za jedyny możliwy. Nasze życie jest wówczas determinowane przez pragnienia materialne, potrzeby cielesne i emocje. Nasze myślenie dostosowuje się do opinii dominującej w towarzystwie. Możemy stać się zapominalscy. Zaburzenia widzenia są ostrzeżeniem, abyśmy patrzyli bardziej do wewnątrz i poznawali również obszary ukryte pod widoczną powierzchnią.

### CHOROBY I MOWA CIAŁA

Dysfunkcje czakry mogą objawiać się migrenami, problemami ze wzrokiem (krótkowzroczność, dalekowzroczność, jaskra), chorobami zatok lub stwardnieniem rozsianym. Ludzie, którzy boją się zobaczyć siebie takimi, jakimi są naprawdę, noszą czarne okulary lub podświadomie przecierają i zakrywają oczy. Unikają kontaktu wzrokowego, często patrzą w ziemię. Potrzebują pewności, że wszystko z nimi w porządku i nie muszą się już ukrywać.

### CZYSZCZENIE I AKTYWIZACJA

Szóstą czakrę stymuluje obserwacja nocnego nieba pełnego gwiazd. Kompozycje New Age i muzyka klasyczna, np. J. S. Bacha, są odpowiednie do harmonizacji. Kamieniami szlachetnymi są lapis lazuli i sodalit. Z aromaterapii możemy wypróbować miętę i jaśmin. Do szóstej czakry jest przypisana mantra K SZAM lub OM.

dr LENKA LACHNITOVÁ





# BY CZERPAĆ RADOŚĆ Z ŻYCIA

Połączenie produktów Korolen i Celitin:

- » wspiera układ sercowo – naczyniowy
- » regeneruje włókna nerwowe
- » podnosi odporność na stres
- » pomaga w stanach lękowych i depresji
- » łagodzi zmęczenie i wyczerpanie





# MATCHA LEMONIADA

## PRZEPIS NA UPALNE DNI

- » 1 łyżeczka *Organic Matcha*
- » 200 ml mineralnej wody niegazowanej lub delikatnie gazowanej
- » sok z limonki z cukrem trzcinowym
- » plasterki limonki i kilka listków mięty
- » kostki lodu

W małej ilości wody rozmieszaj 1 łyżeczkę *Organic Matcha*.  
Dodaj do smaku sok z limonki i cukier trzcinowy, kostki lodu.  
Dolej pozostałą wodę i wszystko wymieszaj. Ozdób plasterkiem  
limonki i listkami mięty.

Podawaj ze słomką i relaksuj się...

