

# vitae

wrzesień 2020

Twój oddech,  
nasz oddech

Nabierz sił na jesień

Czakry  
- ośrodki energetyczne  
naszego organizmu





## Produkty września

Wrzesień zapowiada więcej wahań niż sierpień. Początek będzie taki sobie, ale już około 12. powinniśmy wrócić do porządnego lata, i po krótkim wietrznym ochłodzeniu, na przełomie drugiej i trzeciej dekady być może ponownie się ogrzejemy. Koniec miesiąca trochę nam zepsuje przyjazny wizerunek barwnego babiego lata.

Nic nie poradzisz. Lato za nami, jesień w pełni. W szkole i pracy wszyscy oczekują, że bez chwili wahania rozkręcimy się na dobre. Jeśli jednak nam się to nie udaje, zainspirujmy się greckimi bogami i dodajmy sobie życia dzięki produktowi **Raw Ambrosia**, pokarmowi Bogów, gwarantującym im nieśmiertelność, siłę i wieczną młodość. Nasze szare komórki mózgowie będą wdzięczne za wzmocnienie **Stimaralem**. Podczas wakacji nie zawsze nam się udało zachować właściwy styl życia i nasz układ trawienny czasem nam o tym nieprzyjemnie przypomni. Wtedy nie ma nic lepszego niż przyjaźń z **Gynexem**, przeniesie nas do naszego pierwotnego centrum i zaproponuje organizmowi spontaniczną harmonizację. Kobiety mogą go połączyć z **Raw Aguaje** – zawiera przede wszystkim fitoestrogeny, substancje roślinne, które swą strukturą przypominają hormony żeńskie. Wyrównuje naturalne poziomy hormonów, bardzo dobrze działa podczas menopauzy, zwiększa kobiece libido, wspiera wzrost piersi i właściwe ukształtowanie pośladków. Aguaje wspomaga też niwelowanie migreny, problemów z cerą i osteoporozą. Pamiętajmy też o mężczyznach - dla nich jest **Tribulus**. Naturalną drogą pobudza i dodaje energii, dba o mięśnie i utrzymuje ich napięcie, dzięki temu podczas ćwiczeń szybciej tworzą się trwałe mięśnie. Nie zapomina też o narządach reprodukcyjnych i dodaje energii seksualnej.

**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.

Zbliża się  
babie lato

## SPIS TREŚCI

Słowo wstępu	04
Zdrowa i silna odporność	04
Nowy Cistus - kompleksowa troska o zdrowie	05
Ziemia znana nieznana	06-07
Nabierz sił na jesień	08-09
Niczego lepszego nie próbowałam	09
Czakry - ośrodki energetyczne (9)	10-11
Twój oddech, nasz oddech	12-13
„Na grzyba” mi grzyby	14-15
Wsparcie dla seniorów	16
Każda roślina czemuś służy	17
Zapraszamy do Klubów Energy	18-19





## SŁOWO WSTĘPU

Internetowa encyklopedia dosyć dobrze opisuje, czym jest relaks, zwany przeważnie odpoczynkiem: <https://pl.wikipedia.org/wiki/Relaks> I właśnie teraz powoli żegnamy się z porą na ten błogi czas umownie przewidzianą. Czy odpoczęliśmy? Na to pytanie każdy musi odpowiedzieć sobie sam. Wszyscy jesteśmy pełni szczerych chęci. Nie wszyscy odpoczywać potrafią. Trudno im się odciąć od życia zawodowego, a od tego, co „po pracy”. Bo wielu z nas odpoczywać po prostu nie potrafi. Te wakacje były inne, niż każde poprzednie. Poprzedzone przymusowym dystansem,



spędzonym w zaciszu domowym. I dobrze wiemy, że nawet z pozoru wolne dni, „z polecenia” odpoczynku nam nie zagwarantują. Nikt nie lubi, kiedy się mu coś „każe”. Wakacje, spędzone przeważnie w kraju, zamiast odpoczynku, serwowały nam potrzebę zbliżenia się do „innych”. Tak skrupulatnie przeczyszczyliśmy oferty miejscówek, byle bliżej natury, ciszy i spokoju, że spotkaliśmy się tam wszyscy. Na plażach dzieliły nas co prawda parawany, ale kakofonii muzyki różnej już taki parawan nie zablokuje. Mniej bezpiecznie było spotkać się na szlaku. Istne szaleństwo niekompletnie przygotowanych turystów po pierwsze budziło zdziwienie, potem uśmiech na twarzy, a zaraz za tym irytację, spowodowaną niebezpieczeństwem na trasie, bo nawet tam wyżej i wężej robiło się ciasno...

Może więc zwycięzcami okażą się ci, którzy plany odpoczynku zostawili sobie na jesień? Przekonamy się już niebawem. Gdyby nawet wtedy coś lub ktoś próbował nam w tym przeszkodzić, warto pamiętać o pewnym ważnym sprzymierzeńcu. Oddychajmy. Skorzystajmy z podpowiedzi, by przekonać się, czy potrafimy to robić z korzyścią dla siebie. Wypróbujmy też produkty, które jesienią wręcz zapraszają, by po nie sięgnąć. Zachowajmy spokój i rozkoszujmy się tym, co ta pora roku da nam bez względu na wszystko. Piękno kolorów na łonie natury. Do odpoczynku tyle powinno wystarczyć.

*Łatwego powrotu do aktywnego życia po dłuższej chwili wytchnienia  
Życzy zespół Energy Poland*

# Zdrowa i silna odporność

PROFILAKTYKA / WSPARCIE / REKONWALESCENCJA

## GREPOFIT

WKRÓTCE W NOWEJ SZACIE GRAFICZNEJ

## CISTUS COMPLEX

NOWA FORMUŁA

## VIRONAL

## FLAVOCEL



# Nowy Cistus: kompleksowa troska o nasze zdrowie

Czas szybko płynie, jesień już u bram. Las zaczyna mienić się wspaniałymi kolorami, zbieramy dary natury i rozkoszujemy się babim latem. Żeby skorzystać w pełni także z jesieni, jest tu dla nas sprawdzony, ale mimo to nowy obrońca przed chorobami wirusowymi – Cistus complex. Dobrze wam znany produkt Cistus incanus w tym roku został trochę zmodyfikowaliśmy i powstała wyjątkowa synergia dla zdrowia fizycznego i psychicznego, która wyniosła jego działanie na wyższy poziom. Teraz, w spokoju możemy o nim powiedzieć więcej.

## CISTUS INCANUS – CZYSTEK SZARY

*Cistus incanus* to typ krzewinki, zawarty w pierwotnym produkcie Energy, wspaniały w walce przeciw wirusom, bakteriom i grzybom. Używano go już w perskiej medycynie tradycyjnej ze względu na zdolności do złagodzenia lub pełnego wyleczenia stanu zapalnego. Roślina zawiera dużą ilość polifenoli i minerałów (np. wapń, cynk, żelazo). Jest poddawana częstym badaniom i polecana jako uzupełnienie klasycznego leczenia. Pomaga też na problemy trawienne i częste bóle głowy. Jest wspaniały dla wszystkich, którzy regularnie nastawieni są na stres i napięcie psychiczne.

## CISTUS LADANIFER – CZYSTEK ŁADANOWY

Ten gatunek czystka hamuje mnożenie się bakterii i wirusów. Jest bardzo skuteczny po manifestacji choroby – pomaga odporności zatrzymać kolejny rozwój choroby (np. grypy, anginy, choroby wirusowej). W formie esencjonalnego oleju jest stosowany do oczyszczenia pomieszczenia, w którym gromadzi się więcej osób i wzrasta ryzyko przeniesienia zakażenia

## BYĆ MOŻE WIESZ

**Cistus** – wiecznie zielone krzewy o dużych kwiatach. Występują przeważnie nad Morzem Śródziemnym i Wyspach Kanaryjskich. Osiągają wysokość do 2,5 metra. Niektóre gatunki już od starożytności były używane w medycynie, do kadzideł czy perfum. Najbardziej znany jest *Cistus incanus* (róża skalna) i *Cistus ladanifer*.

**Preparat bioinformacyjny** – preparat działający na dwóch poziomach. Substancje naturalne wpływają na organy ciała, a bioinformacje działają zgodnie z zasadami biozonansu na centra sterujące w mózgu. Dlatego przy preparatach podaje się nie tylko narządy, na które działa, ale też drogi energetyczne, które harmonizuje.

**Synergia** – powstaje w wyniku wspólnego działania, współpracy i połączeniu procesów. W przeciwieństwie do zwykłego połączenia, ogólny efekt jest większy niż suma włączonych (zaangażowanych) części. Wyrażając to za pomocą liczb – jeden plus jeden to nie dwa, ale np. trzy. Poprzez synergę substancji aktywnych uzyskamy nie tylko wszystkie właściwości danych składników, ale też nowe właściwości, powstałe poprzez wzajemne wsparcie.



kropelkowego. W Egipcie występował w postaci kadzidła, stosowany podczas obrzędów religijnych. Potrafi też zatrzymać krwawienie ze świeżej rany (np. krwotok z nosa).

## CISTUS COMPLEX

Preparat bioinformacyjny nie tylko łączy właściwości zawartych w nim ziół. Przez synergiczną równowagę składników został uzyskany maksymalny efekt do walki z wirusami i regeneracji psychofizycznej. Co może nam zaoferować?

**Cistus complex** jest skuteczny na infekcje, przeciwdziała pleśniom i chlamydiom. Stosowanie poleca się w stanach zapalnych górnych dróg oddechowych i podczas problemów trawiennych. Zwiększa zdolności obronne organizmu i neutralizuje wolne rodniki. Ochronia tkanki przed uszkodzeniem substancjami odpadowymi.

Według TCM, preparat działa na drogę płuc, serca, śledziony, potrójnego ogrzewacza i jelita grubego. Stosowany głównie wewnętrznie, ale działa wspaniale także przy użyciu zewnętrznym.

Preparatem można smarować brzuch w celu zharmonizowania wszystkich narządów wewnętrznych. Dodaj parę kropli do kąpieli – niech zaopiekuje się skórą, włosami, stawami, ścięgnami... Albo nalej Cistus complex do gorącej wody i inhaluj się. Pięknie oczyści drogi oddechowe, a jego zapach wprowadzi spokój i pogodę ducha. Poleca się także smarowanie nim różnych zadrapań, ran ciętych, otarć czy użądleń – zioła zadbają o szybsze zagojenie.

*Życzę wam pięknego końca lata, a uczniom pomyślnego startu w nowy rok szkolny, ONDŘEJ VESELÝ*





# Ziemia znana nieznana

**Ziemia była, jest i będzie alfą i omegą naszego życia, nieprzypadkowo nasi przodkowie powtarzali: „prochem jesteś i w proch się obrócisz”. I może właśnie dlatego, że jest to dla nas tak zasadnicze, jest także mocno skomplikowane. Z punktu widzenia medycyny chińskiej jednak, Ziemia jest prosta przyjmując, że jest równocześnie jin i jang, i to z wszystkimi cechami jang i jin. Najlepiej można to zauważyć w porach roku. Podczas kiedy w klasycznej medycynie chińskiej odżywiamy jangową część Ziemi, nasze życie dzieje się w części jin.**

## **ZIEMIA JANG**

Oblicze Ziemi jang jest nam znane jako sezon okresu przejściowego Ziemi (mniej więcej styczeń, kwiecień, lipiec i październik). Ziemia nie jest samodzielnym elementem, jest centrum, które tworzą podstawowe elementy – Drzewo, Ogień, Metal i Woda. Centrum jest niezmiernie ważne. Ziemia jang zapewnia stabilizację i dobrobyt świata, a poprzez to również życia jako takiego. W klasycznej medycynie chińskiej stosujemy ją właśnie w tym celu, tj. nie do terapii, ale dla ogólnego dobra. To przyjemne, że oddziaływanie okresu przejściowego Ziemi możemy uzupełnić np. poprzez wykorzystanie jakichkolwiek centrum przestrzeni – posiłek dla wszystkich stawiamy pośrodku stołu, jeśli postawimy go na obrotowej tacy, dodamy jeszcze uzupełnienie jang, funkcjonalność. Jeśli ćwiczymy na środku pokoju, naładujemy nas energia centrum, TAI JI.... Okres przejściowy Ziemi i wykorzystanie centrum są przygotowane na naszą odnowę, do ułatwienia powrotu do swego centrum. Jeśli tam dotrzemy, wrócimy do swoich pierwotnych energii, które przynieśliśmy do naszego obecnego ziemskiego życia właśnie po to, by zagwarantowały idealne przejście przez życie i osiągnięcie wszystkich ustanowionych celów. Nasz organizm, na jangowe działanie Ziemi reaguje wysyłaniem własnych sił tam, gdzie zaobserwuje nierównowagę. To powód, dla którego Ziemię jang wykorzystujemy przede wszystkim jako profilaktykę i wciąż walczymy wagę okresu przejściowego Ziemi.

Kształtem tej Ziemi jest kwadrat, umieszczając nowe w centrum powstaje Życie. Przez każdy środek przebiega energia TAI JI. Jeśli coś położymy w centrum, naładujemy to energią, która potem promieniuje w przestrzeni. Jeśli np. na środek stołu w jadalni postawimy wazonik z kwiatkiem, kwiat symbolizuje Ogień, a Ogień razem z wodą w wazonie reprezentuje energię życia. Tak więc do obiadu dodamy sobie trochę witalności. Przyprawy na środku stołu doprawią nam nie tylko posiłek, ale również życie. Natłok przedmiotów działa jednak z taką samą siłą – nieład na stole spowoduje i wzmocni nieład w nas.

## **ZIEMIA JIN**

Oblicze Ziemi jin przedstawia się jako jeden z elementów – Drzewo, Ogień, Ziemia, Metal i Woda. Ich właściwości odpowiadają właściwościom pozostałych elementów, obowiązują w niej zasady sfery jin, np. Ziemia rodzi Metal, panuje nad Wodą, przewyższa Drzewo... a równocześnie w jej Istnieniu mają udział pozostałe elementy – Drzewo panuje nad Ziemią, Ogień ją rodzi... **Ziemię jin na podstawie sezonów nazywamy babim latem, jest to w przybliżeniu koniec sierpnia i wrzesień.** W tym okresie bywa najbardziej stała pogoda, w naturze punkt kulminacyjny powoli osiąga dojrzewanie, sprzyjający wpływ Ziemi widać na każdym kroku – także z nutą nostalgii, która należy do elementu Ziemi. Uzupełnienie Ziemi jest łatwe, wystarczy chodzić bosą lub „grzebać” w ziemi. Przesadzanie kwiatów głównie wiosną, wpływa nie tylko na lepszy wzrost naszych zielonych piękności, ale wzmacnia to dobry stan naszego organizmu i nie tylko materii – zadaniem Ziemi jest zagwarantowanie prosperowania jako takiego, ogólnie prosperowaniu życia. Wyjątkową rolę Ziemi jin jest ograniczenie, wyznaczenie. Ziemia ma pod opieką granice każdej istoty (sedna sprawy), jej wierzchnią warstwę, skórę. Kiedy spojrzymy na swoją skórę, na pierwszy rzut oka możemy ocenić samopoczucie organizmu. Pulchna, wilgotna, elastyczna skóra oznacza dobrą współpracę na zewnątrz i w środku (BIAO – LI) i równocześnie dobre samopoczucie narządów wewnętrznych. Jeśli jakiś organ





jest niezadowolony, na skórze wyrazi to egzema, skóra jest sucha i cienka... Na tym oparta jest teoria stref refleksyjnych. A sucha, pergaminowa skóra, pękająca aż do krwi oznacza wejście Metalu, potrzebę walki, obrony. Może to być konieczność działania odporności przeciwko bakteriom czy wirusom, ale może chodzić też o agresywne spojrzenie na świat.

Działanie elementu Ziemi wykorzystujemy na przykład w **Gynexie** (Pentagram® koncentratów) czy innych produktach, które mają człowiekowi pomóc w osiągnięciu stabilności i wsparcia centrum organizmu – żołądka = bramie energii poporodowej, śledziony, trzustki... Ziemia jin wspiera wielość, którą jednoczy. Prowadzi do upowszechnienia. Ziemia jin nie lubuje się w wybijaniu się, indywidualizmie. Wystarczy wspomnieć szkoły i domy kultury. Stare budynki miały wysokie okna, wokół nich ościeżnice, każde z nich mówiło samo za siebie. Mówiły energii, która w nie wchodziła: „pomóż tutejszym w osiągnięciu indywidualizmu, dodaj im odwagi by się wybili!” Nowe szkoły z prefabrykatów mają okna szerokie i niskie, nie podkreślone niczym. Energia, która wchodzi przez nie jest energią masy: „Nie wybijaj się, nie przejmuj się...” Jeśli chcemy bronić działania szerokich okien, poziomów ogólnie, wystarczy zwrócić pomieszczeniom linie pionowe, np. zasłony, na dzień ściągnięte w wąskie pasma obok okien. A kiedy odwrotnie, nasze dzieci przepelnione są samodzielnością, powieśmy im w pokoju na ścianie półeczki, których działanie poziome przyjmą o wiele lepiej, niż nasz mentorski ton.

### ZIEMIA JINJANG

Nasze życie odgrywa się w Ziemi jinjang. Potrzebujemy Ziemi jang, Ziemi centrum, która nam w życiu towarzyszy, zakotwicza nas, dodaje nam istoty, stabilizacji życia. I Ziemi jin, która to życie zabezpiecza materialnie, dostarcza duszy przestrzeń do realizacji, stabilność osobowości. Karmi nas, dba o nasz organizm. Kształtem Ziemi jako takiej jest elipsa. Część jang mówi nam: „Wszystko prowadzi do swego końca. Część jin pociesza nas: „Od każdego dna możesz się odbić.

Jesteśmy ludźmi Ziemi i naprawdę opłaca nam się żyć z nią w zgodzie!

EVA JOACHIMOVÁ

### CZY WIESZ?

**Tradycyjna medycyna chińska, proponuje, by we wrześniu wspierać przede wszystkim śledzionę i trzustkę, które postrzega jako jeden narząd.**

**Śledziona** to największy narząd limfatyczny w organizmie. Kształtem przypomina ziarno kawy o długości 10–13 cm. Leży głęboko przy kręgosłupie, w jamie brzusznej pod lewym sklepieniem przepony. Codziennie przepływa przez nią 250–300 litrów krwi, którą filtruje. Jest ważnym elementem zdolności obronnej organizmu. Przy obniżonej odporności, nadzwyczajnym stresie lub osłabieniu, śledziona może być zagrożona infekcyjną mononukleozą. Problemy śledziony często przejawiają się wtórnie i są przypisywane innym narzodom. Zagrożone są – drogi oddechowe, trzustka i jelita.

**Trzustka** to gruczoł o długości 14–18 cm, ułożony bezpośrednio pod żołądkiem. Trzustka produkuje sok (enzymy), który trawi białko, tłuszcze i cukry. Z pęcherzykiem żółciowym ma wspólne ujście do dwunastnicy. Produkuje insulinę, hormon regulujący poziom cukru we krwi. Typowym objawem dysfunkcji trzustki są wzdęcia, zaburzenia trawienia, zaparcie.

Dominujące emocje tych organów to troska, nadmierne rozważanie wszystkich problemów. Obciążonym zmysłem jest smak, który związany jest ze śledzioną i żołądkiem (może wystąpić zaburzenie produkcji śliny i rozpoznawania smaku).

(leit.)





## Nabierz sił na jesień

Do moich ulubionych produktów należą Stimalar i Raw Ambrosia. Już wyjaśniam dlaczego. Aktualnie mamy epidemię. Nie mówię o koronawirusie, a o zmęczeniu. Epidemię zmęczenia, wyczerpania i długotrwałego przeciążenia. Z praktyki widzę, że chodzi najczęściej o społeczeństwo klasy średniej. Ludzie, którzy są wykształceni, pracują na pełnych obrotach, nie tylko po to by utrzymać siebie i rodzinę, ale też dlatego, że widzą w swojej pracy sens. Mówi się, że kto nie płonął, nie wypali się. I tak jest naprawdę. Człowiek często jest tak zapalony w swojej pracy, że nawet nie zauważa, kiedy przekroczy swoje możliwości. Że już korzysta z rezerw.

### **CZYM TAKI STAN SIĘ PRZEJAWIA?**

Na początku bardzo niepozornie. Człowiek jest lekko rozbity, nie ma nastroju na swoich przyjaciół, czuje

się trochę zmęczony, nawet hobby specjalnie go nie zajmuje... Stopniowo pojawiają się kolejne problemy. Brak koncentracji, nagromadzenie błędów i niecisłości, sprawy wcześniej oczywiste wymagają coraz więcej starań i wysiłku. Do tego dochodzą bóle głowy lub pleców, czasami problemy trawienne czy zaburzenia snu. Z czasem może wystąpić nawet regularna depresja. Brak nastroju związany z niechęcią na cokolwiek, i w podsumowaniu całego procesu niechęć czy wręcz nienawiść do tego, co wcześniej kochaliśmy. To jest wypalenie w najwyższym stopniu. W międzyczasie może dojść do zaburzeń pracy większej ilości narządów. Wspólnym mianownikiem jest wyczerpanie.

### **JAK ZAPOBIEC CAŁEJ SYTUACJI?**

Możliwości jest wiele, ale mają jedną cechę wspólną. Utrzymanie równowagi pomiędzy pracą a odpoczynkiem,

różnorodność jako zapobieganie zgnębieniu stereotypowi i stosowna dbałość o siebie i swoje źródła. To oznacza zajmowanie się nie tylko tym, co sprzyja firmie, ludziom czy planecie, ale także nam. Mnie. Każdemu, kto to czyta. Każdemu z nas. Ponieważ wszyscy żyjemy. A życie wymaga energii, siły i czasu. To musimy mu dać, w przeciwnym razie się skończy. To takie proste i brutalne zarazem. Zdecydowanie nie jestem zwolennikiem przesadnej dbałości o siebie. Ale ignorowanie swoich potrzeb również nie jest właściwym rozwiązaniem. **Jak znaleźć właściwą drogę? To proste! Naprawdę bardzo prościutkie! Od czego mamy przecucia? One powiedzą nam wszystko.** Kiedy jesteśmy zmęczeni, która sytuacja nam nie odpowiada, denerwuje nas lub sprawia nam ból – jeśli ich posłuchamy, możemy zawczasu zmienić swoje zachowanie i dzięki temu zapobiec



uszkodzeniu lub przeciążeniu swojego systemu. To jednak wymaga jednej rzeczy, którą mało kto z nas ma w formie, a mianowicie dobrego połączenia ze swoimi uczuciami. Wiele osób ma go zaburzone – zwłaszcza z dzieciństwa, kiedy nasze odczucia zostały nam przeformułowane, na przykład: „Po co się denerwujesz, nie znasz się na żartach?” – Jeśli odczuwamy gniew, to nie jest to dla nas żart. Albo: „Nie przejmuj się, on tak nie myślał, zapomnij o tym...” Ale my nie zapominamy, choćbyśmy nawet chcieli... Tą problematyką można obdarować kilka wykładów, ale związek z odczuciami – tj. z tymi, które w danej sytuacji odczuwamy bezpośrednio, to podstawowe przesłanie naszego ciała o tym, jaki ma stosunek do danej sytuacji. A o ciało właśnie bardzo tu chodzi. Nasza myśl może – samym myśleniem – te odczucia interpretować zupełnie inaczej, całkowicie przereobić ich wydźwięk i wtedy będziemy postrzegać np. wstręt jako tendencję, gniew jako akceptację itd. Możliwości samomanipulacji są nieograniczone. Problemem jest właśnie odcięcie się od odczuć, niezdolność do dostrzegania ich, identyfikowanie i kierowanie się nimi. Wiele ludzi przychodzi do mnie

z obserwacją, że są leniwi, a dodatkowo zmęczeni i ich mądre ciało im po prostu zatrzymuje jakąkolwiek kolejną wyczerpującą pracę. Kluczowym miejscem naszej energii jest zarówno trawienie, które musi wyprodukować dość siły na życie zgodnie z wymogami, które mamy, jak i głowa, która te wymogi wysyła i formuluje.

#### PYTANIE – CO Z TYM ZROBIĆ

Odpowiedź nie jest taka prosta. Wznowienie kontaktu z uczuciami to długotrwała praca nad sobą, praca typu psychologicznego. Jeśli człowiek zdecyduje się na nią, potrzebuje jakiegokolwiek wsparcia. A jedną z form jest także kombinacja **Stimaralu** i **Raw Ambrosii**.

**Stimaral** po mistrzowsku wspiera trawienie, a ponadto pomaga także naszemu myśleniu wzmacniając system serca – czyli równocześnie psychikę. Wygląda na to, że jest jakby uszyty na miarę takich sytuacji. Kiedy mamy siłę, mamy też wewnętrzną pewność, że poradzimy sobie z tym, co życie przed nami postawi. I o to chodzi.

**Raw Ambrosia** jest chyba najcudowniejszym superproduktem, który oferujemy. Zawiera całą paletę

witamin, aminokwasów, ma wysoką zawartość energii – i to wszystko pszczołki doskonale nam w ulu przygotowały przy użyciu fermentacji. Prawda, że są wspaniałe? Podsumowując, chodzi o produkt, który doda naszemu organizmowi siły, a zwłaszcza naszemu zarządowi, który ma nim w zasadzie zarządzać, czyli nerkom. **Ambrosia** jest nadzwyczajna dzięki temu, że potrafi uzupełnić nawet jin nerek, którego potrzebujemy jako rezerwy na chwile kryzysu, ale również do budowy tkanek, do ułatwienia zająć się w ciężę i utrzymania wewnętrznego spokoju pośród życiowych burz. Tak więc, by nie skarżyć się na zmęczenie i móc być pilnym jak pszczoły, możemy zawsze wspomóc się produktem **Raw Ambrosia**. Proszę jednak zawsze dodać **Stimaral**. Wszystkie produkty, które uzupełniają jin, obciążają trochę trawienie, więc on bardzo do nich pasuje. I uwaga – jest różnica pomiędzy leczeniem, a dopingiem. Leczenie stara się wyleczyć, doping tylko i za każdą cenę, wspiera wydajność. A tego przecież nie chcemy. Z takim połączeniem produktów, możemy spokojnie stawić czoła wymogom życia i stopniowo doprowadzić go do równowagi.

lek. med. **ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ**

## Niczego lepszego nie próbowałam



Muszę tutaj nadmienić, że **Gynex** to mój ulubieniec. Zaczęłam go stosować, bo stopniowo zaczął mi się wydłużać cykl z 28 dni do nawet 32 i psychicznie nie czułam się dobrze. Wszystko znów chodzi jak w zegarku, menstruacja pięknie co 28 dni i jestem spokojna, niemalże bez wahań nastroju. Jedyne na początku, w pierwszych kilku dniach stosowania **Gynexu**, bolał mnie żołądek, ale wytrzymałam, a później ból ustąpił. To ciekawe, o co chodzi na starcie z tym żołądkiem, że nie jest całkiem ok... Ale poza tym, jeśli chodzi o sprawy kobiece, jest niezastąpiony.

Nie mogłam się też powstrzymać i zamówiłam w promocji **Argan oil** i mogę powiedzieć, że niczego lepszego dotąd nie testowałam. Mam po nim skórę jak niemowlę. Piękną, gładką, wręcz wygładzoną. I zapach jest wspaniały, wręcz nie do opisanego słowami. Niesamowita sprawa, żałuję tylko, że tak długo się ociągałam i nie wypróbowałam go wcześniej.

**BARBORA H., Pazderna**

### UWAGA REDAKCJI

Pobolewanie żołądka na początku stosowania **Gynexu** może być przejawem reakcji zwrotnej (**Gynex** hamonizuje m.in. drogę żołądka) – wystarczy zmniejszyć dawkę, żeby problemy ustąpiły, a następnie powoli wracać do wyższej dawki.



# Czakry – ośrodki energetyczne naszego organizmu (9)

## RUCH CIAŁA W CIELE

Zatrzymaj się na chwilę i posłuchaj. Czy czujesz delikatny puls swojego serca, przepływ oddechu i szept myśli? Czy słyszysz wokół siebie szum życia? Wszystko w nas i wokół nas delikatnie płynie.

Nasze ciało jest w ciągłym ruchu. Jest to najbardziej widoczne w przepływie płynów ustrojowych. Oprócz materialnego, fizycznego ciała możemy również dostrzec ruch oddechu, emocji,

myśli czy energii. Są ze sobą ściśle powiązane i współdziałają ze sobą. Każdy proces energetyczny i psychiczny przejawia się równocześnie na poziomie fizycznym. I odwrotnie, obserwując lub aktywując określoną część ciała, możemy połączyć się z treścią mentalną. Oprócz odpowiedniej pozycji lub ruchu może być aktywowany przez naszą uwagę, dotyk lub oddech. Wpływając na oddech, możemy uwolnić nadmierne napięcie. Wykorzystywane są tutaj techniki jogi - kierują oddech na określoną część ciała, tworząc w ten sposób wewnętrzną pulsację, rodzaj „mikroruchów”, które mają jednak głębokie konsekwencje.

Przyjrzyjmy się naszemu systemowi energetycznemu z perspektywy terapii jogą. Poszczególnym czakrom przypisuje się częściowe sposoby pozyskiwania energii, które są związane z narządami w danej części ciała.



## JAK MOŻEMY UZYSKAĆ ENERGIĘ POPRZEC CZAKRY?

### 1. Muladhara – wsparcie

Pierwszym krokiem do pogłębionej pracy z czakrami jest przyjęcie swojego ciała z miłością. Zostało nam dane na całe życie, dlatego należy o nie dbać najlepiej jak potrafimy. Do pierwszej czakry możemy przyjmować energię poprzez uziemienie, połączenie z Matką Ziemią. Od niej pochodzimy, tutaj są nasze korzenie, dlatego czakra korzenia czerpie swoją energię z zakorzenienia, poczucia bezpieczeństwa, pewności i stabilności. Jest to obszar dna miednicy, które w pozycji wyprostowanej podtrzymuje cały tułów i łączy się z tymi najbardziej podstawowymi odczuciami, takimi jak instynkt samozachowawczy czy zakorzenienie w materii. Na ciało fizyczne wpływa również grawitacja Ziemi. Bez grawitacji i możliwości wsparcia nasz ruch nie byłby możliwy.

### 2. Svadhisthana – biegunowość

Czakra krzyżowa czerpie energię z rytmicznej przemiany napięcia i relaksu. Ruch w ciele i przepływ energii odbywa się dzięki biegunowości lub dwoistości (przyjmowanie i wydawanie, wydech i wdech, prawa i lewa połowa ciała, ciało i umysł, głowa i serce). W ciele fizycznym dwoistość jest najbardziej widoczna w różnicach organów płciowych właśnie w obszarze czakry krzyżowej. Podczas pracy z drugą czakrą konieczne jest dostrzeżenie swoich pragnień, życzeń i emocji. Mieć świadomość tego, co postrzegamy jako przyjemne, a czego unikamy. Jeśli tłumimy swoje emocje, ograniczamy poprzez to naturalny ruch w ciele. Możemy stwardnieć i stracić elastyczność. Jeśli pozwolimy sobie na odczucie starych, głęboko skrytych emocji i zaakceptujemy je, blokady w ciele rozluźnią się, a czakra krzyża zostanie uwolniona.

### 3. Manipura – przeniesienie własności

Czakra splotu słonecznego czerpie siłę ze swojej zdolności do przyjmowania, przetwarzania i rozróżniania, co zachować, a czego się pozbyć. Obszar splotu słonecznego jest ośrodkiem

trawienia. Ruch przepony jakby rozniecał Agni, nasz wewnętrzny ogień. Ogrzejmy nasze ciało poprzez ruch, a poprzez aktywację środka ciała energia zostanie rozprowadzona. Dzięki woli i uwadze możemy ją skierować do określonych części ciała. W obszarze trzeciej czakry znajdują się również nerki związane z naszą energią życiową i relacjami międzyludzkimi. Co do układu mięśniowo-szkieletowego, należy tutaj kręgosłup lędźwiowy, który często cierpi na zaburzenia równowagi środka ciała, jak i w związkach, ale także na nadmierne lub niewystarczające potwierdzenie samooceny.

### 4. Anahata – przekazanie

Miłość, zaufanie i przebaczenie to kluczowe cechy czakry serca. Serce pracuje z życiodajną krwią, płuca z oddechem rozprowadzają energię życiową. Uważa się, że czakra serca jest siedzibą naszej wewnętrznej istoty, źródłem, w którym możemy poczuć wielkość bycia „Ja jestem”. Oddech i puls tworzą to wspomniane pulsowanie. Możemy odczuć, jakby każdy ruch miał początek w tym miejscu. Poddajmy się temu ruchowi, pozwólmy mądrości ciała stworzyć ten ruch, zamiast tworzyć go z wysiłkiem. W ten sposób większość wschodnich tradycji leczenia i walki pracuje z ruchem. Pracując z czakrą serca, przechodzimy od działania do bycia, od wysiłku do poddania się, od siły do delikatności.

### 5. Wiśuddha – wyrażanie

Szyja jest pomostem między ciałem a głową. Ciekawym jest, jak struny głosowe wpływają na aktywność mięśniową ciała. Wyobraźmy sobie, że chcemy wymówić jakąś głoskę. Prześledźmy jakie zmiany zajądą w ciele, nawet jeśli nie wypowiedzi głoski głośno. Uzdrawiające działanie mantr opiera się na tej zasadzie, gdzie oprócz znaczenia słów działają na nas również vibracje dźwięku. Więc to, co wysyłamy w naszych słowach, wpływa na nas zwrótnie od środka. Zwłaszcza jeśli uwzględnimy emocjonalne zabarwienie słów. Danie wolnej przestrzeni harmonii serca i umysłu oczyszcza nas i przyspiesza rozwój osobisty.

### 6. Adźña – poznanie

Trzecie oko jest miejscem rozwoju świadomości dzięki połączeniu przeciwieństw. Prawdziwe poznanie jest możliwe tylko dzięki zjednoczeniu rozumu i emocji, obiektywnej i subiektywnej, męskiej i żeńskiej, czyli biegunowości emanującej z przeciwnej czakry krzyżowej. Również obie półkule mózgowe uzupełniają się nawzajem poprzez swoje funkcje, dlatego nie dziwi fakt, że ludzie sukcesu optymalnie wykorzystują obie połowy mózgu. Starając się znaleźć harmonię i złoty środek, rozwija się mądrość i siła do osobistej przemiany. Wraz z przejściem do wyższych czakr kroczymy w kierunku mądrości, ciszy i spokoju.

### 7. Sahasrara – sens

Dla każdego działania lub ruchu musimy mieć, oprócz wsparcia i pewności siebie, również motywację i sensowny cel. To nasze wewnętrzne przekonanie, że to, co robimy, ma głębszy sens. Zasada czakry korony to czysta radość życia, niezależna od warunków zewnętrznych. Daje nam poczucie głębokiego pokoju i jedności. Kiedy uświadomimy sobie, że wszyscy na tym świecie jesteśmy połączeni energią, potrafimy żyć z wdzięcznością i radością każdego nowego dnia.

*Życzę Wam dużo radości i poczucia spełnienia w pełnej przygodzie podróży poznawania czakr, ale także siebie samych.*

**dr LENKA LACHNITOVÁ**

(Koniec serii)

## MOŻE WIECIE

### CZYSZCZENIE I AKTYWACJA CZAKR

**W poprzednich częściach naszej serii omówiliśmy poszczególne czakry i możliwości ich oczyszczenia. Teraz, na zakończenie, omówimy sobie ogólny tok postępowania.**

» Wybierz jedną lub więcej z opisanych wcześniej form oczyszczenia i aktywacji (kamienie szlachetne, kwiaty, muzyka...), które najbardziej do Ciebie przemawiają. Używaj ich tak regularnie, jak tylko to możliwe.

» Podczas tej terapii mogą zostać uwolnione blokady. Możesz ponownie przeżyć doświadczenia i uczucia, które były przyczyną blokady. Pozwól tym reakcjom na swobodny przebieg, nie powstrzymuj śmiechu ani łez. Pozwól im delikatnie wybrzmieć i poświęć procesom zachodzącym w twoim ciele i duszy pełną życzliwości uwagę, aż do ich wyciszenia.

» Skoncentruj się na otwarciu i zharmonizowaniu czakry serca - centrum całego systemu, ponieważ jest w niej miłość, która potrafi zneutralizować wszystkie napięcia i stesy, które mogłyby ponownie zablokować czakry.

» Jeśli pozytywne efekty terapii mają być trwałe, równocześnie musi przebiegać proces wewnętrznego dojrzewania i wzrostu.



# Twój oddech, nasz oddech

Ostatnie lata medycyny, wszelkiej medycyny i tej ortodoksyjnej i tej niekonwencjonalnej to niezaprzeczalnie wspinały rozwój. Doskonały sprzęt elektroniczny pozwala zaglądać i mierzyć coraz głębiej i dokładniej. Można dyskutować nad tematem wykorzystywania tych zdobyczy, ale element poznawczy nabrał rumieńców. To ta część „szkiełka i oka”, która musi widzieć, pomierzyć i uzasadnić oczywiście logicznie i naukowo. Dawna medycyna, a może właściwiej napisać religia i filozofia nie miały tak doskonałego sprzętu. Ich kilkutyściana historia jest zapisana na kamiennych i drewnianych tabliczkach. Co zadziwiająco - trafna.

Sama zachwycam się doskonałością poznania psychiki ludzkiej przez buddyzm. Mało nawet napisałam - tam jest zawarty opis różnych stanów psychiki, możliwości ludzkiego mózgu i świadomości oraz wskazane są ścieżki prowadzenia przez ten labirynt rozwoju do... piszą te mądre książki -... do oświecenia, do wolności od ludzkiego cierpienia.

## KTO Z NAS BY NIE CHCIAŁ?

Czytamy jednak te historie o zmianie np. emocji trudnych w spokój z niedowierzaniem. Przecież oni w klasztorach przez całe życie medytowali, praktykowali, a my do pracy (może teraz tylko zmieniamy pokój), z pracy, rachunki, obowiązki rodzinne, domowe i ciągły brak czasu na .... na SIEBIE!

Oni poznali, doświadczyli i opisali kim jesteśmy, jak to jest z naszą świadomością SIEBIE.

Teraz medycyna zachodnia mierzy i waży co ten mózg robi, gdzie duch fruwa, a gdzie świadomość.

W naszym zagonionym świecie tęsknimy za ich spokojem. Szukamy go w naszej religii i nie zawsze znajdujemy.

Od czego więc zacząć dopóki tu jesteśmy?

Od początku. Czyli od ODDECHU. To on, ten pierwszy daje nam miejsce na Ziemi i jak wszyscy (bo życie to przygoda, z której nikt nie wychodzi żywy) kiedyś będziemy mieć ten ostatni.

Żyjemy więc dzięki oddechowi. Czy zdajemy sobie z tego sprawę? Skoro on tak ważny

(bez jedzonka wiemy, że 40 dni można, bez wody nawet ponad tydzień, bez oddechu ... (aż strach pomyśleć), to chyba dobrze temu się przyjrzeć. I to przyglądanie właśnie nazywa się ŚWIADOMYM ODDECHEM! Sposób, w jaki oddychasz mówi o Twoim stanie emocji. Zacznij być obserwatorem swojego oddechu. Nawet teraz jak czytasz ten artykuł, sprawdź jak to robisz?

## JAKI JEST WDECH?

Czy lekki? czy ciężko wciągnąć powietrze? Czy przeciska się? Czy trzeba go wpychać?

Czy dochodzi do górnej części płuc? Czy schodzi aż do brzucha? Czy rusza się klatka piersiowa czy brzuch? A może i klatka piersiowa i brzuch. Czy jest tak samo długi jak wydech? Czy się sączy? Czy wlatuje dużym strumieniem? Czy oddech robi przerwę między wdechem a wydechem? Jak długa ta przerwa? Czy wydech „dmucham” czy samo powietrze opuszcza moje płuca? Czy wydech jest długi?

Jak długi? Czy spokojny? Czy na raty? A może go przytrzymuję, kontroluję?

## CO JA CZUJĘ, GDY OBSERWUJĘ TERAZ MÓJ ODDECH?

Uświadomienie sobie tego, CO SIĘ CZUJE trochę zajmuje - kilka, kilkanaście sekund. Sami jesteśmy zaskoczeni tym wydaje się prostym pytaniem. Jednak pierwsze to będzie ODCZUCIE, że czujemy COŚ. Dopiero po chwili uda się nazwać, oprawić w słowa to, co czujemy. Jeśli czytasz nadal to teraz zanurzymy się głębiej -

## GDZIE JA TO CZUJĘ?

Niby kolejne proste pytanie, a jednak odpowiedź może zaskoczyć. To może być głowa, plecy, dłonie, brzuch, nawet włosy! Oddech jest wyjątkowo bogatym workiem skarbów. Jest odzwierciedleniem naszego kontaktu ze światem zewnętrznym i wewnętrznym - światem naszych myśli. Pewnie już parę chwil oddychasz świadomie i czujesz, że oddech żyje! Można też być jego bardziej świadomym. W latach 70tych XX w. Leonard Orr przedstawił sposób głębokiego oddychania bez przerw - rebirthing. Oczywiście to był proces znany w medycynie tybetańskiej. S. Grof nazwał ten sposób oddychaniem holotropowym. To uruchomiło całą ścieżkę do stosowania

różnych praktyk i szkół oddechu na zachodzie. Zakres tych metod przekracza ten krótki artykuł. Ważne jest, że przez obserwację swojego oddechu dochodzimy do większej i głębszej świadomości SIEBIE. Obserwując oddech zaczynasz zauważać, że stajesz się na bardziej wyrównany, spokojniejszy.

## ODDECH STANOWI KLUCZ DO ROZLUŻNIENIA

Spicie, napięcie to obkurczenie, stres, przeciążenie systemu nerwowego - to są emocje, które możesz nazwać. Nie wstydz się ich. Nazywaj je głośno przed samym sobą. Przekonasz się, że to przynosi ulgę. Mów do siebie - tak, czuję strach, czuję wściekłość, smutek, żal (o radości też mów!). Nie bój się odczuwać. To Twój niezwykły organizm daje sygnał, że coś w otoczeniu go niepokoi. On Cię broni, ostrzega, uprzedza. Szanuj to, przyjmij ten sygnał z czułością i z wdzięcznością podziękuj za tą informację. Twój organizm ma w sobie doświadczenia Twoich przodków, dla których być może podobna stresowa sytuacja była groźna. Zapamiętał to i teraz Ci tym doświadczeniem służy. Zaprzeczając swoim odczuciom sprawiamy delikatnie pisząc zamieszanie w całym systemie. Ciało będzie starać się zwiększyć moc impulsu, żebyśmy poczuli o co mu chodzi.

Popularnie się mówi - za delikatna lekcja. Jeśli nazwiesz to co najpierw przychodzi jako odczucie, nazwiesz emocję, oprawisz to odczucie w słowa, zaczniesz budować wyjątkową relację ze swoim ciałem. Ciało ma swoją mądrość, inteligencję i język, w którym usiłuje się z Tobą skomunikować.

Tego języka trzeba się dopiero nauczyć. Całkiem niedawno usłyszeliśmy, że w jelitach jest drugi mózg. Teraz słyszymy o nadzwyczajnej roli naszego serca, a właściwie jego rytmu dla wszystkich ozdrowieńczych procesów w naszym ciele.

Mobilizując się do jednej z reakcji na zagrożenie - uciekaj, walcz lub udawaj, że nie żyjesz, czyli nie oddychaj - zmieniamy oddech.

Przecież pamiętasz chwile, gdy pobudzenie było tak duże, że zatrzymujesz oddech. Nawet jest określenie na ten stan emocjonalny ... z wrażenia wstrzymał oddech..., ze strachu nie oddychała....





Skoro jest taki ciąg reakcji, to również zmieniając oddech jesteśmy w stanie resetować przeciążenie i stres.

Ten sprzęt masz zawsze ze sobą. Ma być jedynie w dobrej kondycji, a Ty masz mieć dla SIEBIE kilka, kilkanaście minut każdego dnia.

#### Teraz najprostszy test sprawdzający stan urządzenia, czyli układu oddechowego:

- » usiądź wygodnie,
- » zrób głęboki wdech,
- » zrób wydech,
- » jeszcze raz wdech,
- » spokojny wydech tak na 75% czyli nie do końca,
- » zatrzymaj oddech.

Jeśli zatrzymanie oddechu jest krótsze niż 34s - to jest to niesatysfakcjonujące.

35-39s - zadowalające, a powyżej 40s - dobre.

Nie martw się - to można trenować.

Codziennie takie ćwiczenie powtórzone trzy razy poprawi wydolność układu już w dwa tygodnie!

Dobrze jest wspomóc proces oczyszczającym i wzmacniającym **VIRONALEM, DROSERINEM** i dopojeniem

wodą. W płucach ma być około 95% wody. Brak wody im nie służy.

#### I ODDECH NA TRUDNE CHWILE

- » usiądź wygodnie i pozwól, aby oddech działał się po swojemu, tylko obserwuj jaki jest, to może być 4-6 oddechów,
- » zacznij oddychać jakbyś napełniał (a) brzuch, okolice żeber, klatkę piersiową, aż pod obojczyki powietrzem (może lepiej porównać to do wlewania wody do naczynia),
- » pozwól oddechowi miękko opuścić Twoje wnętrze zaczynając od obojczyków, przez klatkę piersiową, przestrzeń żeber po brzuch i miednicę,
- » oddech wpływa przez rdzeń i rozlewa się po wewnętrznej przestrzeni na boki,
- » oddychaj tak, aż poczujesz, że przychodzi Ci to z łatwością,
- » poprowadź oddech jeszcze niżej - do pupy, do ud - oddech wzmocni je, poczuj siłę osadzenia się w nogach.
- » cały czas odczuwaj oddech wchodzący przez rdzeń i do pupy i ud.

Taki oddech uspokoi Cię i wrócisz do tu i teraz. Będziesz w stanie realnie ocenić sytuację. W trudnych momentach wracaj

do tego oddechu rdzeniem, bo działa bardzo stabilizująco.

Twoja świadomość oddechu wchodzącego i opuszczającego ciało bardzo skutecznie wycisza i uspokaja. Z obszarem płuc współpracuje jelito grube. To para organów, oczywiście wg medycyny chińskiej. I ten obszar należy utrzymać w dobrym stanie. Zatrzymany odpływ toksyn grozi zanieczyszczeniem całości. Tak więc codzienna wizyta w toalecie to niezbędny kierunek.

Jeśli ten obszar nie jest sprawny - oczyść i zrób więcej niż do tej pory, żeby działał sprawnie. Zmień dietę, ruszaj się więcej i **ODDYCHAJ ŚWIADOMIE**.

Ćwicz świadomość oddechu w każdym momencie, zmywaj naczynia i obserwuj, idziesz na spacer z psem - oddychaj świadomie, masz trudną rozmowę - oddychaj rdzeniem. Bądź w kontakcie z SOBĄ! Opiekuj się SOBĄ! Bądź świadomy, że oddychasz! Buduj Świadomy Oddech i pozwól **SOBIE CZUĆ SWOJE EMOCJE**.

**WANDA WIELOCH-BORKOWSKA**  
*Praktyk Oddechu w trakcie szkolenia*



# „Na grzyba” mi grzyby?

Lato powoli dobiega końca i sezon grzybowy w pełni. Czesi są narodem grzybiarzą, co nie jest tak powszechne w innych krajach, jak mogłoby się wydawać na pierwszy rzut oka. Grzyby dziko rosnące w lasach, są powszechnie zbierane w niewielu krajach. Znacznie częściej ludzie kupują w sklepie pieczarki albo boczniki.

## CZYM WŁAŚCIWIE SĄ GRZYBY?

Grzyby nie są roślinami ani zwierzętami, stanowią samodzielne królestwo organizmów. Łacińska nazwa grzybów to *Fungi*. Termin FUNGI obejmuje plechowce o różnych kształtach i rozmiarach. Grzyby, jak większość z nas zapewne sobie wyobraża - te w kapeluszach, które chętnie zbieramy w lesie, dzielimy na te z blaszkami (kania, muchomor, rydz...), które czasami mają również tzw. pierścień i pochwę, oraz na te z rurkami (borowik szlachetny, kozłar, maślak...).

Jednak znacznie więcej przedstawicieli królestwa grzybów jest tzw. mikroskopijnych, które znajdują zastosowanie w przemyśle chemicznym, farmaceutycznym i spożywczym. Wystarczy wspomnieć tutaj penicylinę lub szlachetne pleśnie na doskonałych serach. Nie możemy jednak zapominać, że powodują choroby zarówno u ludzi, jak i u roślin.

## DLACZEGO POWINNIŚMY JE JEŚĆ

Z gastronomicznego punktu widzenia, ponieważ są po prostu niezwykle pod względem niepowtarzalnego smaku! Z punktu widzenia wpływu na nasz organizm, ponieważ grzyby zawierają minimum kalorii - w większości jest to właściwie korzystny błonnik i woda. Z drugiej strony zawierają minerały i witaminy - B<sub>2</sub> i B<sub>3</sub>, D, E, a nawet B<sub>12</sub>, której jest mało głównie w diecie wegańskiej. Ale nie cieszymy się przedwcześnie, ponieważ ilość

tej witaminy w grzybach jest bardzo różna, prawdopodobnie najwięcej zawierają jej pieprznik jadalny (kurki) i suszone grzyby shittake. Ponadto grzyby mają dużą ilość potasu, który pomaga obniżyć ciśnienie krwi, nie obciążają nerek ze względu na niską zawartość sodu. Są dobrym źródłem selenu, o którym mówi się, że zmniejsza ryzyko raka prostaty. Najważniejszymi substancjami grzybów są beta-glukany, które obniżają poziom cholesterolu i aktywują układ odpornościowy, najczęściej wymieniany tu jest bocznik ostrygowaty. W tradycyjnej medycynie chińskiej grzyby stosuje się w leczeniu przeziębień i grypy.

## NA CO UWAGAĆ

Każdy wie, że powinniśmy zbierać tylko te grzyby, które znamy i jesteśmy ich pewni. Uwaga również na grzyby zebrane w silnie zanieczyszczonych obszarach przemysłowych - mogą zawierać metale ciężkie. Upewnijmy się, że grzyby nie wykazują oznak inwazji pleśni, przemarnięcia czy innych niepożądanych uszkodzeń. Ze względu na dużą ilość zawartego w nich błonnika, grzyby są ciężiej strawne dla dzieci poniżej 3 roku życia. Zależy to również od sposobu ich przyrządzenia - są bardziej obciążające jeśli są usmażone na patelni lub w formie kotlecika przygotowanego na smalcu, o czym powinny pamiętać przede wszystkim osoby starsze i osoby z wrażliwym układem pokarmowym (schorzenia pęcherzyka żółciowego). Natomiast dokładnie duszone lub gotowane w bulionie, zupie lub sosie nie sprawiają problemów. Powszechnie wiadomo, że do grzybów nie powinniśmy pić alkoholu ani mleka, ale nie wykluczaliśmy wypicia piwa do potraw z grzybów, gdyż, wręcz przeciwnie, wspomaga trawienie i dobrze komponuje się smakowo.

## ZASTOSOWANIE I PRZECHOWYWANIE GRZYBÓW

Kiedy wychodzimy z lasu z pełnymi koszami, pojawia się problem - co z nimi zrobić. Świeże grzyby powinniśmy przetworzyć jak najszybciej. Wykorzystać do smażenia, zup, sosów, do mięs, zrobić z nich kotleciki, dodawać do risotto, klopsików, pasztetu. Krótko mówiąc, liczba potraw z grzybami jest niewyczerpana. Jednak, gdy ich mamy naprawdę dużo, przychodzi pora na obowiązkowe krojenie w plasterki i suszenie albo na powietrzu, albo w suszarce do żywności, a następnie przechowywanie w słoikach ze szczelnie zamkniętym wieczkiem. Można je również pokroić i ugotować z kminkiem i w tej formie zamrozić w odpowiednich pojemnikach lub woreczkach celem późniejszego wykorzystania w kuchni. Klasykiem jest również marynowanie grzybów w zalewie octowej.

## MOIM ZDANIEM

Zdecydowanie nie jestem koneserem grzybów ani błyskotliwą pasjonatką grzybobrania. Wielokrotnie zdarzało mi się, że z entuzjazmem przyniosłam z lasu przecudownej urody „goryczaki”. Z mojego doświadczenia wynika, że ludzie dzielą się na dwa obozy - tych, którzy kochają grzyby i tych, którzy ich po prostu nie lubią z powodu ich troszkę śliskiej konsystencji. Również w mojej rodzinie są osoby, które po prostu grzybów nie jedzą. Jednak staram się je przemycić w potrawach w okresie grzybobrania. Poza sezonem wykorzystuję pieczarki, a jeszcze częściej boczniki, które są świetną alternatywą pokarmową mięsnych dla wegan i wszystkichożerców.

*Pięknego habiego lata i pełnych koszy grzybów życzy*  
ZUZANA KOMŮRKOVÁ







## KREM Z GRZYBÓW

2-3 łyżki masła, 1 cebula, 1 ząbek czosnku, biała część 1 pora, 300 g świeżych grzybów, ¾ l bulionu warzywnego lub wody, 1 pojemniczek (200 g) śmietanki do ubijania, sól, czarny pieprz, kminek i zioła (tymianek, estragon, pietruszka) do smaku, 4 garści prażonego na sucho słonecznika lub pestek dyni albo orzechów włoskich lub laskowych

Na maśle podsmażyć posiekaną cebulę i czosnek na złoty kolor. Wmieszać por pokrojony w półplastry i grzyby pokrojone na mniejsze kawałki. Dodać kminek, zioła i wszystko przesmażyć. Zalać bulionem lub wodą, zagotować i gotować 15 minut. Następnie wlać śmietankę i wszystko zmiksować na gładki krem, który doprawiamy solą i pieprzem do smaku. Podawać posypane nasionami lub orzechami. W szczególności orzechy laskowe nadają zupie wspaniały smak.

## DOPRAWIANIE Z WYKORZYSTANIEM GRZYBÓW

**Sól:** 50 g suszonych grzybów, 250 g soli gruboziarnistej

Zmiksować w rozdrabniarce lub mocnym mikserze na drobny proszek i przechowywać w szczelnie zamkniętym pojemniku ze szkła. Sól stosować w takich ilościach jak klasycznie, nadaje się do ciekawego aromatyzowania zup i sosów.

**Dip:** 200 g świeżych pieczarek lub innych grzybów, 1 szalotka, 2 zębki czosnku, 2-3 łyżki oliwy z oliwek, 2 łyżki przecieru pomidorowego, do smaku - 1 papryczka chili lub suszone chili, tymianek, cukier trzcinowy (1-2 łyżeczki), sól i pieprz

Na oleju podsmażyć szalotkę, czosnek i drobno pokrojone grzyby, dodać chili, tymianek, cukier i przecier. Podusić pod przykryciem aż będą miękkie i doprawić solą i pieprzem. Ostudzić. Podawać z mięsem lub serem.

**Pasta:** świeże grzyby, sól, pieprz, kminek, zioła do smaku - np. tymianek, majeranek, pietruszka

Grzyby pokroić na mniejsze kawałki, dodać sól, pieprz, kminek lub zioła i poddusić w niewielkiej ilości wody około 20 minut. Następnie zmiksować na jak najbardziej gładką masę. Wlać do wyparzonych słoików, zamknąć, odwrócić do góry dnem na 5 minut. Przydatne do spożycia nawet rok. Pastę stosuje się zamiast bulionu w zupie lub sosie, do mięs, mieszanek warzywnych, do aromatyzowania ryżu, makaronu.

## PIEROGI NADZIEWANE GRZYBAMI

**Nadzienie:** 3 łyżki oliwy z oliwek, 1 cebula, 1 ząbek czosnku, 300 g świeżych grzybów, kminek i tymianek do smaku, sól, czarny pieprz, 50 g startego parmezanu

**Ciasto:** 500 g gotowanych ziemniaków typu C, 250 g mąki (średnioziarnistej), 1 jajko, ½ łyżeczki soli

**Do podania:** 2 cebule, 1 pojemniczek (200 g) kwaśnej śmietany

Najpierw przygotować nadzienie. Drobno posiekać cebulę, czosnek i grzyby, podsmażyć je z kminkiem i tymiankiem na oliwie z oliwek, a następnie dusić pod przykryciem na małym ogniu przez około 10 minut. Zdjąć z ognia i ostudzić. Wmieszać starty ser.

Ciasto wyrobić ze startych na drobnej tarce gotowanych ziemniaków, mąki, jajek i soli. Rozwałkować i pokroić na kwadraty 8x8 cm lub koła o średnicy około 8 cm. Wypełnić grzybowym farszem, złożyć w trójkąty lub półkola, ścisnąć krawędzie i docisnąć je widelcem. Gotować we wrzącej wodzie przez 5-6 minut, aż wypłyną na powierzchnię. Podawać posypane smażoną cebulą pokrojoną w półplastry i odrobiną kwaśnej śmietany.





# Wsparcie dla seniorów



Zbliżająca się jesień niesie z sobą częstsze występowanie wirusowych infekcji dróg oddechowych. Jedną z grup podwyższonego ryzyka są nasi rodzice i dziadkowie. Dojrzały wiek ma swoje ograniczenia, a jednym z nich jest osłabienie organizmu i gorzej przebiegająca regeneracja po każdej chorobie. Nie wspominając o tym, że wiele osób, które urodziły się kilka dziesięcioleci temu, ma osłabione serce, nerki czy zaburzenia metaboliczne (otyłość, cukrzyca). I to jest ta poważna sprawa, ponieważ serce jest ściśle związane z płucami, razem zapewniają krążenie, a tym samym dotlenienie krwi. Zatem płuca, w odwrotnej kolejności, próbują kompensować właśnie osłabienie serca. A kiedy płucom zagraża wirus ... znany scenariusz.

Dlatego gorąco polecam dwa połączenia, odpowiednie dla seniorów: **Renol + Imunosan + Raw Ambrosia** lub **Korolen + Imunosan + Raw Ambrosia**. Pierwsze trzy produkty są odpowiednie dla osób, które mają bardziej osłabione nerki. To osłabienie objawia się zatrzymywaniem wody, obrzękiem stawów, bólem stawów, chronicznym zmęczeniem. Korolen jest bezpośrednio przeznaczony dla pacjentów

kardiologicznych, Imunosan potrafi bardzo dobrze wspierać układ odpornościowy (w związku z zawartością betaglukanu), pomoże przy przewlekłych i ostrych przeziębieniach, stanach zapalnych. A dlaczego Raw Ambrosia? Enzymy bezpośrednio wpływają na reakcje immunologiczne, gdy do organizmu przedostają się szkodliwe substancje, zwłaszcza w przypadku infekcji wirusowych. Specyficzne enzymy są pomocne w procesie tzw. kontrolowanej apoptozy, czyli zaplanowanego unicestwienia uszkodzonych lub zaatakowanych komórek. I właśnie Raw Ambrosia, czyli sfermentowany pyłek, tzw. perga, to superżywność zawierająca żywe, aktywne enzymy (pepsynę, trypsynę, amylazę, inwertazę, fosfatazę). Dodatkowo charakteryzuje się niesamowitą ilością witamin (A, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>5</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>9</sub>, B<sub>12</sub>, C, D, E, K), minerałów (sód, potas, wapń, magnez, żelazo, krzem, selen) i białek. Cenne jest wysokie stężenie aminokwasów egzogennych (leucyny, izoleucyny, waliny, lizyny, metioniny, fenyloalaniny, treoniny i tryptofanu) oraz wielu innych dobroczynnych substancji. Zdecydowanie jestem na tak - Raw Ambrosia w każdej rodzinie. Regularnie proszę.

*Z wyrazami szacunku ZUZANA MIKULOVÁ*



# Każda roślina czemuś służy

## SZANTA – PANACEUM O ZAPACHU JABŁEK

Szanta zwyczajna występuje w naturze od zarania naszej cywilizacji i należy do najstarszych stosowanych leków. Już w cieniu powstających piramid starożytni egipscy kapłani używali „nasienia Horusa” lub „oka gwiazdy”, jak ją nazywali, do ochrony przed złą magią. Później, w starożytności, szanta zyskała miano antidotum na ukąszenia nie tylko węży, ale także ugryzienia psów.

Czeską nazwę (*jablečnik*) zawdzięcza zapachowi - jej liście po rozdrobieniu pachną jak jabłka. Łacińska nazwa (*Marrubium vulgare*) nawiązuje do wyjątkowo gorzkiego smaku: z hebrajskiego *mar* - gorzki i *rob* - wiele (jest to jedno z ziół stosowanych podczas żydowskiego święta Pesach). Druga teoria etymologiczna mówi, że ojciec botaniki Carl Linnaeus nazwał szantę na cześć starożytnego włoskiego miasta *Maria-Urb*. Jednak babcie zielarki zbierały krzescinę, krzeszynę czy gojnik.

## CIEPŁOLUBNA JASNOTA

Szanta to owłosiona wełnistymi włoskami bylina z rodziny jasnotowatych - z pustą w środku, czterokanciastą, prostą łodygą o wysokości od 25 do 70 cm. Liście mają od 2 do 4 cm długości, są pomarszczone, ogonkowe, o ząbkowanych brzegach, gęsto owłosione, unerwienie uwypuklone na stronie dolnej. Od lipca do września w kątach górnych liści kwitną białe kwiaty z kielichem złożonym z naprzemianległych działek. Daje owoce w postaci ciemnych, lśniących rozłupków. Pochodzi z basenu Morza Śródziemnego i Azji Środkowej, skąd rozprzestrzeniła się do strefy umiarkowanej Europy, a następnie została sprowadzona na inne kontynenty i stała się globalnym mieszkańcem stref umiarkowanych półkul północnej i południowej. Dobrze sobie radzi na Morawach Południowych. Wymaga jasnego i ciepłego stanowiska z suchą, lekką i przepuszczalną glebą. Często zasiedla siedliska ruderalne, południowe zbocza, pastwiska, nasypy dróg i torów itp., ale może być również uprawiana w ogrodzie.

## NEKTARODAJNY CHWAST

Uprawa cydru cieszy pszczoly i pszczelarzy, ponieważ dostarcza dużo tak ważnego nektaru. Rolnicy i ekolodzy są mniej entuzjastycznie nastawieni. Nie tylko w Australii, gdzie pierwotnie została przywieziona jako lek w XIX wieku, szanta znajduje się

obecnie na liście szkodliwych chwastów. Zwierzęta hodowlane jej nie jedzą, jednak szanta działa jako naturalny środek odstrasżający na koniki polne i szarańczę.

Szanta znalazła znacznie szersze zastosowanie w medycynie tradycyjnej. Wykorzystywana jest górna część kwitnącej łodygi – ścinana, kiedy jest sucho (po południu), suszona poukładana w cienkie warstwy w cieniu (maks. 35 ° C). Susz jest lekko aromatyczny i bardzo gorzki. Zawiera do 7% garbników i substancji gorzkich, szczególnie specyficzną dla szanty marubinę, następnie olejki eteryczne, flawonoidy, saponiny, żywice, cholinę, woski, potas, kwas ursolowy.

## PACHNĄCY, GORZKI, LECZNICZY

Wywar z szanty działa antyseptycznie i zwiększa wydzielanie śluzu w drogach oddechowych - ułatwia wykrztuszanie i hamuje stany zapalne w przypadku chorób dróg oddechowych - od przeziębienia po zapalenie oskrzeli i astmę. Jako gorzkie zioło, herbata z ziela szanty pomaga również przy różnych dolegliwościach i chorobach układu trawiennego. Substancje goryczkowe pobudzają wydzielanie żółci, co wspomaga pracę woreczka żółciowego i wątroby, usprawnia trawienie, pobudza apetyt, hamuje biegunkę i wzdęcia, a nawet usuwa z organizmu ewentualne pasożyty jelitowe. Odpowiednie dawki szanty wspierają czynność serca. Wynika to z goryczy marubiny, która ma działanie antyarytmiczne - uspokoi i wyreguluje akcję serca, co przynosi znaczącą ulgę zarówno przy problemach z sercem, jak i migrenach czy bolesnych miesiączkach. Wywar z szanty ma również działanie przeciwzapalne. Nadaje się na ropne rany zewnętrzne, wrzody, trądzik, egzemy, łuszczycę, a także na wewnętrzne procesy zapalne (zapalenie węzłów chłonnych itp.). Do dziś, zwłaszcza w południowej Europie, stosuje się na nie starożytną mieszankę szanty i mirry. Oprócz wywaru do picia, można przygotować leczniczą nalewkę do okładów i kąpeli, syrop, a nawet wino szantowe czy pastylki do ssania. Oczywiście jest też ważnym składnikiem mieszanek herbat ziołowych (na serce z walerianą, na wątrobę z krwawnikiem, na pęcherzyk żółciowy z miętą itp.) oraz produktów wspomagających zdrowie, takich jak np. *Regalen* z Energy.

*Rozsmakujmy się tym pięknym czasem. Z ziołami będzie zdrowy i będzie pięknie pachnieć... Może właśnie jabłkami. mgr VLADIMÍR VONÁSEK*

# Zapraszamy do Klubów Energy

## BIAŁYSTOK

### Godziny otwarcia:

od poniedziałku do piątku 10.00 - 16.00,  
sob. 10:00 - 13:00

**Kierownik:** Marcin Kosior

### Adres:

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

## KATOWICE

### Godziny otwarcia:

od poniedziałku do piątku 10.00 - 17.00

### Kierownik:

Alicja Jaklewicz

### Adres:

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

## WARSZAWA

### Godziny otwarcia:

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

**Kierownik:** Dariusz Szymański

**Osoba do kontaktu:** Dorota Krassowska

### Adres:

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

## BIELSKO-BIAŁA

### Godziny otwarcia:

Po uzgodnieniu telefonicznym

### Kierownik:

Magdalena Kornacka

### Adres:

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

## KŁOBUCK

### Godziny otwarcia:

od poniedziałku do piątku, od 9.00 - 16.00

### Kierownik:

Karina Stępień

### Adres:

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

## WRZEŚNIA

### Godziny otwarcia:

od poniedziałku do piątku, od 8.00 - 17.00

**Kierownik:** Agnieszka Przybysz

### Adres:

**HARMONIA  
ul. Harcerska 3, 62-300 Września  
tel. kom. 570 250 187,  
aprzybyszharmonia@gmail.com  
możliwość płatności kartą**

## We wrześniu zapraszamy



### KLUB ENERGY BIELSKO-BIAŁA

» 24.09. o godzinie 17:00 odbędzie się spotkanie dyrektora **Izabeli Tomaszczyk** z nowymi klubowiczami. Tematem będzie omówienie ścieżki kariery oraz poznanie produktów i ich działania.

Zapraszamy, tel. 501 980 115

### KLUB ENERGY KŁOBUCK

zaprasza w godzinach od 9:00 do 16:00 od poniedziałku do piątku i po uprzednim kontakcie telefonicznym na:

- » konsultacje irydologiczne
- » badanie aparatem Supertronic

Tel. 662 018 713

### KLUB ENERGY BIAŁYSTOK

zaprasza

- » Pn.-pt. 10:00 -17:00
- » Sob. 10:00 -13:00

Dla Klubowiczów, w każdą sobotę września 2020r. oferujemy:

- » diagnostykę obciążeń organizmu metodą dr Volla za pomocą aparatu Supertronic
- » wraz z indywidualnym doborem preparatów w promocyjnej cenie.

Konieczne zapisy pod nr tel. 691 040 175  
Oferta limitowana





# Klub Energy Września

Szanowni Państwo,  
zapraszam do poznania mnie bliżej i zachęcam do odwiedzenia  
Klubu Energy we Wrześni!

## AGNIESZKA PRZYBYSZ – HARMONIA

Na co dzień zajmuję się Medycyną Naturalną. Z zawodu jestem naturopatą, akupunkturzystką, terapeutką dźwiękiem wg. metody Petera Hessa. W swojej praktyce zawodowej stosuję wizualizację z elementami hipnozy. Pracuję na refleksach stóp i twarzy, posługuję się też terapią wisceralną. W dolegliwościach bólowych stosuję bańkoterapię i akupunkturę. Pracą na neuroreceptorach, wizualizacją oraz terapią dźwiękiem pomagam w relaksacji, wyciszeniu i poprawie stanu psychicznego. W swojej pracy bazuję na suplementach roślinnych, które dobieram indywidualnie do potrzeb klienta. Pracuję na preparatach renomowanej i ekologicznej marki Energy, która tworzy swe produkty na bazie tradycyjnej medycyny chińskiej.

Wykorzystując terapeutyczne właściwości dźwięków prowadzę koncerty relaksacyjne na misach i gongu.

Tel. 570 250 187

<https://www.facebook.com/akupunkturawrzesnia>



## Instytut Zdrowia i Urody w Zabrze WRAZ Z KLUBAMI ENERGY KATOWICE I KŁOBUCK



Zaprasza 19. września br. na:

- » KONSULTACJE NATUROTERAPEUTY  
- IRYDOLOGA  
oraz
- » PROFILAKTYCZNE BADANIA  
APARATEM QUANTUM

Zapisy i kontakt pod numerem telefonu 735 371 287  
pani mgr Ilona Burzyńska.

Instytut Zdrowia i Urody w Zabrze prowadzi sprzedaż  
produktów Energy.





# NABIERZ SIĘ NA JESIEŃ

- » WITALNOŚĆ
- » ENERGIA
- » POGODA DUCHA
- » ŁAGODZENIE STRESU

## STIMARAL

Zwiększenie wydajności fizycznej i psychicznej, adaptacja i dobre samopoczucie, poprawa aktywności mózgu, wzmocnienie odporności.

## RAW AMBROSIA

Biologicznie sfermentowany pyłek z ula. Szczytowy produkt apiterapii, bogaty w ważne dla organizmu i wyjątkowo korzystne substancje naturalne.

