

The background of the entire page is a soft-focus photograph of autumn foliage in shades of red, orange, and yellow. In the foreground, two hanging lanterns are visible. The one on the left is a light-colored metal lantern with a handle, decorated with red chrysanthemums, green pine branches, and a small gold bell. It contains two lit tealight candles. The one on the right is a darker, reddish-brown lantern, also with a handle and containing lit tealight candles. The overall mood is warm and cozy.

# vitae

**listopad 2020**

QI drink – energetyczne  
„dzień dobry“

Wszyscy musimy  
zwiększyć odporność

Jak rodzą się  
produkty Energy (2)



## Produkty listopada

Na początku listopada pogoda nie będzie nadzwyczajna, około piątego dnia miesiąca grożą nawet niespodziewane mrozy. W drugiej dekadzie prawdopodobnie wrócimy do porządnej jesieni, a po krótkim wietrznym ochłodzeniu na początku trzeciej dekady powinniśmy ponownie ogrzać się w przyjemnie ciepłe dni.

Nie zmienia to jednak faktu, że jesień powoli odchodzi, a zima już niecierpliwie stuka do bram. Ten rok jest naprawdę wyjątkowy, energie jakby nie wiedziały, do kogo należą. My możemy mieć większe skłonności do przeziębień. Na nadchodzącą zimę powinniśmy się przygotować na odmrożenia, które są, co prawda dominantą gór, ale w tym roku mogą wystąpić gdziekolwiek. Ciepłe rękawice, porządne buty, które nie będą uciskać palców u nóg i wejdą do nich grube skarpety, a zakrycie ust i nosa np. zrobioną na drutach kominiarką na pewno wyjdzie nam na dobre. Do łask mogłyby wrócić na przykład babcine futrzane mufki na ręce. A jeśli zmarzniemy na zewnątrz, wpakujmy się do ciepłej kąpieli z **Biotermalem**. Doda nam też pogody ducha, która w dzisiejszych niełatwych czasach jest bardzo ważna. Wesprze nas w nich także rozluźniający **Relaxin**. Gdybyśmy nie czuli się w formie, możemy zastosować **Cistus complex**, podniesie tak potrzebną dziś odporność i będzie miał też oko na drogi oddechowe. Jesienna słota i nieprzyjemny czas potrafi dać się we znaki strunom głosowym. Pomożemy im, smarując lekko szyję kremem **Protektin**. Z pewnością może nam towarzyszyć przez całą jesień i zimę.

*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](mailto:energy.poland@energy.sk), [www.energy.sk](http://www.energy.sk)

Przygotowanie graficzne: Radical Design, s.r.o.

Dnia  
ubywa...

## SPIS TREŚCI

|                                              |       |
|----------------------------------------------|-------|
| Słowo wstępu                                 | 04    |
| Spiron air                                   | 04    |
| Dobre wiadomości Dla spokoju ducha - Relaxin | 05    |
| Nowość: Qi drink – twój nowy rytuał          | 06    |
| Energetyczne „dzień dobry”                   | 07    |
| Enneagram                                    | 08–09 |
| Jak rodzą się produkty Energy (2)            | 10    |
| Nic nie dzieje się przypadkiem               | 11    |
| Cenne doświadczenia                          | 11    |
| Biotermal – sól i umiłowanie ciała           | 12–13 |
| Metody terapeutyczne – Shiatsu               | 14    |
| Wszyscy musimy zwiększyć odporność           | 15    |
| Zadbaj o własny instrument muzyczny          | 16–17 |
| Okienko biochemiczne – Aspartam              | 18    |
| Zapraszamy do Klubów Energy                  | 19    |

## SŁOWO WSTĘPU

### KOCHANI

Świat stawia przed nami nowe wyzwania. I choć lwia ich część wywołuje doznania pozytywne, to jednak ten niewielki procent negatywnych na ogół zostaje w naszej pamięci i psuje obraz całości. Mamy piękną otaczającą nas przyrodę, w każdym zakątku świata zachwycą nas swoją innością. Płynąca zewsząd muzyka, jej nowe gatunki, ale i te klasyki sprzed lat, sprawiają, że się chce żyć. Dzięki niej kochamy mocniej, przeżywamy głębiej, śmiejemy się i wzruszamy. Książki wzbogacają naszą wyobraźnię, odrywają od monotonii, która też czasem nas dopada. Otwierają nam oczy, są przyczynkiem do rozmów z bliskimi. Podobnie działa film, pod warunkiem, że jest dobry.

Spróbujmy zebrać to wszystko i ocenić, czy dzięki takim różnorodnym bodźcom będziemy w stanie nie skupiać się nad negatywnymi treściami, którymi bombarduje nas „najważniejszy w domu odbiornik”.

Dla siebie też bądźmy dobrzy. Odrobina dobrej woli pomoże utrzymać słońce tam, gdzie powoli wdzierają się mrok. A to dzisiaj bardzo ważne. Podsumowując powyższe słowa, proponujemy Państwu naszą gazetkę, wspaniałe produkty, ale także cytaty, który powinien być dla każdego codziennością.



*„Każdy, kogo spotykasz, toczy bitwę, o której nic nie wiesz. Bądź życzliwy. Zawsze.”*

*Życzymy spokojnego i zdrowego listopada!  
Zespół Energy Poland*

## Zapach spokoju i dobrej atmosfery w każdym domu

- » ŁATWE UŻYCIE DO LAMP AROMATRAPEUTYCZNYCH
- » DŁUGOTRWAŁY ZAPACH
- » WYRAŹNE DZIAŁANIE RELAKSACYJNE



# Dobre wiadomości

## DLA SPOKOJU DUCHA – RELAXIN

Już samo zdjęcie magnolii, która jest jednym z dwóch głównych składników preparatu Relaxin, przywołuje wspomnienie słonecznego wiosennego dnia w cichym Parku im. Vojana w centrum historycznej Pragi. Tam bowiem magnolie rosną i kwitną wiosną jako jedne z pierwszych, chronione przed wpływami niesprzyjającej pogody. W koronach niektórych z nich przysiadają pawie, a niektóre z nich - matki z małymi pawiątkami dumnie spacerują po trawie pod nimi. Piękno kwiatów magnolii jest ulotne, nie tak jak ich efekty - na szczęście. Najważniejszy jest jednak spokój...

Wprowadzanie spokoju to główna dewiza preparatu Relaxin. Oprócz ekstraktu z magnolii, ma w tym swój udział również korzeń kudzu, który wspomaga produkcję serotoniny. Na przykład, jeśli klient doświadcza nastroju depresyjnego, którego jedną z przyczyn jest niski poziom serotoniny w drogach nerwowych i jeśli nie jest to stan ciężkiej depresji, który wymaga profesjonalnej pomocy medycznej, Relaxin jest doskonałym wyborem. Podobnie, jeśli jesteśmy narażeni na długotrwały stres. W takim przypadku zalecam stosować Relaxin 3 razy dziennie. A im szybciej zaczniemy, tym lepiej. Może się też zdarzyć, że klient nie będzie mógł zasnąć, przebudzi się w nocy, głowa pracuje, nawet jeśli jej właścicielowi już tak na czymś nie zależy. W przypadku problemów z zasypianiem, polecam zażywać Relaxin wieczorem przed pójściem spać. Nawet w dawce wyższej niż zalecana.

Zanim zaczęłam pisać ten artykuł, skontaktowałam się z klientami, o których przypominałam sobie, że poleciłam im stosowanie Relaxinu przy okazji przeprowadzania pomiarów preparatem Supertronic (SPT) lub na podstawie opisywanych przez nich dolegliwości.

- » Jako pierwsza napisała pani M., z którą znam się od lat. Podobnie jak wielu z nas, ostatnie sześć miesięcy postrzega jako niezwykle trudny okres. Relaxin pomógł jej się uspokoić i poprawił „fazę zasypiania”.
- » Moja koleżanka z dzieciństwa, która pracuje w szkole, dostała ode mnie Relaxin pod koniec wakacji - najpierw dla męża, który „ma kłopoty ze snem”, a potem także dla niej, bo zawód nauczyciela nie należy do najspokojniejszych. Jej mąż zażywa Relaxin nieregularnie - ona sama obawia się, że jeśli ma wstać bardzo wcześnie rano do pracy (nawet o wpół do czwartej), zaspąby. Próbowałam jej wytłumaczyć, że to nie jest środek odurzający, który spowoduje, że dana osoba

### PROBLEM UZALEŻNIENIA

W kwestii uzależnień, nie można pominąć ziołowych kropli Relaxin, które zawierają skuteczny kompleks izoflawonoidów i lignanów. Pomimo tego, że Relaxin polecany jest głównie ze względu na przywrócenie równowagi psychicznej i odporności, ja i moi klienci mamy dobre doświadczenia związane z pozbywaniem się różnych toksycznych nałogów (alkohol, palenie papierosów itp.). Bardzo korzystnie działa ekstrakt z korzenia kudzu, który wchodzi w skład Relaxinu.

MARTA NOSKOVÁ



wpadnie w bezsenne głębiny, na co najmniej 10 godzin, że może go bez obaw używać codziennie, ale na próżno. Niemniej jednak Relaxin działa. Gdy mąż zażywa go wieczorem, bez problemu zasypia i nie budzi się w nocy. Jej samej Relaxin pomógł się uspokoić - początek roku szkolnego, z dużą ilością dokumentacji do wypełnienia, zapisania, teraz dodatkowo ze śledzeniem zmieniających się instrukcji dotyczących obecnej trudnej sytuacji, według jej słów radzi sobie lepiej. Umysł się uspokaja, ale nie odurza.

- » Podczas pomiaru SPT „odkryłam(!)” również połączenie Korolen - Relaxin. Klientka przyszła wtedy z problemami, wywołanymi przez osłabienie drogi serca, zatem Korolen był kwestią pierwszego wyboru. Urządzenie zarejestrowało pozytywną odpowiedź organizmu, ale wydawało mi się, że jeszcze czegoś brakuje. Potem zaczęła opowiadać o swoich problemach, a ja pomyślałam o dodaniu Relaxinu. Kiedy zobaczyłam opakowania tych dwóch produktów obok siebie, wydało mi się wprost oczywiste, że pięknie ze sobą współgrają, nawet wizualnie. Przecież również Relaxin pomaga zharmonizować drogę serca. Wtedy po pierwszy raz użyłam tego połączenia. I na pewno nie po raz ostatni.
- » Relaxin może również „uspokoić” jamę ustną i usunąć z niej niechciane bakterie. W takim przypadku polecam przyjmować go z dłuższą przerwą przed jedzeniem, aby mógł w spokoju „popracować”.

W życiu jest wiele chwil, kiedy Relaxin może nam pomóc. Z jego pomocą możemy zharmonizować nasz umysł i wesprzeć właściwe procesy w najbardziej złożonym i najbardziej interesującym laboratorium chemicznym na świecie - w naszym organizmie.

mgr VLADANA HAVLÍKOVÁ

# Nowość: QI drink – twój nowy rytuał

Z prawdziwą przyjemnością przedstawiamy nowość – napój ze łzawnicy ogrodowej, która jest najbardziej korzystna do wsparcia śledziony.

## ON I ONA... PARA NIESTRUDZONA



Tych dwoje to naprawdę piękna para. Ona to wysoka, smukła, tropikalna piękność pełna energii, on nie jest co prawda zbyt wysoki, ale pod względem potencjału to wielki wojownik i obrońca. Oboje wiedzą, że kiedy są razem, ich zdolności nie sumują się, ale mnożą i w tym tkwi siła ich połączenia. Łzawnica i traganek znają się od setek lat i śmiem twierdzić, że korzenie ich wspólnej znajomości sięgają sposobu stołowania się w Chinach. Z łzawnicy tradycyjnie gotowano potrawy papkowate, a korzeń traganka do dziś jest do nich chętnie dodawany. Jednak swoje nowoczesne TAK łzawnica i traganek powiedzieli sobie, kiedy wspólnie stworzyli QI drink.

### WZORCOWA WSPÓŁPRACA

Z punktu widzenia tradycyjnej medycyny chińskiej, łzawnica i traganek mają lekko ciepły charakter, słodki smak i połączenie z drogami energetycznymi śledziony i płuc. Można zatem powiedzieć, że oboje są z tej samej dziedziny i razem odnoszą większe sukcesy, niż każdy z nich z osobna. Ich zadaniem jest niwelowanie zmęczenia, dodawanie energii oraz wzmacnianie odporności. Łzawnica działa poprzez usuwanie toksyn

z organizmu, wspomagając pracę śledziony, płuc i jelit, co samo w sobie już prowadzi do ogromnej ulgi. Traganek bierze na swoje barki wspieranie układu odpornościowego w ten sposób, że pod jego wpływem organizm zaczyna wytwarzać więcej immunoglobulin, limfocytów T i makrofagów, dzięki czemu szybciej radzi sobie z przyczynami wszelkich infekcji. Dodatkowo chroni wątrobę i wzmacnia serce. Traganek, aktywując korę nadnerczy, zwiększa wydolność i pomaga radzić sobie ze stresem - jest silnym adaptogenem i immunostymulantem. Traganek z efektem synergii wspiera inne rośliny, stanowiłby również dobraną parę z jeżówką czy lukrecją, ale psst - łzawnica nie powinna o tym wiedzieć.

### EFEKT CAŁKOWITEJ TONIZACJI

Określenie „działanie tonizujące” kryje w sobie kilka korzystnych właściwości, które mają niektóre wyjątkowe rośliny, często nazywane „tonikami”. Toniki roślinne mają zdolność zwiększania odporności organizmu na niekorzystne wpływy środowiska, mnożenia siły fizycznej i psychicznej, ale przede wszystkim zmniejszania uczucia zmęczenia. Połączenie traganka i łzawnicy to zastrzyk energii dla całego organizmu. Nie tylko pobudza jego mechanizmy obronne, zmniejsza obciążenie toksynami, ale także dostarcza mu wartościowych składników odżywczych w postaci szerokiego spektrum minerałów, całej gamy aminokwasów oraz energii w postaci polisacharydów.

### CODZIENNY RYTUAŁ

QI drink zatem to nie tylko suplement diety, ale także żywność funkcjonalna o dużej zawartości substancji biologicznie czynnych. Jednak jego zdolności wzmacniające można wykorzystać tylko wówczas, gdy jest stosowany przez długi czas i systematycznie. Bardzo łatwo stanie się częścią państwa codziennych rytuałów. Bez problemu zastąpi poranną kawę, herbatę, czy napoje kawowe na bazie cykorii. QI drink można dodać także do koktajlu porannego lub obiadowego, zmieszać z płatkami owsianymi lub kielkami gryki z miodem i tahini... to mój ostatni superbioekoezo wynalazek.

### JEDNAK NIE DLA WSZYSTKICH

Chociaż mogłoby się wydawać, że QI drink jest dla każdego, to tak nie jest. Muszą z niego zrezygnować kobiety w ciąży, dla których silna detoksykacja nigdy nie jest korzystna. Z drugiej strony jednak jako preparat podczas przygotowań do ciąży QI drink razem z burakami jest bezcenny. QI drink nie jest zalecany osobom po przeszczepie narządów, które przyjmują leki immunosupresyjne, ponieważ w ich przypadku silny efekt immunostymulujący naprawdę by zaszkodził. Na koniec musimy przyjąć również do wiadomości, że traganek ponoć nie lubi magnolii (która jest składnikiem **Relaxinu**), więc lepiej tych dwoje trzymać na dystans.

mgr **TEREZA VIKTOROVÁ**

# Energetyczne „dzień dobry“



## PASTA KANAPKOWA Z WARZYWAMI

½ szklanki łzawnicy, 1 szklanka wody do namaczania łzawnicy, 1 marchewka, 1 pietruszka, 1-2 ząbki czosnku, ½ cebuli, 2 łyżki masła lub oleju, 3 łyżki świeżego sera, twarogu lub śmietanki dla nadania delikatności, sól, czarny pieprz, szczyptę pieprzu Cayenne lub czarnego, 1 łyżka miodu, 1 łyżeczka masła, 1 łyżeczka QI drink

Łzawnicę moczyć uprzednio w wodzie przez co najmniej 1 godzinę. Na maśle lub oleju podsmażyć drobno posiekaną cebulę, czosnek, marchewkę startą na grubych oczkach i natkę pietruszki. Dodać łzawnicę razem z wodą, doprawić solą i pieprzem do smaku, gotować aż będzie miękkie. Od czasu do czasu wymieszać lub dodać płyn. Zmiksować. Dla nadania delikatności można dodać świeże ser, twaróg lub śmietanę i ozdobić natką.

## KASZA NA SŁODKO

8 łyżek łzawnicy, 1 szklanka zimnej wody do namoczenia łzawnicy, ok. 1 szklanki kolejnego płynu do ugotowania kaszki - mleka, mleka roślinnego lub wody, szczypta soli, 1 jabłko, 1 gruszka, 1 łyżka masła lub oleju kokosowego, 1 łyżeczka cynamonu, syrop daktylowy, klonowy lub miod, 1 garść orzechów włoskich do posypania

Łzawnicę opłukać i pozostawić na co najmniej 1 godzinę w zimnej wodzie. W międzyczasie pokroić owoce na małe kawałki i dusić razem z cynamonem na maśle lub oleju kokosowym. Do namoczonej łzawnicy dodać wybrany przez nas płyn (doskonale smakuje też mleko kokosowe lub ryżowe), dodać szczyptę soli i gotować aż będzie miękkie przez około 20-25 minut. Od czasu do czasu wymieszać i kontrolować ilość płynu, aby kaszka się nie przypaliła. Dodać ewentualnie wybrany przez nas płyn. Podawać z wywarem owocowym, posiekanymi orzechami, dosłodzić do smaku syropem lub miodem.

## STYMULATOR ENERGII ŻYCIOWEJ – AJURWEDYJSKIE ŻŁOTE MLEKO

250 ml mleka (najlepiej roślinnego, które nie obciąża śledziony - trzuskii), ½ - 1 łyżeczka mielonej kurkumy, ½ łyżeczki mielonego cynamonu, 1 szczypta pieprzu Cayenne lub czarnego, 1 łyżka miodu, 1 łyżeczka masła, 1 łyżeczka QI drink

Zagotować mleko z przyprawami i masłem, krótko pogotować, po lekkim ostudzeniu dodać łyżeczkę QI drink i dosłodzić miodem.

## POŻYWNE SMOOTHIE

300 ml mleka (najlepiej roślinnego, które nie obciąża śledziony - trzuskii), 1 szczypta gałki muszkatowej, 1 szczypta suszonego imbiru lub kawałek świeżego korzenia imbiru, 1 dojrzałe jabłko, gruszka lub banan w przypadku szybszej wersji, 2-3 suszone daktyle lub miód, 1 łyżka płatków owsianych, 1 łyżeczka QI drink

Zagotować mleko z przyprawami i pokrojonymi na kawałki owocami, dodać daktyle i płatki owsiane i chwilę pogotować. Dodać łyżeczkę QI drink i zmiksować na gładko. Jeśli nam się spieszy (choć rano nie powinno), podgrzać mleko z przyprawami, przelać do miksera, dodać banana, płatki owsiane, miód, QI drink i zmiksować. Jeżeli dodamy więcej płatków, można jeść łyżeczką jak smoothie bowl - można dodać orzechy, kakao, czekoladę, słodkie suszone owoce lub cokolwiek, co ucieszy duszę.

ZUZANA KOMŮRKOVÁ



# Metody terapeutyczne (11)

## ENNEAGRAM



**Enneagram to typologia opisująca dziewięć typów osobowości według wzorców percepcji, myślenia i działania. Pozwala zrozumieć własne schematy zachowań i ich wewnętrzne źródła. Ponadto oferuje wypracowany system możliwego rozwoju osobistego. Odnosi się również do współzależności między typami. Enneagram daje możliwość większej samoświadomości i rozwoju duchowego. Służy również do rozwijania umiejętności komunikacyjnych i rozwiązywania konfliktów w związkach uczuciowych i zawodowych. Zdecydowanie nie należy go używać do szufladkowania otaczających nas ludzi. Jego największy wkład upatruję w holistycznym pojmowaniu człowieka, ponieważ zajmuje się poznaniem i rozwojem psychicznej i duchowej strony osobowości.**

### **OKREŚLENIE TYPU OSOBOWOŚCI**

Typ Enneagramu można orientacyjnie poznać za pomocą jednego z uznanych na całym świecie testów - w zasadzie jest to podstawowy kierunek. Jeśli zainteresuje Państwa Enneagram i zechcą się Państwo

dowiedzieć o nim czegoś więcej, można wziąć udział w seminarium lub zajrzeć do jednej z książek na ten temat. Znajdują się tam wskazówki, jak pracować z motywacją danego typu, metody uzdrawiania, porady, jak rozwijać świadomość w życiu codziennym, metody pracy wewnętrznej oraz informacje, jak używać systemu do dalszego rozwoju osobistego.

### **KIM JESTEM?**

Bez względu na to, który typ u nas przeważa, łączymy w sobie w różnym stopniu wszystkie dziewięć. Badając typy osobowości, będziemy w stanie lepiej zrozumieć motywację zachowania innych ludzi. Każdy typ ma nie tylko swoje mocne i słabe strony, ale także specyficzne możliwości rozwoju. Oto opis właściwości i zachowania typów w uproszczonym wykazie, który służy tylko do wstępnego zorientowania się.

### **Typ I (perfekcjonista, krytyk)**

**„Świat nie jest doskonały, pracuję nad jego ulepszeniem”**

Jedynki są idealistami, chcą uczynić świat lepszym miejscem do życia. Są uczciwe, godne zaufania, niezawodne.

Mają wysokie standardy, nad utrzymaniem których stale i ciężko pracują. Kluczowym aspektem rozwoju jest akceptacja swoich niedoskonałości i szacunek dla poglądów innych ludzi.

### **Typ II (ratownik, dawca)**

**„Ludzie mnie potrzebują, nie mogą się obejść beze mnie”**

Dwójki nieustannie starają się pomagać innym, chcą być niezastąpione i starają się zadowolić każdego. Potrafią łatwo wczuć się w potrzeby i uczucia innych. Wspierają ich, ale zapominają o sobie. Kluczowym aspektem rozwoju jest okazywanie sobie miłości i uwagi, nauka wyznaczania i utrzymywania granic.

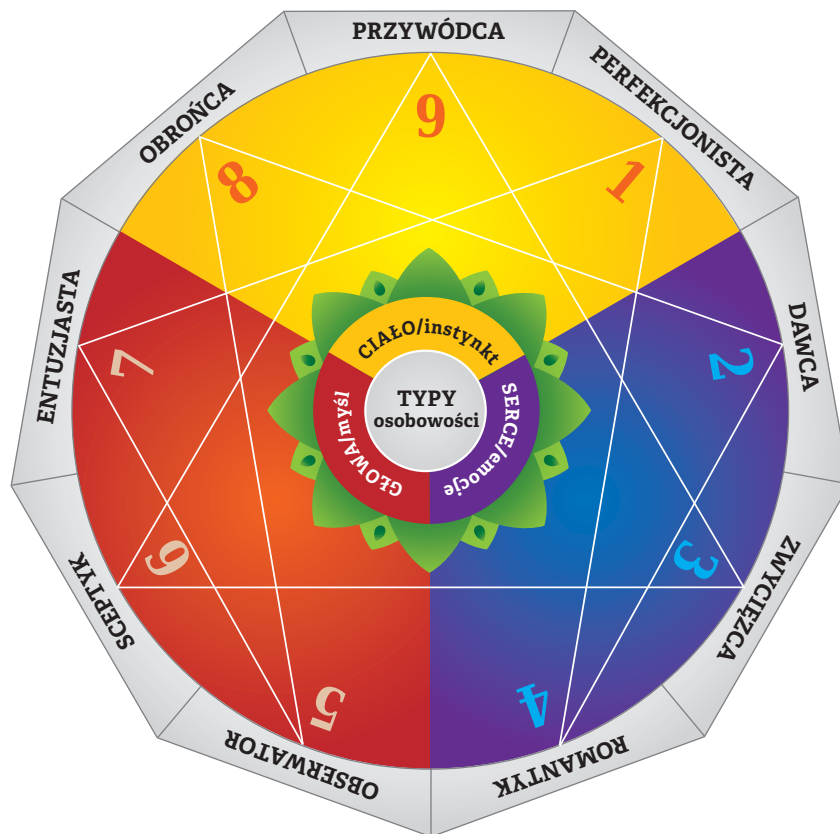
### **Typ III (sportowiec, zwycięzca)**

**„Staram się być najlepszy, nie mogę zawieść”**

Trójki napędza pragnienie sukcesu. Posiadają wysokie zdolności adaptacyjne, doskonale spełniają oczekiwania innych ludzi, jeśli pomagają im to na drodze do sukcesu i uznania. Kluczowym aspektem rozwoju jest wyjście z granic ról społecznych, dostrzeżenie własnych uczuć i samodzielne podejmowanie decyzji.



## Enneagram opisujący dziewięć typów osobowości według wzorców percepcji, myślenia i działania



### Typ IV (romantyk, artysta)

„To, czego mi brakuje, mają inni?”

Czwórki są twórcze i ukierunkowane artystyczne. Często doznają uczucia niedostatku, tęsknoty za czymś zagubionym lub niedostępnym, co może prowadzić do uczucia melancholii i zazdrości. Są wtedy humorzaste i zamknięte w sobie. Kluczowym aspektem rozwoju jest umiejętność cieszenia się.

### Typ V (obserwator, odkrywca)

„Potrzebuję spokoju, aby być sobą”

Piątki są uważne, rozważne i racjonalne. Próbuje kontrolować swoje emocje, więc czasami trudno jest im wyrazić swoje uczucia. Polegają na sobie, potrzebują prywatności. Kluczowym aspektem rozwoju jest zrównoważenie tendencji do ochrony swoich ograniczonych zasobów, pełne uczestnictwo w życiu, w tym przeżywania uczuć i doświadczeń.

### Typ VI (lojalista, sceptyk)

„Świat mi zagraża i próbuję przetrwać”

Głównymi cechami szóstek są stabilność i wierność. Aby nie odczuwały niepokoju wywołanego przez niepewność,

przewidują problemy i starają się na nie przygotować. Mają tendencję do wątpliwości w sobie, ale też w innych. Kluczowym aspektem rozwoju jest wspieranie zaufania do siebie, innych ludzi i życia.

### Typ VII (miłośnik, entuzjasta)

„Świat jest pełen możliwości, wystarczy wybrać i brać”

Siódemki skupiają się na pozytywnych rzeczach, są spontaniczne i kochają zabawę. Nie chcą być ograniczane, co powoduje trudności w wywiązywaniu się ze zobowiązań. Potrafią cieszyć się życiem, ale mogą ulegać nadmiernemu spożywaniu posiłków, alkoholu, doznawaniu przeżyć itp. Kluczowym aspektem rozwoju jest głęboka koncentracja i podążanie w wybranym kierunku, czy to w pracy, czy w związkach.

### Typ VIII (przywódca, obrońca)

„Muszę zapewnić władzę i sprawiedliwość”

Ósemki są naturalnymi przywódcami, chroniącymi słabszych, wyposażonymi w wielką wewnętrzną siłę, która pcha

ich do przodu. Nienawidzą zasad i autorytetów, lubią robić wszystko po swojemu. Sprawiedliwość i uczciwość są dla nich ważne. Kluczowym aspektem rozwoju jest połączenie autopromocji ze współpracą i wrażliwością.

### Typ IX (obrońca, negocjator)

„Lubię wygodne i harmonijne życie”

Dziewiątki wyróżniają się empatią, zdolnością adaptacji i spokojem. Nie są zbyt przenikliwe i mają skłonność do pasywności. Wyróżniają się zdolnością widzenia spraw z różnego punktu widzenia, starają się unikać konfliktów, dlatego trudno jest im skupić się na swoich uczuciach i potrzebach. Kluczowym aspektem rozwoju jest skupienie się na sobie i umiejętność promocji samych siebie.

Poznanie swoich głęboko zakorzenionych myśli i nawyków emocjonalnych umożliwia rozpoczęcie pracy z typami osobowości, by stać się bardziej świadomym i wolnym.

*Życzę Państwu wiele życzliwości  
na drodze poznania samych siebie.*

*dr LENKA LACHNITOVÁ*

# Jak rodzą się produkty Energy (2)

## PENTAGRAM® KONCENTRATÓW

Pierwsze miejsce w cyklu ujawniającym szczegóły produkcji naszych preparatów należy oczywiście do podstawowego Pentagramu®. Od samego początku jest on filarem naszej oferty, nie tylko ze względu na jego znaczenie terapeutyczne, ale też do dnia dzisiejszego stanowi aż jedną piątą wszystkich produktów, które do Was docierają. Każdy z nich zawiera trzy kluczowe elementy skomponowane i nawzajem zestrojone tak, żeby ich synergia zwielokrotniała działanie każdego z nich. Fitoterapia, aromaterapia i homeopatia.

### TO, CO NAJLEPSZE Z ZIOŁ

» **Fitoterapię** reprezentują w produktach ekstrakty wieloskładnikowe, które są samym sercem naszych produktów. Tworzą ponad 80 % całej zawartości i w ten sposób całkowicie określają ich charakter, jakość i skuteczność. Powstają w jednym z trzech zakładów produkcyjnych. Z całej Europy podróżują tam tony roślin leczniczych, z których na podstawie wcześniej ustalonych przepisów zostają przygotowane mieszanki na poszczególne koncentraty. Każdy z produktów Pentagramu® ma w swoim składzie inny zestaw ziół w różnych proporcjach. Proces ekstrakcji rozpoczyna się w chwili, kiedy poszczególne mieszanki ziołowe zostają włożone do dużych ekstraktorów do roztworu wodno - alkoholowego. W bardzo niskich temperaturach i w wyznaczonym czasie dochodzi tutaj do dezintegracji komórek roślinnych

i uwolnienia wszystkich ważnych substancji aktywnych. Pozyskany w ten sposób ekstrakt pierwotny przechodzi następnie delikatną filtrację i jest transportowany szklanym przewodem do przestrzeni parownika próżniowego. W tej fazie, najpierw w powolnym i delikatnym procesie usuwamy z roztworu element alkoholowy, a następnie krytycznie go koncentrujemy - aż do wymaganej granicy. W ten sposób jesteśmy w stanie osiągnąć w minimalnej objętości maksymalny poziom substancji aktywnych. Wynikiem tego procesu jest ekstrakt finalny. Poziom alkoholu w nim jest niższy niż 0,05 %, wykazuje wysoką zawartość suchej masy, która wskazuje stopień koncentracji, a poprzez to wysoką zawartość terapeutycznych substancji gwarantowanych.

### FAZA STABILIZACYJNA

W następnej fazie, ekstrakt finalny transportowany jest do jednego z dwóch kolejnych zakładów, gdzie dochodzi do finalizacji samego produktu. Tutaj ekstrakt, który bez dalszej obróbki stopniowo ulegałby degradacji i sedymentacji, zostaje wzbogacony o substancje nośne na bazie naturalnej. Są one jak najbardziej neutralne - spełniając jednocześnie swoje podstawowe zadanie: ochronę i wspieranie substancji aktywnych w taki sposób, żeby produkt wykazywał przez cały okres przydatności do spożycia perfekcyjne bezpieczeństwo, funkcjonalność i wydajność.

### POGŁĘBIENIE DZIAŁANIA

Zupełnie na zakończenie, produkty zostają wzbogacone składnikiem o aromaterapeutycznym i homeopatycznym.

» **Aromaterapeutyczny** składa się z zestawu kilku esencji, które zostają wybrane tak, by specyficznie wspierać właściwości produktu w kierunku jego działania. Ich koncentracja jest ustalona w bezpiecznym i dodatkowo terapeutycznym limicie, który waha się w zakresie od kilku setnych do dziesiątych objętościowych procent produktu. Działanie esencji przejawia się nie tylko jako część substancji aktywnych dużej całości, ale dodają też produktom specyficznego smaku i zapachu. Dla wysokiego bezpieczeństwa, substancja aromaterapeutyczna produkowana jest zawsze tylko dla pojedynczej partii produktu - eliminujemy w ten sposób ewentualny błąd człowieka.

» **Element homeopatyczny** jest ostatnim krokiem. Dodajemy do koncentratów polikompozytowy zestaw środka homeopatycznego o niskiej potencji, który nadaje produktom unikalnego charakteru. W połączeniu z materialnymi substancjami aktywnymi, działanie produktów pogłębia się, staje się dłużej trwające i zapobiega przechodzeniu funkcjonalnych problemów organizmu w stan przewlekły.

### OBIEG EKOLOGICZNY

W tym momencie cały proces produkcji zmierza do końca i koło stopniowo się zamyka. Wszystkie użyte surowce są przygotowane do recyklingu lub do powrotu do natury. Usunięty alkohol zostanie ponownie użyty do kolejnej produkcji, odparowana woda zostaje włączona do naturalnego obiegu, a materiał roślinny z ekstraktorów wraca z powrotem do gleby w postaci wspomnianego nawozu.

Końcowy produkt zostaje zapakowany, opatrzony unikalnym numerem partii i przygotowany w kartonach transportowych do swojej dalszej drogi. Pół miliona sztuk rocznie, jeden na minutę. Wierzmy, że z każdym z nich dajemy komuś więcej zdrowia, vitalności i radości z życia.

(RED.)

(Kolejny rozdział: Beauty Energy)



# Nic nie dzieje się przypadkiem



Chciałabym podzielić się swoim doświadczeniem związanym ze stosowaniem preparatu regenerującego **Cytosan fomentum gel**. Przeczytałam zamieszczone w październikowym wydaniu gazetki VITAE informacje o działaniu i przykładach zastosowania żelu m.in. na stan zapalny zęba. Przyznam, że z niedowierzaniem

i powątpiewaniem. Tak się zdarzyło, że po kilku dniach zaczęłam odczuwać pulsowanie i rozpieranie nad górną „1”, która była leczona kanałowo około 20 lat temu. Okazało się, że dentysta mógłby mnie przyjąć najwcześniej dopiero za 3 tygodnie i stwierdził, że prawdopodobnie konieczne będzie czyszczenie kanału pod mikroskopem. Cześć 3 tygodnie aż zrobi się naprawdę duży problem i rozwinie się stan zapalny?! A wtedy może trzeba będzie usunąć ząb?! Niemożliwe! To przecież „1”. Wróciłam do informacji z gazetki. I bez przekonania nałożyłam grubą warstwę brunatnej mazi na skórę nad górną wargą i najbliższe węzły chłonne na szyi. Po 20 minutach zmyłam i nałożyłam krem ARTRIN, dedykowany na obieg czynnościowy nerek. A nerki w medycynie chińskiej związane są z zębami. Jakież było moje zdziwienie, kiedy po dwóch aplikacjach zauważyłam naprawdę dużą poprawę. Rozpieranie nadal się utrzymywało, ale nie było już tak intensywne. Po kolejnym dniu stosowania żelu, ząb i dziąsło przestały być tkliwe. I tak do dziś. Nic nie dzieje się przypadkiem. Pewnie gdyby dentysta przyjął mnie od razu, nie miałabym sposobności do wypróbowania **Cytosan fomentum gel**, a dzięki temu przekonałam się o skuteczności tego żelu, przy okazji oszczędzając sobie cierpień i pieniędzy. Bo wizyty u stomatologa do przyjemnych ani tanich nie należą. I być może tym sposobem ocalałam moją „1”.

JOLA JADCZAK, Pabianice

## Cenne doświadczenia

- » Rehabilitacyjny pobyt w sanatorium nieprzyjemnie mi się skomplikował. Zaraz na wstępie złapałam wirusa od masażystki. Okropnie kaszlałam. Żeby nie roznosić bakterii, przynoszono mi posiłki do pokoju. Lekarz poradził mi, żeby rodzina dostarczyła mi lekarstwa. Ale ponieważ cała rodzina była akurat chora, zwierzyłam się kierownicze Klubu Energy i poprosiłam o pomoc. Błyskawicznie przysłała mi wszystko, czego potrzebowałam: **Vironal**, **Regalen**, **Grepofit**, ze szczegółową instrukcją, jak zażywać i dodała życzenia przyjemnego pobytu. Mam tą rozpiskę schowaną na wszelki wypadek. Dzięki jej dobrej woli i wspinałym preparatom Energy wróciłam do zdrowia.
- » W ulubionej Podhążskiej z cudowną wodą, mieszkalam w domku - bardzo zadowolona, ale było daleko do basenu i bolały mnie nogi. Po dwóch dniach już biegałam jak sarenka. Dzisiaj pomaga mi krem **Artrin** nie tylko na bolące nogi, ale też na nerki w połączeniu z kroplami **Renol**. Podczas jednego pobytu, po kolacji o północy obudził mnie ból żołądka. Tak więc łykałam sobie z buteleczki (czego się nie powinno robić) **Drags Imun** i bóle ustąpiły. Znowu zasnęłam. Rano znów obudziły mnie bóle brzucha, wymiotowałam. Całe szczęście, że miałam ze sobą wszechstronny preparat **Drags Imun**. Chodziłam jak pijana, ale stosowałam **Drags Imun**, popijałam wodą i rozkoszowałam się otaczającym pięknem.
- » Czasami przygryzę sobie wargę, to nieprzyjemne, ale **Drags Imun** skraca okres gojenia, łagodzi też obrzęk dziąseł. Na hemoroidy stosuję **Ruticelit**.
- » Czerwone krawędzie powiek zagoiły mi się pod wpływem **Audironu**. Do butelki wody borowej (30 ml) dodałam 4 krople **Audironu**. 2x dziennie zakraplałam 2 krople do oka. Następnie spróbowałam 2 krople **Audironu** na powieki i rozsmarować

po powiece aż do rzęs, czasami trochę zapiekło. Po miesiącu powieki nie są już zaczerwienione. Ale jeszcze będę kontynuować. Na wszelki wypadek.

OLGA N., Hradec Králové

### PRZECZYTALIŚMY ZA CIEBIE

Młody mężczyzna wyruszył w poszukiwaniu Mistrza. Na końcu wsi, pod drzewem siedział staruszek. Młody mężczyzna zagadnął go: „Wyglądasz jak podróżny. Szukam Mistrza. Może mógłbyś mi doradzić. Nie wiem, dokąd mam iść.” Staruszek opisał szczegółowo wygląd Mistrza i drzewo, pod którym siedzi. Następnie dodał: „Znajdziesz go, tylko pamiętaj wszystkie szczegóły.” Upłynęło trzydzieści lat. Mężczyzna nigdy nie spotkał człowieka, odpowiadającego opisowi. Poddał się i przestał szukać Mistrza. Kiedy wracał do swojej wsi, przechodził obok drzewa i zobaczył siedzącego pod nim tego samego starszego mężczyznę. Wykrzyknął: „Przecież ty opisałeś mi siebie! Dlaczego mi tego nie powiedziałeś? Dlaczego zmusiłeś mnie do wędrówki przez świat trzydzieści lat i szukania ciebie, skoro przez cały czas siedzisz tutaj?” Staruszek odpowiedział: „Wtedy nie była to odpowiednia pora. Tak się spieszyłeś, żeby szukać, że gdybym ci wtedy powiedział, że jestem Mistrzem, nie uwierzyłbyś mi. Opisałem ci każdy szczegół, ale ty mnie nie słuchałeś. Musiałeś pokonać wszystkie te trudy, przez które w ciągu tych trzydziestu lat przeszedłeś, żeby dojrzeć na tyle, że jesteś w stanie mnie rozpoznać.”

BHAGAT J. ZEILHOFER, Istota (opracowanie)

# Biotermal – sól i umiowanie ciała

Król (Jan Werich) i jego córka Marysia (Milena Dvorská) w bajce „Był kiedyś pewien król” doskonale wiedzieli, że sól z powodzeniem równoważy złoto. Jak zatem używać tej bioinformacyjnej soli do kąpieli i w jaki sposób najlepiej? A raczej, jak i w jakim celu siebie w niej „zanurzyć“?



## PODSTAWA TO PROFILAKTYKA

W tym miejscu możemy zacząć: kiedy czujemy się dobrze i życzymy sobie, żeby tak było nadal, zrelaksujmy się podczas kąpieli w wannie, w której rozpuścimy 1-2 łyżki soli **Biotermal**. Można obserwować, jak lecznicze kryształki sypią się do wody, mieszając ręką pomóc je rozpuścić, a tym samym można nadać całemu procesowi nowy wymiar. Zamknijmy oczy i skupmy się na zapachu. Co czujemy? Czy to jest przyjemne? Biotermalna woda już nas zaprasza do siebie. Cieszymy się, przygotowujemy się, bo już za chwilę zanurzymy się w wodzie pełnej minerałów i pozwolimy się stymulować dobroczynnemu działaniu wody z trzeciorzędu. Możemy po prostu zrelaksować się i zapobiec zmęczeniu, przeciążeniu, a nawet wypaleniu. Ta lecznicza woda potrafi głęboko zrelaksować umysł, ale także obolałe ciało, mięśnie, ścięgna i przyspiesza gojenie się ran. Dlatego zaleca się kąpiel od 1 do 3 razy w tygodniu przez 10-20 minut. Na początku odpowiednia jest krótsza kąpiel np. 10 minut, można przetestować i zaobserwować, jak na nas wpływa, co w nas wywołuje. Kolejną kurację już można przedłużyć do pełnych 20 minut. Dobroczynne efekty nie kończą się wraz z opuszczeniem wanny, ale procesy nadal zachodzą w organizmie, dlatego po kąpieli warto oddać się relaksowi. Wychodząc z wanny nie używamy żeli pod prysznic ani mydła. Zalecane jest delikatne osuszenie ciała. Relaksując się w pozycji leżącej lub siedzącej, skupmy swoją uwagę na jakości oddychania. Sól pomaga bowiem w utrzymaniu fizjologicznych zdolności oczyszczania błony śluzowej nosa oraz umożliwia optymalne działanie tzw. odporności śluzówkowej, jako podstawowej obrony przed infekcjami. Regularne zażywanie kąpieli w Biotermalu działa profilaktycznie i optymalnie pozytywnie nastraja psychikę.

## KIEDY JUŻ COŚ BOLI

Sól pomaga w przypadku problemów ze stawami, w bólach kręgosłupa i stanach pourazowych. Można zastosować okład na dane miejsce - namoczyć ręcznik w utworzonym roztworze soli i wody o temperaturze 35–38 °C, przyłożyć na bolące miejsce i pozostawić działaniu. Zaletą jest to, że można łączyć kąpiele całego ciała i kąpiele miejscowe, które wymagają zwiększonej pielęgnacji i częstotliwości. Stosuje się go również w przypadku problemów skórnych, wysypek, egzem. Biotermal pomaga leczyć opryszczkę - na wacik nakapać roztwór i przykładac go w zainfekowanym miejscu. Efekt stabilizujący można odczuć przy złamaniach, problemach naczyniowych, chorobie zwyrodnieniowej stawów, osteoporozie, zapaleniu oskrzeli i astmie.

## OCZYSZCZANIE PRZESTRZENI

Z pomocą Biotermalu można również stworzyć rytuał oczyszczania swojej przestrzeni. Niewielką ilość soli wysypać w każdym kącie w pomieszczeniu, które chcemy oczyścić i zharmonizować. Pozwalamy jej działać przez 3 dni, aby wchłonęła w siebie wszystko to, co nieczyste, a następnie zmiatamy miotłką na łopatkę i wyrzucamy. To rozświecili i oczyści przestrzeń.

## MIEDNICA

Emaliowana miednica i nogi to doskonałe połączenie. Wsympując 1 łyżkę stołową soli Biotermal do wody, przygotowaliśmy sobie domowe SPA. To gotowy balsam. Czy wiecie, że na nogach, stopach, zgodnie z tradycją medycyną chińską, znajdują się początki i końce dróg

energetycznych? Z tego względu możemy bardzo skutecznie w ten sposób wspierać swoje zdrowie. Jest takie powiedzenie, które odzwierciedla rzeczywistość: „Kiedy nogom dobrze, całemu ciału dobrze”. I jeszcze jedna mądra sentencja: „Dla nóg komfort to fort”. Krótko mówiąc, jeśli będziesz dbać o swoje stopy, poczuje to całe ciało. Możemy odczuć wówczas jeszcze jedną zależność, – co na dole, to na górze - czyli - kiedy jest nam dobrze w stopy, to dobrze też naszej głowie. Biotermal pomoże w przypadku nagromadzenia i napięć w głowie. A jeśli już mowa o głowie, sól poda pomocną dłoń w postaci płukanek nosa, wyssania roztworu z dłoni lub przy użyciu irygatora. Ulgę może przynieść również inhalacja nad garnkiem. Do 1 litra wrzącej wody wsypać 10 g soli. Inhalować powstałą parę przez około 15 minut. Efektem ubocznym jest również odmłodzenie i ukrwienie skóry.

## ŚRODEK DO PŁUKANIA

Płukanie gardła roztworem soli również przynosi korzyści. W przypadku bólu gardła płukanie jest skuteczne, błona śluzowa w stanie zapalnym zostaje nawilżona, a uwolnione śluz i bakterie wydostają się na zewnątrz.

Życzę Państwu spędzenia wielu przyjemnych chwil z Biotermalem i radości z domowego SPA. Zainwestowanych w siebie czasu i soli nikt nam nie odbierze.

*Dużo zdrowia i zaangażowania wszystkich zmysłów.*  
**ILONA JANČIOVÁ**

## POWINIENIEŚ WIEDZIEĆ

### WŁAŚCIWOŚCI BIOTERMALU

- » wspiera detoksykację i regenerację organizmu dzięki obecności dużej ilości naturalnych substancji mineralnych (Na, K, Mg, Ca, B, Br, Sr, Li, I i inne)
- » pomaga w schorzeniach górnych dróg oddechowych, udrażnia, działa pozytywnie podczas kataru, kaszlu, zapaleniu oskrzeli i astmy
- » łagodzi stany bolesne i przynosi ulgę w przewlekłych bólach kręgosłupa i stawów
- » pomaga w leczeniu dny, reumatyzmu i artrozy i stabilizuje stan osób z osteoporozą
- » wspiera doleczanie złamań i regenerację stanów pourazowych
- » rozluźnia i poprawia ukrwienie nadwężonych mięśni i przyspiesza gojenie ran
- » ma zbawienny wpływ na skórę, zwiększa jej elastyczność i przeciwdziała oznakom starzenia, obecne minerały pozostawiają na skórze ochronny film, który zapobiega jej wysuszeniu
- » pomaga w leczeniu schorzeń skórnych (grzybica, trądzik, łuszczyca, wysypka atopowa i inne swędzące wysypki skórne)
- » odpowiedni na schorzenia układu trawiennego, zwłaszcza trzustki i śledziony
- » stymuluje pracę tarczycy
- » stosuje się do poprawy stanu przy problemach ginekologicznych
- » poprawia stan układu nerwowego i krwionośnego
- » pomaga w usuwaniu cellulitu
- » uspokaja umysł i pomaga efektywnie odpoczywać

# Metody terapeutyczne (12)

## SHIATSU PRACUJE Z PRZEPŁYWEM ENERGII ŻYCIOWEJ



Ludzkie ciało i umysł mają ogromną zdolność samoleczenia. Shiatsu to technika medycyny holistycznej, która poprzez meridiany (drogi energetyczne) pomaga nam uaktywnić te procesy samouzdrawiania. Wykorzystuje do tego ucisk palców (jap. „shiatsu”), czasami też dłoni i łokci. Zabieg wykonywany jest przez ubranie, na futonie (bawełniany materac), który jest położony na ziemi. Nie potrzebujemy żadnych narzędzi, wystarczy same ręce terapeuty.

Metoda jest bardzo kontaktowa. Podczas całego zabiegu dochodzi do połączenia pomiędzy terapeutą a klientem poprzez dotyk. Pracuje się z energią życiową, która np. pod wpływem nieodpowiedniego stylu życia, stresu, złej diety itp. może gromadzić się w niektórych miejscach i tam więznąć, gdzie indziej zaś może jej brakować. Bóle pleców, sztywność kręgosłupa, napięcie w ciele, skurcze, bóle stawów mogą być właśnie przejawem stagnującej energii. Zaś jej niedobór może wywołać np. bóle łędźwi, zmęczenie lub słabość kończyn. W shiatsu poprzez różne techniki rozluźniamy przepływ energii życiowej – żeby mogła swobodnie przepływać i nie powstawała w organizmie nierównowaga.

### DLA KOGO PRZEZNACZONA JEST TA METODA

Shiatsu jest odpowiednia dla wszystkich kategorii wiekowych, mężczyzn i kobiet. Jest przeznaczona dla tych, którzy

cierpią na ostre lub przewlekłe problemy czy bóle, takie jak migreny, problemy trawienne, stres, bóle menstruacyjne, depresja, wysokie ciśnienie, problemy skórne i wiele innych. Często, kiedy medycyna zachodnia nie potrafi klientom pomóc, poleca się wypróbowanie shiatsu. Metoda wykorzystuje swoją własną diagnostykę dotyku w obszarze brzucha. Na jej podstawie terapeuta zawsze wybiera sposób zabiegu najkorzystniejszy dla klienta w danej chwili.

Shiatsu sprzyja również osobom, które nie mają żadnych większych problemów – albo profilaktycznie, albo, kiedy chcą się tylko rozluźnić, zrelaksować, znaleźć czas dla siebie, tj. na chwilę się „wyłączyć”. W Japonii ludzie korzystają z shiatsu kiedykolwiek, bez ograniczeń, ale u nas w Europie nie poleca się tego zabiegu pacjentom, którzy walczą z rakiem i korzystają z naświetlania, czy chemioterapii. Tym niemniej, po zakończeniu leczenia, shiatsu może im pomóc wrócić do zdrowia. Rak, tak jak każda choroba, zawsze ma jakąś przyczynę, dlatego nie wolno zaniedbywać własnego ciała i robić wszystko, by nie dojść do tego stadium.

### PRZEBIEG TERAPII

Zabiegi przeprowadza się w ubraniu, poleca się zabranie ze sobą czegoś wygodnego, najlepiej luźnych bawełnianych spodni, koszulki i skarpetek. Czas trwania to około 90 minut. Rozpoczyna się od wstępnego

wywiadu, sam zabieg zajmuje 45–60 minut. Długość zawsze jest indywidualna i zależy od stanu zdrowia klienta. W trakcie mogą uwalniać się emocje: śmiech, złość, płacz, ale też zmęczenie. I tak jest dobrze. Często ludzie są nerwowi i wstydzą się, że podczas diagnozowania lub w trakcie zabiegu burczy im w brzuchu. Ale to także jest częścią shiatsu. Pracujemy przecież z całym człowiekiem, to znaczy – z jego psychiką i ciałem, łącznie z narządami. To jest tym, co odróżnia shiatsu od klasycznego masażu. Skupiamy się na przepływie siły życiowej, nie koncentrujemy się jedynie na rozluźnianiu mięśni i stawów.

### CO SIĘ POTEŁ DZIEJE, CZY SHIATSU MA EFEKTY UBOCZNE?

Po zakończeniu terapii klient ma czas na relaksację i ewentualne pytania. Ludzie często chcą mieć spokój, być sami ze sobą. Dlatego, nawet, pomimo iż po shiatsu umówili się na lekcję ćwiczeń czy fitness, często nie mają na nią ochoty i rezygnują z niej. Przebieg i efekt zabiegu jest różny dla każdego człowieka. Dzisiaj mamy głowę pełną różnych przemyśleń, które odwracają uwagę od nas samych i często nawet nie wiemy, jak w rzeczywistości się czujemy. Shiatsu włącza w organizmie procesy samouzdrawiające, uświadamia bóle oraz ukryte myśli i uczucia. To przywraca nas do teraźniejszości. Efekty utrzymują się przez kilka godzin, ale czasami nawet jeden – dwa dni. Niektórzy odczuwają ulgę natychmiast, czują się jak nowonarodzeni, są pełni energii i werwy. Inni z kolei będą zmęczeni. Ktoś może być zły, wściekły, odczuwać smutek itd. Również organizm po zabiegu zaczyna się oczyszczać, możemy bardziej się pocić, może wystąpić gorączka, czy duże zmęczenie. Shiatsu często porównujemy do operacji bez anestezji. Jednak nie trzeba się bać. Poprzez zabieg ukazuje się i uświadamia nam tylko to, co było ukryte. Jest to sposób, w jaki nasz organizm się leczy. Nie zawsze jednak shiatsu musi mieć przebieg tak „dramatyczny”. Jeśli człowiek poświęca czas sobie i rozwiązuje powstałe problemy zawczasu, zanim zajądą one zbyt daleko, shiatsu jest dla niego źródłem energii, lekkości i radości.

DALIBOR BOHÁČ

# Wszyscy musimy zwiększyć odporność

Narastający stres, bieganina, mało ruchu i nie zrównoważona dieta, działają na naszą odporność bardzo źle, o czym wszyscy wiemy. Niewielu z nas potrafi tego uniknąć. Zawsze jednak opłaca się zapobiegać problemom, jeśli to możliwe. Ponieważ każdy z nas jest inny, nie istnieje jedna rada. Spójrzmy dziś na możliwości, jakie oferują nam produkty Energy, w zależności od grupy wiekowej.

## 1. Małe dzieci

Jeśli dziecko jest zdrowe i rozwija się normalnie, należy je stosownie obciążać, wystawiać na działanie warunków atmosferycznych i substancji naturalnych – błoto, zwierzęta itd. W tym przypadku wystarczy profilaktycznie **Vironal** w dawce 1 kropla na 10 kg wagi 2x dziennie, **Flavocel** 1x dziennie 1 tabletkę. Sytuacja jest inna, kiedy dziecko ma jakieś problemy zdrowotne. Wtedy należy postępować intensywnie i podawać długofalowo **Imunosan** w dawce u dzieci do 40 kg 1x dziennie, u cięższych 2x dziennie, który przeznaczony jest do wspierania odporności, razem ze **Stimaralem**, który wzmacnia cały organizm. Unikamy także zmasowanego działania zarasków, w razie konieczności dezynfekujemy rozrzedzonym **Audironem**, w powietrzu rozpylając **Spiron**.

## 2. Nastolatki

Nastolatki mają specyficzne potrzeby, ponieważ ich stan fizyczny i psychiczny podlega tak szybkim zmianom, że często jest niestabilny. Znaczne tempo wzrostu i rozwoju wiąże się z dużym zużyciem energii, dlatego tutaj przydaje się do ogólnego wzmocnienia połączenie **King Konga** w dawce 7–0–7 kropli ze **Stimaralem** 5–0–5 kropli, w celu poprawy stabilności psychicznej zamiennie z **Regalenem** 5–0–5 kropli. Dzięki temu odporność powinna stać na solidnej podstawie energetycznej. W przypadku rozpoczynającej się choroby, wprowadzamy **Vironal** z **Grepofitem**.

## 3. Dorośli

**Kobiety:** Najbardziej problematycznym układem u kobiety jest trawienie. Musi dodatkowo wytwarzać krew, którą jej organizm traci podczas menstruacji. Także problemy, które kobieta często sama wywołuje, wyczerpują trawienie (czasami

po prostu trudno jest „strawić” to życie).

Dlatego, do ogólnego wzmocnienia kobiecego ciała ważny jest **Stimaral**, następnie **Vitaflorin** i **Fytomineral**, wraz z preparatem **Organic Maca**.

**Mężczyźni:** Największego osłabienia doznają w obszarze nerek. Według TCM mają one za zadanie chronić siłę życiową i gospodarować nią. Dlatego bardzo ważne są produkty do ogólnego wzmocnienia – **Renol** i **Tribulus terrestris**.

## 4. Seniorzy

Kiedy organizm starzeje się, zużywa coraz więcej i więcej swoich rezerw. Dlatego wspinały jest **Tribulus terrestris** w dawce 2x dziennie 10 kropli, **Stimaral** 2x dziennie 5 kropli, **Vitaflorin** 3x dziennie 1 kapsułka i **Fytomineral** 2x dziennie 5 kropli. Jeśli znajduje się w okresie rekonwalescencji lub ekstremalnym obciążeniu, wesprze go **Raw Ambrosia**.

Zasady stosowania **Audiornu** i **Spironu**, jako środków dezynfekujących są takie same dla wszystkich kategorii wiekowych.

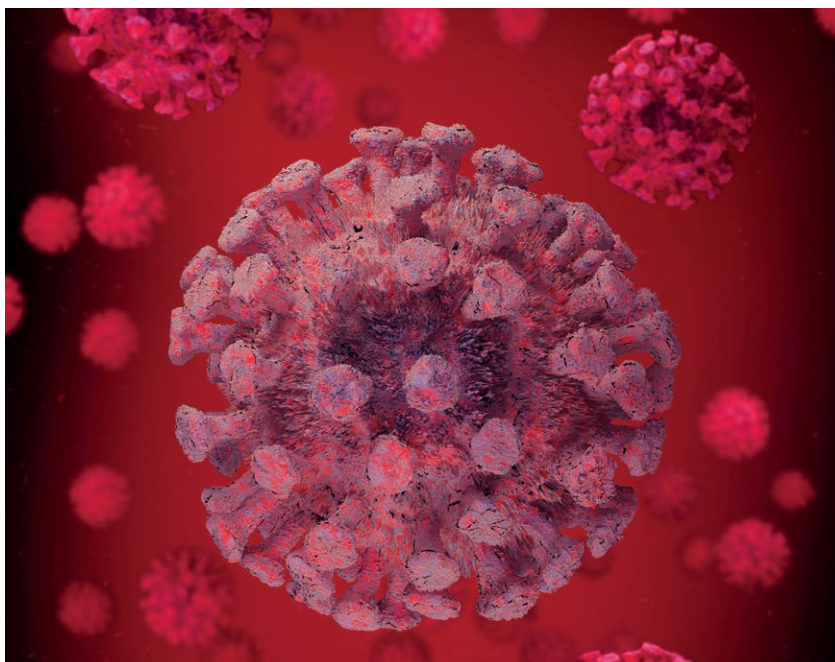
## 5. Osoby o zwiększonym obciążeniu fizycznym

Wspomnieć należy także o obciążeniu związanym z wykonywaną pracą (i sportowym). Osoby, które przebywają przeważnie na zewnątrz, narażone są

zwłaszcza na czynniki klimatyczne, takie jak chłód, upał, wiatr i wilgoć. Stoją pod silną presją w pokonywaniu tych problemów. W ich przypadku, należy podczas przeziębienia natychmiast zastosować **Vironal** 5x dziennie 5 kropli i **Grepofit** 3x dziennie 2 krople, ew. **Renol** 2x dziennie 10 kropli na dobę. To konieczne. W celu doleczenia zaś **Vironal** 3x dziennie 5 kropli i **Renol** 2x dziennie 5 kropli – zwłaszcza, jeśli występuje ból gardła. Jeśli przeziębienie powtarza się często, dobrze jest zastosować **Stimaral** 2x dziennie 5 kropli i **Tribulus terrestris** 2x dziennie 7 kropli w połączeniu z **Imunosanem** 2x dziennie 1 kapsułka długoterminowo. Osobom przebywającym przeważnie w pomieszczeniach, polecam stosowanie **Imunosanu** 2x dziennie 1 kapsułka, **Flavocelu** 2x dziennie 1 tabletkę i **Organic Sea Berry** w celu wzmocnienia odporności osłabianej klimatyzacją i nienaturalnym dla organizmu środowiskiem.

Dzięki konsekwentnemu wspieraniu obszarów osłabianych przez nasz sposób życia, będziemy zawsze bardziej odporni, niż w chwili, kiedy do nierównowagi już dojdzie. Jednakże najlepiej żyć na tyle harmonijnie, by to tej nierównowagi w ogóle nie doszło.

lek. med. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ



# Zadbaj o własny instrument muzyczny

Fałdy głosowe (struny głosowe) to narząd parzysty, umożliwiający wywołanie głosu. Wyjątkowe melodie, poprzez które możemy wyrazić swoje życzenia, pragnienia, ból, możemy śpiewać, pogłaskać słowem. Głos każdego z nas jest wyjątkowy, a zaburzenie pracy fałdów głosowych zmienia nie tylko jego barwę i melodię, ale także naszą osobowość.



## FAŁDY GŁOSOWE

Fałdy głosowe to elastyczny narząd znajdujący się w krtani. W przedniej części przyczepione są do chrząstki tarczowatej, w tylnej do chrząstki nalewkowatej. Tworzą je więzadła głosowe, mięśnie głosowe, tkanka łączna, naczynia krwionośne, nerwy i pokrywająca je błona śluzowa. Dziedzina medycyny zajmująca się zdrowiem strun głosowych i głosu nazywa się foniatrią. Pomiedzy strunami głosowymi znajduje się szpara, przez którą przepływa powietrze podczas wydechu, wprawiając struny głosowe w drgania i powstaje dźwięk. Wyższe dźwięki powstają poprzez napięcie mięśni krtani, głębsze, gdy się rozluźniają. Męskie struny głosowe są zwykle dłuższe, więc mężczyźni zwykle mają głębszy głos. Struny głosowe wraz z powietrzem i jamą rezonansową (przestrzenią między gardłem, ustami i nosem) tworzą głos, który ma swoją niepowtarzalną barwę, głębię i melodię.

## GŁOS

Głos to dźwięk rozprzestrzeniający się w środowisku gazowo-ciekłym. Podczas oddychania mięśnie krtani nie są napięte, a szpara otwarta. Powietrze przepływa swobodnie i nic wówczas nie mówimy. Kiedy mówimy, mięśnie napinają się, a szpara się zwęża. Powietrze wprawia w drgania fałdy głosowe, tak jak stroiki w harmonijce ustnej. Na tym etapie głos nie ma jeszcze znajomej barwy.

Po przejściu fal przez gardło, nosogardziel, usta, nos, zęby, język i usta powstaje ludzki głos. Każda zmiana w tej orkiestrze wpłynie na barwę głosu. Na przykład, jeśli mamy długotrwałe problemy ze zgagą, zmienia się środowisko w gardle i ustach, zmienia się też głos. Tak więc zmiana melodii, chrypka, a nawet chwilowa utrata głosu wskazują na zmiany w organizmie.

## PROBLEMY ZE STRUNAMI GŁOSOWYMI

### Psychosomatyka

Mowa jest środkiem i sposobem na wyrażanie siebie i kreatywność. Jeśli struny głosowe zaczynają się męczyć i mamy chrypkę, może to być sygnał „milcz, wszystko zostało powiedziane, posłuchaj”. Za utratą głosu czasami kryje się stres, strach, złość, ból spowodowany śmiercią kogoś bliskiego, lęk przed przyszłością, niepokój itp.

Oslabienie strun głosowych często wiąże się też z lękiem przed uzewnętrznieniem siebie, obroną samego siebie, powiedzeniem tego, co się myśli. Słabszy głos miewają osoby nie przebojowe, nieśmiałe, ale także spokojne, które mówią tylko do tych, którzy je słuchają. Jeśli zaczynamy tracić głos, dobrze jest zastanowić się, dlaczego i poświęcić uwagę temu, co mówimy, w jaki sposób wyrażamy swoje myśli.

### Ścieżki energii i czakry

Zgodnie z tradycyjną medycyną, chińską struny głosowe należą do ścieżki jelita grubego i płuc. Problemy ze strunami głosowymi wskazują na niedostateczne oddychanie i nieprzepracowanie

sytuacji, emocji i uczuć. Aby struny głosowe, a co za tym idzie mowa, poprawiły się, należy przestać ograniczać przestrzeń do oddychania, należy wybaczać i pozwalać niektórym sytuacjom i ludziom odejść.

Struny głosowe należą do piątej czakry komunikacyjnej, która jest połączona z czakrą trzecią. Do czakry trzeciej należą między innymi żołądek, trzustka i wątroba. Zatem znowu - organy zaangażowane w przetwarzanie, trawienie i oczyszczanie. Na przykład osłabiona wątroba może powodować, że nasz głos cichnie oraz wywoływać tendencję do krzyczenia, aby było nas słychać. To sprawia, że męczymy struny głosowe i znów jesteśmy cisi. Złóżmy się, że nikt nas nie słucha, złość osłabia wątrobę. Najwyższy czas zatrzymać się i porozmawiać ze sobą.

## Choroby

Często tracimy głos podczas grypy lub przeziębienia. Konieczne jest zatem wzmacnianie swojej odporności, która znajduje się w jelitach. Poprzez to wzmacniamy również ścieżkę jelita grubego, która jest także związana ze strunami głosowymi. Głos może osłabiać zapalenie żołądka, choroby związane z migdałkami podniebiennymi i gardłowym, zaburzenia oddychania lub problemy z nosem. Długotrwałe głośnie mówienie lub krzyczenie z użyciem niewytrenowanych strun głosowych, może prowadzić do przeciążenia mięśni i utraty głosu. Bardzo ważne jest, aby nie szeptać, gdy struny głosowe są zmęczone. Szept nie jest zdrowy dla strun głosowych, należy zachować tzw. spokój strun głosowych i np. płukać gardło słoną wodą. Jeśli nie lubimy wody z solą, można dodać do niej miód lub melisę.

## PROTEKTIN – POMOCNIK DLA STRUN GŁOSOWYCH

Krem regenerujący Protektin wspomaga struny głosowe na kilku różnych poziomach. Ma działanie oczyszczające i wspomagające ukrwienie, poprzez co pomaga uzyskać wyraźniejszy i pełniejszy głos. Łagodzi napięcia ścięgien i mięśni, wmasowując krem w szyję może złagodzić napięte mięśnie krtani.

Protektin pomaga również przy podrażnieniu żołądka i w przypadku problemów z wątrobą. Wzmacnia to trzecią czakrę związaną z piątą czakrą komunikacyjną, wspiera ścieżkę jelita grubego, a struny głosowe mogą śpiewać piosenkę o swoim zdrowiu.

Można również inhalować zawarte w kremie ekstrakty ziołowe i olejki eteryczne. W tym celu należy umieścić niewielką ilość kremu w gorącej wodzie i głęboko wdychać. To wspomaga nie tylko struny głosowe, ale także oddech, który jest powiązany z głosem.

Kiedy krem będzie się kończył, należy wykorzystać go do maksimum. Podczas kąpieli wypłukać opakowanie w wodzie i rozkoszować się „kąpielą protektinową”, która poprzez skórę, błony śluzowe i zapach rozluźni nasze ciało, i znowu będzie można swobodnie wyartykułować myśli.

*Życzę cudownego listopada wypełnionego zdrowiem i pięknymi przeżyciami. ONDRÉJ VESELÝ*



## Okienko biochemiczne (11)

**Stosowany jako:** sztuczny słodzik

**Nazwa systematyczna:** N-L- $\alpha$ -aspartyl-L-fenylalanin 1-metylester

**Dodatek do żywności:** E951

O tej kontrowersyjnej syntetycznej substancji zamierzałam napisać już dawno i cieszę się, że w końcu mam okazję porządnie przewietrzyć wątrobę. Trzymajcie czapki, bo będzie to naprawdę ostra jazda. Powszechne stosowanie aspartamu na całym świecie jest bowiem dowodem na to, że jesteśmy owieczkami łatwo dającymi się zmanipulować.

### NIEZNAJOMOŚĆ CHEMII NIE USPRAWIEDLIWIA

Z chemicznego punktu widzenia aspartam to ester metylowy dipeptydu złożony z kwasu asparaginowego i fenyloalaniny, czyli dwóch aminokwasów, które na pierwszy rzut oka wyglądają całkiem niewinne. O fenyloalaninie można nawet przeczytać, że jest to aminokwas egzogeny, czyli taki, którego organizm nie jest w stanie samodzielnie wytworzyć. Nasz organizm przypuszczalnie bardzo dobrze wie, dlaczego sam nie produkuje tego aminokwasu. Sam kwas asparaginowy, podobnie jak fenyloalanina, zachowuje się jak neurotoksyna, jeśli nie jest częścią kompleksu łańcucha białkowego. Połączenie tych dwóch aminokwasów to nienaturalne, zupełnie nieznanne połączenie w naturze. Jeśli aminokwas fenyloalanina nie jest w organizmie natychmiast przekształcany w tyrozynę, atakuje komórki nerwowe i powoduje uszkodzenie mózgu, które następnie objawia się drażliwością, lękiem, zanikaniem pamięci, depresją lub bezsennością. Nie dajmy się przekonać producentom aspartamu, którzy zarabiają niemałe pieniądze i którzy twierdzą, że jeśli człowiek nie cierpi na fenyloketonurię (niezdolność do przekształcenia fenyloalaniny w tyrozynę), nie ma problemu z metabolizmem fenyloalaniny. Problem z metabolizmem fenyloalaniny możemy mieć, gdy wątroba jest obciążona innymi toksynami, w przypadku osłabienia nerek, niedoboru żelaza w krwi lub kiedy mamy cukrzycę. We wszystkich tych przypadkach wyraźnie zwiększa się ryzyko zatrucia fenyloalaniną, a tym samym uszkodzenia mózgu.

A to jeszcze nie wszystko. Kolejną substancją, która pojawia się w naszym organizmie po spożyciu aspartamu jest metanol. Jeśli do tej pory zastanawialiście się Państwo, czy przypadkiem niepotrzebnie nie histeryzuję, to informacja o tej substancji powinna spowodować, że staniecie po mojej stronie. Metanol jest toksyczny nawet w małych dawkach, a po alkoholowej

aferze z metanolem wszyscy wiedzą, że może powodować nieodwracalną utratę wzroku, ale potrafi też „lepsze” rzeczy, przy których może się wydawać, że powoduje je coś innego - mówię na przykład o obrzęku mózgu, zapaleniu trzustki lub zapaleniu mięśnia sercowego. Udowodniono, że metanol jest trucizną również dlatego, że nasz organizm nie ma innego wyjścia, jak tylko przekształcać go w substancję zwaną formaldehydem. Udowodniono następnie, że formaldehyd jest rakotwórczy (nawet na tyle rakotwórczy, że został zaklasyfikowany do grupy 1 przez Międzynarodową Agencję Badań nad Rakiem), przechowuje się w nim preparaty biologiczne, ale nikt dobrowolnie nie dodawałby go do swojego jedzenia. Nadmienię, że stanowi składnik klejów i spalin. W organizmie formaldehyd jest dalej przekształcany w kwas mrówkowy, co znacząco zaburza równowagę kwasowo-zasadową krwi poprzez zwiększenie jej kwasowości, co może prowadzić do duszności, śpiączki, zaburzeń układu nerwowego, a ostatecznie, jakżeby inaczej, do śmierci.

### WYRAFINOWANA SZTUKA IGNORANCJI

Zsumowano, podkreślono i oczyma biologa rozważono - nie widzę nic dobrego w aspartamie. I tę jego sztuczną słodycz postrzegam, jako paskudną maskę zakrywającą jeszcze bardziej obrzydliwą twarz. Według Agencji Żywności i Leków (FDA), istnieje ponad 90 udokumentowanych konsekwencji zdrowotnych związanych z przyjmowaniem aspartamu. Należą do nich (kolejność przypadkowa): ośpienie, ból głowy, zmęczenie, zawroty głowy, ból brzucha, kołatanie serca, przyrost masy ciała, drażliwość, niepokój, zaniki pamięci, halucynacje, wysypki, ataki, ślepota, szum w uszach, depresja, utrata słuchu, utrata smaku, skurcze, bezsenność, bóle promieniujące do kończyn itp. Ale znacznie bardziej niż skutki zdrowotne samego aspartamu, przeraża mnie arogancja systemu, który aprobuje to, co chce, a ten, kto ma wystarczająco dużo pieniędzy, łatwo otrzyma badania naukowe wspierające jego interesy ekonomiczne. Dziś aspartam jest obecny w wielu tysiącach produktów, jest produkowany w tonach i pod nazwą NutraSweet działa jak bohater pozytywny. Jest jednak ultra-przestępcą, gangsterem i skorumpowanym oszustem. Więc kiedy ktoś powie Państwu, że źródłem niezbędnych aminokwasów jest guma do żucia, sprawdźcie, czy z kieszeni nie wystają mu miliardy...

**mgr TEREZA VIKTOROVÁ**

(Koniec cyklu)

# Zapraszamy do Klubów Energy



## BIAŁYSTOK

### Godziny otwarcia:

od poniedziałku do piątku 10.00 - 17.00,  
sob. 10:00 - 13:00

Kierownik: Marcin Kosior

### Adres:

**SKLEP ZIELARSKI ENERGY  
I GABINET MEDYCYN 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

## KLUB ENERGY BIAŁYSTOK

zaprasza

**W listopadzie promocyjne oferty dla Klubowiczów na:**

- » 1. refleksologię twarzy i głowy (-15%)
- » 2. terapię czaszkowo-krzyżową (-15%)
- » 3. diagnostykę obciążeń organizmu metodą dr Volla (biorezonans) za pomocą urządzenia **Supertronic** wraz z indywidualnym doбором preparatów i konsultacją lekarską
- » 4. bezpłatne konsultacje lekarskie przy doborze i stosowaniu preparatów Energy w każdy czwartek i piątek listopada br. w godz. 15:00 - 17:00

Informacje pod nr tel. 691 040 175

## BIELSKO-BIAŁA

### Godziny otwarcia:

Po uzgodnieniu telefonicznym

Kierownik: Magdalena Kornacka

### Adres:

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

## KATOWICE

### Godziny otwarcia:

od poniedziałku do piątku, od 10.00 - 17.00

Kierownik: Alicja Jaklewicz

### Adres:

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

## KŁOBUCK

### Godziny otwarcia:

od poniedziałku do piątku, od 9.00 - 16.00

Kierownik: Karina Stępień

### Adres:

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

## WARSZAWA

### Godziny otwarcia:

sprzedaż preparatów: pn.- pt. 9.00 - 19.00

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

## 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

## POZNAŃ

### Godziny otwarcia:

Po uzgodnieniu telefonicznym

Kierownik: Agnieszka Przybysz

### Adres:

**VITALCLINICA, ul. Obornicka 8A,**  
Jelonek/k. Poznania  
tel. kom. 570 250 187,  
nr tel. do recepcji: 733 200 112  
możliwość płatności kartą

## KLUBY ENERGY WRZEŚNIA I POZNAŃ

zapraszają na cykl warsztatów!

**W listopadzie proponujemy następujące tematy wykładów:**

- » 6.11. preparaty Energy i ich oddziaływanie na emocje
- » 27.11. wykorzystanie olejków Energy na twarz oraz ich stosowanie wewnętrznie

Zapraszam AGNIESZKA PRZYBYSZ



**Stowarzyszenie „Aktywne Grabowo Królewskie”**

zaprasza mieszkanki  
**Grabowa Królewskiego**  
oraz **Nowej Wsi Królewskiej**  
na cykl 5 warsztatów  
w ramach projektu  
**„Ponadczasowa moda  
- ciało, umysł, duch, uroda”**

W programie:

- aromaterapia w praktyce,
- nauka stawiania baniek,
- refleksologia stóp,
- joga meridianów,
- techniki oddechowe,
- zielony detoks,
- ćwiczenia Makko—HIO
- „Terapia Dźwiękiem”  
(obowiązkowo podusia i kocyk)

**Zapisy i więcej informacji pod  
nr tel. 697-238-796**



Zadanie publiczne współfinansowane  
przez Powiat Wrzesiński

# Lekkość bytu w zasięgu ręki

## GORĄCY NAPÓJ QI DRINK

delikatna detoksykacja organizmu / harmonizacja i tonizacja organizmu  
usunięcie stagnacji i pochmurnego nastroju / wsparcie układu odpornościowego



qi drink

COIX LACRYMA-JOBI  
& ASTRAGALUS



100 g

