



vitae

grudzień 2020/styczeń 2021

Poczuj piękny zapach
Świąt - ze słodką
pomarańczą

Jak rodzą się
produkty Energy (3)

Dbajmy zimą
o drogi moczowe



Produkty grudnia

Grudzień planuje dostarczyć nam dawkę wilgoci, co mogłoby oznaczać zwały śniegu, gdyby równocześnie nie przybierał koloru czerwonego, czyli ciepła. Mikołaj z tego chyba skorzysta i się ogrzeje, przede wszystkim jednak tabela będzie się czerwienić w okolicach osiemnastego, a na zakończenie miesiąca innego koloru już nie proponuje. Tych kilka chłodniejszych okresów mogłoby przynieść opady śniegu i – o dziwo – może udałoby się nam doświadczyć po długiej przerwie przynajmniej kilku dni białego Bożego Narodzenia. Jeśli jednak tak się stanie, bałwana powinniśmy ulepić natychmiast, bo śnieg długo leżeć nie będzie.

W każdym razie, nie możemy zapominać o zapobieganiu przeziębieniu i niedokrwieniu nosa, uszu i kończyn, zwłaszcza u dzieci i dbać o staranne ubranie. Zmiany temperatury ogólnie nie są niczym przyjemnym, dla naszej odporności zwłaszcza. Z pomocą może przyjść tu **Imunosan**. Wzmocni nas również **Maca**. Jej spożycie sprzyja też wsparciu wytrzymałości i witalności, ale także libido. Maca zawiera dużą ilość protein i przeciwutleniaczy, witamin, minerałów i innych substancji naturalnych, zaliczamy ją do przynoszących korzyść codziennych dodatków zdrowego menu z kategorii tzw. superżywności.

Jak co roku, grudzień upływa pod znakiem refleksji na temat prezentów świątecznych. W tym roku powinniśmy zastanowić się nad takimi, które wykorzystamy przez cały rok. A gdyby tak w papier ozdobny zapakować **Drags Imun**? Wiosną przyda się na otarte kolana, latem uratuje nam urlop, a jesienią też znajdzie się do niego jakieś zastosowanie. I oczywiście nie wyglupimy się też **pastami do zębów**, możemy je wymieniać w zależności od smaku i humoru.



Produkty stycznia

Styczeń powinien być raczej wilgotny, z kilkoma znacząco chłodnymi okresami, więc śnieg może nie tylko nasypać, ale też utrzymać się – praktycznie zaraz po rozpoczęciu roku. Na przełomie dekad jednak tabele wskazują wyraźne ciepło. Kolejnego bardzo chłodnego, gwałtownego spadku możemy spodziewać się około szesnastego, reszta miesiąca już będzie wahać się z ociepleniem około przełomu drugiej i trzeciej dekady. Śnieg przede wszystkim w miastach może oznaczać ślisko, a oddział chirurgiczny co zimę pęka w szwach. Obszar nerek i kości możemy profilaktycznie wzmocnić **Renolem** i **Skeletinem**, podczas urazu stosowanie ich znacząco skraca okres rekonwalescencji. Do nich dodajemy jeszcze sprawdzony przez lata **Artrin** - przyda się na zwykłe siniaki. Dbłość o skórę, która jest problematyczna zwłaszcza zimą, to zadanie dla Visage oil, produktu do demakijażu, który zapewnia najdelikatniejsze naturalne oczyszczenie skóry. Skutecznie usuwa z powierzchni skóry i jej porów bakterie, maź i zanieczyszczenia. **Visage oil** zawiera tylko naturalne oleje, rzadkie esencje i unikalny ekstrakt ziołowy Protektin.

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.

Spokojnych,
zdrowych
Świąt

SPIS TREŚCI

Węzeł nieskończoności	04
Poczujmy piękny zapach życia (1)	04
Czym jest aromaterapia	05-06
Aromaterapia Energy	07
Jak rodzą się produkty Energy (3)	08
Osteoporoza - leczenie i zapobieganie	09
Pięknych, spokojnych ... świąt	10-11
Tradycja - łączy, czy niekoniecznie?	12
Metody terapeutyczne (13)	13
Dbajmy zimą o drogi moczowe	14-15
Poczujmy piękny zapach życia (2)	16
Orzeźwienie w Boże Narodzenie	17
Adwent czyli oczekiwanie	18
Zapraszamy do Klubów Energy	19



Węzeł nieskończoności... Cykl życia...

W CELTYCKIEJ, CHIŃSKIEJ I INDYJSKIEJ SZTUCE PRZEDSTAWIA PŁYNNOŚĆ I CIĄGŁOŚĆ, DŁUGOTRWAŁOŚĆ I WIECZNOŚĆ. TAM, GDZIE JEDNO SIĘ ZAMYKA, RODZI SIĘ NOWE. LINIE PRZEPLATAJĄ SIĘ ZE SOBĄ BEZ POCZĄTKU I BEZ KOŃCA, SYMBOLIZUJĄ NIESKOŃCZONĄ MĄDROŚĆ I WACHLARZ NASZYCH EMOCJI. DEFINIUJĄ CIĄGŁOŚĆ, JAKO PODSTAWOWY FAKT NASZEGO ISTNIENIA.

Ten rok powoli zbliża się do końca. Przyniósł nam wiele radości oraz cierpienia, nauczył nas odczuwać, akceptować i pracować z nowymi uczuciami i energiami. Linie czasu i przestrzeni jednak będą dalej. Oferują nam nowe przeżycia i stawiają nas przed nowymi wyzwaniami. Tylko i wyłącznie od nas zależy, co z nimi zrobimy: co nam zabiorą lub przeciwnie, co przyniosą i w czym nas wzbogacą.

A ponieważ węzeł nieskończoności jest równocześnie symbolem szczęścia, z całego serca życzymy Państwu, żeby dla Was również cały rok 2021 był rokiem spokoju ducha i zadowolenia z życia.



Poczujmy piękny zapach życia! (1)

Każde życie zaczyna się od pierwszego wdechu... Co wówczas czujemy? Jakie to życie będzie? Co nam przyniesie i czym sprawi nam radość? Życie i zapach nierozdzielnie do siebie przynależą, każde zwierzę coś wie na ten temat. Jest to jasny, podstawowy drogowskaz dla naszych kroków, prowadzący bezpieczną drogą. Zapachy towarzyszą nam na każdym kroku. Ten pierwszy - zapach matki - znana każde młode stworzenie. A poznajemy następne i kolejne. Prowadzą nas. Zapach dobrego jedzenia zachęca nas do odżywienia organizmu. Zapach partnera mówi nam, czy to ten właściwy. Zapach wiosny to początek nowych możliwości...

JAK POSTRZEGAMY ODDYCHANIE

Rzadko zdajemy sobie sprawę, że w ogóle oddychamy. Spróbujmy przez chwilę - zatrzymajmy się i po prostu

obserwujmy. Czy oddychamy płynnie, spokojnie, głęboko, z uczuciem spokoju i lekkości? A może życie przypiera nas do ściany? W strachu i stresie oddychamy słabo, nieregularnie i płytko, tracimy oddech... i wdech.

Naturą życia jest zdrowie, odporne i sprężyste ciało. A w takim ciele oddech jest spokojny, swobodny, głęboko dotlenia komórki, daje dystans i wolność. Pachnie samoświadomością, spokojną siłą, odwagą, pewnością siebie, życzliwością i wiarą w dobre jutro.

Przywróćmy sobie głęboki oddech. Uspokaja nasze wnętrza, wyostroża zmysły. A my wówczas możemy posmakować, zobaczyć, usłyszeć, pogłaskać i dać się bezpiecznie prowadzić. Nauczmy się „na nowo” poczuć zapach życia, czyli pamiętać o pełnym stanie zdrowia, równowagi psychicznej i spokoju. Dajmy naszemu ciału i duszy moc uzdrawiania! Zanurmy się w pięknym zapachu esencji życia! Dzięki nim wyruszymy na zapomnianą i przykurzoną drogę do świadomego oddychania, którą otwiera nam aromaterapia.

NOWA DROGA

Natura kocha równowagę i pomaga człowiekowi ponownie ją odnaleźć. Jest gotowa być w naszym zasięgu, kiedy tylko się do niej zwrócimy, otwiera swoje ciche i mądre ramiona akceptacji. A kiedy jej na to pozwolimy, zawsze chętnie dzieli się z nami wszystkimi swoimi darami - czy to żywym jedzeniem, czy ziołami leczniczymi. Są tu dla naszego naturalnego zdrowia, dla każdego, kto usłyszy delikatne wezwanie. Możemy ich używać na nieskończenie wiele sposobów: jako składniki odżywcze, okłady, kąpiele, masaże, herbatki, maceraty, maści, nalewki... A w jednej wyjątkowej „szufladzie” z tej cennej oferty są dla nas przygotowane również esencje roślinne - eteryczne olejki zapachowe z duszą roślin. Teraz kilka słów o nich...



CZYM JEST AROMATERAPIA?

Aromaterapia to delikatny, niezwykle skuteczny i wyrafinowany system terapeutyczny, który wykorzystuje zapach esencji roślinnych przy wielu naszych problemach fizycznych i psychicznych, bólu i chorobach. Zarówno jako lekarstwo jak i niezbędną profilaktykę, jako naturalne narzędzie do powrotu do zdrowia bez niepożądanych skutków ubocznych.



» ESENCJA

Esencje, zwane inaczej również olejkami eterycznymi lub esencjonalnymi, to bardzo subtelne zapachy, które otrzymujemy z małych gruczołów znajdujących się wewnątrz lub na powierzchni roślin, zwykle w procesie zwanym destylacją. Znajdujemy je w małych ilościach nie tylko w liściach i kwiatach, ale także w owocach, soku, korze, gałązkach i korzeniach. Ponieważ jest to najbardziej skoncentrowana forma składników aktywnych, jaką można uzyskać w królestwie roślin, ich przetwarzanie jest niezwykle wymagające. Każda esencja wykazuje wysoką bioaktywność i zawiera niezmiernie szeroki wachlarz bardzo aktywnych składników. Dzięki wyjątkowemu działaniu olejki eteryczne wzmacniają zdrowie fizyczne i psychiczne, łagodzą ból i stres oraz przynoszą pomoc i głaszczą ciało i ducha. Przywracają harmonię w naszym życiu i pozwalają w pełni i z radością ją przeżywać.

W JAKI SPOSÓB PRZENIKA DO NASZEGO ORGANIZMU

Aromaterapia wykorzystuje trzy główne bramy wejściowe, by działać poprzez esencję na ludzkie ciało: węch, inhalację i przenikanie przez skórę.

Węch jest najbardziej prymitywnym ze wszystkich naszych zmysłów i jest związany z niektórymi z najstarszych i najgłębszych części mózgu. Kiedy oddychamy, cząsteczki esencji przechodzą przez nos do wyspecjalizowanych komórek nerwowych - receptorów zwanych neuronami węchowymi. Ich impulsy nerwowe wędrują bezpośrednio do układu limbicznego, do tej części mózgu, która najbardziej zajmuje się przetrwaniem, instynktami i emocjami. Efektywne zastosowania aromaterapii obejmują inhalacje, które są szczególnie przydatne w przypadku problemów z oddychaniem. Esencje przedostają się do płuc, a ich substancje czynne mogą działać bardzo szybko i skutecznie w całym swoim zakresie. Przechodzą wtórnie do układu krążenia i są roznoszone po całym ciele. Cząsteczki esencji są na tyle małe, że są w stanie przenikać przez skórę. Przechodzą przez naskórek (górna warstwa skóry), docierają do skóry właściwej (głębsza warstwa skóry) i do naczyń krwionośnych, co umożliwia im krążenie we wszystkich obszarach ciała.

RÓŻNORODNA PALETA WŁAŚCIWOŚCI

Esencje to nie tylko piękne zapachy - wykazują szereg właściwości leczniczych w organizmie człowieka. Do najważniejszych z nich należą właściwości przeciwdrobnoustrojowe (przeciwvirusowe, przeciwbakteryjne, przeciwgrzybicze), mają też pozytywne działanie przeciwzapalne, niektóre działają nawet jako naturalna antyhistamina.

Częstym powodem stosowania esencji są, ze względu na właściwości przeciwbólowe, różnego rodzaju bóle (ból głowy, zespół napięcia przedmiesiączkowego, skurcze, wzdęcia). Olejki eteryczne powodują w organizmie produkcję hormonów i substancji, które pełnią funkcję przekazników nerwowych, a tym samym mają zbawienny wpływ, podnosząc nastrój, wzmacniając układ nerwowy, przynosząc spokojny sen i relaks. Jednym z wielu innych efektów jest wzmocnienie odporności i wsparcie trawienia. Esencje zawierają przeciwutleniacze, które pomagają zapobiegać uszkodzeniom komórek i chronią przed gromadzeniem się toksyn w strukturach skóry, zmniejszając w ten sposób oznaki starzenia. W produktach do pielęgnacji skóry esencje mogą mieć pozytywny wpływ na skórę, wnikać w głębsze jej warstwy, poprzez optymalizację procesu odnowy komórek, poprawę krążenia krwi i rozwiązywanie problemów takich jak trądzik, egzema i starzenie się skóry.



TRZY POZIOMY ODDZIAŁYWANIA

Olejki eteryczne poprzez swoje działanie wspierają i harmonizują nie tylko nasz fizyczny organizm, ale także psychikę i są gotowe być dla nas niezwykle korzystnymi i przyjemnymi przewodnikami duchowymi. Ponieważ człowiek to nie tylko ciało, ma też swoje uczucia, nastroje, emocje i stan umysłu, rozwija się duchowo... Aromaterapia chwytą cały ten „pakiet elementów” i tworzy z niego harmonijny, holistyczny obraz.

1. Organizm

Esencja wzmacnia organizm, regeneruje komórki, podnosi odporność, wspiera każdą szczylinę, narząd, tkankę, krew, skórę. Proponuje nam delikatne i naturalne rozwiązania problemów kosmetycznych i zdrowotnych:

- » wzmacnia układ odporności,
- » pomaga przy detoksykacji organizmu,
- » wspomaga dobre ukrwienie tkanek,
- » ogólnie wzmacnia stan zdrowia i kondycję fizyczną.

2. Psychika

Olejki eteryczne dostrajają psychikę, uspokajają burze emocji, wpływają kojąco na osłabienie i wypalenie, uwalniają od napięcia, rozpuszczają stres i wlewają nową radość w życie. Poszczególne olejki eteryczne lub ich mieszaniny są używane do:

- » relaksu i odprężenia,
- » uspokojenia,
- » pobudzenia do działania,
- » orzeźwienia,
- » harmonizacji ciała i duszy...

3. Dusza

Świadome postrzeganie naturalnych i czystych zapachów oraz intuicyjny dobór esencji przyczyniają się do znalezienia pełnej sensu drogi przez nasze życie, po której możemy bezpiecznie podążać dosłownie „za końcem własnego nosa”. Esencje są cennym towarzyszem i przewodnikiem w naszym rozwoju duchowym i wzrastaniu w duchowości. Pomagają nam:

- » odkryć zapisane wspomnienia i przetwarzać je,
- » kochać swoje życie, wybaczyć przeszłość i doświadczać teraźniejszości,
- » znaleźć ukryte pytania i odpowiedzi na temat tego, kim jesteśmy i dokąd zmierzamy,
- » każda esencja ma dla nas swoją historię, jej charakterystyczny zapach niesie ze sobą predyspozycje, tematy, sposoby zapamiętywania...

SYLVIE KRÁLOVÁ

AROMATERAPIA ENERGY I DOBRE POWODY „DLACZEGO”

Esencje towarzyszą nam w Energy od pierwszych dni. Zawsze były i wraz z fitoterapią i homeopatią w dalszym ciągu pozostają stabilną i integralną częścią podstawowego Pentagramu®. Odgrywają kluczową rolę w kremach leczniczych i ze swej natury uwodzą lub prowokują w kosmetycznej linii kremów do skóry Renove.

Teraz mamy okazję poczuć je i doświadczyć w ich czystej, podstawowej formie. Zaopiekują się nami swoją delikatną siłą lub zaproszą do twórczych eksperymentów w niekończących się połączeniach.

Esencję można wykorzystać do wprowadzenia harmonii ciała i umysłu lub osiągnięcia głębokiej synergii z dowolnym produktem Energy a także do wzmocnienia działania ulubionego kremu, pogłębienia oddziaływania wybranego koncentratu lub innego naturalnego produktu albo na przykład do dodania smaku naszej „gorącej” nowości - napojowi QI drink.

ESENCJE I PENTAGRAM

Aromaterapia i tradycyjna medycyna chińska rozumieją się bez słów. Są silnie powiązane pod względem filozoficznym i historycznym. Zarówno teoria o pięciu elementach, jak i aromaterapia pracuje z energiami, które oddziałują na człowieka. Esencje, podobnie jak zioła lecznicze używane w naszych produktach, odnoszą się do poszczególnych układów narządów i powiązanych z nimi elementów w ramach Regeneracji w Pentagramie®. Wpływają na nasz układ limbiczny, pracują z emocjami, potrafią uspokoić, pobudzić i odblokowywać. Działają energetycznie, dlatego są tak niewiarygodnie kolorowe, oferują całą gamę różnych zastosowań i można nimi pracować nawet tam, gdzie czujemy się zagubieni. Wystarczy sprawdzić, jakie esencje są dla nas odpowiednie, a następnie wybrać rozwiązania i kombinacje, które pomogą osiągnąć zamierzony efekt.

AROMATERAPIA ENERGY

Na tę jesień przygotowaliśmy dla Państwa pięć wyselekcjonowanych esencji w nowej linii produktów do aromaterapii Energy, które uważamy za najważniejsze ze względu na ich działanie, spektrum efektów oraz odpowiednią synergię z pozostałymi produktami. Spokojna lawenda z ciepłych hiszpańskich stoków, pelargonia pachnąca z wybrzeża Południowej Afryki, zmysłowy ylang ylang z Madagaskaru, świeża mięta i optymistyczna pomarańcza z dalekich Indii. Stopniowo podzielimy się historią każdej esencji w nowej serii artykułów, zaprosimy Państwa do ich domostw, odkryjemy ich unikatowości i pokażemy, jak dobrymi towarzyszami mogą stać się na drodze do zdrowia i równowagi psychicznej. Od grudnia we wszystkich naszych klubach można będzie poczuć i doświadczyć każdą z tych esencji osobiście. Serdecznie zapraszamy w podróż z nami do pachnącego świata!

JAKOŚĆ, CZYSTOŚĆ I AUTENTYCZNOŚĆ

Ważnym fundamentem wysokiej jakości aromaterapii są czyste i charakteryzujące się wyjątkową jakością esencje. Doskonała znajomość roślin, z których są produkowane, ale także ręce, przez które przeszły i miejsce, które daje im głębię i ogólną energię – to wszystko jest uważane za kluczowe. Dziś, wieloletni, sprawdzeni dostawcy, osobiste i wyważone relacje oraz długotrwała, zrównoważona współpraca z partnerami i ich ekosystemem stanowią gwarancję nie tylko wysokiej jakości, czystości i autentyczności, ale także przystępnych cen dla naszych klientów.

(RED)



Jak rodzą się produkty Energy (3)

PENTAGRAM® KREMÓW

Ponieważ poprzednią część poświęciliśmy produkcji podstawowego Pentagramu® ekstraktów ziołowych, jasnym wyborem na kontynuację jest ich nierozłączne rodzeństwo, kremy Pentagramu®.

SZCZYT ABSOLUTNY

Z punktu widzenia rozwoju i procesów produkcyjnych oba Pentagramy® kremów – terapeutycznych i kosmetycznych, należą do tych najbardziej wymagających spośród całego asortymentu Energy. Ich podstawowe parametry znajdują się niemal na samej granicy obecnych możliwości technologicznych. Zawierają dużą ilość kluczowych substancji aktywnych w bardzo wysokich stężeniach o wyraźnym indywidualnym charakterze. Trzeciorzędowa woda termalna, ekstrakt ziołowy z unikatowym udziałem aż 50 %, substancje humusowe, kompleks enzymatyczny i proteinowy, lateks *Croton lechleri*, naturalne oleje, rzadkie esencje... Wszystkie substancje aktywne muszą się nie tylko uzupełniać i nawzajem mnożyć swoje działanie, ale dodatkowo w naturalnej bazie utrzymać swoją konsystencję, czystość i skuteczność przez cały okres ważności. Istotnym elementem we wszystkich kremach są jednoznacznie ekstrakty ziołowe. Ich wysoki udział jest na tyle decydujący, że nie można było zastosować jednej uniwersalnej bazy, ale dla każdego kremu należało stworzyć zupełnie nową, spełniającą wszystkie wymogi.

TRZY GŁÓWNE KROKI I ODPOCZYNEK

1. Ekstrakt ziołowy jest więc pierwszym oraz najważniejszym krokiem w ramach całego procesu produkcji. Podobnie jak w przypadku podstawowego Pentagramu® koncentratów jest wieloskładnikowy, zawiera jednak odmienny zestaw poszczególnych ziół oraz ma zupełnie inny sposób produkcji. Zioła są ekstrahowane wprost do wody trzeciorzędowej, która dla każdej partii produkcyjnej przywożona jest wprost z jej odwiertu. Dzięki temu, w finalnym ekstrakcie znajdują się nie tylko setki substancji aktywnych z ziół, ale też dziesiątki ważnych i znaczących pierwiastków śladowych, pochodzących z wody trzeciorzędowej.

Połączenie tych dwóch zupełnie wyjątkowych źródeł daje kremom ich wyraźny charakter i udowodnione przez lata działanie.

2. Kremy zyskują finalną postać w jednym miejscu – to Karlowe Wary. Ekstrakty są tu w ściśle określonych krokach wzbogacane innymi substancjami aktywnymi. Pierwsze to te, które dodaje się w wyższej temperaturze. Mowa przede wszystkim o rzadkich olejach, naturalnych woskach i materiałach, które są przetwarzane w młynkach koloidalnych. Przebieg całego procesu jest ściśle pilnowany, żeby w żadnym momencie podgrzewania nie przekroczył granicy, w której nastąpiłaby utrata wartości. Następnie dodawane są substancje w niskiej temperaturze. Kompleks enzymatyczny-proteinowy, lateks, substancje humusowe i inne, które wykazują wrażliwość na temperaturę. Następna, trzecia faza, przeznaczona jest do najczulszych składników, jakimi są esencje i składniki homeopatyczne, wymagające szczególnej troski.

3. Ostatnia faza to ta... upiększająca. Oznacza to ciągłe mieszanie, które przebiega w środowisku próżniowym tak, by kremy uzyskały typową delikatną teksturę i pozbyły się małych pęcherzyków, które podczas procesu produkcji w nich osiadły.

Odpozynek przed napełnieniem opakowań kremami - kremy odpoczywają, często ten moment określa się słowem „dojrzwianie”. Stabilizują się wszystkie procesy wewnętrzne, masa powoli się uspokaja, schładza do temperatury otoczenia. Powoli, wszystkie składniki uczą się żyć i współpracować. Po tej fazie są przygotowane do pokazania wszystkich swoich umiejętności.

TERAPIA VERSUS KOSMETYKA

Jeśli chodzi o różnice w produkcji Pentagramu® kremów terapeutycznych i kosmetycznych – dzisiaj już są minimalne. Wychodzi się z podobnych naturalnych baz i dotrzymuje się również bardzo podobnych procesów produkcyjnych. Kremy kosmetyczne, nazywane przeważnie „Beauty kremy”, mają niższą zawartość wybranych substancji aktywnych, przede wszystkim ekstraktów. Ich działanie jest przez to delikatniejsze - efekty osiągane są co prawda wolniej, mają jednak tendencję przetrwać o wiele dłużej. Zawierają więcej substancji pielęgnujących, zmiękczających, odmładzających i dlatego są odpowiednie do zastosowania na twarz. Kremy terapeutyczne są bardziej radykalne i zoptymalizowane na szybsze działanie i pomoc wszędzie tam, gdzie jest na nie zapotrzebowanie.

PIĘCIU MUSZKIETERÓW

Pentagram® kremów jest z nami od niewiarygodnych 20 lat! Każdy z naszych pięciu „muszkieterów” ma swoje umiejętności, każdy ma swoje pewne miejsce. I pomimo to, że jeden z nich się wyróżnia, (i od dziesięciu lat Artrin jest najlepiej sprzedającym się bez recepty kremem na rynku czeskim), ich siła zawiera się w całości i kompleksowości. I dlatego zdecydowaliśmy się przygotować w ramach oferty świątecznej dla naszych klientów wyjątkowe opakowanie całej piątki tak, by w każdej chwili mieć pod ręką ten właściwy wybór i natychmiastową pomoc.

(RED.)



Osteoporoza – leczenie i zapobieganie



Światowa Organizacja Zdrowia definiuje osteoporozę jako ogólnoustrojową chorobę układu kostnego, charakteryzującą się niską gęstością kości i zaburzeniem mikroarchitektury (struktury) tkanki kostnej, prowadzącą do obniżenia jakości kości i zwiększonej ich kruchości (łamliwości). Chorobę bardzo trafnie nazwano „cichym złodziejem”, ponieważ jej pierwszym objawem bywają dopiero złamania.

SKUTKI CYWILIZACJI

Podobnie jak choroby układu sercowo-naczyniowego i choroby onkologiczne, osteoporoza należy do grupy tzw. chorób cywilizacyjnych, w przypadku których kluczową rolę odgrywa styl życia – przede wszystkim zła dieta, brak ruchu i stres. Szacuje się, że około 8% populacji cierpi na osteoporozę, a zachorowalność będzie nadal rosła. Choroba wiąże się ze starzeniem się populacji i jest dość zaskakujące, że nawet przy możliwościach współczesnej medycyny jedna piąta pacjentów umiera w ciągu roku od złamania, a połowa staje się osobami niepełnosprawnymi ruchowo do końca życia. Prowadzi to do znaczących skutków społeczno-gospodarczych.

WAŻNA RÓWNOWAGA METABOLICZNA

Metabolizm kości należy rozumieć jako proces dynamiczny. Tak zwana przebudowa kości polega na ciągłym procesie budowania, utrzymywania stanu funkcjonalnego i rozkładu masy kostnej w ramach potrzeb organizmu, w tym utrzymywania homeostazy, czyli zrównoważonego stanu jonów we krwi. Nerki, hormony i witamina D odgrywają ważną rolę w regulacji metabolizmu minerałów.

Do czynników wpływających na wystąpienie i rozwój osteoporozy należą: wiek, płeć (częściej u kobiet), predyspozycje genetyczne (do 70%) – to jest dane jakoby „z góry”, ale zaliczamy tutaj również przyczyny, na które możemy mieć wpływ, tj. zdrowy rozwój układu kostnego u młodzieży, wystarczające spożycie wapnia, zbilansowana dieta pod względem kalorycznym i składników odżywczych, wystarczająca ilość witaminy D (2/3 obecnej populacji jej nie posiada) oraz regularny ruch.

Należy zdawać sobie sprawę, że masa kostna rośnie do 25 roku życia, dlatego w przypadku młodego pokolenia znaczący negatywny wpływ ma brak wystarczającej ilości ruchu na świeżym powietrzu na słońcu, picie napojów gazowanych, kofeinowych i „fosforanowych”, a u dorastających dziewcząt wcześniej rozpoczęta i przez długie lata stosowana w bardzo małych dawkach antykoncepcja hormonalna.

DIAGNOSTYKA I TERAPIA KLASYCZNA

Standardem diagnostycznym jest obecnie badanie rentgenowskie, które ocenia miejsca na szkielecie bardziej podatne na tzw. złamania predylekcyjne, do których należą nadgarstek, kręgosłup lędźwiowy i szyjka kości udowej (konsekwencje tego złamania mają istotny wpływ na jakość dalszego życia seniorów). Oceniany jest wynik punktowy, określający stopień powagi osteoporozy i typ zalecanej terapii. Z leków klasycznych na osteopenię podaje się suplementy wapnia i witaminy D, a na osteoporozę – tak zwane bisfosfoniany, które hamują rozkład kości. W cięższych postaciach choroby stosuje się leczenie biologiczne, które aktywuje wzrost kości.

CZY WIESZ?

TYPY OSTEOPOROZY

W zależności od przyczyn rozpoznajemy osteoporozę **pierwotną**, związaną z wiekiem, przy czym kobiety chorują znacznie częściej. W ich przypadku znaczący wpływ ma nagły spadek ochronnego działania estrogenów po menopauzie. Druga postać to typ **wtórny**, spowodowany chorobami narządów dokrewnych, takich jak przytarczyce i gruczoł tarczycy, lub częściej – występujący w przypadku przewlekłych chorób nerek, wątroby, płuc, ale także stanów znacznie ograniczających ruch. Niektóre długoterminowo przyjmowane leki, takie jak kortykosteroidy, leki na rozrzedzenie krwi i leki immunosupresyjne również mogą mieć znaczący wpływ. Łagodniejszą postacią choroby jest tzw. osteopenia (ze zmniejszoną gęstością tkanki kostnej i wyższym ryzykiem powstania osteoporozy).

PODEJŚCIE ALTERNATYWNE

Z punktu widzenia medycyny komplementarnej należy podkreślić kluczową rolę **NEREK**, do których należy tkanka kostna, a także zęby. To nie tylko „biochemiczna”, rozpoznawalna na podstawie krwi i moczu, kondycja nerek, ale także ich harmonijny stan energetyczny.

Z produktów Energy – na zdrowie nerek – bezsprzecznie ma tutaj wpływ koncentrat ziołowy **Renol**. Ostrożność należy zachować tylko podczas początkowego dawkowania u klientów w podeszłym wieku lub osłabionych. Spośród innych suplementów diety największe znaczenie dla kości ma **Skeletin**, zawierający mikronizowaną kość mątwy o doskonałej biologicznej przyswajalności minerałów dla organizmu oraz **Fytomineral**, który zawiera w roztworze koloidalnym minerały, także w pełni przyswajalne. Preparaty są odpowiednie do stosowania profilaktycznego w okresie zimowym, w przypadku choroby – kilka kuracji w roku. Spośród aktywności fizycznej najważniejszy jest regularny spacer oraz ćwiczenia równowagi dla zapobiegania upadkom. Pamiętajmy, że zawsze lepiej zapobiegać niż leczyć!

lek. med. BOHDAN HALTMAR

Pięknych, spokojnych i pachnących świąt Bożego Narodzenia

Nieuchronnie zbliża się koniec roku. A był to wyjątkowy rok - sprawdzał naszą równowagę psychiczną i siłę odporności. Jestem głęboko przekonana, że przeszliśmy przez wszystko obronną ręką, a jeśli nie, to trudne doświadczenia nas wzmocniły. Wielu z nas zapewne uświadomiło sobie, że jeżeli coś nie jest sprawą życia i śmierci, to właściwie jest nieważne i z nadzieją oraz determinacją wkroczyliśmy w nowy, na pewno lepszy, rok 2021. Ale teraz cieszymy się świątami Bożego Narodzenia tak, jak to być powinno, oddajmy hołd tradycjom i nadajmy im intensywny zapach przypraw, charakterystycznych i rozgrzewających.

KTÓRE PRZYPRAWY SĄ NAJLEPSZE NA ZIMOWY CZAS?

Cynamon, goździki, anyż gwiazdkowy, biedrzeniec anyż, kardamon, gałka muskatołowa, ale też skórka z cytrusów, wanilia i imbir - to dla mnie zapachy świąt Bożego Narodzenia! I to nie wszystko, bo są jeszcze ciasteczka - cynamonowe gwiazdki, imbirki, rogaliki waniliowe, pierniczki! A także czerwone grzane wino i poncz, w których znajdziemy niejedną z tych przypraw.

DLACZEGO DODAJEMY PRZYPRAWY DO POTRAW?

Po prostu dlatego, że nadają potrawom niepowtarzalny smak i zapach. Z przyprawami w kuchni można po prostu czarować! A kiedy mamy do czynienia z magią, jeśli nie w Boże Narodzenie? Takie dobrze przyprawione jedzenie ma moc wprawiania nas w dobry nastrój. Ale uwaga, przyprawy również niezaprzeczalnie wpływają na nasze zdrowie!

Chyba nikt z nas nie zamieni **anyżu gwiazdkowego** w kuchni na nic innego. To charakterystyczne gwiazdki wypełnione nasionami badianu właściwego, który pochodzi z Azji, konkretnie z Chin. Ma bardzo podobny aromat do anyżu i specyficzny korzenny, słodkawy smak. Dodawany jest do wielu potraw kuchni azjatyckiej, zawiera go również przyprawa pięciu smaków, ale znajdziemy go także w naszej kuchni. Zwykle dodaje się go do powideł gruszkowych i śliwkowych, pierników, kompotów lub grogu. W medycynie znany jest z działania przeciwwirusowego, ale także jako środek przeciwreumatyczny czy pomocniczo w przypadku kolek. W wielu krajach, podobnie jak kardamon, żuje się go po posiłku jako środek na trawienie.

Goździki w formie, w jakiej je znamy jako przyprawę, to w rzeczywistości wysuszone nierozwinięte pąki kwiatowe. Czytałam gdzieś, że to, czy są świeże, poznamy, jak je wrzucimy do wody. Ten dobry pływaj w wodzie pionowo lub schodzi pod wodę. Podobnie jak cynamon, goździki dodaje się do grzanego wina i innych gorących napojów owocowych, nie obejdą się bez nich świąteczne pierniki, niektóre potrawy na słodko, ale także kapusta kiszona. Goździki służą do aromatyzowania ryżu, doskonale komponują się z mięsem drobiowym lub dziczyzną. Słyną z tego, że jako prawdziwy naturalny środek dezynfekujący pomagają przy bólach zębów i stanach zapalnych jamy ustnej.

Kardamon to przyprawa z nasion rośliny o nazwie kardamon malabarski. Prawdopodobnie jest trzecią co do wysokości ceny przyprawą świata po szafranie i wanilii. Ma bardzo specyficzny mentolowy smak, dzięki czemu odświeża oddech. Stosuje się go głównie w kuchni indyjskiej, np. gotuje się go razem z ryżem

basmati, ale o dziwo można go spotkać również w krajach północnej Europy, gdzie dodaje się go do kanapek na słodko i wypieków. Znane jest wykorzystywanie go do przyrządzania kawy i jest częścią mieszanki przypraw do przygotowywania herbaty masala chai.

Cynamon to kora wiecznie zielonego tropikalnego cynamonowca. To także klasyk w naszej kuchni. Dodajemy go do kaszek przygotowywanych na śniadanie, zimowych smoothie, ciast z jesiennymi owocami, dżemów, likierów, ale także potraw z pomidorami - świetnie uzupełnia i podkreśla ich smak. Ma silne rozgrzewające działanie, wspomaga trawienie, pobudza apetyt, wspomaga leczenie biegunki i nudności, przeziębienia, reumatyzmu, charakteryzuje się silnym działaniem dezynfekującym.

Wanilia to właściwie poddawane fermentacji strąkokształtne torebki wanilii płaskolistnej z rodziny storczykowatych. Błędnie myślimy, że to strąki. Wszyscy znamy jej przyjemny słodki zapach i smak. Znajduje zastosowanie nie tylko w przemyśle spożywczym, ale także jako ważny składnik perfum i kosmetyków. W smaku potraw podkreśla ich delikatną słodycz i rozwija przyjemny, elegancki i uspokajający zapach. Wiedzieli o tym Amerykańscy Toltekowie i stosowali ją do potraw i napojów z ziaren kakaowca, które miały wpływać na pobudzenie pracy serca i organizmu. W medycynie europejskiej była również stosowana przeciwgorączkowo i jako afrodyzjak. Dziś powszechnie dodajemy ją do ciast, deserów, lodów, dań owocowych i napojów. Ale uwaga, nie wszystkie wanilie są takie same! Ta prawdziwa, zwłaszcza z Madagaskaru, jest tak niesamowita, że różnicę czuć na kilometr...

Imbir to przyprawa otrzymywana z kłączy imbiru lekarskiego. Ma charakterystyczny ostry, lekko cytrusowy smak, jest bardzo aromatyczny. Wykorzystywany jest jako suszony proszek lub jako świeże kłącze. Znany już w starożytnych Chinach, Egipcie, Grecji i Rzymie. Jest integralną częścią kuchni wielu narodów. Bez niego nie obejdzie się kuchnia indyjska, azjatycka, ale także europejska. Znajdziemy go w wielu daniach warzywnych i mięsnych, zupach, dodawany jest do sushi w celu neutralizowania smaku, na pewno nie obce są nam imbirki i kandyzowany imbir, pierniczki „ginger bread”, herbata imbirowa, piwo imbirowe i lemoniada. Działa antybakteryjnie i dezynfekująco, pobudza krążenie, pomaga w przypadku przeziębienia i nudności.

MOIM ZDANIEM

Uwielbiam dobrze przygotowaną masala chai, czy yogi tea z mlekiem i miodem, co dla mnie oznacza chyba więcej niż charakterystyczne grzane wino w święta Bożego Narodzenia. Relaks w domu przy kominku przy filiżance mocnej korzennej herbaty, domowego piernika i ciasteczek imbirowych, ale przede wszystkim domu przesyconego zapachem przypraw, pieczonych jabłek lub orzeszków z karmelem, żywej choinki... - to duch Bożego Narodzenia, który otwiera nasze dusze, a my się wreszcie zatrzymujemy, wdzięczni za to, co mamy i że jesteśmy tu i teraz.

*Pięknych i pachnących świąt Bożego Narodzenia oraz
optymistycznego rozpoczęcia nowego roku z głębi serca życzy
ZUZANA KOMŮRKOVÁ*



PIECZONE JABŁKA Z WANILIĄ

4 ładne większe jabłka, 1 duża garść orzechów - najlepiej pekan lub włoskich, 1 garść rodzynek (lub suszonej żurawiny), 1 łyżka cukru trzcinowego, 1 łyżka syropu klonowego, 1 łyżeczka rumu (nie musi być), ¼ łyżeczki ziaren prawdziwej wanilii, 4 plasterki masła, trochę wody, ukwaszona śmietana, lody

Umyć jabłka, usunąć gniazdo nasienne, wyciąć miąższ bardziej na boki. Ostrożnie! W misce przygotować mieszankę do nadzienia - posiekane orzechy, rodzyнки, cukier, syrop, wanilię i ewentualnie rum. Wszystko wymieszać i pozostawić na chwilę nasiąknąć. Rozgrzać piekarnik do 180° C. Umieścić jabłka w naczyniu do pieczenia, ostrożnie napełnić je farszem. Na każde położyć plasterkę masła, można go też lekko wcisnąć do środka. Podlać odrobiną wody i piec około 20-30 minut. Podawać z łyżką ukwaszonej śmietany lub gałką lodów waniliowych.



PRAŻONE MIGDAŁY CYNAMONOWE

200 g nieobrane migdałów, 150 g cukru kryształu, 100 ml wody, 1 łyżeczka wysokiej jakości mielonego cynamonu

Wlać wodę na patelnię, dodać cukier, migdały i doprowadzić do całkowitego wrzenia, od czasu do czasu mieszając drewnianą łyżką. Gdy syrop zacznie gęstnieć, dodać cynamon. Ciągłe mieszać, aby migdały były równomiernie pokryte mieszaniną cukru i cynamonu. Kiedy zaczną się tworzyć kryształy, obniżyć temperaturę i mieszać ostrożniej, czekając aż skorupka na migdałach skarmelizuje się tak, jak lubimy. Uważać, żeby się nie przypaliło! Zbyt ciemny karmel spowoduje twardość migdałów. Gotowe migdały przełożyć na tackę lub blachę wyłożoną papierem do pieczenia i rozłożyć tak, aby się nie posklejały. Przechowywać w puszcze lub szklanym naczyniu.



MASALA CHAI / YOGI TEA

2 łyżki mieszanki przypraw Masala Chai/ herbaty Yogi tea, 1 łyżka sypanej czarnej herbaty, najlepiej Asam, 500 ml wody, 200 ml mleka pełnego lub 80-100 ml mleka skondensowanego, 2-3 łyżki miodu lub cukru

Jeżeli słodzimy cukrem - dodać go do gotowania razem z przyprawami w wodzie przez około 8-10 minut. Następnie dodać czarną herbatę i gotować przez kolejne 3 minuty. Dodać mleko, ostrożnie pozostawić, by 1-2 razy podniosło swój poziom i przecedzić do imbryka. Jeśli użyjemy miodu, osłodzić herbatę dopiero teraz. Im będzie słodsza, tym bardziej uwydatni się smak przypraw.



Tradycja – łączy, czy niekoniecznie?



Od przełomu lat 2012 i 2013, kiedy z mojego punktu widzenia moje życie stopniowo wywracało się do góry nogami, zaczęłam się bardzo wyraźnie zmieniać. Moje priorytety stopniowo obróciły się o 180 stopni. A ja powoli zaczęłam zachowywać się w wielu sytuacjach inaczej. Nie potrafiłam już (lub przynajmniej nie tak często) robić coś tylko dlatego, żeby się odwzajemnić, żeby to głupio nie wyszło, żeby ktoś nie pomyślał o mnie czegoś złego i tak dalej. Nie poznawałam siebie, a inni też mnie nie poznawali. Krótko mówiąc, stopniowo zaczęłam bardziej chronić swoją przestrzeń. Dla wielu ludzi z mojego, szczególnie dalszego, otoczenia było to bardzo niewygodne. I oczywiście – za winowajcę ich dyskomfortu byłam wskazywana ja.

TEST NASZYCH GRANIC

Dlaczego piszę o tym właśnie w czasie Adwentu? Okres ten bardziej niż jakikolwiek inny budzi w nas współczucie dla wszystkich i dla wszystkich. Jest też wypełniony różnymi rodzinnymi tradycjami i zwyczajami „nie do ruszenia”. Z jednej strony otwierają się nam podwoje dla większego poczucia przynależności, a tym samym prawdziwego ludzkiego szczęścia, z drugiej strony jesteśmy narażeni na sytuacje, w których wywierana jest na nas presja, by robić coś, czego normalnie byśmy nie zrobili, zjeść coś, czego byśmy nie zjedli, spędzić na czymś czas, na czym normalnie byśmy go nie spędzili, spotkać się z kimś, z kim nie musielibyśmy się spotykać. W konsekwencji wielu z nas na początku nowego roku kalendarzowego czuje się całkowicie wyeksploatowanych, wyczerpanych, pozbawionych sił, dotkniętych kłopotami trawiennymi i wyposażonych w dodatkowe kilogramy.

Okres Adwentu, świąt Bożego Narodzenia i obchodów nadejścia nowego roku, z mojego punktu widzenia bardzo intensywnie nas testuje raz w roku. A mianowicie - jak bardzo potrafimy uchronić naszą wewnętrzną przestrzeń, określić granice, wziąć za siebie odpowiedzialność i robić to z pełnym współodczuwaniem wobec siebie i innych ludzi.

Nie chodzi o odrzucanie tradycji, czy zaprzestanie robienia przysług, sprawiania radości, czy poświęcania czasu innym

osobom. Absolutnie nie! Chodzi o zachowanie równowagi między dawaniem a przyjmowaniem, o okazywanie prawdziwej miłości i współczucia, co nigdy nie odbywa się kosztem innych. Jeśli okazujemy miłość lub troskę kosztem siebie lub kogoś innego, kryje się za tym strach - „jak będę wyglądać”, „co o mnie powiedzą”, „też mi nie pomoże, jak go będę potrzebować”, „nie będzie się ze mną przyjaźnił” itd. Ale i tak ten przejaw strachu nikomu na dłuższą metę nie pomaga. **Gdzie jest granica pomiędzy robieniem czegoś dla drugiego człowieka z miłością bez zdradzania siebie równocześnie?** Przede wszystkim każdy z nas ma inne granice. Wszystko jest indywidualne, tak samo jak ramy naszej przestrzeni, której dla siebie potrzebujemy. Ponadto jej zakres w różny sposób zmienia się w czasie. Narzędziem pomocniczym pozwalającym rozpoznać, czy to, co zamierzamy zrobić, czemu zamierzamy poświęcić czas i energię, jest tym, czego chcemy my, a nie nasz strach, jest nasze wewnętrzne odczucie.

CZYM JEST WEWNĘTRZNE ODCZUCIE?

To ciche, nienaprzekraczające się uczucie głęboko wewnątrz nas. Jesteśmy w stanie go „usłyszeć” tylko wtedy, gdy się wyciszymy, a nie gdy jesteśmy w stanie wzburzenia. W ten sposób możemy odróżnić to uczucie od uczucia strachu, który jest bardzo głośny, nachalny, domagający się naszej uwagi i znajduje się bardziej na powierzchni - dlatego odczuwamy strach, nie próbując się w żaden sposób doprowadzić do stanu spokoju.

Nasze głębsze uczucie jest naprawdę cichsze, ale to nie znaczy, że jest pozbawione mocy i potęgi! Jest nieporównywalnie silniejsze niż strach! Ale to my decydujemy, którego uczucia usłuchamy. Usłuchamy strachu – osłabimy się. Usłuchamy wewnętrznego uczucia - wzmocnimy się i natychmiast to odczuwamy, również w naszym ciele.

Zatem – jak rozpoznać, czy to, co chcemy zrobić, jest aktualnie zgodne z nami, czy nie?

Usiądźmy wygodnie. Wyobraźmy sobie wariant, że możemy zrobić to, nad czym się zastanawiamy. Zastanówmy się, jaki wpływ będą miały nasze działania, jak potoczy się nasze życie w wyniku tych działań. Wystarczy skorzystać z informacji, którymi dysponujemy, sięgnąć wzrokiem, dokąd możemy i popracować z tym, co aktualnie nam się wydaje, że wydarzyłoby się w wyniku naszych działań. Jednocześnie obserwujemy, co dostrzegamy. Jeśli w głębi siebie będziemy się czuć spętani, uwięzieni, ograniczeni lub znudzeni, to działanie to nie jest aktualnie zgodne z nami samymi. Natomiast przeciwnie, jeśli podczas wyobrażania sobie tego kroku głęboko wewnątrz siebie poczujemy ekspansję, rozwój, postęp, rozpięte skrzydła, wyzwolenie, relaksację, podniecenie, to ta decyzja jest aktualnie zgodna z nami. Jednocześnie nie oznacza to jednak, że jesteśmy żli, czy niekompetentni, jeśli w danym momencie nie potrafimy podjąć decyzji z serca, ale ulegamy strachowi. To, że jesteśmy zdolni do rozróżnienia, który wariant bardziej odpowiada temu, jacy faktycznie jesteśmy, a który jest przejawem strachu, to wielka rzecz, wielki przełom. Nawet wówczas, jeśli od razu nie potrafimy na podstawie tego działać albo nawet wcale.

Życzę Państwu radości z okresu przedświątecznego i Bożego Narodzenia, rozsmakowania się we wszystkim, co Państwa zdaniem do nich przynależy, w stopniu, który jest dla Państwa przyjemny.

mgr inż. PETRA JELÍNKOVÁ

Metody terapeutyczne (13)

PIĘĆ RYTUAŁÓW TYBETAŃSKICH

Wielu z nas szuka źródła młodości. Instrukcji, jak pozostać zdrowym i w pełni sił pomimo upływu lat. Może znajdziecie ją czytając ten tekst. A może już o tym słyszeliście.

STAROŻYTNE Tajemnice

Mowa o zestawie pięciu ćwiczeń pochodzących z Tybetu. Ten zestaw ma korzenie w jodze – albo na odwrót, joga ma korzenie w nich. Trudno powiedzieć. Cała historia ich odkrycia jest fascynująca. Pewien pułkownik Bradford w Indiach usłyszał o grupie mnichów, którzy ponoć znają sekret źródła młodości. Mieszkają w klasztorze, praktycznie niedostępnym dla otaczającego świata. Legenda mówiła o starych mężczyznach, którzy znaleźli klasztor, przebywali w nim i w jakiś tajemniczy sposób odzyskiwali zdrowie, siłę i vitalność. Z tej przyczyny on również po pewnym czasie udał się ponownie do Indii i odnalazł klasztor. Wrócił po kilku latach i przyjaciele nie mogli go rozpoznać. Ze zgarbionego emeryta stał się znacznie młodszym mężczyzną o wyprostowanej sylwetce. Wyglądał jak swój syn. To, czego nauczył się w Tybecie, postanowił przekazać dalej. Tak powstała książka nosząca tytuł Pět Tibeťanů (Źródło wiecznej młodości – pięć tybetańskich rytuałów).

Ci bardziej dociekliwi mogą w tym pierwotnym dziele przestudiować całą historię, czy szukać wyjaśnień i dowodów w jego kontynuacji. Znajdą się w nim też losy ludzi, którzy praktykują ćwiczenia. Jednocześnie autor przy pomocy naukowców stara się w książce odkryć, na czym polega skuteczność tych ćwiczeń. Bardziej bezpośredni zainteresowani z pewnością znajdą kurs, na którym posłuchają skróconej wersji wtajemniczonego lektora, i pod jego kierunkiem poprawnie poprowadzą poszczególne ćwiczenia.

NIECH SIĘ KRĘCI...

Pułkownik Bradford tak wyjaśniał powodzenie ćwiczeń: wpływają na wszystkich siedem czakr, tj. ośrodków energetycznych, żeby prawidłowo się obracały. W zdrowym ciele te wiry energetyczne obracają się z dużą prędkością i umożliwiają przepływ energii kosmicznej. Ich spowolnienie lub zatrzymanie się, jest właśnie chorobą czy starzeniem. Każda czakra ma konkretny stosunek do któregoś z siedmiu gruczołów wydzielania wewnętrznego, a funkcje czakr zaś polegają na wpływie na produkowanie hormonów właściwego gruczołu. Ćwiczenia nazywane są rytuałami, przy czym każdy z nich jest skuteczny.

Najlepsze efekty osiąga się ćwicząc wszystkie pięć rytuałów. Nie są trudne i kiedy się z nimi zaprzyjaźnicie, zajmą wam parę minut. Odkrycie skuteczny i czasowo oszczędny system ćwiczeń, który może praktykować naprawdę każdy. Ćwicząc codziennie, po miesiącu odczujecie pierwsze efekty. Po około dziesięciu tygodniach ćwiczenia przyniosą wyraźne korzyści. Także wasze otoczenie zauważy, że wyglądacie młodziej i zdrowiej.

NA WŁASNE OCZY, KOLANO I UDA

„Tybetańczycy” i ja, spędzamy wspólnie czas każdego dnia. Ja również chcę być wciąż młoda, ładna i zdrowa. Po kilku tygodniach przestało mnie boleć kolano i plecy. A potem koleżanka zauważyła, że oczy przestały mi łzawić. Po trzech latach codziennego pieczenia, płacznego wyglądu i złego widzenia. Nie zauważyłam tego. Stopniowo bowiem odzwyczajałam się od problemów, więc nie zauważyłam, że już ich nie mam. I nie brakowało mi ich. Niech to działa jak chce, w moim przypadku zadziałało.

Istnieje jedna możliwość, jak sprawdzić, czy te rytuały zadziałają na was, czy nie. Wystarczy ich wypróbować.

MARKĚTA KOPECKÁ



Dbajmy zimą o drogi moczowe

Zimą często jest nam zimno. Znać to powiedzenie, że nie ma złej pogody, są tylko źle dobrane ubrania? No, ale spróbujcie to zastosować np. w ujeżdżalni, w której spędzam 3 godziny dziennie, gdzie jest przenikliwie zimno i wieje, do tego wykrzykuję na całe gardło, bo musi mnie usłyszeć 5 jeźdźców na koniach, którzy są zwykle nawet 30 metrów ode mnie.

To są po prostu tak obciążające sytuacje, które wykraczają poza normalne standardy. Z pewnością w Państwa życiu jest ich całe mnóstwo. I to jest czas, kiedy jest nam po prostu okropnie zimno. Co teraz? Jest nam zimno, czasem aż się trzęsiemy, nogi przypominają sopłe lodu, zaczynają nas boleć plecy i oddajemy duże ilości bardzo jasnego moczu. Nie mamy apetytu, ale powinniśmy pić gorące napoje, np. grzańce... Nie chcemy też dalszego kontaktu z zimnem, przytulamy się do kaloryfera, ubieramy kolejne warstwy... A jeśli nie możemy szybko się rozgrzać - pojawiają się inne problemy.

WYZIĘBIENIE PRZECHODZI W ZAPALENIE

Oprócz przejścia w zapalenie wirusowe może pojawić się problem z pęcherzem. Częste oddawanie moczu, ucisk i ból w dolnej części brzucha, a gdy zimno w ciele zaczyna zamieniać się w ciepło – po jakimś czasie na pewno do tego dojdzie, pojawiają się inne objawy: podwyższona temperatura, mocz ciemniejszy, czasem brzydko pachnie. W tym czasie jest to już zapalenie bakteryjne.

Pierwsza rada, ta zaliczana do cenniejszych niż złoto, brzmi – chronić organizm przed utratą ciepła. Jeśli jednak to się nie uda, konieczne jest natychmiastowe rozgrzanie, o ile to możliwe, aż do lekkiego pocenia. Mamy do tego idealne narzędzie - **Balneol**. Taka balneolowa kąpiel w wannie potrafi nas dogłębnie rozgrzać, a dodatkowo fantastycznie się w niej zrelaksujemy. Zawsze też odpowiedni jest gorący napój rozgrzewający (np. z kolcowoju lub chanca piodra).

INFEKCJE DRÓG MOCZOWYCH

Czasem jednak jest tak, że drogi moczowe uległy już wyziębieniu i zaczyna to źle wyglądać. W tej chwili przywołujemy trzy produkty Energy. Najpierw żurawina - **Organic Cranberry powder i oil**, następnie **Drags Imun i Renol**.

» Żurawina jest bogata w przeciwutleniacze, działa przeciw infekcjom dróg moczowych, a nawet może chronić nerki przed uszkodzeniem, wywołanym zwłaszcza przez stan zapalny.

Może wspierać również „dobre” bakterie w naszym organizmie, wzmacniając tym samym pozytywny wpływ zdrowego mikrobiomu na szereg procesów immunologicznych. W ostrej fazie na pewno zastosujemy maksymalną zalecaną dawkę, przez co najmniej 10 dni. Zalecam stosowanie zarówno oleju, jak i preparatu w proszku przez pierwsze trzy dni, a następnie kontynuację stosowania jednego z tych produktów, aż do całkowitego wyzdrowienia.

» Drags Imun charakteryzuje się działaniem przeciwpalnym poprzez to, że aktywuje niespecyficzną odporność - tę część reakcji obronnych, którą można porównać do jednostki szybkiego reagowania w armii, która wyrusza na wroga jako jednostka zwiadowcza.

» I Renol, czyli koncentrat Pentagramu®, całe to działanie skieruje bezpośrednio do nerek i pęcherza moczowego. Zgodnie z pentagramem, okolica dróg moczowych jest bowiem połączona z elementem Wody, który jest harmonizowany właśnie przez Renol.

KIEDY BAKTERIE ZACZYNAJĄ MIEĆ PRZEWAGĘ

Niewiele bakterii jest w stanie wytrzymać tak zmasowany atak. Ale jeżeli jednak im się ta sztuka uda i mocza zacznie mieć ciemny kolor, a temperatura wzrośnie - zmieniamy strategię. Jest oczywiste, że w wychłodzony i osłabiony obszar wdarły się silniejsze bakterie wywołując stan zapalny. Ale nadal możemy sobie pomóc. Zastosujemy **Cistus complex**, który działa jak naturalny antybiotyk, i kontynuujemy Drags Imun i Renol. Jeśli sytuacja nie poprawi się w ciągu kilku dni, konieczne będzie przepisanie antybiotyków, czyli wizyta u lekarza. Jednak antybiotyków nie da się ukierunkować tak, by niszczyły tylko szkodliwe bakterie. Zawsze osłabią niektóre z „dobrych”, dlatego za każdym razem polecam zastosowanie **Probiosanu**, który utrzyma mikrobiom w dobrej kondycji. Na koniec jeszcze raz wzmacniamy cały obszar Renolem.

ZAPALENIE NEREK

Zapalenie nerek to już inna sprawa. Ból pleców, związany ze skrajnym zmęczeniem, obfita lub wręcz przeciwnie zbyt mała ilość moczu, wymaga natychmiastowego podania antybiotyków. Nie warto tego lekceważyć, ponieważ to poważna sprawa. Jednak z praktyki wiem, że antybiotyki bardzo dobrze radzą sobie z ostrym stanem, ale wielu pacjentów cierpi następnie z powodu zmęczenia

i dużej liczby objawów związanych z elementem Wody, takich jak bóle bioder, kolan czy pogorszenie słuchu. To już zadanie dla **Renolu** i oczywiście **Probiosanu** - i tutaj raczej sięgnęłabym po **Probiosan Inovum**, ponieważ antybiotyki stosowane przy zapaleniach nerek należą do tzw. szerokiego spektrum, inaczej mówiąc likwidują bakterie na większą skalę, dlatego probiotyki powinny również zawierać więcej szczepów bakterii. I właśnie **Probiosan Inovum** spełnia ten wymóg. Ponadto obecna w nim siara wesprze procesy odpornościowe, więc ogólny powrót do zdrowia będzie szybszy. Na stany zmęczenia w tym przypadku szczególnie odpowiedni jest **Tribulus terrestris**.

KAMIEŃ NERKOWE

Nie tylko na skutek przeziębienia cierpią nasze drogi moczowe. Inną bardzo powszechną dolegliwością są kamienie nerkowe. Każdy, kto kiedykolwiek doświadczył kolki nerkowej, wie, jaki to olbrzymi ból. I nie chce go przeżywać ponownie. W tym przypadku idealne jest picie herbatki z rośliny chanca piedra. Roślina ta potrafi rozbijać kamienie nerkowe (a nawet te w pęcherzyku żółciowym), przynajmniej tak to jest opisywane w starych księgach. Efekt wzmocnimy następnie za pomocą produktu Pentagramu® - na nerki **Renol**, a na pęcherzyk żółciowy **Regalen**. Jest bardzo ważne, aby zadbać o dostateczne spożycie płynów - czyli 1,5 litra w napojach - najlepiej woda lub herbata i 0,5 litra w ukrytej postaci - zupy, owoce... Obecnie wiele osób uważa, że powinno wypijać 4 litry płynów dziennie! Taka dawka jest dobra dla osoby, która cały dzień kopie w ogródku w upale, na słońcu. Przesadne spożywanie płynów jest równie szkodliwe, jak picie zbyt małej ilości. A tak przy okazji, w przypadku kamieni nerkowych starzy urolodzy zalecali jedno piwko dziennie...

PRZEWLEKŁE ZAPALENIA

Wiele kobiet (kobiety w ogóle) ma na ogół krótką i prostą cewkę moczową - co je pretenduje do tego, że cierpią na przewlekłe zapalenia pęcherza moczowego. Potrzebna jest tutaj dbałość systematyczna i długoterminowa. Zalecam naprzemienne picie herbatki z kolcoroślu, która oddziałuje na szereg problemów również poza układem moczowym, ale tutaj zastosowalibyśmy ją ze względu na jej działanie osłabiające nawet bardzo odporne bakterie

wywołujące choroby przewlekłe. Warto od czasu do czasu dodać do niej **Renol**, a od czasu do czasu zamienić na olejek żurawinowy **Organic Cranberry oil**.

O STRACHU

Nie zapominajmy też o bardzo poważnej epidemii strachu, która nas obecnie dotyka. A strach to emocja należąca do elementu Wody. Można się więc spodziewać, że w przypadku osłabionej strachem populacji będą się pojawiać symptomy przeciążenia tego elementu w większym stopniu - dlatego odpowiedni jest **Renol**, który go wzmocni. Najważniejsze to nie poddawać się strachowi, dbałość o miłe i przyjemne rzeczy, tworzenie i szukanie nowych powodów do radości. Właśnie czasy różnych ograniczeń stwarzają najlepsze warunki do powstawania rzeczy nowych i pięknych. Jak mawiała moja nauczycielka: nie masz pieniędzy? Więc to jest czas na twórczość.

PROFILAKTYKA

A teraz kilka słów o zapobieganiu. Oprócz ww. środków w przypadku wychłodzenia, polecam, by każdej zimy stosować **Renol**. W okresach zimnych stóp i lodowatych wiatrów jeszcze żurawinę **Cranberry**, czy to w postaci **proszku**, czy **oleju**. I aby być ogólnie sprawnym, będziemy utrzymywać swoje QI - czyli siłę, która krąży w naszym organizmie i ożywia go - na najwyższym możliwym poziomie. Pomoże nam w tym dobry odczyt sygnałów z naszego organizmu, odpoczynek, gdy jesteśmy zmęczeni i zbilansowana dieta. Ponadto zwróćmy uwagę, że niektóre trendy w modzie nie mają zbawiennego wpływu na nerki i drogi moczowe. Wiem, że młodym ludziom się to nie spodoba, ale faktem jest, że biodrówki i krótkie koszulki, które nie zakrywają pleców, otwierają drogę do problemów. Podobnie, jak pozostawanie w mokrym kostiumie kąpielowym po kąpieli. Pomyślmy więc o przyszłości i pomóżmy przynajmniej tymi kilkoma środkami. Jeśli pomyślimy o tym, jak się ubieramy, co ewentualnie powinniśmy wspomóc, zrobimy dla siebie bardzo dużo.

Kiedy zaczniemy dzień od napoju **QI drink**, to będzie dobry start dla naszej siły i jej późniejszego wspierania. Może on bowiem wspomagać trawienie, czyli system, który zapewnia odżywianie, a tym samym zapewnia energię na wszystko, co nas czeka.

Życzę, by to były miłe rzeczy.

Ilek. med. ALEXANDRA VOŠÁTKOVÁ

Poczujmy piękny zapach życia! (2)

We wcześniejszym artykule Vitae zaprosiliśmy Państwa do lektury naszego nowego cyklu o aromaterapii Energy i o nowości - pięciu esencjach. Tutaj „zasmakujemy” w pierwszej z nich. To Sweet orange, słodka pomarańcza.

SWEET ORANGE: SPOKÓJ – ZDOLNOŚĆ PRZYSTOSOWANIA – OPTYMIZM



OWOCE EGZOTYCZNE

Pomarańcza słodka to wiecznie zielona, kochająca światło słoneczne roślina z rodziny rutowatych. Pochodzi ze wschodu i zajęła niezastąpione miejsce w tradycyjnej medycynie chińskiej. Olejek eteryczny otrzymujemy ze skórki owocu - pomarańczy - metodą tłoczenia na zimno. Już sam pomarańczowy kolor owocu wywołuje radość, entuzjazm, zapał i świeżość, a zjedzenie pomarańczy pomoże nam poprawić nastrój i nasycić kubki smakowe słodko-kwaśnym świeżym smakiem.

Ciekawostką jest, że krewny słodkiej pomarańczy, pomarańcza gorzka, skrywa w sobie więcej niż jedną esencję. Z każdej części pomarańczy gorzkiej uzyskuje się inny olejek o innej wartości terapeutycznej, esencję petitgrain z liści i królewską esencję neroli z kwiatów.

Już samo obieranie pomarańczy to taka mała lekcja aromaterapii, kiedy podczas naruszania skórki uwalnia się z kanalików zawierających olejki eteryczne typowy świeży, energetyzujący zapach.

DARY POMARAŃCZY

Po esencję z pomarańczy możemy sięgnąć, gdy czujemy dyskomfort w żołądku i w związku z trawieniem, odczuwamy ból, skurcze, wzdęcia, nudności czy zaparcia. Pomarańcza ma

bowiem działanie przeciwskurczowe, wiatropędne (zmniejsza wzdęcia), antyseptyczne i przeciwdepresyjne. Znakomicie komponuje się z miętą, gdy ściska nas w żołądku lub gdy na usta cisną nam się słowa „nie cierpię tego!”. Te dwie esencje mają szczególnie dobry wpływ na trawienie i rozkoszowanie się nie tylko samym jedzeniem, ale także emocjami i nowymi informacjami.

Jednak UWAGA! Esencje Energy nie są przeznaczone do użytku wewnętrznego!

Zgodnie z tradycyjną medycyną chińską pomarańcza należy do elementu Drzewo, więc przede wszystkim harmonizuje okrąg wątroba-pęcherzyk żółciowy. Ma działanie dynamizujące, tonizujące i pomaga odblokować zastój energii w wątrobie, żołądku i jelitach.

Energia olejku pomarańczowego jest neutralna pod względem wilgotności i temperatury. Potrafi poruszyć i uwolnić zastój energii qi, która w przeciwnym razie spowodowałaby napięcie, drażliwość, frustrację.

PIESZCZOTY DLA DUSZY

Ciepły, słoneczny aromat olejku pomarańczowego pobudza, dodaje energii i poprawia nastrój. Wywołuje radość, pozytywne nastawienie, rozprasza smutek i drażliwość. Nie ma nic łatwiejszego niż w chwilach, kiedy spada nam nastrój, kapnąć na dłoń kilka kropel pomarańczowej słonecznej esencji, a naszą duszę rozjaśni radość, optymizm i odnowione poczucie humoru. Olejek harmonizuje i równoważy także aktywność obu półkul mózgowych.

Jeśli chodzi o działanie na poziomie emocjonalnym, esencja pomarańczowa jest odpowiednia dla osób nieelastycznych, niespokojnych, goniących za sukcesem i doskonałością. Ich nadmierny wysiłek oraz złe znoszenie niepowodzeń i niedoborów można delikatnie leczyć olejkiem pomarańczowym, który nauczy ich bardziej zrelaksowanego podejścia, świadomości otwartych możliwości i większej zdolności adaptacyjnej.

ZABAWA WEWNĘTRZNEGO DZIECKA

Olejek rozwija w nas również wyjątkową kreatywność, pomaga zrozumieć prawdziwe znaczenie dostatku i uwolnienia się od przeświadczenia o życiu w niedostatku. Łączy nas z wewnętrznym dzieckiem, wnosi w nasze życie spontaniczność, radość i zabawę. Nie bez powodu we wcześniej stosowanej astrologii lekarskiej, pomarańczowy olejek eteryczny był przyporządkowywany Jowiszowi, planecie szczęścia i optymizmu. Działanie esencji pomarańczy można symbolicznie porównać do wpływu indyjskiego boga Ganeśi, który przynosi hojność i nowe możliwości.

W tradycyjnej chińskiej symbolice pomarańcza jest kojarzona z dobrobytem i pomyślnością. Obdarowanie bliskich pomarańczą z okazji chińskiego Nowego Roku oznacza życzenie im dostatku i szczęścia przez cały nadchodzący rok.

mgr inż. NELA DAŃKOVÁ

ORZEŻWIENIE W BOŻE NARODZENIE

Świeży słodki zapach cytrusów to idealny pomocnik na zimowy czas. Pomagając nabrać lekkości bytu, rozjaśni, rozgrzeje, pocieszy i wyzaruje uśmiech nie tylko na ustach, ale także „na wątrobie”. Kiedy „wątroba się śmieje”, życie jest odpowiednio soczyste, podobnie jak słodka pomarańcza. Rozkoszujemy się świętami Bożego Narodzenia ze Sweet orange.

EFEKTY ENERGETYCZNE

Ciepła, należąca do Drzewa energia pomarańczy harmonizuje przede wszystkim drugą i trzecią czakrę. Pozytywnie wpływa na okolice splotu słonecznego, gdzie uwalnia blokady spowodowane złością, niesprawiedliwością, poczuciem winy, a jednocześnie przedostaje się do swojego centrum, czyli do równowagi. Przepływ przez drugą i trzecią czakrę pomaga złagodzić zmęczenie, uwolnić się od lęków, oderwać się od starych wzorców zachowań oraz wzmocnić układ odpornościowy. Sweet orange to świetny przewodnik na zimowe miesiące. Jego pomarańczowa energia, zgodna z kolorem drugiej czakry, rozświeśla dni, rozgania chmury i dodaje światła do każdego zakątka naszego ciała, umysłu i duszy. Otulmy się tą energią, dajmy się ponieść pięknemu zapachowi olejku i pozwólmy świątecznemu zgiełkowi przekształcić się w świąteczne dobre samopoczucie.

POMARAŃCZOWY ADWENT

Adwent to czas, kiedy bardziej dają się odczuć anielskie energie. Wszystko zaczyna wibrować i przygotowuje się do Bożego Narodzenia. Wykorzystajmy te świąteczne dni, aby się zatrzymać, zadbać o siebie i wzbudzić dla siebie delikatność. Porozkoszujemy się w okresie adwentu Sweet orange i codziennie wykorzystajmy olejek w inny sposób. Możliwości jest tak wiele, że można stworzyć „pomarańczowy kalendarz adwentowy”. Można na przykład przygotować sobie kąpiel z kilkoma kroplami olejku (przed dodaniem do kąpieli wymieszać z łyżką kremu terapeutycznego), maseczkę na twarz, masaż stóp, dłoni, maskę do włosów, aromaterapię (poprzez dodanie olejku do dyfuzora) itp. Można też po prostu obserwować otwartą buteleczkę, odbierając jej energię. Po adwencie, czyli pod koniec grudnia i w styczniu, olejek pomoże oczyścić umysł, rozjaśnić duszę i rozgrzać ciało. Nie tylko poradzimy sobie z zimą i brakiem światła, ale dobrze je wykorzystamy do wyciszenia się. Z okazji świąt podaruj swoim bliskim Sweet orange. Sprawisz im radość nie tylko na ten zimowy czas.

POŁĄCZENIA Z PRODUKTAMI ENERGY

Dodając kilka kropel olejku do kremów Energy, wzmocnimy ich działanie i dodatkowo będziemy pięknie pachnieć:

- » w połączeniu z **Protektinem** wesprzemy detoksykację skóry, wątroby, śledziony i trzustki. Jednocześnie sprawimy, że będziemy bardziej zadowoleni,

POWINIENIEŚ WIEDZIEĆ

MOŻLIWOŚCI WYKORZYSTANIA ESENCJI SWEET ORANGE

Inhalacje: 2–3 krople do dyfuzora lub nawilżacza powietrza.

Masaże i aplikacje na skórę: 4–6 kropel mieszamy z 20 ml oleju roślinnego.

Kąpiele: Esencję należy zawsze wymieszać wcześniej z emulgatorem (olej roślinny, wysokoprocentowa śmietana lub którykolwiek z **kremów terapeutycznych Pentagram®**), a następnie dodać do wody. Dla wzmocnienia efektu można ją wzbogacić o sól do kąpieli **Biotermal**.

Czas kąpieli 20 minut;

» **Dawkowanie do kąpieli całego ciała:** 3-6 kropli wymieszać z 20 ml oleju, 150 ml śmietany lub 1 łyżką kremu terapeutycznego. Dodać do ciepłej wody w wannie,

» **Dawkowanie do kąpieli stóp:** 2–5 kropli wymieszać z 15 ml oleju, 75 ml śmietany lub 1 czubatą łyżką kremu terapeutycznego. Dodać do miski z ciepłą wodą, która powinna sięgać powyżej kostek.

- » dodajmy olejek do **Ruticelitu** dla jeszcze większej aktywności i radości życia. Odprężą się nasze głowy, damy odpocząć mięśniom i psychice,
 - » jeśli chcemy wygładzić skórę pomarańczową, wymieszać olejek z kremem **Cytovital**,
 - » tonizację skóry można uzyskać w połączeniu z kremem **Cytovital remove** (uwaga – nie dopuścić do kontaktu z oczami),
 - » pomarańcza z **Protektinem remove** pomoże oczyścić skórę.
- UWAGA - po zastosowaniu Sweet orange skóra może być światłoczuła. Dlatego nie używajmy go, kiedy jesteśmy narażeni na promieniowanie słoneczne, istnieje ryzyko powstania plam na skórze!

Można dodać Sweet orange razem z solą **Biotermal** do miski z wodą i rozkoszować się relaksem stóp. Kąpiel działa na punkty refleksyjne stóp i poprzez drogi energetyczne harmonizuje i wzmacnia cały organizm.

Olejek jest odpowiednim dodatkiem do kąpieli całego ciała w **Balneolu**. Po kąpieli dodajmy jeszcze kilka kropli olejku do preparatu **Caralotion** i posmarujmy całe ciało. Poczujemy aksamitną gładkość, ciepło, rozświecenie, odprężenie i szczęście.

WŁASNE DOŚWIADCZENIA

Kiedy pierwszy raz otworzyłem olejek Sweet orange, byłem mile zaskoczony siłą i szczerością zapachu. Niczego nie ukrywa, do niczego nie namawia, delikatnie uwalnia oddech. Aromat olejku jest mniej słodki niż znam, jest na pograniczu pomarańczy i grejpfruta. Po zastosowaniu z bezzapachowym olejkiem do masażu, zapach stopniowo zmienia się w słodszy, cieplejszy, gorętszy i bardziej pomarańczowy. Olejek jest naprawdę mocny - wystarczy dodać kilka kropel.

Jego aromat od razu przeniósł mnie do Brazylii, gdzie na jednej z farm zbierałem i jadłem świeże pomarańcze. Jest w nim wyczuwalna soczystość, słodycz i kwaskowatość owoców cytrusowych. Po zastosowaniu olejku czuję przyjemne ciepło. Już nie mogę się doczekać, kiedy wypróbuję kolejny olejek eteryczny z nowej serii. Następnym razem będzie to Geranium.

Życzę Państwu pomarańczowego adwentu pełnego miłości, dobrego samopoczucia, szczęścia i dzielenia się. ONDŘEJ VESELÝ



Adwent czyli oczekiwanie

Oznacza oczekiwanie na przyjście Zbawiciela, duchowe przygotowanie do świąt Bożego Narodzenia, okres na wyciszenie i zadumę. W tym czasie, podczas kolejnych czterech niedziel, ludzie uroczyście zapalają świece na wieńcu adwentowym. Uśmiechają się, cieszą na uroczyste chwile w gronie bliskich i dokonują dobrych uczynków.

Dzisiaj, dla wielu z nas, adwent zamienia się w senny koszmar. Zapytałam sąsiadkę, co oznacza dla niej czas adwentu. „Nawet mi o tym nie przypominaj!” wypaliła. „My, lekarze, jesteśmy zdesperowani! Mamy pełne poczekalnie pacjentów, którym wszelkie dolegliwości pogarszają się tylko z powodu wszechobecnej przedświątecznej nerwowki! Cieszymy się, kiedy jest to już za nami!” Czas upływający do świętowania bożonarodzeniowych chwil, odmierzają nam cztery niedziele, nazwane na cześć rosnącej wartości metalu. Im droższy metal, tym dłużej otwarte są współczesne świątynie dostatku. Telewizor do nas krzyczy: „Czy masz już to? Bez tego nie da się żyć ani chwili!” „I nie zapomnij jeszcze o tym?” „Wymień stare na nowe!” Reklamie chodzi zapewne o nowy odbiornik TV, pralkę, samochód, czy może...? Dlaczego mam wymieniać coś, co mi jeszcze służy i co lubię, tylko dlatego, że to „nowe” ma o jeden przycisk więcej?

Wykaz przedświątecznych zadań ciągnie się jak guma do żucia, którą staramy się oderwać od buta. Ale i tak jest nam przyjemnie. Z czym jeszcze muszę zdążyć przed świętami?

- upiec ciasto
- umyć okna
- wyczyścić szafki w kuchni
- wymyślić, zdobyć i zapakować prezenty
- kupić choinkę
- zaplanować odwiedziny krewnych
- ...

JUŻ TAK NIE CHCĘ! GDZIE SĄ MOJE ŚWIĘTA?

Ostatnimi czasy, ze świętami Bożego Narodzenia spotykam się na początku listopada. Skądś spogląda na mnie zapalona świeczka, śliczna dziewczynka z mamą, które mijam na ulicy, lekki półmrok, grzane wino. I te pachnące ciasta, cynamon z wanilią. A potem karuzela zaczyna się rozkręcać i 24. grudnia spadamy z niej zupełnie wyczerpani.

Przyjaciele, zatrzymajmy się! Czas jest tym najcenniejszym, co mamy. Poświęćmy go sobie i swoim bliskim. Podarujmy sobie wspólne chwile, kiedy siedzimy i planujemy, na co razem popatrzymy, co nam sprawia przyjemność. Zamiast upominków rzeczowych, których wartość przemija, cieszymy się wzajemnie przeżyciami. Bilety do teatru, na koncert, do kina, podróż po przygodę, na wycieczkę, gdzie nas jeszcze nie było... Albo byliśmy i bardzo nam się tam podobało. Dlaczego mamy tego nie powtórzyć? Może przyjdą czasy, kiedy nie wszystko będzie skąpane w słońcu, a nasi bliscy będą nam się wydawać nie do zniesienia. I właśnie piękne wspomnienia wspólnie spędzonych chwil pomogą nam przezwyciężyć przeszkody i zobaczyć swych bliskich ponownie w lepszym świetle, niż to, w jakim wyglądają teraz.

Przed świętami wieczory są szybko ciemne. Usiądźmy razem przy stole, rozmawiajmy, spacerujmy świąteczne przyozdobionymi uliczkami. Powolutku... Jak szedł Mały książę w uzyskanej minucie do studni. Napijmy się z niej wody współczucia i życzliwości.

MAŁE RADOŚCI

Tegoroczne święta będą inne niż zwykle. Ze względu na możliwość zakażenia dystansujemy się od starszych wiekiem rodziców, przyjaciół, czy nam się to podoba, czy nie. Znaleźliśmy się w niepewnych czasach, które przynoszą wiele zmian. Tym ważniejsze jest, przygotowanie sobie i bliskim drobnych przyjemności. Dzieci dostają kalendarz adwentowy. Codziennie otwierają jeden mały prezent w oczekiwaniu na wielki dzień. Cieszą się każdego dnia. My również sobie zrobimy „kalendarz adwentowy”. Szukajmy dla siebie każdego dnia jakąś drobną przyjemność. Wieczorem ją zapisujemy. Ucieszyło mnie dzisiaj... Nie pozostawiamy tego mieniącego się przedświątecznego czasu (i wszystkich innych) by przeleciał nam przez palce. Każdego dnia możesz też wykonać jeden, choćby niewielki dobry uczynek. Możemy zadzwonić do kogoś, kogo długo nie słyszeliśmy, zająć, kiedy już będzie to możliwe, odwiedzić ciocię, czy sąsiadkę, która jest sama, pomóc z drobną naprawą, podarować trochę upieczonych ciasteczek, wyprowadzić psa. To będzie jak kręgi na wodzi. Rzucimy tam jeden kamyk, który zrobi małą dobrą falę, a ona będzie się rozszerzać dalej i dalej... I magia radosnego adwentu wróci.

BLANKA NEORALOVÁ



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 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

KLUB ENERGY BIAŁYSTOK

zaprasza na

Mikołajkowo-Świąteczno-Noworoczny
okres czyli **od 4/12 do 5/01** dla
wszystkich Klubowiczów:

1. przy zakupach produktów Energy,
rabat 10% na wszystkie produkty spoza
oferty Energy

2. pakiety profilaktyczne (świetne na
prezent) **w promocyjnej cenie**, a w nich:

- » **test obciążeń metodą Volla**
(biorezonans) wraz z indywidualnym
doborem preparatów ziołowych
- » **specjalistyczna konsultacja lekarska**
z zakresu rehabilitacji ogólnej i chorób
narządu ruchu
- » **refleksologia twarzy i głowy x1** lub
terapia czaszkowo-krzyżowa x1 (do
wyboru po konsultacji z lekarzem)

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

KLUB ENERGY BIELSKO-BIAŁA

zaprasza

Za zakupy powyżej 500 zł masaż gratis
Drodzy Klubowicze!

Grudzień ma bardzo długie wieczory,
zimno i brak słońca nie rozpieszcza.
Zapraszam więc na zabiegi
„rozpieszczające”!

W ofercie mamy m. in:

- » **Japoński rytuał** masażu twarzy
- rytuał składa się 4 etapów:
 1. Odprężający relaks
 2. Usuwanie toksyn
 3. Lifting z elementami masażu Kobido
 4. Część energetyzująca.
- » **Tajski masaż stóp**, który pomaga:
 - zlikwidować napięcia mięśni nog i stóp,
 - usunąć zastoje limfy oraz wody w organizmie,
 - zlikwidować uczucie „ciężkich nóg”,
 - poprawić funkcjonowanie narządów wewnętrznych (poprzez uciskanie zakończeń nerwowych).
- » **Masaż ciała gorącymi kamieniami**
(nic dodać nic ująć po prostu idealnie!)
- » **Masaż ciała metoda pulsacji**
przerywanej (bardzo przyjemny
zabieg który aktywuje ruch płynów
tkankowych. Zatem wszelkie produkty
przemiany materii, mediatory zapalne
i zanieczyszczenia środowiska, mogą
być bardziej skutecznie rozpuszczane
i wydalone z organizmu poprzez
przyspieszony przepływ krwi.
- » Oferujemy **vouchery** na zabiegi (jeśli
potrzebny byłby pomysł na prezent,
a święta tuż tuż)

Dla Klubowiczów 20% zniżki. A dla
tych klubowiczów którzy zrobią zakupy
powyżej 500 zł **wybrany masaż gratis!**

Zapraszamy!

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

KLUB ENERGY KŁOBUCK

zaprasza na konsultacje irdologiczne
oraz biorezonans i konsultacje
produktowe.

Tel. kontaktowy 662 018 713

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



Nadaj życiu zapachu z esencjami Energy!

NOWOŚĆ

Przedstawiamy Państwu nową linię czystych i oryginalnych esencji w jakości terapeutycznej.

● LAVENDER

- wytrwałość
- wyrażanie siebie
- mądrość
- element OGIEŃ

● SWEET ORANGE

- spokój
- zdolność adaptacji
- optymizm
- element DRZEWO

● MINT

- uważność
- tolerancja
- otwarty umysł
- element ZIEMIA i DRZEWO

● YLANG YLANG

- rozluźnienie
- zmysłowość
- euforia
- element OGIEŃ

● GERANIUM

- pewność
- wrażliwość
- zaufanie
- element WODA i ZIEMIA



ZASTOSOWANIE: Kilka kropli esencji wlej do dyfuzora, lampy do aromaterapii, kąpeli lub kosmetyku. Kieruj się dobrą praktyką aromaterapeutyczną.