

vitae

luty 2021

Jak to z nami jest,
mój mózgu?

Zapalenie ucha
środkowego i częste
przeziębienia u dzieci

Jak pachnie geranium?



Produkty lutego

Luty tym razem obiecuje wiatr i temperatury takie sobie. Czyżby miał do nas znowu zawitać śnieg? Z drugiej jednak strony może nas czekać deszcz ze śniegiem, i co wtedy? W ostatnie dni lutego mogą jednak panować rekordowo wysokie temperatury. Zima już zaczyna być irytująca, wahania temperatury tylko dokładają wiosennemu zmęczeniu.

Na przestrzeni wielu lat stosowania, w takich okresach mocno sprzyjał nam **Flavocel**, który wzmacnia odporność i potrafi w ramach profilaktyki chronić nas właśnie przed niesprzyjającymi wpływami pogody. Przy czym pogoda jest jednym z wielu elementów, które obciążają organizm i psychikę. Ogranicza nas nie tylko zima, ale też bezmiar wciąż powtarzanych nieprzyjemnych poleceń i zakazów. Nasza droga do harmonii powinna teraz prowadzić przede wszystkim w stronę odrodzenia. Możemy sięgnąć po **Stimaral**, pomoże nam w koncentracji myśli w chwilach, kiedy mamy wrażenie, że coś nas przerasta. Chcemy schować głowę w piasek – ale on z zadowoleniem spoczywa na piaszczystych plażach nieskończenie daleko.

W zimie wszystkim zrobi dobrze herbata. Na dzisiejsze pogmatwane czasy dobra będzie taka z czepoty puszystej o właściwościach przeciwzapalnych, przeciwwirusowych, przeciwbakteryjnych i przeciwutleniających. A wiatr?

O wszystko, czego potrzebujesz zadba stary dobry **Audiron!**

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.





Panuje
zimowy
nastrój

SPIS TREŚCI

Słowo wstępu	04
Na szumy uszne Audiron	04
Jak rodzą się produkty Energy (4)	05
Poczujmy piękny zapach życia (3)	06
W lutym zakochaj się w sobie	07
Zapalenie ucha środkowego ...	08-09
Śmiech leczy ciało i duszę	10
Metody terapeutyczne Psych-K	11
Co jest naszą esencją?	12-13
Seler – cud	14-15
Jak to z nami jest, mój mózgu	16-18
Bierz udział w wykładach	18
Zapraszamy do Klubów Energy	19



SŁOWO WSTĘPU

Co przyniesie nam luty w tym nowym 2021 roku? Czas, w którym (choć brzmi to dosyć ponuro) już oswoiliśmy się ze stanem, który narzucił nam świat, natura, ludzie, którzy mają możliwość decydowania za większość.

Paradoksalnie brzmi fakt, że to, z czym dotąd walczyliśmy – okazało się dla nas ostatnią deską ratunku. Pisaliśmy wiele o negatywnym wpływie nadużywania telefonu komórkowego, konsekwencjach wynikających z niewłaściwej pozycji przyjmowanej w trakcie długotrwałego zasiadania przed monitorem

komputera. Tymczasem dziś, te małe wyświetlacze i nieco większe ekrany pozwalają nam pracować i uczyć się w niecodziennych warunkach świata współczesnego. I choć rzeczywistość przyznać musimy, że niejednokrotnie umożliwiły nam przetrwanie, pozwoliły edukować się i zarabiać pieniądze pomimo wszystko – nie zapominajmy jednak, że nie jest to naturalne środowisko życia. Że należy „wyściubić nos” poza tę strefę. Mamy zimą, piękną, białą – dodajmy swoim dniom nieco równowagi! Pomóżmy swojemu ciału, swojemu mózgowi. Przejrzyjmy archiwalne wydania Vitae, odszukajmy to, co zapomniane, żeby żyć w miarę możliwości zdrowo. Aktualne wydanie także daje nam wiele podpowiedzi. Chyba nie skorzystamy z urokliwego stolika we dwoje w przytulnej restauracji z okazji Dnia Zakochanych. Jednakże – jesteśmy kreatywni, więc taki dystans (od pozostałych domowników) we dwoje jesteśmy sobie w stanie zapewnić w zaciszu domowym. Czy uda nam się na nowo „poczuć mięte”?

**Wszystkiego dobrego Państwu życzymy!
Zespół Energy Poland**

Na szумы uszne Audiron

Piszę do Państwa z podziękowaniem, że jako jedyni pomogliście mojej mamie. Ma 85 lat i od roku problemy ze słuchem. Odwiedziła już wielu lekarzy i usłyszała – szумы uszne, musi się pani z tym pogodzić. No, co prawda mogła, ale nie zrobiła tego. Próbowała różnych leków, które na szумы w uszach nie pomogły, ale rozregulowały trawienie i spowodowały inne niepożądane komplikacje.

Audiron okazał się strzałem w dziesiątkę i gloryfikuje go do dziś dnia. Właśnie dzisiaj niosię jej nową buteleczkę. Mówi, że lekarze nie pomogli, ale krople ziołowe tak. Ja wiem, że to nie takie proste. Lekarze laryngolodzy (plus neurologi i inni specjaliści) idą konwencjonalną drogą, więc problemy leczyli jako stan zapalny, przepisywali różne lekarstwa, z pewnością poświęcili mamie należyłą uwagę, ale w niektórych przypadkach to nie wystarcza.

MILENA M., Librec





Jak rodzą się produkty Energy (4) QI NAPOJE

Nowa grupa terapeutycznych napojów QI w krótkim czasie zyskała stałych klientów. Bez produktu QI drink niektórzy nie potrafią wyobrazić sobie poranka, a ci, którzy dotąd się opierali, bo należą do grona miłośników porannej kawy, wkrótce będą mogli wypróbować świeżutką nowość QI coffee. Dlaczego grupa ta została nazwana terapeutyczną i jak właściwie powstają produkty QI?

„DOPIESZCZONY“ SKŁAD

Każdy z tych napojów – QI drink i QI coffee – zawiera dwa poziomy substancji: substancję podstawową oraz składniki synergiczne. Podstawowe substancje stanowią w obu produktach podobnie 90 % zawartości. W przypadku produktu QI drink jest to ekstrakt z nasion łzawnicy ogrodowej, która rośnie na równinach Płaskowyżu Tybetańskiego. W całej Azji jest to chyba jedyne miejsce, w którym można tę roślinę znaleźć i pozyskać w jej naturalnej, organicznej jakości. Odpowiada jej wysokość nad poziomem morza, rośnie tam, gdzie na uprawę ryżu jest już zbyt mało tlenu i zbyt duże promieniowanie słoneczne. Odległe miejsca nie są korzystne dla większych przedsiębiorstw, więc uprawa i zbiory są wciąż domeną miejscowej ludności, głównie rdzennych Tybetańczyków i Huejów. Najwyższej jakości zbiory mają miejsce jesienią. Rośliny są w tym okresie

najbardziej wartościowe pod względem składu, a dzięki zastosowaniu metody podwójnej ekstrakcji gwarantujemy najbardziej treściwy wyciąg ich składników aktywnych.

Składnik synergiczny tworzy jedna substancja – *Astragalus membranaceus*, u nas bardziej znana jako traganek błoniasty. Pochodzi, niezupełnie przypadkiem, z tego samego obszaru, a jego połączenie z łzawnicą do dzisiaj należy do podstawowych i bardzo popularnych leków tradycyjnych. W produkcie QI drink, traganek używamy wyłącznie jako ekstraktu, tj. w postaci, która jest aktywna i istotna terapeutycznie.

Podstawową substancją nowego QI coffee jest, a jakże, kawa. Rozpuszczalna i wybrana specjalnie tak, żeby korzystnie łączyć się ze składnikami synergicznymi, którymi w tym przypadku są grzyby lecznicze kordyceps i reishi. Podczas kiedy o właściwościach samego produktu QI coffee przeczytamy w osobnym artykule kolejnego wydania czasopisma, z punktu widzenia produkcji, najważniejszym chyba momentem jest wybór samych ekstraktów grzybów leczniczych. Większość napojów kawowych wykorzystuje bowiem ich, powiedzmy, „właściwości konwencjonalne”. My, dla naszego QI coffee wybraliśmy odwrotnie, najwyższą jakość terapeutyczną kordycepsu i reishi, i staraliśmy się osiągnąć procentowo taką

ilość tych grzybów w całości produktu, żeby konsument przy zwykłym dziennym zużyciu kawy (już od dwóch filiżanek) uzyskał ich wartość terapeutyczną.

Wszystkie surowce transportowane są drogą morską lub powietrzną do Czech, dokładniej na Morawy, gdzie w zakładach w pobliżu Brna otrzymują swoją finalną postać. Są mieszane w dokładnych proporcjach i przy kontrolowanej wilgotności pakowane do specjalnego typu opakowań, które są znakiem rozpoznawczym tej nowej grupy produktów QI ...

DALSZE PLANY

Wielkość opakowania – tuby – nie została wybrana przypadkowo i jeśli podnieśliście brew na widok połowicznego jej wypełnienia, musicie wiedzieć, że to nie był zły zamiar. Nasza grupa QI ma jeszcze wielkie plany i istotne było znalezienie opakowania, które będzie odpowiednie dla wszystkich kolejnych produktów, ponieważ właśnie produkcja jednego uniwersalnego rozmiaru z logistycznego i ekologicznego punktu widzenia jest tą najlepszą. Niebawem, zaproponujemy wszystkim opakowania uzupełniające napojów QI w wersji XXL. Będzie tak można otrzymać dwukrotność opakowania, która dokładnie pasuje do QI tuby, którą być może wciąż macie w domu.

(RED.)



Poczujmy piękny zapach życia! (3) GERANIUM: PEWNOŚĆ – WRAŻLIWOŚĆ – ZAUFANIE

Kto by powiedział, że tak bardzo lubiana pelargonia, uprawiana w skrzynkach za kuchennym oknem jest właściwie gatunkiem pokrewnym *Pelargonium graveolens*, z której włochatych, ząbkowanych liści w wyniku destylacji parowej pozyskuje się olejek eteryczny geranium? Jego zapach jest świeżo kwiatowy, od lekko cytrusowego po korzenny. Jest ważnym składnikiem perfum, wykorzystuje się go, jako substytut tak rzadkiego oleju różanego i nazywany jest „różą ubogich”.

DROGA DO ENERGII JIN

Olej ten, który kryje w sobie energie o charakterze zimnym i wilgotnym, wzmacnia w nas element jin, który ma funkcję uspokajającą i nawilżającą. Geranium więc, w mieszance z np. delikatnym nośnym olejem migdałowym jest wspaniałym pomocnikiem na suchą, objętą stanem zapalnym, skórę z egzemą, również z łuszczycą. Delikatny, a jednocześnie mocny zapach geranium rozluźnia nerwy, dzięki czemu pomaga w przewlekłych i ostrych stanach lękowych, napięciu i wyczerpaniu nerwowym. Po esencji geranium sięgniemy i skorzystamy z jej zapachu, kiedy czujemy się przepracowani, przytłoczeni stresem i zadaniami spadającymi ze wszystkich stron, a także, kiedy zbyt długo trwamy już w racjonalizmie i produktywnym sposobie życia (jang). Esencja nadaje się dla pracoholików, ludzi wciąż wręcz niezdrowo gnających naprzód pomimo wyczerpania. Także dla jednostek nadaktywnych, osób, które zapomniały, jak na chwilę spowolnić, obserwować siebie i połączyć się ze swoimi odczuciami i wrażeniami. Dla tych, których nadmierna aktywność myśli oddziela ich od własnych emocji. Poprzez ochłonięcie i stłumienie nadmiernej woli, mamy czas na rozluźnienie i odzyskanie zasobów.

W ten sposób dusza geranium otwiera drogę do ponownego odzyskania zdolności intuicji, kreatywności i otwartości.

WOLNOŚĆ EMOCJI

Geranium należy do elementu Wody i Ziemi. Wspiera cyrkulację energii chi, odnawia jin nerek, wzmacnia chi śledziony i trzustki. Przede wszystkim jednak, odżywia ciało poprzez dostarczenie ogólnej energii jin, która w efekcie końcowym ma działanie ułatwiające skupienie, dzięki czemu docieramy „do siebie”, do spokoju, do swej istoty. W ten sposób możemy swobodnie i lekko połączyć się ze swoją stroną emocjonalną i nie być oddzieleni od swoich emocji. Esencja ta harmonizuje w mózgu obszar zwany podwzgórzem, który ma za zadanie harmonizowanie narządów wewnętrznych do kompleksowej odpowiedzi na bodźce i jest włączona m. in. również do funkcjonowania układu endokrynnego i limbicznego. Geranium wspaniale nadaje się do mieszanek dla pań do harmonizowania poziomu hormonów, ponieważ stymuluje produkcję progesteronu i przynosi ulgę w okresie PMS czy menopauzy.

ESENCJA MIŁOŚCI I ZAUFANIA

Archetypowo, olejek geraniowy kojarzony jest z grecką boginią miłości i urody Afrodytą i jest nazywany olejem miłości i zaufania. Na delikatnym poziomie leczy zranione serce, niweluje złość i uczy nas wspaniałej umiejętności wybaczenia. Esencja geranium jest bardzo troskliwa, współczująca i czuła. Odżywia wewnętrzne dziecko i pomaga uwolnić drogę od chłodnej logicznej myśli w kierunku ogrzewającej miłości serca.

mgr inż. NELA DAŇKOVÁ

W LUTYM ZAKOCHAJ SIĘ W SOBIE

Jeśli geranium nazywano „rózą ubogich“, nie od rzeczy będzie życzyć sobie chwilowego ubóstwa, a ze swojego bogactwa korzystać dzięki zapachowi tej esencji. Czujecie go? To prawdziwa królowa.

Luty to trudny miesiąc. Mimo tego, że jest trochę krótszy, wszyscy odczuwamy już zmęczenie bez słońca i czekamy na pomoc, naładowanie akumulatora, iskrę. Ona może przyjść właśnie poprzez czułość i silne impulsy do życia. Niech pachnie dom, szafa, wanna pełna wody, a przede wszystkim wy sami od czubka głowy aż po pięty. Jedna kropla esencji geranium (polecam rozrzedzić z kroplą oleju regenerującego) wtarta we włosy spowoduje, że radość i pogodę ducha poniesiecie wszędzie jak klejnot koronny.

ZAINTERESUJE CIĘ

ZNAJDŹ SWOJE POŁĄCZENIE ESENCJI GERANIUM I PRODUKTÓW ENERGY

Regalen: Wypłukanie surowości względem siebie, rozluźnienie napięcia wewnętrznego, uwolnienie emocji i kultuwanie miłości do siebie.

Gynex: Wzmocnienie energii żeńskiej, intuicja, balans i wprowadzenie wewnętrznej równowagi hormonalnej. Opieka i wsparcie w cukrzycy.

Korolen: Dostawca miłości, równoważenie buzujących emocji, partner w usuwaniu stresu, lęku, nadmiaru pracy, uczucia fałszywej odpowiedzialności rozwiązywać nie tylko za siebie, ale też wszystko możliwe za innych. Wspomaga w osiągnięciu równowagi hormonalnej.

Stimarał: Łagodzi lęki i napięcia nerwowe. Odkrycie własnych sił w sobie. Wierzmy sobie i twórczo realizujemy kroki do zdrowia i naprawy równowagi.

Raw Aguaje: Pomoc w rozwoju kobiecych uzdolnień, rozwiązywanie nastrojów hormonalnych i brak balansu w sobie. Złagodzenie syndromu przedmiesiączkowego.

Protektin: Szansa przy problemach z infekcjami grzybiczymi, liszajami, skórą, łuszczycą, w infekcjach wirusowych, na skórę trądzikową i tłustą.

Ruticelit: Start dla zmęczonych nóg i pomoc w problemach z obrzękami. Kombinacja ta poradzi sobie również z żylakami, hemoroidami i odmrożeniem.

Cytovital: Wyciszenie czy choćby złagodzenie bolesnej menstruacji, złagodzenie napięcia w piersiach. Nadzieja i wsparcie w problemach z rozstępami czy niepłodnością.

Artrin: Ulga, kiedy stawy bolą i przywołują pomoc.

Ruticelit (renove): Mistrz w pomocy podczas kuperozy.

Droserin (renove): Drużyna łagodząca kuperozę na poziomie policzków.

Cytovital renove: Wsparcie w staraniu, by uzyskać ze skóry zmęczonej promienną, rozjaśnioną i odżywioną.

Protektin renove: Pomoc na plamy pigmentowe, trądzik i skórę tłustą.

Artrin renove: Odzyskanie wilgotności przy skórze suchej.

Argan oil: Kombinacja wspaniale nadaje się do pielęgnacji cery dojrzałej oraz po opalaniu.

Visage balance: Duet, który poprawia ukrwienie zmęczonej skóry i przeciwdziała rozszerzonym porom.

WRAŻLIWOŚĆ I SIŁA

Jedno porządne pociągnięcie nosem z buteleczki z geranium przeniknie całe wasze ciało, gdzie natychmiast rozpocznie się wprowadzenie gojącego i harmonizującego procesu zaufania sobie. Wierzyć sobie, swoim odczuciom, pierwotnym impulsom, pomysłom, podszeptom intuicji. Dopiero wtedy możecie zrobić krok i zacząć realizować to, co usłyszeliście w sobie, poczuliście, odkryliście. I tam właśnie spotyka się wzajemna wrażliwość względem siebie i pozorna siła opozycyjna. Jeśli się zatrzymamy, pozwolimy sobie na czas dla siebie, porównamy swoje priorytety, wtedy może nastąpić czyn związany z naszą siłą wewnętrzną.

RYTUAŁ

Rytuał ąla geranium wspaniale pomoże w nadchodzącym wiosennym oczyszczaniu. Należy kapnąć po jednej kropli na każdą dłoń (poleca się rozrzedzenie olejkiem). Dłonie składamy, pocieramy, pozwalamy nasączyć się rytualnie esencją i przesuwamy nimi po rękach, nogach, klatce piersiowej i głowie - parę centymetrów nad nimi. Pozwólcie sobie na absorbowanie poprzez geranium wiary w siebie i wesprzycie wiarę w siebie. Ponieważ geranium należy do elementu Wody, pójdzie wam to „samo“, wasza intuicja będzie pracować w pełni, a następnie zostawcie parę minut tylko dla siebie. W taki sposób możecie rozsmakować się zmianami, które w was rozkwitły.

Ja osobiście jestem zakochana (poza moim przyjacielem) również w esencji geranium, która ugłaskała mnie już nie raz, pomogła zmienić nastrój na ten pozytywny. Kroplę „przymocowuję“ za uszami, dodaję na klatkę piersiową, na nadgarstki i korzystam z jej zapachu oraz właściwości. Pomogła mi poczuć w sobie kobietę, wsłuchać się w nią i uwierzyć sobie. W marcu czeka was kolejna ciesząca duszę esencja – mowa o mięcie i oddechu.

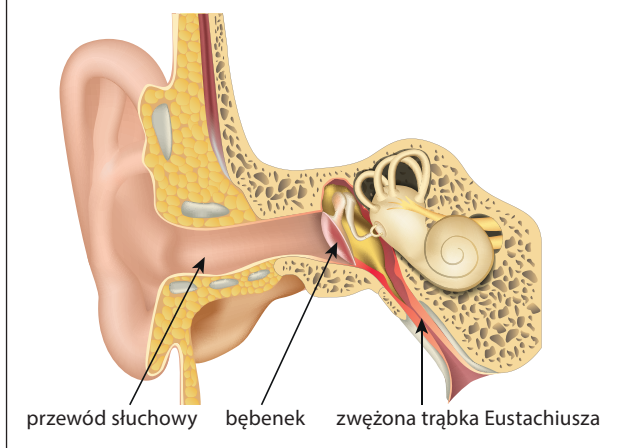
ILONA JANČIOVÁ



Zapalenie ucha środkowego i częste przeziębienia u dzieci



ZAPALENIE UCHA ŚRODKOWEGO



Doświadczamy zimnego i zmiennego pod względem temperatur okresu roku. Walczymy z przeziębieniami, katarą a często także z zapaleniem ucha środkowego, co może być szczególnie nieprzyjemne, zwłaszcza dla dzieci. Jak wpływają na nas warunki atmosferyczne i dlaczego w tym okresie jesteśmy tak podatni?

PRZYCZYNY

Najważniejszą barierą naszego organizmu stanowią skóra i błony śluzowe, które chronią nas przed wpływami zewnętrznymi. Zimą na nasz organizm oddziałuje przeważnie chłód. Zimno, to zastała, zagęszczająca się energia - tam, gdzie działa, powstają blokady w przepływie energii i płynów. Bardzo wrażliwa jest właśnie błona śluzowa nosa. Powstaje na niej obrzęk, na którym osadzają się wirusy i bakterie i... „witaj katarze”. A jeśli dziecko ma skłonność do zapalenia ucha środkowego, mamy problem. Zapalenie u dzieci borykających się z zaflegmieniem zaczyna się najczęściej w nocy. Ale dlaczego akurat wtedy, gdy dziecko jest opatulone kołderką i popija ciepłą herbatę? Tajemnica tkwi przeważnie w pozycji dziecka. Gdy tylko ułożymy je w pozycji poziomej, ukrwienie okolicy górnych dróg oddechowych wzrośnie. Opuchnie trąbka Eustachiusza, która łączy nosogardzieli z uchem środkowym i jest bardzo krótka u małych dzieci. Wydzielina gromadzi się w nosogardzieli, a stan zapalny przechodzi do ucha środkowego. Dziecko się budzi, płacze, łapie się za uszka i nie można go uspokoić.

PRODUKTY ENERGY

Zalecaną metodą wsparcia we wczesnych stadiach zapalenia ucha środkowego jest podanie **spray do nosa Grepofit** ew. suplementu **Grepofit**, preparatu **Drags Imun** i **Renol**. Przed zastosowaniem sprayu Grepofit pozwalamy dziecku wydmuchać śluz lekko i przez długi czas, z każdego przewodu nosowego oddzielnie. Drags Imun podajemy w początkowej fazie choroby, (czyli w pierwszych 2-3 dniach) w dawce 2-5 kropli 4 razy dziennie, po ustąpieniu dolegliwości dawkę zmniejszamy do 2 razy dziennie. Renol w pierwszych dniach 3-4 razy dziennie w dawce 1-5 kropli w zależności od wieku, wagi i wrażliwości dziecka na terapię. Następnie ponownie zmniejszamy dawkę. Do ucha, jeśli nie ma pękniętej błony bębenkowej, zakrapiamy u wszystkich dzieci **Audiron** (3-4 krople). Zawsze lekko pociągamy za małżowinę uszną, aby krople dostały się do tylnej części przewodu słuchowego - będą lepiej oddziaływać, wejście do uszka zakrywamy małym kawałkiem waty i zostawiamy na całą noc. Jeśli ból stopniowo ustępuje, możemy aplikować 4 razy dziennie przez 3 dni.

W przypadku najmłodszych dzieci, oprócz spreju do nosa, najlepiej wykorzystać zewnętrzne działanie na strefy refleksyjne na stopach, gdzie nakładamy odpowiednie kremy i delikatnie wcieramy je w skórę. W przypadku przeziębienia rozważmy zastosowanie preparatu **Protektin** na strefy refleksyjne nosa i górnych dróg oddechowych. W przypadku zapalenia ucha środkowego aplikujemy **Artrin** na strefy refleksyjne uszu i nerek, może też złagodzić bolesność powiększonych węzłów. Ważna jest również podwyższona pozycja górnej części tułowia i głowy dziecka. Jeśli dziecko w dalszym ciągu płacze, mimo zabiegów, dłużej niż 2-3 godziny, to polecam wizytę u laryngologa, który oceni stan błony bębenkowej. Powszechnym rozwiązaniem w późnych stadiach zapalenia, kiedy nagromadziła się już ropa, jest przebiecie błony bębenkowej lub podanie antybiotyku. Po wyleczeniu ostrego stanu dodajemy u starszych dzieci, w celu zharmonizowania mikroflory jelitowej i oczyszczenia organizmu po przebytych zapaleniu, **Probiosan** i **Cytosan**, co najmniej w dwóch trzytygodniowych cyklach.

ZAPOBIEGANIE

W przypadku nawrotu przeziębienia u dziecka, należy rozważyć profilaktyczne podanie preparatu **Vironal** lub **Regalen**. Vironal podajemy raczej w miesiącach jesiennych, a **Regalen** wczesną wiosną. Jeśli dziecko cierpi głównie na infekcje ucha środkowego - wówczas, jako profilaktykę należy zastosować **Renol**. Vironal to koncentrat należący do elementu Metal, który zgodnie z pentagramem oddziałuje na płuca i jelito grube. Do płuc przynależy również skóra i błona śluzowa nosa, na które najbardziej wpływają zmiany klimatyczne. Vironal wzmacnia i chroni te systemy i to jest w nim niesamowite. Regalen ogólnie wpływa na procesy metaboliczne, trawienie, wspomaga układy ochronne, uwalnia przepływ energii i blokady emocjonalne w organizmie. Jest bardzo mocny i jest bardziej odpowiedni dla dzieci w wieku szkolnym. Preparat Renol w pentagramie należy do elementu Wody, a zatem do układu energetycznego nerek. Wpływa to również na procesy metaboliczne w obszarze ucha środkowego i wewnętrznego oraz pośrednio w obszarze układu limfatycznego w nosogardzieli (tzw. pierścień gardłowy Waldeyera). Ważna jest także ogólna profilaktyka i od niej zaczynamy już latem. Dzieciom, którym szybko jest zimno, ograniczamy spożycie napojów mrożonych i lodów. Podajemy proste, lekkie i ciepłe potrawy, ograniczamy ilość pieczywa, nabiału, dbamy o zbilansowaną mikroflorę jelitową. I powoli, w rozsądnym stopniu, hartujemy przede wszystkim poprzez ruch na świeżym powietrzu.

Życzę Państwu i Państwa dzieciom dużo dobrego samopoczucia i zdrowia, lek. med. JANA NEZVALOVÁ

ZDROWIE OD A DO Z

OTITIS MEDIA – zapalenie ucha środkowego. Ostre zapalenie pojawia się najczęściej, gdy infekcja przedostanie się z jamy nosowej przez trąbkę Eustachiusza i może skomplikować również zwykłe stany zapalne górnych dróg oddechowych lub grypę. Objawia się gorączką i silnym bólem ucha. Ropne zapalenie może przebić się przez przerwaną błonę bębenkową. W przypadku niewystarczającego leczenia istnieje ryzyko utrzymywania się stanu zapalnego (przewlekłe zapalenie ucha), a nawet rozprzestrzeniania się zapalenia na inne części głowy, aż do wystąpienia ropnego zapalenia opon mózgowych.

Z „Praktycznego słownika medycyny”, wyd. Maxdorf, 2004

Śmiech leczy ciało i duszę

Organizm ludzki postrzega śmiech, jako sygnał do uzdrowienia. Śmiejemy się od serca, dochodzi do relaksacji psychicznej i fizycznej. Obniża się poziom hormonów stresu (kortyzolu) i włącza się wydzielanie endorfin, wzrasta produkcja białych krwinek, przez co dochodzi do wzmocnienia odporności (jeśli dodamy Imunosan, jeszcze bardziej wesprzemy jej działanie). We krwi tworzą się immunoglobuliny, które pomagają np. w chorobach dróg oddechowych. Śmiejemy się więc, a będziemy zdrowi!

Poprzez uśmiech wpływamy nie tylko na swój nastrój, ale także na nastrój swojego otoczenia. Śmiech to drzwi wejściowe do innych ludzi i najbardziej naturalna forma komunikacji. Wytwarza poczucie zaufania i pomaga w budowaniu lepszych relacji oraz silniejszych więzi. Strach uniemożliwia uśmiech – pokonamy go **Renolem**. Wyraz twarzy nie musi być tylko odbiciem chwilowego nastroju, ale jest też zdolny na niego wpłynąć. Kiedy zmusicie się do uśmiechu, uwierzy wam również mózg. Jest zaprogramowany raczej na negatywny sposób myślenia,

ZAINTERESUJE CIĘ

- » W roku 2011 odbyły się w Czechach Mistrzostwa śmiechu.
- » Terapia śmiechem to geloterapia czyli śmiech jest terapeutą.
- » Na podstawie badań w szpitalach wprowadzono funkcję klaunów medycznych.
- » Karel Nešpor (ordynator szpitala psychiatrycznego) jest autorem książki „Lecznicza moc śmiechu”, w której zapoznaje nas z 43 rodzajami śmiechu.



ale to jest tylko mechanizm ochronny oraz zapobieganie ewentualnym rozczarowaniom. Mózg wzmocnimy **Celitinem**, **Flavocelem** i **Korolenem**.

Jak działa na nas śmiech:

- » dochodzi do rozluźnienia mięśni całego ciała i do lepszego ukrwienia
- » wzmacniamy mięśnie brzucha i przepony
- » masuje narządy wewnętrzne
- » nawet spala kalorie
- » lepiej pokonujemy nieprzyjemne i stresujące sytuacje
- » śmiechem możemy też zarazić innych
- » jesteśmy aż o 80 % bardziej atrakcyjni od gburów
- » wracamy do dzieciństwa – dziecko śmieje się nawet 300x dziennie, dorosły tylko 15x (niektórzy więcej)
- » uwaga: mężczyźni śmieją się rzadziej niż kobiety!
- » działanie śmiechu = morfina
- » działa pozytywnie na ból
- » po porodzie wraz ze śmiechem macica szybciej się zwija/obkurcza (sprawdzono w praktyce...)

Polecamy często stosowanie afirmacji: „UŚMIECH – WYPRÓBUJ TO!” Na początku ten uśmiech będzie raczej sztywny, ale z czasem przywykniecie. Im więcej będziecie się uśmiechać, tym dłużej utrzymacie mózg w pozytywnym nastroju. Pamiętajcie, z uśmiechem jesteście bardziej przyciągający, przychylni i inni nie boją się z wami rozmawiać. Macie ogólnie więcej energii i rozsiewacie ją wokół. Uśmiech tworzy klimat przynależności, połączenia i przekazywania go między ludźmi. Jest to środek kluczowy do nawiązywania przyjacielskich kontaktów.

(leit.)

Metody terapeutyczne (14)

PSYCH-K OTWORZY WIĘZIENIE NASZYCH MYŚLI



Nasza podświadomość jest jak automatyczny odtwarzacz wcześniej zapisanych nagrań lub podświadomych programów i wzorców zachowań. Mówi się, że 70% programów, w których funkcjonujemy, jest negatywnych i szkodzi lub sabotuje nasze decyzje. Mówiąc najprościej, jeśli musimy walczyć o cokolwiek w życiu, oznacza to, że nagrany program nie obsługuje tej konkretnej rzeczy. Jak to możliwe, że dwie osoby w tej samej chwili zupełnie inaczej postrzegają tę samą sytuację? Dla jednej jest to wyzwanie, przygoda, może nawet powód do radości, a dla drugiej zagrożenie, a nawet trauma?

„Życie to walka”, „Nie ufaj nikomu”, „Nie jestem wystarczająco dobry”, „Tylko złodzieje mają pieniądze”, „Nie jestem ważna”, „Musisz / nie wolno...”, „Nie zasługuję...”, „Zawsze zawodzę”, „Nie stać mnie na to”, „Masz pecha”, „Nikt cię nie polubi, jeśli taka będziesz”. Może to wszystko słyszeliśmy w dzieciństwie, w szkole, w związku. Po jakimś czasie, w wyniku powtarzania, jesteśmy w stanie mówić sobie to już sami, całkowicie automatycznie, często nieświadomie. Nazywa się to podświadomym przekonaniem. To nic innego jak nawyk myśli, wzór. Więzienie naszych myśli. Jak głos w głowie, który nie przestaje mówić. Dla większości ludzi jest przeważnie nieprzyjemny, ma bowiem tendencję, by być negatywny. Na świecie żyją miliony ludzi, którzy są torturowani każdego dnia – przez swoje myśli, co jest spowodowane ich nastawieniem. Zwykle ludzie nawet sobie tego nie uświadamiają, ponieważ utożsamiają się z tym głosem.

Większość niezadowolenia w życiu jest spowodowana bardziej procesami myślowymi, niż aktualną sytuacją. Czujemy się więc nieszczęśliwi nie z powodu tego, co się dzieje, ale z powodu tego, co mówią nam o tym nasze umysły i przekonania, które ukształtowały się w dzieciństwie poprzez działanie wychowania i wiele innych wpływów. Niesamowitym narzędziem zmiany tych podświadomych przekonań jest metoda PSYCH-K, o której entuzjastycznie mówi biolog komórkowy i pionier epigenetyki Dr. Bruce Lipton.

ZASADA METODY

PSYCH-K jest metodą terapeutyczną tzw. psychologii energetycznej. Skrót pochodzi z języka angielskiego, jest poprawnie wymawiany jako „saj kej” i znaczy „klucz do psychiki”. Powstała w 1988 roku, a jej założycielem jest Rob Williams. Była to stosunkowo nieznaną metodą, dopóki Rob nie spotkał Dr. Bruce’a Liptona, który stał się jej entuzjastycznym promotorem i dzięki któremu cały świat dowiedział się o tej skutecznej technice. Dr. Bruce Lipton mówi, że tylko 1% chorób jest powodowanych przez genetykę, resztę wywołują myśli i stres. Że nasz umysł kontroluje nasze geny, a kiedy zmieniamy myśli, zmieniamy naszą wewnętrzną biologię. Nie jesteśmy więc ofiarami naszych genów, jesteśmy ich panami. Psychologia energetyczna jest dziś najskuteczniejszym i najszybszym sposobem pracy z podświadomością. Zaletą jest to, że dany problem można rozwiązać za pomocą PSYCH-K w kilka minut i nie trzeba przez kilka godzin przechodzić przez traumatyczne

przeżycia, a nawet większości rzeczy świadomie sobie przypominać. **Nie zmieniamy sytuacji, zmieniamy jej postrzeganie. PSYCH-K daje możliwość przewycięcia ograniczeń naszego umysłu i wreszcie uwolnienia się.** Podczas sesji wykonywany jest test mięśni, który bardzo czule odzwierciedla autonomiczny układ nerwowy i jego reakcje. Zmiana przekonań, czy postrzegania sytuacji odbywa się za pomocą tzw. procesów PSYCH-K, technik, których jest więcej do dyspozycji. Dany proces jest tak dobierany, aby był bezpieczny i odpowiedni.

CO UMOŻLIWIA PSYCH-K?

Klienci, ze mną rozwiązują różne problemy z wszystkich dziedzin życia, czy to przewlekła choroba, stres, problemy w związkach, tajemnicza bezpłodność, problemy finansowe i zawodowe, niska samoocena, tłumione emocje, lęki, miłość do siebie, ustalanie i obrona swoich granic, utrata sensu życia, niepokój i wewnętrzna pustka, problemy z kobiecością / męskością itp. Jeśli poruszamy się w kółko w tych samych sytuacjach, tkwimy w zastojach lub czujemy, że coś nam się udaje tylko wtedy, gdy podejmiemy ogromny wysiłek, jest prawdopodobne, że nasza podświadomość sabotuje to, czego tak desperacko pragniemy. Po pracy z PSYCH-K stopniowo stwierdzamy, że pewne sytuacje postrzegamy inaczej i że reagujemy na nie inaczej niż wcześniej. Wszystko zaczyna się zmieniać. Energia zaczyna płynąć, stajemy się całością i zaczynamy się regenerować. Jeśli pozbedziemy się dysfunkcyjnych podświadomych wzorców, ponownie zaczniemy słuchać głosu naszej duszy, – poprzez co wzrośnie nasza siła osobista, która jest kluczem do pełnego potencjału uzdrowienia.

mgr inż. JANA STEHNOVÁ

CYTAT

„PSYCH-K reprezentuje jeden z najważniejszych, najwydajniejszych, najefektywniejszych i najszybszych procesów zmiany, jaki jest dzisiaj dostępny na tej planecie”.

Dr. Bruce Lipton

Co jest naszą esencją?



Esencja jest istotą naszego bytu. Rodzimy się z nią, niesiemy ją w obie przez całe życie, wielu z nas o niej jednak zapomniało. Możemy ją zobaczyć w postaci iskry w oczach noworodka, jako radość z bytu. Wynika to z faktu, że dziecko nie jest jeszcze świadome siebie, jest czystą Esencją. W trakcie pierwszych trzech, czterech lat życia, podczas kontaktu z rodzicami, zwłaszcza z matką, powoli kształtuje się nasza osobowość.

INDYWIDUALIZACJA, POCZUCIE PUSTKI

Kiedy rodzi się dziecko, jest czystą Esencją. Na początku, wszystkie matczyne odczucia uważa za swoje własne. Dopiero w wieku 36 - 40 miesięcy zakończony zostaje proces indywidualizacji, dziecko zaczyna uświadamiać sobie wyjątkowość własnej osoby i potrafi odróżnić odczucia własne od odczuć innych ludzi. W tym okresie jest jednak na tyle pod wpływem rodziców i otaczającego go świata, że przestaje być świadome swej Esencji. Zamiast tego tworzy różne maski i gry, dzięki którym dostosowuje się do wymogów środowiska. Rezygnuje czasem ze swojej esencji, by nie stracić miłości rodziców, tak potrzebnej do przeżycia. Stratę kontaktu ze swoją Esencją odbieramy jako wewnętrzną pustkę, dziurę, co znacząco wpływa na naszą percepcję. Mamy wrażenie, że czegoś nam brakuje i staramy się tę pustkę zapełnić „wartościami”, które znajdujemy w świecie zewnętrznym. Tak uczyszamy uczucie pustki, jednakże tylko na chwilę. Będziemy szukać tak długo, dopóki

nie uświadomimy sobie, że to, czego szukamy, znajdujemy wyłącznie wewnątrz nas.

ESENCJA A OSOBOWOŚĆ

Człowiek ma w sobie Esencję i osobowość. Esencja jest naszą naturą, z nią się rodzimy. To, co przyjmujemy z zewnątrz, we wczesnym wieku przede wszystkim od rodziców, stopniowo tworzy naszą osobowość, Ego. To, na podstawie zyskanych doświadczeń, definiuje nam jasno, kim jesteśmy. Wytycza dla nas małą przestrzeń, w której czuje się bezpiecznie i chce nas w ten sposób oddzielić i ochronić przed otaczającym nas światem. Nieświadomie jednak w ten sposób zamyka nas we własnym więzieniu, zabrania nam bliżej poznać siebie samych. Esencja, w odróżnieniu od Ego jest substancją bardzo delikatną. Może zacząć się przejawiać ponownie, dopiero kiedy sobie ją znów uświadomimy, przestaniemy utożsamiać się z własnym Ego i pozwolimy sobie na opuszczenie własnego więzienia. Kiedy mamy odwagę dopuścić do siebie przestrzeń, a wraz z nią tę mnogość możliwości, które nam proponuje.

ASPEKTY ESENCJI

Esencja jest jak światło. Trudno dostrzec go wprost, możemy jednak przeżywać jego aspekty, tak jak widzimy kolory tęczy. Podstawowe cechy Esencji to miłość, siła, wola, spokój wewnętrzny i radość.

Miłość umożliwia nam słyszenie wołania Esencji. Przejawia się w postaci delikatnego pływania w dobroci, czułości, empatii,



współczucia i wdzięczności. Jeśli aspekt ten jest osłabiony, zamykamy się w sobie, stronimy od innych, by nie zostać zranionymi ponownie. Możemy też unikać samotności, żeby nie musieć czuć swoich odczuć, bądź zaczynamy użalać się nad sobą.

Siła przejawia się odwagą bycia sobą, bycia wyjątkowym bytem. Pozwala nam na bycie we własnej sile i stawanie w swojej obronie. W towarzystwie jednak siła bywa rozumiana jako twardość i wytrzymałość, co jest cechą osobowości, nie Esencji. Prawdziwą siłę możemy postrzegać jako żywotność, namiętność lub zdolność do pogodzenia się z ciężką sytuacją życiową. Pracując z siłą, pojawia się strach przed własną siłą połączony ze strachem przed karą i obawami wynikającymi z kary. Za obojgiem stoi nasz Wewnętrzny sędzia, obraz surowego i karzącego rodzica, który nosimy ze sobą od dzieciństwa.

Wola dodaje nam wsparcia wewnętrznego i zaufania do siebie. Wnosi do naszego życia determinację i wytrwałość, bez upartego prowadzenia do jakiegoś celu. Przejawia się chęcią bycia w kontakcie z rzeczywistością i swoimi uczuciami. Przyjmować nowe sytuacje jako możliwość wzrostu, i pozostać przy tym wiernym własnej drodze. Mając osłabioną wolę mamy wrażenie, że musimy przedzierać się przez życie, wykonujemy przesadny wysiłek, obawiamy się własnej słabości i zawodu.

Spokój wewnętrzny przybliży nas do zdolności duszy takich jak intuicja, wewnętrzna wizja i porozumienie duchowe. Możemy go odbierać jako odpoczynek we własnym wnętrzu, akceptację tego, co właśnie jest. Daje nam dystans i rozumienie szerszych zależności. Jeśli pozwolimy, żeby spokój wewnętrzny nastąpił, doświadczymy spokojnej obecności. Lotna myśl uspokoi się, pozostanie świadoma uwaga. To są cechy, które przeżywamy podczas medytacji lub głębokiej relaksacji. Osłabiony aspekt spokoju wewnętrznego może objawiać się w postaci lęku przed śmiercią i niechęcią przed opuszczeniem tego co stare i niepotrzebne.

Radość jako aspekt Esencji nie jest ani emocją ani uczuciem, ponieważ one są zależne od okoliczności zewnętrznych. Przychodzi sama, jeśli jesteśmy otwarci na Esencję, jej piękno i harmonię. Radość wzbogaca życie o zabawę i humor, nadaje uczucie lekkości. Jeśli jesteśmy w połączeniu z radością, nie pracujemy nad sobą, by udoskonalić swoją osobowość. Jesteśmy ciekawscy i dzięki temu nie boimy się niepowodzeń.

Podczas pracy z aspektem radości, główne tematy to poczucie winy i tłumienie pragnień.

JAK PONOWNIE ZNALEŹĆ SWOJĄ ESENCJĘ?

Najpierw należy spojrzeć, w jakim środowisku wyrostaliśmy. W pierwszych latach życia, największy wpływ miała na nas matka. Przypomnijmy sobie jej zachowanie, pozycję, przekonania, oczekiwania, ukryte pragnienia, ale także lęki i rozczarowania. Zdajmy sobie sprawę, że jesteśmy jej odbiciem, nieświadomie tak kształtowała naszą Osobowość. Wtedy możemy rozpocząć stopniowo odkładać to, co nie jest nasze. Podobnie jak obieramy cebulę. Tak dostajemy się do jądra naszego bytu, które nie jest uwarunkowane światem zewnętrznym, rodzicami ani środowiskiem. Jest to długa droga, podczas której mogą zacząć uwalniać się tłumione emocje. Ważne jest, by patrzeć na osobowości rodziców z szacunkiem i zrozumieniem, bez krytykowania i oceniania. Oni również byli kształtowani przez swoich rodziców i otoczenie, w którym się urodzili. Należy sobie uświadomić, że na naszą osobowość mają wpływ również przodkowie żyjący kilka pokoleń przed nami. Dlatego jest dla nas takie trudne dokonanie zmian w sobie. Jeśli ponownie chcemy nauczyć się dostrzegać w sobie cechy Esencji, powinniśmy pozbyć się wysiłku, który jest typowym przejawem osobowości. Na początek wystarczy rozluźnić się, pozwolić sprawom płynąć i dostrzegać, jakie uczucia przeżywamy w swoim ciele. Bycie czujnym w chwili obecnej, daje przyjemne poczucie kontaktu z życiem. Jeśli podczas naszego powrotu do Esencji przypomni się nam jakiś stary ból, czujna obecność nie pozwoli nam w tym bólu utonąć. Możemy przez to przejść z większym zrozumieniem i akceptacją. Poza odwagą należy być też cierpliwym, ponieważ powrót do własnej Esencji, do siebie, jest procesem, którego nie można przyspieszyć. Może nam również pomóc przewodnik, ktoś, kto sam już przeszedł tę drogę. Jest bogaty w doświadczenie, którego nabył podczas swego powrotu do Esencji i wie, jakie skarby czekają na nas na końcu tej drogi.

dr LENKA LACHNITOVÁ, Ph.D.

Źródło: książka „Esence”, Bhagat J. Zeilhofer (MAITREAA s. s., Praga, 2008)



Seler - cud nie tylko do polędwicy i sałatki ziemniaczanej!

Któż z nas nie zna selera? Duża, niezbyt urodziwa bulwa, którą kupujemy, gdy chcemy przygotować jakieś klasyczne dania. Wielu za nim nie przepada, a przynajmniej nie pachnie im zbyt ładnie, u niektórych wywołuje alergię. Z kolei seler liściasty zaliczamy do warzyw „nowocześniejszych”. Ja osobiście pamiętam go z młodości tylko z amerykańskich seriali, gdzie mieszała nim Bloody Mary lub nabierali z jego pomocą dipy. I w ogóle nie wiedziałam, co to jest...

SELER SELEROWI NIERÓWNY

Seler jest uprawiany ze względu na bulwę, nasiona i łodygę. Seler zwyczajny, to to znane warzywo korzeniowe uprawiane z uwagi na bulwę. Można go kupić przez cały rok, ponieważ bardzo dobrze się go przechowuje, ale latem i wczesną jesienią ma łagodniejszy, delikatniejszy smak i bardziej wyrazisty zapach. Seler naciowy ma mniejszą bulwę, ale z kolei liście są pięknie zielone, mocne i aromatyczne, nadają potrawom pikantniejszy smak i mocny aromat. Kolejnym gatunkiem jest wspomniany już seler liściasty, który jest bliskim krewnym selera korzeniowego, ale jego wygląd i smak są nieco inne. Jest świeży, soczysty, chrupiący, a jego cienkie młode łodygi są doskonałe nawet na surowo.

SELER – HISTORIA I WSPÓŁCZESNOŚĆ

Podobno seler był znany starożytnym Egipcjanom. Rzymianie używali go, jako afrodyzjaku, pisał o nim nawet Homer. Jego uprawa rozpowszechniła się w Europie dopiero po wojnie trzydziestoletniej, w XVII wieku.

Wszyscy zapewne wiemy, że seler klasyczny jest składnikiem wielu tradycyjnych potraw w naszej kuchni, takich jak rosół, polędwica czy sałatka ziemniaczana. Używamy go do zup, sosów, przecierów, smażymy czy pieczemy,

ale także można go spożywać również na surowo. Natomiast seler naciowy wszedł do naszej gastronomii znacznie później. Świetnie nadaje się do sałatek, past do smarowania, zup, różnych potraw z roślin strączkowych i warzyw,

a także mieszanek, gdzie dodaje pikantnej chrupkości. Jest niezastąpiony w sokach z surowych warzyw, w których przypisuje się mu nawet cudowne właściwości.

DLACZEGO POWINIŃMY JEŚĆ SELER?

Wielu ekspertów umieszcza seler w pierwszej dziesiątce najbardziej korzystnych dla zdrowia artykułów spożywczych, ponieważ zawiera dużą ilość witamin, minerałów i innych substancji przy bardzo niskiej wartości kalorycznej. Ogonki i liście zawierają witaminę A, korzenie są bogatym źródłem witamin z grupy B, K, kwasu foliowego, magnezu, wapnia, żelaza, fosforu, sodu. Roślina zawiera olejki eteryczne, terpeny, które mają świetne działanie przeciwbakteryjne i przeciwgrzybicze. Dzięki nim spożywanie selera pomaga nam zlikwidować stany zapalne zarówno w przewodzie pokarmowym, jak i drogach moczowych. Działa korzystnie na naczynia krwionośne, serce, a nawet psychikę - niektórzy psychologowie polecają go osobom zmagającym się ze stanami paniki. Obniża również cholesterol, poziom cukru i ciśnienie krwi, wspomaga pracę pęcherzyka żółciowego, pomaga przy zaporciach, wzdęciach i pozbywaniu się szkodliwych substancji z organizmu. Mówi się, że sok z selera chroni nerki, drogi moczowe i pęcherzyk żółciowy przed tworzeniem się kamieni.

Z MOJEGO PUNKTU WIDZENIA

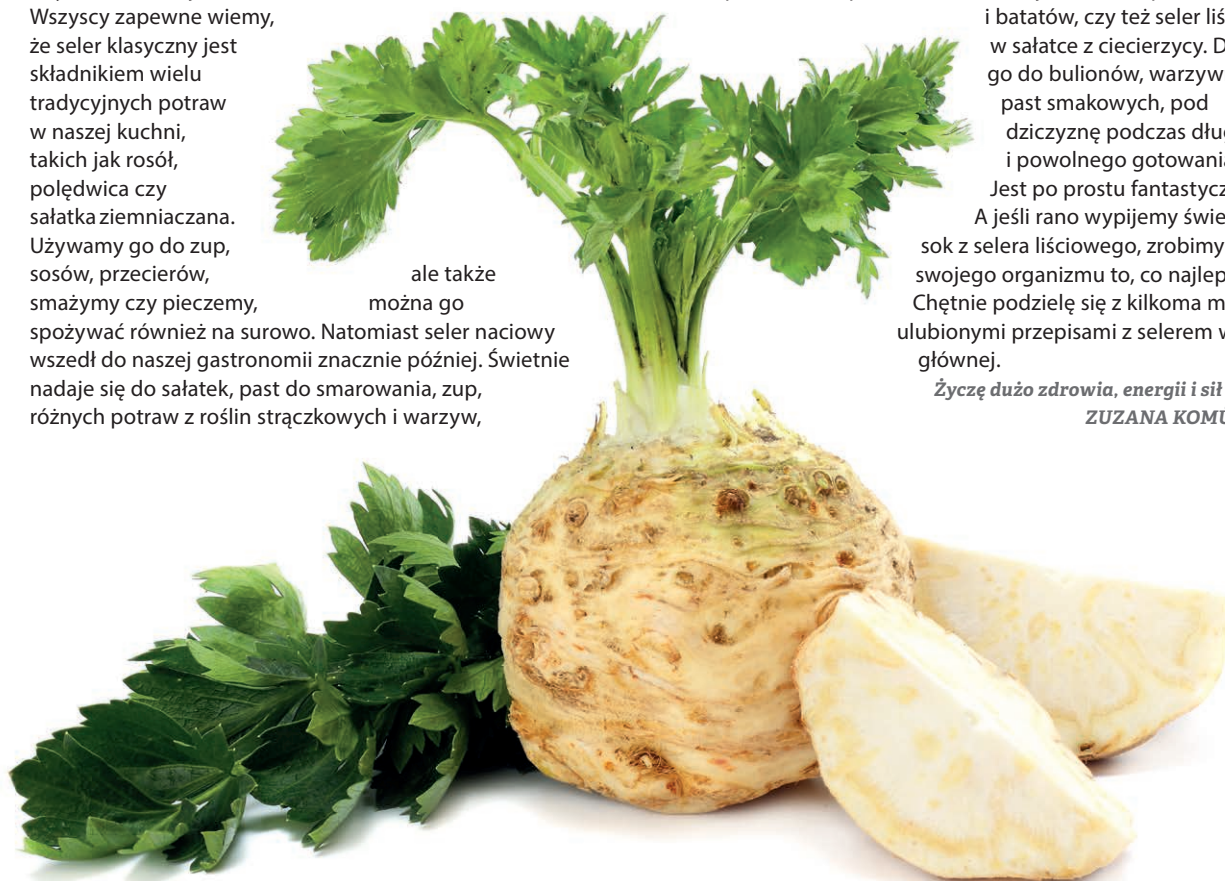
W naszej domowej kuchni seler jest niezastąpiony! Za kilka złotych potrafi sprawić tyle frajdy, jak mało które warzywo. Czy to „podrabiana” pasta z homara, moje ulubione puree z selera

i batatów, czy też seler liściasty w sałatce z ciecierzycy. Dodaję go do bulionów, warzywnych past smakowych, pod dziczyznę podczas długiego i powolnego gotowania.

Jest po prostu fantastyczny!

A jeśli rano wypijemy świeży sok z selera liściowego, zrobimy dla swojego organizmu to, co najlepsze... Chętnie podzielę się z kilkoma moimi ulubionymi przepisami z selerem w roli głównej.

Życzę dużo zdrowia, energii i sił w lutym
ZUZANA KOMŪRKOVÁ



ZUPA Z SELERA I JABŁKA

1 czerwona cebula, 2 łyżki masła, 300 g selera korzeniowego, 1 większe jabłko, 600 ml wody lub bulionu warzywnego, 100 g crème fraîche lub kwaśnej śmietany, 1 łyżka musztardy Dijon, sól, czarny pieprz, natka pietruszki w wersji gładkolistej lub olej z pietruszki, grzanki z pieczywa ewentualnie chipsy z bekonu lub z parmezanu

Cebulę oczyścić i pokroić, oczyścić seler, jabłko pokroić w kostkę. Cebulę podsmażyć na maśle, następnie dodać seler i jabłko, smażyć około 5 minut i zalać bulionem lub wodą. Gotować do miękkości przez około 15 minut i zmiksować blenderem lub mikserem do uzyskania gładkości. Doprawić śmietaną, musztardą, solą i pieprzem. Podawać posypaną posiekaną natką pietruszki lub skropić oliwą pietruszkową, można dodać grzanki z pieczywa lub chipsy z boczku lub parmezanu.



PLACUSZKI Z SELERA

1 szklanka komosy ryżowej, 1 bulwa selera, 1 szalotka lub mniejsza, czerwona cebula, 1-2 ząbki czosnku lub suszonego czosnku niedźwiedziego, 2 jajka, płatki owsiane lub gotowa mieszanka do zagęszczenia, sól, pieprz, ½ łyżeczki przyprawy curry, 1 łyżka posiekanej gładkolistej pietruszki, sezam do panierowania, olej (najlepiej w sprayu)

Komosę ryżową ugotować według instrukcji na opakowaniu. Nie zapomnieć przed przygotowaniem przepłukać go gorącą wodą. Po ugotowaniu odcedzić. Obrać cebulę i czosnek i drobno posiekać, seler oczyścić i zetrzeć na tarce. W misce wymieszać ugotowaną komosę ryżową, warzywa, przyprawy, dodać 2 jajka, natkę pietruszki. W razie potrzeby można zagęścić płatkami owsianymi lub gotową mieszanką. Doprawić solą i pieprzem. Formować placuszki, lekko obtoczyć w sezamie. Ułożyć na blasze wyłożonej papierem do pieczenia, lekko pokropić olejem i piec w piekarniku nagrzanym do 180°C przez około 30 minut. Podczas pieczenia obrócić i znowu można skropić olejem. Podawać tylko z dipem jogurtowym lub surówką albo według uznania również z gotowanymi ziemniakami.



PASTA Z ALGAMI ARAME

½ bulwy selera, 1 marchewka, ½ zielonego jabłka, 1 garść suszonych alg arame (mniej odważni mogą zamienić algi na szczypiorek), sok z ½ cytryny, 200 g świeżego sera śmietanowego, 2 łyżki majonezu, pestki słonecznika do smaku, sól, pieprz

Seler, marchewkę i jabłko zetrzeć drobno na tarce, rozdrobnić algi, skropić sokiem z cytryny, wmieszać serek, majonez i pestki i doprawić solą i pieprzem. Pozostawić, aż algi zmiękną. Podawać na pieczywie lub z warzywami. Na przykład z łodygami selera.

ORZEŻWIAJĄCY NAPÓJ Z SELERA NACIOWEGO

2 łodygi selera naciowego, 1 ogórek sałatkowy, 2 mniejsze jabłka, 2 pomarańcze, 1 łyżeczka startego świeżego korzenia imbiru, ½ cytryny

Liście umyć i pokroić, ogórek obrać i pokroić w kostkę, podobnie jak jabłka. Pomarańcze obrać i podzielić na cząstki. Wrzucić wszystko do blendera, dodać imbir i sok z ½ cytryny. Zmiksować. Można precedzić przez sitko.



Jak to z nami jest, mój MÓZGU?



- SHOW
- NET
- MUSIC
- CINEMA
- BUSINESS

Możemy zacząć od najprostszego pytania, które zadajemy od czasu pierwszych świadomych dywagacji o sobie.

KTO JA JESTEM?

I nie chodzi o nasze role w życiu, jakie mamy, a o naturę naszego bicia tu na Ziemi.

Czyli co to takiego jest JA? Jak to jest, że pojawiają się myśli, emocje, pomysły, strachy i radości?

Wejdźmy po kilku chwilach refleksji nad tym pytaniem w kolejne skrzyżowanie z kierunkowskazem: MÓZG!

Pojawiają się i inne odnośniki - świadomość, kolektywna świadomość, pole morficzne.

Dzisiaj, parę zdań o tym, co bliższe koszu, czyli o mózgu. Inne przestrzenie zostawimy na dalsze rozważania.

MÓZG - z nim właśnie się utożsamiamy. To o nim myślimy, jako o podstawowej formie naszego życia. Nawet w medycynie uznaje się, że śmierć mózgu to koniec człowieka. Ta nasza wiedza na temat nas samych ciągle się poszerza. Wspinała nazwa - neuronauka - to osiągnięcia ostatnich 25 lat. To ona pokazała mechanizmy działania tego wyjątkowego narządu, od którego zależy nasze BYĆ. Tak na marginesie - ta nauka ma też swoje wyjątki - osoby z bardzo uszkodzonym mózgiem normalnie funkcjonują. Osoby zmarłe, czyli umarł ich mózg, wykonały jakiejś czynności z reguły bardzo istotne dla żyjących, a ich ciało przecież było nieżywe. Takich przypadków trochę jest. Nauka nazywa je wyjątkami, które potwierdzają regułę.

PLYNIEMY DO BRZEGU - MÓZG

Składa się z wody - 1,5l, białka - 130 g, tłuszczu - 95 g i soli mineralnych. Już na pierwszy rzut oka widać, co w naszym ciele powinno być, żeby tą strukturę utrzymać w kondycji. Razem tego jest około półtora kilograma. Ta galaretko to najbardziej elektryczna część nas! Mózg stanowi 2% naszej masy ciała i zużywa 20% wytwarzanej przez nas energii. To nasz komputer pokładowy. To on łączy nasze ciała z otaczającą przestrzenią. Codziennie skanuje rzeczywistość (i nie tylko, bo myśli też obserwuje) wokół nas. Przez minutę odbiera miliardy bodźców. Filtruje je - inaczej padlibyśmy z przeciążenia systemu. Podaje się, że świadomi jesteśmy jedynie 2% tego, co dociera do mózgu. Prosty przykład - widzimy jedynie małe spektrum światła, a dociera szersze pasmo.

W stanach zmienionego postrzegania można z zasobów zarejestrowanych przez mózg wydobyć informacje, które dla nas, naszej świadomości nie były istotne - np. numer rejestracyjny samochodu przed nami, kolor oczu mijanej osoby, temperatura wody. W trakcie tych badań okazało się, jak wiele operacji przeprowadza ten organ - wyłapuje to, co dla nas ważne, czyli to, czemu poświęcamy uwagę. To są tematy, które tworzą nasz schemat emocjonalny (indywidualna zdolność reagowania na bodźce).

I druga część obrabianych bodźców - to cała masa procesów, które dzieją się w naszym ciele, a którymi nie zawiadujemy - praca serca, mruganie, oddech, temperatura ciała. Można kolokwialnie stwierdzić - LECIMY NA AUTOPILOCIE!

PYTANIE DLA ODWAŻNYCH - KTO LUB CO JEST PILOTEM? I CZY ON Z NAMI LECI?

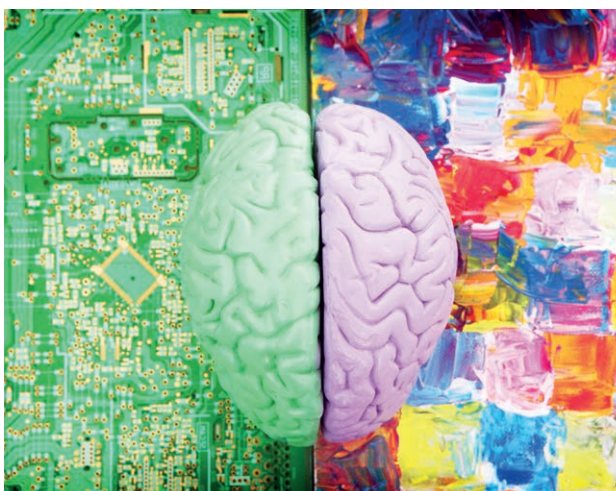
I znowu do brzegu, do brzegu płyniemy, bo marnie zginiemy w nieograniczonej i niepoznanej jeszcze przestrzeni nas samych. Ta masa mózgowa to super zorganizowane komórki - sznureczki - neurony. Jest ich 90-200 miliardów i każdy połączony jeszcze z 10-50 tysiącami innych neuronów. To bardzo skomplikowana

sieć połączeń. Żeby było bardziej tajemniczo - ta sieć cały czas żyje swoim życiem, przemieszcza się, rozwija, mnoży lub kurczy, łączy lub rozdziela. Te procesy można zaobserwować dzięki rozwiniętej technice. Dosłownie pod mikroskopami widać jak włókna nerwowe budują swoje połączenia, jakby tworzyły mosty do komunikacji. Dzieje się tak, gdy uczymy się czegoś nowego lub musimy zareagować inaczej, czyli też nauczyć się nowego. Tu jest uzasadnienie dla powtarzania nowej informacji, jeśli nowe połączenie nie jest wykorzystywane - następuje zerwanie kontaktu między neuronami.

Ważna jest też intensywność śladu pamięciowego. To dlatego niektóre wydarzenia mamy wyryte głębokimi koleinami w naszym mózgu. Może to być jazda na emocji strachu lub radości. To w ekstremalnych warunkach powstałe marzenia, intencje - tworzą nowe ścieżki neuronowe. Dlatego najlepsze intencje wysyła się w przestrzeń np. morsując w morzu lub w lodowatej wodzie przez maksymalnie 4 minuty i na brzeg. Tyle wystarczy, aby stał się CUD w naszym mózgu. Do tego roku nie rozumiałam, dlaczego oni są tacy szczęśliwi po tym lodowatym pluskaniu. A to chodzi o ten CUD na synapsach!

Pamiętamy jak się piecze sernik, jeśli powtarzamy tę czynność. Jeśli nie korzystamy z nabytej wiedzy - tracimy swoje zasoby pamięci i trzeba zajrzeć do książki kucharskiej. Tak samo uczymy się reagować na różne sytuacje życiowe przez wychowanie, czyli świadome działanie lub życie wymusza podjęcie działania. Ta reakcja zawsze jest oparta na zasobach doświadczeń zgromadzonych przez nasz mózg (przez te 1,5 litra wody, trochę tłuszczu i białka).

Neurony łączą się ze sobą synapsami. To koniec jednego sznureczka i początek drugiego. To w tym obszarze dzieje się przekaz impulsu z jednej komórki nerwowej do drugiej. Tutaj następuje zamiana impulsu elektrycznego na energię chemiczną. Impuls nerwowy docierający do zakończenia aksonu - zakończenie jednego sznureczka - uwalnia do przestrzeni synaptycznej (to połączenie sznureczków, zwane szczeliną synaptyczną) - MEDIATORY CHEMICZNE! Bardzo trafna nazwa - mediacja wszak kojarzy się z przekonywaniem kogoś do czegoś. I dalej podążając w wielkim uproszczeniu za tym procesem - te MEDIATORY łączą się z receptorami błony kolejnego sznureczka przez uruchomienie zmian w jego przepuszczalności jonowej. Powstaje impuls czynnościowy. Czyli wytworzyła się reakcja... jakaś. W tej przestrzeni



synaptycznej jest wiele związków chemicznych (prostym stworzeniem przecież nie jesteśmy), jednak dla jasności tematu napiszę - są obecne tam enzymy, które mogą pobudzać MEDIATORY lub je hamować. Czyli - już tak ekstremalnie - możemy się uśmiechnąć lub wystawić pazury! Wszystko zależy od składu tej chemii na połączeniach i intensywności ładunku elektrycznego!

W tym momencie jest miejsce na przypłynięcie do brzegu i ogarnięcie tego, co się dzieje z perspektywy ciepłego piasku plaży. Wniosek jest bardzo budujący - mamy wpływ na chemię na łączach! To, co jest naszym ratunkiem nazywa się ADAPTOGENY! Czyli magiczne rośliny znane przecież ludzkości, które wpływają na synapsy! Przede wszystkim redukują, obniżają poziom stresu, czyli pomagają naszemu organizmowi zaadaptować się („zaprzyjaźnić się”) z nowymi warunkami zewnętrznymi. Może już nie wystawimy pazurów, a zwiększymy czujność, wyostrymy słuch, będziemy bardziej skupieni i uważni.

W kulturach Wschodu i Zachodu, obu Amerykach, Afryce i na Syberii uznawano je za święte. Tworzono na ich bazie wyjątkowe eliksiry, przeznaczone jedynie dla elit: władców i najwyższych urzędników państwowych. Do naszego świata dotarły przez Czngis-Chana, Rosyjską Akademię Nauk i loty kosmiczne. Rośliny same w sobie miały na tyle ciekawe działanie, że zdecydowano się je wykorzystać, jako część diety astronautów w lotach kosmicznych. Te cudowne mikstury regulują, wspierają, wzmacniają to, co należy, aby nasz organizm zachował lub wręcz nabył, uruchomił, wydobyl ze swoich zasobów cudownego komputera, cały zestaw reakcji optymalizujących i zachowujących homeostazę, czyli równowagę całego ustroju.

TA MAGIA CUDOWNEGO ELIKSIRU JEST W ZASIĘGU NASZYCH RĄK – TO STIMARAL!

STIMARAL jest mieszanką ziół adaptogennych. MAGICZNY ELIKSIR ZDROWIA! Chroni, broni, wspiera, wyostryma zmysły, poprawia koncentrację, koi nerwy, buduje układ odpornościowy, poprawia pamięć. Nie sposób wymienić wszystkich dobrodziejstw STIMARALU. Jeśli Twoje reakcje na zewnętrzną rzeczywistość (o ile to, co nas otacza tak można nazwać) są trudne dla Ciebie i dla Twojego otoczenia - zastosuj STIMARAL. Szczególnie polecam STIMARAL, gdy niepokój, lęk rodzi się w sercu, gdy uporczywe przykre myśli nie chcą Cię opuścić (mózg nie odróżnia imaginacji od realu - dla niego to jest to samo), gdy tak po ludzku jesteś zmęczona, zmęczony, a nie możesz wycofać się z działania, z aktywności i zapaść w błogi regenerujący sen. Myślę, że w ten czas trudny teraz, łatwiej nam będzie ze STIMARALEM.

Dbaj o siebie i swoje synapsy!

Jeszcze tylko wielki ukłon dla odkrywcy synaps - Santiago Ramón y Cajal (Nagroda Nobla z medycyny w 1906 roku). Uważał, że u dorosłych połączenia nerwowe są niezmiennie. Dziś wiemy, że to nieaktualne - mózg cały czas przebudowuje się. Uczymy się inaczej reagować, oduczamy się np. palić. Ogarnia to neuroplastyczność, czyli umiejętność zmiany. Jakoś ocieramy się o świadomość - bo przecież zmienimy się, jeśli będzie to korzystne. A kto? Co nas do tego przekona? I gdzie TO mieszka? Czy w nas, czy poza nami już?

Pozdrawiam

**WANDA WIELOCH-BORKOWSKA - fanka STIMARALU,
Bioterapeutka, Kraków**

Bierz udział w wykładach/ spotkaniach nie wychodząc z domu



Szanowni Państwo

Już jesienią ubiegłego roku rozpoczęliśmy serię wykładów/spotkań przez internet.

Za nami cykl poświęcony Pięciu elementom oraz esencjom aromaterapeutycznym. Z uwagi na fakt, iż cieszą się one sporą popularnością – będziemy je dla Was kontynuować.

Czego potrzebujesz, żeby przyłączyć się do spotkania?

Komputera lub innego urządzenia podłączonego do internetu oraz ok. 50 minut wolnego czasu. Nie musisz nigdzie jechać, nie musisz nawet wychodzić z domu! Po prostu siadasz wygodnie w ulubionym fotelu i jesteś.

Nasze spotkania/wykłady odbywać się będą cyklicznie w każdy ostatni czwartek miesiąca o godzinie 19:00. Link do spotkań (tak jak do tej pory) będziemy wysyłać do Państwa na podany przy rejestracji adres mailowy oraz umieszczać na naszym Facebook-u. Dla tych, którym z jakichś przyczyn nie uda się w wyznaczonym czasie dołączyć do spotkania lub będą chcieli obejrzeć go ponownie – zawsze po spotkaniu na kilka kolejnych dni umieszczamy jego nagranie na naszym Facebook-u.

Nie znasz się na internecie, a chciałbyś uczestniczyć w spotkaniu i masz w domu komputer? Poproś kogoś bliskiego – z pewnością Ci pomoże – to nic trudnego.

Cieszymy się na spotkanie z Tobą.

Do zobaczenia

Zespół Energy Poland

Zapraszamy do Klubów Energy

BIAŁYSTOK

Godziny otwarcia:

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

Kierownik: Marcin Kosior

Adres:

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

KLUB ENERGY BIAŁYSTOK

zaprasza w lutym na konsultacje lekarskie przy doborze odpowiedniej diety i stosowania preparatów Energy podczas zbliżającego się Postu.

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

Dnia 06. 02. w bielskim Klubie Energy przyjmować będzie lek. med. Iwona Golach-Noworyta. Zapraszamy serdecznie.
Zapisy pod nr tel. 501980115

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.– czw. 9.00 - 19.00
rejestracja nowych KE: pn.– czw. 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. Poznań
tel. kom. 570 250 187,
nr tel. do recepcji: 733 200 112
możliwość płatności kartą



ZDROWA I SILNA ODPORNOŚĆ

Zaufaj sobie,
swojej intuicji,
naturze!



Dbają o nas od lat!
Więcej na www.energy.sk/pl