

vitae

marzec 2021

Rusz się człowieku,
już wiosna!

Nowość - QI COFFEE

Jak rodzą się
probiotyki





Produkty marca

Marzec przygotował dla nas, tak jak w roku minionym – tylko wahania pogody. Problem polega na tym, że już od wielu miesięcy musimy być pod kontrolą i wszyscy – starsi, młodzi, dzieci – zaczynamy od tego wariować. A kiedy do tego wszystkiego dodamy jeszcze wiosenne zmęczenie, nasz słownik czasami traci ogładę i nonszalanję.

Żeby dojść do formy, zaprośmy **Regalen**. Jego działanie co prawda nie doda nam wyrafinowanego zachowania, ale wniknie w dokuczliwe nicnierobienie i pomoże załączyć wiosenne aktywności. Świetny w tym może być również **Probiosan**, polecany w organizmie do wiosennych porządków. O to zatroszczy się jednak przede wszystkim **Cytosan**. Jeśli zima oznaczała dla nas nicnierobienie oraz hulanki, to będzie miał z oczyszczeniem organizmu dosyć pracy i będzie super, jeśli do lata zdąży.

My póki co czekamy na upragnioną wiosnę, a z nią także wspaniałość kwitnących drzew i łąk. Część z nas nie będzie tym faktem specjalnie zachwycona, alergie nie są niczym przyjemnym. Wymienione wyżej preparaty pomogą nam ten czas ułatwić. Podsumowując, pamiętajmy jeszcze o **Balneolu**. Niech słońce wabi nas do wyjścia na zewnątrz, a wieczorna kąpiel „błotna” w Balneolu każdego doskonale zrelaksuje i pomoże przy porannym restarcie.

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.produkty.energy

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



Nadchodzi
przebudzenie

SPIS TREŚCI

Słowo wstępu	04
Wpuśćmy wiosenną energię	04-05
Nowość - QI coffe	06-07
Poczujmy zapach mięty	08-10
Jak rodzą się probiotyki	11
Rusz się człowieku, już wiosna!	12-13
Metody terapeutyczne	14-15
Z alergią - łagodnie, ale skutecznie	16-17
Detoksykacja bez pośpiechu	18
Zapraszamy do Klubów Energy	19



SŁOWO WSTĘPU

Trudno napisać coś przyjemnego na temat nadchodzącej wiosny, kiedy za oknem trzaskający mróz... Mając jednak na uwadze fakt, że natura cechuje się powtarzalnością, następowanie po sobie kolejnej pory jest sprawą oczywistą i wątpić w taki przebieg zdarzeń nie należy, bez względu na okoliczności przyrody.

A zima jeszcze trwa i my mieliśmy okazję, jak te niedźwiedzie, niemalże zapaść w taki zimowy sen... Niewiele było innych możliwości, choć wytyczne odgórnie wydane mocno kłóciły się ze zdrowym rozsądkiem. Dzięki takiej kolei rzeczy, mocno ograniczyliśmy naszą aktywność, co w efekcie dodało nam tu i tam kilka kilogramów, które mało kogo ucieszyły...

Tymczasem, obrośnięci tkanką tłuszczową, ale pełni nadziei czekamy, aż się „zazieleni”. I plany mamy bogate w związku z tym, co przed nami. A chce nam się ruszyć na łono natury i jeszcze „zgubić” po drodze te zimowe nadwyżki.

Oczywiście, sposobów na powrót do formy jest wiele.

Możemy szukać i znajdować, ile dusza zapragnie. Ważne jednak, żeby to takiego procesu podejść z głową. Spójrzmy na nasze organizmy. Przeanalizujemy swoją kondycję, wszelkie oznaki nierównowagi i na spokojnie wybierzmy najwłaściwszą



dla siebie opcję. Zachęcamy by zajrzeć do aktualnego wydania Vitae, które oferuje kilka pomocnych wskazówek. Uwaga! Osoby, które musiały zmagać się z wirusem, powinny przede wszystkim odżywić się i zregenerować, zanim podejmą jakiś dietetyczny wysiłek. Każdy z nas jednak tęskni za zielenią. Szukajmy jej więc, jest na wyciągnięcie ręki.

*Zieleni także w sercach życzy
Zespół Energy Poland*

Wpuśćmy wiosenną energię do swojego życia

Hura, wiosna nadchodzi!!! Z każdym słonecznym dniem czujemy coraz więcej zapachów wiosny, w miejsce zimna wkrada się ciepło, w miejsce bieli - zieleń. I za chwilę się zacznie. Siła wiosny uderzy jak obuchem i zaczną się rodzić młode, z ziemi wyjdą listki, potem łodygi i kwiaty, wiele jeszcze będzie walczyć z pozostałościami śniegu, wiele ulegnie późnym przymrozkom. Tak jak wiosna budzi się wokół nas, obudzi się też w nas. Jesteśmy nieodłącznym elementem natury, reagujemy na jej cykle, na wszystko, co się w niej dzieje. Po prostu – „wiosna wkrada się w nas”.

POŁĄCZENIE Z MATKĄ ZIEMIĄ

Nasi przodkowie byli w pełni świadomi tych wzajemnych zależności. Żyli zgodnie z cyklami natury i nie przyszłoby im do głowy przeciwstawianie się temu. To osiągnięcie współczesnej cywilizacji: dopiero ostatnio jesteśmy tak dumni z siebie, że

myślimy, że przyroda nas musi słuchać, a nie my jej. Dzisiaj widzimy, że kiedy naprawdę się zdenerwuje, niewiele możemy zrobić. Dobra nauka. Wcześniej ludzie prosili, ofiarowali Ziemi swoje urodzaje, dobytek, próbowali uspokoić jej siły i byli w pełni świadomi, że to nie żadna bidulka, ale że jest pełna siły, która nas, czyli ludzkość może zabić w bardzo krótkim czasie. Więc rozmawiali z nią, tańczyli dla niej, śpiewali, po prostu starali się temu zapobiec. I przede wszystkim – słuchali. Życie w całej swojej różnorodności przystosowywało się do tego. Od pożywienia, poprzez czynności: co kiedy należy robić, po zachowania jednostki: zimą więcej snu, mniej przebywania na zewnątrz itd. A wiosną?

NOWA ENERGIA POTRZEBUJE PRZESTRZENI

Przodkowie wiedzieli, że po posiłkach zimowych, mających na celu dostarczenie źródeł do rozgrzewania i utrzymania wewnętrznego ciepła, należy się oczyścić, tak jakby odnowić coś w nas. Wyobrażam to sobie tak, jak w przypadku zeskrobania starej kory z drzewa. Razem z nią zostają usunięte szkodniki i obumarła tkanka.

I tak wiosną, dietę zmieniamy na lżejszą, jemy to, co wyrasta pod ziemi. Listki mniszka, fiołek, krwawnik – tego tylko trochę, pierwsze liście sałaty, szczypiorek... Możemy sobie pozwolić na jajka, ale zredukujemy mięso do minimum i – w ciepłe dni – zaczniemy powoli jeść surowe owoce i warzywa. Stopniowo. Nie chcemy trawienia zaskoczyć i przeciążyć, ale powoli przejść na inny rodzaj pożywienia.

Od tego zależy wiele innych rzeczy, jak stopniowa zmiana mikroflory jelit. Zwłaszcza, jeśli zimą musieliśmy stosować leki chemiczne, a w przypadku antybiotyków jednoznacznie,



potrzebujemy odnowić mikrobiom, czyli te tak zwane „dobre” bakterie. Mówi się, że bakterie bez człowieka przeżyją, ale człowiek bez bakterii nie. Pomagają nam trawić, usuwać pozostałości wszystkiego zbędnego, łącznie z obumarzonymi komórkami naszego ciała.

Okres wiosenny, w pentagramie odpowiada elementowi Drzewa. Odnosi się to do wzrostu, i to wzrostu we wszystkich kierunkach, wzrostu, który jest związany z robieniem miejsca dla korzeni, czyli z punktu widzenia naszego ciała – z usuwaniem starego, nie funkcjonalnego, tj. z detoksykacją. W ten sposób powstanie miejsce, które w idealnym przypadku zostanie wypełnione nowym, świeżym Qi (czy) wiosny.

Co na pewno należy przeczyścić po zimie? To głównie jelita, drogi oddechowe i trawienie jako takie. Koniecznie należy pozbyć się śluzu, który medycyna chińska postrzega zupełnie inaczej niż my. Widzi go, jako substancję, która powstaje w ciele, jeśli przytłoczmy nasze trawienie tłustym jedzeniem lub dietą sprzeczną z ustalonym trybem, lub jeśli go wyczerpiemy „trawieniem” sytuacji trudnych psychicznie. Śluz może znajdować się gdziekolwiek i zatykać nasze naczynia krwionośne, stawy, drogi akupunktury lub np. oskrzela. Nie jest tak łatwo pozbyć się go, ale jeśli zrezygnujemy z mleka, produktów mlecznych i glutenu, i jednocześnie „zaprowadzimy porządek”, możemy tego dokonać z pomocą ziół. Poniżej dowiecie się w jaki sposób.

KTÓRE PRODUKTY ENERGY ZASTOSUJEMY?

Szczególnie przydatny będzie **Regalen**, produkt pentagramu odpowiadający Drzewu. Oczyszczy nie tylko jelita, ale pomoże nam podczas pojawiających się alergii, lub bólów głowy wywołanych wiatrem, na bóle ścięgien, suchość lub łzawienie oczu... Poleca się

łączenie go z **Cytosanem**, który jest jednym z najskuteczniejszych produktów do detoksykacji. Można jednak później, albo od razu zamiast Cytosanu, użyć któryś z **Probiosanów**, pomoże szybko zregenerować nasz mikrobiom. I gotowe!

Na przykład:

- » Uczucie sytości po posiłku, problemy z pęcherzykiem żółciowym, alergie, nietolerancja niektórych artykułów spożywczych, wysypki, biegunki do godziny od posiłku, okresy dużego stresu lub po nim. Tutaj będzie polecana kombinacja **Regalenu** – u dorosłego 2x dziennie 5 kropli i **Cytosanu** 3x dziennie 1 kapsułka.
- » Po zażywaniu leków chemicznych, zwłaszcza antybiotyków, w przypadku zaparcia lub odwrotnie – rzadkiego stolca, podczas wzdęć lub w przewlekłych infekcjach (drożdżyce) – gdziekolwiek, odpowiedni jest **Regalen** w dawce 5–0–5 kropli, w połączeniu z **Probiosanem Inovum** 3x dziennie 1 kapsułka.

CO SIĘ STANIE

Organizm, dzięki działaniu wymienionych produktów, zostanie oczyszczony przede wszystkim z substancji rozpuszczalnych w tłuszczach, które by go w przeciwnym razie obciążały lub wprost mu szkodziły. Odnowi się mikrobiom nie tylko w jelitach, ale w całym naszym ciele. Oczyszczą się jelita i rozpocznie się trawienie, zostanie wsparta energia wątroby, trzustki i wyrównają się relacje między nimi. To wszystko powinno prowadzić do lepszego wykorzystania składników odżywczych z pożywienia, a poprzez to uzupełnienia siły życiowej, dzięki czemu może nas ominąć wiosenne zmęczenie. Ono jednak jest też zależne od tego, co w naszym życiu działo się zimą, ale to temat na kolejny artykuł.

lek. med. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ





Nowość – QI coffee

KAWA WYJĄTKOWA

Najlepszy początek dnia to porządny kop energetyczny? Trudno sobie wyobrazić poranek bez kawy? W takim razie trafiliście pod właściwy adres. QI coffee dostarczy nam tyle energii, że będziemy musieć rzucić się w wir jakiegoś nowego przedsięwzięcia. Połączenie kawy z Wietnamu i ekstraktów z leczniczych grzybów reishi i kordycepsu właśnie wkracza na scenę i o przychylność będzie walczyć z Państwa starą poranną kawą.

OBRONA ROBUSTY

Nie będę kłamać. QI coffee zawiera rozpuszczalną kawę robusta. Ten rodzaj kawy pochodzi z innego gatunku kawowca niż powszechnie stosowana arabica. *Coffea canephora*, czyli robusta, to gatunek kawowca, który jest bardziej odporny i daje większe plony. Właśnie dlatego robusta jest tańsza i niesłusznie uważana za kawę gorszej jakości. W porównaniu do arabiki zawiera mniej substancji aromatycznych, więc faktycznie w rzeczywistości pachnie mniej intensywnie kawą, ale ma wyższą zawartość antyoksydantów i kwasu chlorogenowego. Ponadto robusta nie jest tak kwaśna, ma bardziej zasadowy charakter, w wyniku czego w porównaniu do arabiki, cechującej się kwiatowym aromatem, ma nieco ziemisty smak. Ale chętnie jej to wybaczę, ponieważ to, co w robuście wydaje mi się najbardziej sexy, to fakt, że nie jest żadną rozpieszoną paniusią, która nieustannie wymaga ochrony przed szkodnikami przy użyciu środków chemicznych. Jest trwała, bezproblemowa i cechuje ją wytrzymałość. I tę wytrzymałość przekazuje również nam.

ROZPUSZCZALNY PARADOKS

Z ciekawostek - wiedzieli Państwo, że kawa jest najbogatszym źródłem przeciwutleniaczy spośród wszystkich substancji na naszej planecie? Też mnie to zaskoczyło. Ale znacznie bardziej zaskoczyło mnie odkrycie, że kawa rozpuszczalna zawiera ich nawet więcej niż kawa ziarnista. Oznacza to, że robusta rozpuszczalna zawiera w sobie znacznie większą ilość przeciwutleniaczy niż arabica ziarnista. Co za paradoks, prawda? Ja, miłośniczka mokki arabiki, wciąż nad tym odkryciem kręcę głową z niedowierzaniem, ale wygląda na to, że tak jest... Dzięki takiemu ładunkowi antyoksydantów kawa chroni przed chorobami neurodegeneracyjnymi (Alzheimer, Parkinson), zmniejsza ryzyko zachorowania na cukrzycę typu 2 oraz ryzyko chorób wątroby, w tym raka wątroby. Ponoć regularne picie kawy przedłuża życie, ale jak w przypadku wszystkich silnie działających substancji, należy znać tę właściwą miarę, aby ze wsparcia nie przeobraziła się w nóż w plecach. Ta właściwa miara jest związana z ilością kofeiny. Przedawkowanie kofeiny nie jest przyjemne, a robusta zawiera kilkakrotnie więcej kofeiny niż arabica.

KOFEINOWE ZA I PRZECIW CZYLI Z NARKOTYKIEM TREZBA UMIEĆ SIĘ OBCHODZIĆ

Kofeina to narkotyk. Brzmi to strasznie, ale tak właśnie jest. Narkotyk, od którego można się uzależnić. A ponieważ eliminuje zmęczenie, aktywuje uwagę i zwiększa wydajność, kofeina jest najpowszechniej stosowanym legalnym narkotykiem w naszym zabieganym świecie. Wspomaga

ZAINTERESUJE CIĘ

WPLYW GRZYBÓW MEDYCZNYCH KORDYCEPS I REISHI

- » wspomaganie czynności nerek, serca oraz układu krążenia i płuc,
- » wzmocnienie układu odpornościowego,
- » poprawa odporności na stres, kondycji psychicznej i nastroju, poprawa jakości snu,
- » naturalny środek odmładzający, redukcja stresu oksydacyjnego,
- » pomoc w przypadku infekcji (np. borelioza),
- » uzupełnienie energii, zwiększenie wydajności, szybsza regeneracja.

aktywność kory mózgowej i łagodzi ból, a jeżeli potrzebujemy się na czymś porządnie skupić, kofeina to po prostu najlepszy wybór. Prawdą jest, że kofeinę można znaleźć również w herbacie, coli, czekoladzie czy guaranie. W guaranie jest jej najwięcej, robusta może się schować.

Kofeina nie jest dobra dla osób ze schorzeniami kardiologicznymi, osób z wysokim ciśnieniem krwi i zaburzeniami rytmu serca, a u bardziej wrażliwych osób może powodować niepokój. Dobroczynnie wpływa jednak w przypadku niektórych rodzajów bólu głowy i stanów migrenowych, które często doprowadziłyby człowieka do szaleństwa. Ostatnim, ale bardzo zasadniczym, jest wpływ kofeiny na sen, który niezawodnie blokuje, co czasami może stanowić problemem, a innym razem jest czymś, o co nam dokładnie chodzi...

PRZEDŁUŻONE DZIAŁANIE ENERGETYCZNEGO KOPA

Kawa generalnie zwiększa wydajność, ale QI coffee to coś więcej niż tylko kawa. Wyjątkowość QI coffee nie polega tylko na nietradycyjnym i odważnym doborze rodzaju kawy, ale także na połączeniu z wysoce leczniczymi ekstraktami z reishi i kordycepsu. To połączenie kawy i grzybów leczniczych powoduje przedłużenie pobudzającego działania kawy, co prowadzi do większej witalności, wytrzymałości wszelkiego rodzaju, a przede wszystkim odporności na stres. Grzyby dodatkowo jeszcze obniżają kwasowość kawy, co chroni przed podrażnieniami żołądka. W QI coffee nawet 10 % zawartości stanowią grzyby, nie poznamy tego w smaku, ale jeśli wypijemy dwie QI coffee dziennie (lepiej nie pić więcej, jeśli chcemy zasnąć), zbliżymy się do ich terapeutycznej dawki. Działanie grzybów leczniczych zostanie poszerzone poprzez pozytywne działanie przeciwutleniaczy kawy o efekt adaptogeny, immunostymulujący i odtruwający. Grzyby zawarte w QI coffee pomagają chronić te układy, które kofeina może podrażniać (naczyniowe i nerwowe) i ogólnie uszlachetniają działanie kawy. Poprawiają ogólną odporność na obciążenie zarówno fizyczne jak i psychiczne. QI coffee daje kopa, ale bardziej w dół niż w górę. **Przedłużenie efektów eliminujących zmęczenie i zwiększających koncentrację może okazać się pomocne, kiedy:**

- » mamy w perspektywie długie prowadzenie samochodu,
- » musimy rozwiązać trudne zadanie, którego nie można już odkładać, czy to napisanie artykułu, czy umycie okien,
- » chcemy mieć pewność, że wytrzymamy bez snu całą noc, bo chcemy czuć przy rytualnym ogniu do rana albo

- » obserwować koniunkcję Marsa z Wenus ze swoją bratnią duszą,
- » chcemy osiągnąć wyjątkowe wyniki sportowe, co naprawdę się uda, bo kawa wspomaga oddychanie komórkowe, a kordyceps poprawia wykorzystanie tlenu w organizmie,
- » studiujemy, mamy sesję i musimy wesprzeć funkcje kognitywne swojego mózgu.

I NAJLEPSZE NA KONIEC

QI coffee może stać się naszym dobrym pomocnikiem, jeśli chcemy spalić trochę podskórnego tłuszczu. Kofeina stanowi bowiem nieodłączny składnik większości preparatów na odchudzanie, nie tylko dlatego, że zwiększa wytrzymałość sportową i oddala zmęczenie, dzięki czemu mamy ochotę ćwiczyć dłużej, ale wspiera także chęć organizmu do wykorzystywania w pierwszej kolejności tłuszczów jako źródła energii. Dodatkowo zwiększa spoczynkową przemianę materii, co w tłumaczeniu oznacza, że pijąc kawę spalimy kilka kalorii zupełnie za darmo. Odpowiednio użyta QI coffee zwiększy efektywność naszych wysiłków ukierunkowanych na redukcję wagi, no chyba że ją posłodzimy i zjemy do niej coś słodkiego. QI coffee obsłuży nas najlepiej wówczas, kiedy nie będziemy rezygnować ze śniadania. Będziemy mieć więcej energii przez dłuższy czas, prawdopodobnie spalimy więcej kalorii, a dodatkowo wzmocnimy swoją odporność fizyczną i psychiczną. Już widzę, jak nasza stara poranna kawa idzie w odstawkę...

mgr **TEREZA VIKTOROVÁ**



Poczujmy piękny zapach życia! (4)

MIĘTA: CZUJNOŚĆ – TOLERANCJA – WIZJA

Mięta pieprzowa (*Mentha piperita*) była ceniona od niepamiętnych czasów ze względu na pozytywny wpływ na trawienie. Herbatę miętową, którą można znaleźć chyba w każdym domu, chętnie pijemy z wizją ulgi przy wzdętym brzuchu czy podrażnionym żołądku. Olejek esencjonalny z mięty uzyskuje się poprzez destylację liści tej przenikliwie mentolowo pachnącej roślinki. Zgodnie z legendą Mente była nimfą wodną, w której zakochał się grecki bóg świata podziemnego, Hades, i dlatego jego zazdrosna żona Persefona przemieniła ją w tę powabną, odurzająco pachnącą bylinę.



RÓŻNORODNOŚĆ GATUNKU

Rodzaj mięta obejmuje wiele gatunków, podgatunków i mieszańców. Najczęściej używana mięta pieprzowa jest skrzyżowaniem mięty wodnej (*Mentha aquatica*) i mięty zielonej (*Mentha spicata*), zwanej również miętą kłosową - ten gatunek mięty jest również używany w aromaterapii. W porównaniu do mięty pieprzowej ma swoje specyficzne działanie i jest częściej stosowany w przemyśle kosmetycznym ze względu na niższą zawartość chłodzącego mentolu. Na subtelniejszej płaszczyźnie rezonuje z naszą czakrą gardła i pomaga wyrażać własne opinie.

ADAPTACYJNA MIĘTA

Mięta pieprzowa bardzo korzystnie wpływa na układ pokarmowy, co jest widoczne również na podstawie jej działania z perspektywy medycyny chińskiej. Wąchanie miętowego olejku eterycznego, który należy do pierwiastka Ziemi i Drzewa, dynamizuje i stymuluje przepływ qi, przede wszystkim w żołądku i jelitach. Ponadto inhalacje miętowe są stosowane w przypadkach przeziębień z gorączką, infekcji gardła, trudności w oddychaniu lub przy niedrożnym nosie. Podaje się, że olejek miętowy zawiera dużą ilość związków aktywnych, które ostatecznie mają charakter adaptacyjny, mogą działać chłodząco lub wręcz przeciwnie - rozgrzewająco, dzięki czemu olejek dostosowuje się do potrzeb organizmu. Ważną właściwością olejku eterycznego z mięty pieprzowej jest także działanie znieczulające i przeciwskurczowe (przeciwdrgawkowe). Na poziomie komórkowym aktywny składnik mentol blokuje wypłukiwanie skurczowych jonów sygnałowych do tkanki mięśniowej, zapewniając w ten sposób efekt relaksujący i odprężający. Rozcieńczony olejek miętowy można wcierać w skronie, łagodząc w ten sposób nieprzyjemny ból głowy, lub posmarować nim zmęczone mięśnie.

JASNOŚĆ MYŚLENIA

Esencja miętowa stymuluje aktywność mózgu. Pobudza, napędza myślenie i koncentrację oraz łagodzi uczucie

MIĘTA

Wiosna zaczyna powoli przejmować berło od zimy. Jest symbolem odrodzenia, nowej nadziei, przebudzenia i radości. Jednak zgodnie z przysłowiem Czasem marzec tak się podsadzi, że dwa kożuchy oblec nie zawadzi, wciąż wieje zimny wiatr, który może dokuczyć układowi oddechowemu. Oczyszcmy się przed wiosną świeżą miętą i nawdychajmy się życia.

DZIAŁANIE ENERGETYCZNE

Mięta to idealny wiosenny pomocnik do przebudzenia intuicji, wiary w siebie i nadziei. Mięta umożliwia rozpoczęcie przyjmowania nowych myśli i wrażeń, które w trakcie zimy trudno nam zaakceptować. Silny i motywujący zapach kojarzy emocjonalne nadciśnienie, łagodząc w ten sposób bóle brzucha i głowy oraz zachęcając do wiosennego rozkwitu całej naszej egzystencji. Mięta wpływa również pozytywnie na łagodzenie wiosennego zmęczenia i wyczerpania po długiej zimie. Pomaga wrócić do przytomności umysłu w przypadku omdlenia, szoku, przerażenia lub utraty świadomości. Pomaga być „tu i teraz”. Pieprzny zapach mięty odpręży i działa oczyszczająco na 3 czakrę, która znajduje się w okolicy splotu słonecznego. Ta czakra jest powiązana z czakrą 5, która wpływa na komunikację i ekspresję. W wyniku przesiąknięcia czakry

obciążenia i przytłoczenia, niezależnie od tego, czy wynikają z nadmiaru jedzenia, czy nieprzepracowanych emocji. Charakterystyczny słodkawy, orzeźwiający aromat mięty pieprzowej działa jak łyk świeżego powietrza, pobudza ducha i umysł, dodaje jasności i koncentracji oraz działa przeciw zmęczeniu. Mięta jest również doskonałym pomocnikiem podczas uczenia się, kiedy wdychając jej zapach przyswajamy sobie i zapamiętujemy nową wiedzę.

MIĘTA JAKO WIELKA FINALISTKA

Na poziomie emocjonalnym, mięta działa jako swego rodzaju element przetwarzający i kończący emocje i informacje, które nagromadziły się w ciągu dnia, pomaga nam przyswajać i absorbować nowo nabyte wrażenia i doświadczenia, działa jak swego rodzaju żołądek psychologiczny. Na przykład po masażu, kiedy ciało przyjmuje nowe impulsy lecznicze, wskazane jest zakończenie masażu rozcieńczonym olejkiem miętowym i pomarańczowym, aby lepiej zakończyć procesy leczenia i integralnie powiązać.

Wyliczając korzyści, jakie mięta przynosi naszym ciałom emocjonalnym, nie możemy pominąć jej niezwyklej zdolności do wywoływania tolerancji i dystansu. Jest połączona z czakrą serca, przynosi zrozumienie dla serca i potrafi je rozweselić i oswobodzić od emocjonalnego bólu. Olejek miętowy nazywany jest również „olejem radosnego serca”.

BYLINA WIZJI

Z subtelnej punktu widzenia, mięta jest byliną wizji i w dawnych czasach była używana do wywoływania proroczych snów i stosowana podczas wróżenia. Były nią święcone kapliczki, magiczne instrumenty i ceremonialne szaty mistrzów duchowych. Zeus, najwyższy z bogów, który jest wszechwidzący i wszechwiedzący oraz rządzi mocą i jasnością, symbolicznie oddaje istotę energii wizjonerskiej mięty.

mgr inż. NELA DAŃKOVÁ

zapachem, otwiera się przejście informacji do czakry 6, czyli trzeciego oka. Intuicja zostaje uwolniona, otwiera się w nas nowa, bezpieczna przestrzeń. Radość z życia i związane z nią zdrowe oddychanie staną się naturalną częścią nas.

PRZEDWIOSENNY RYTUAŁ OCZYSZCZAJĄCY Z MIĘTĄ PIEPRZOWĄ

Marzec, to miesiąc przygotowań do wiosny i wiąże się z nim okres tworzenia wszystkiego co nowe. Dni są jaśniejsze, przyroda zaczyna szukać swojego miejsca, a energie są niesione pod znakiem zbliżającego się okresu narodzin i powstawania nowych kwiatów, gałęzi, liści, młodych zwierzątek... Oczyszcmy się miętą, żebyśmy byli przygotowani na obudzenie się do wiosennego życia. Zaczniemy od umieszczenia w dłoni jednej kropli esencji. Jeśli mamy wrażliwą skórę, połączmy esencję



» z ulubionym kremem lub olejkiem. Następnie umieścimy ręce przed twarzą i oddychamy głęboko. Weźmy głęboki wdech oczyszczającej esencji mięty i długim wydechem wyrzucmy z ciała wszystko, co by nam tylko przeszkadzało. Następnie dodajmy kilka kropel esencji do kremu **Cytovital**. Lewą dłonią wykonajmy masaż brzucha, a prawą klatki piersiowej. Wzmocnimy efekt wizualizacją - wyobraźmy sobie, jak mięta uwalnia zablokowane emocje z jelit i jednocześnie wentyluje wszystkie pęcherzyki płuc. Następnie zmieńmy dłonie, lewą masujemy klatkę piersiową, a prawą brzuch. Wspieramy w ten sposób przepływ energii między sparowanymi organami - jelitem grubym i płucami. Na koniec rytuału weźmy kąpiel oczyszczającą, podczas której każdym skrawkiem naszej skóry wchłaniamy esencję i jednocześnie uwalniamy z siebie substancje toksyczne. Wymieszać trzy krople mięty z jedną łyżką kremu leczniczego. Mieszaninę dodać do ciepłej wody, a następnie zanurzyć całe ciało. Życzę miłych wrażeń.

POŁĄCZENIE Z PRODUKTAMI ENERGY

Dodając kilka kropel esencji miętowej do kremu terapeutycznego, pogłębiamy jego działanie, a dodatkowo będziemy pięknie pachnieć. W połączeniu z **Regalenem** mięta jest idealna, by się zrelaksować i ukoić trawienie, wzdęcia, zgagę i bóle brzucha. Z preparatem **Gynex** pomoże zmniejszyć apetyt na słodycze.

Połączenie esencji z preparatem **Protektin** przyniesie ulgę w przypadku swędzącej skóry lub infekcji grzybiczych. Należy



Z LISTÓW OD CZYTELNIKÓW

Dzień dobry, chciałabym podziękować za nowość - aromaterapię. Wiele lat wykorzystywałam w swojej pracy inne produkty, jednak esencje Energy są bardzo ciekawe, mogę porównać. Ich zapach jest przyjemniejszy, nie jest tak ostry. Esencje aromaterapeutyczne można stosować do kąpieli - dodaję maksymalnie 3 krople do 100 ml mleka, następnie wlewam do wanny z wodą. Dobrze jest pozostać w kąpieli przez 20 minut, ponieważ w takim czasie skóra jest w stanie przyjmować i wchłaniać. Staram się ocenić stan psychiczny klienta i odpowiednio do tego proponuję aromaterapię albo do lampy aromatycznej (w przypadku wdychania należy stosować esencję w zamkniętym pomieszczeniu przez 15 minut), do kąpieli, albo zaproponuję ją do masażu kosmetycznego. Na obecny czas (przy covid 19), czyli w okresie obciążenia psychicznego polecam lawendę, miętę pieprzową lub geranium, w zależności od kondycji i wieku klienta.

Do masażu kosmetycznych wystarczy 1 kropla esencji do olejku do masażu. Roślinkę dobieram w zależności od stanu skóry - by ukoić skórę, zastosuję lawendę, w przypadku skóry podrażnionej - młodej - wybiorę miętę, u skóry starszej i suchej ylang ylang, na popękane naczynka geranium, do skóry normalnej i mieszanej wybieram sweet orange. Esencje aromaterapeutyczne Energy można również stosować do masażu całego ciała i polecałabym je osobom prowadzącym sauny, ponieważ oddychanie jest integralną częścią pobytu w saunie.

Zafascynowały mnie opisy esencji, które są opracowane tak szczegółowo, że zrozumie je nawet laik. Niesamowite.

LENKA VODIČKOVÁ, Karlovy Vary

jednak zachować ostrożność - do kremu dodać tylko jedną kroplę lub mniej, aby skóra nie piekła i nie zaczerwieniła się. W przypadku częstego bólu głowy, wlać jedną kroplę do preparatu **Ruticelit** i posmarować kark i skronie. Uwaga na oczy! Połączenie to stosowane na kończyny i kręgosłup pomaga obniżyć gorączkę.

Podczas stosowania preparatu **Stimaral**, inhalacja mięty wzmocni sprawność umysłową, poprawi koncentrację, zmniejszy zmęczenie, wzmocni pamięć i poprawi nastrój. Można również zaaplikować jedną kroplę mięty na maseczkę. Łatwiej się będzie oddychać i znieść życie pod maseczką.

DOŚWIADCZENIA WŁASNE

Eteryiczny olejek miętowy ma świeży, przyjemny zapach. Nie jest tak mocny jak inne, które znam, więc nadaje się również dla osób wrażliwych. Zapach bardzo szybko się rozprzestrzenia i przenika do dróg oddechowych, gdzie zaczyna swoją pracę - uwolnienie oddechu.

Jego zapach jest długotrwały i kojący, bardzo dobrze się nim inhaluje i nie podrażnia oczu nawet przy wyższych stężeniach. Polecam każdemu, żeby mieć miętę zawsze przy sobie i zastosować, kiedy potrzebujemy się przebudzić, dodać energii, złagodzić zmęczenie i poprawić nastrój. Zapach mięty z Energy przyjemnie „otuli” całe ciało kojącą, ale jednocześnie pobudzającą energią.

Życzę pięknego marca i miętowego nastroju
ONDŘEJ VESELÝ

Jak rodzą się produkty Energy (5)

PROBIOTYKI

Słowo probiotyk pochodzi od łacińskiego przyimka „pro” o tym samym polskim znaczeniu i greckiego słowa „biotic”, które oznacza „bios” lub „życie”. Nowoczesna historia probiotyków datowana jest od początku XX wieku, od pionierskich studiów przyszłego laureata nagrody Nobla Élie Metchnikoffa, rosyjskiego naukowca pracującego w Instytucie Pasteura w Paryżu. Jednak pierwsze zachowane wzmianki o produkcji probiotyków są prawie tak stare jak sama ludzkość i ściśle związane ze spożywaniem sfermentowanego pożywienia.

ZACZEŁO SIĘ OD SKÓRZANEJ TORBY...

Już w neolicie stosowano procesy, umożliwiające nie tylko przedłużenie przydatności do spożycia produktów mlecznych, ale równocześnie osiągnięcie ich właściwości leczniczych. Egipcjanie i Fenicjanie przechowywali mleko od krów, owiec, kóz, koni i wielbłądów w butlach wyprodukowanych ze skóry lub żołądków, gdzie mleko wchodziło w reakcję z bakteriami, które były z największym prawdopodobieństwem prekursorami dzisiejszych szczepów *Lactobacillus acidophilus* i *bulgaricus*. Legenda głosi, że pasterz podróżujący w gorącym słońcu tureckiej pustyni, na jakąś chwilę zapomniał o mleku w koziej torbie. Później zauważył, że zmieniło się w gęsty, kremowy i smaczny pokarm. Ten nowy produkt został wtedy nazwany znanym nam słowem „jogurt”. Kilkaset lat później Louis Pasteur zidentyfikował mikroorganizmy odpowiedzialne za proces fermentacji i tym samym położył podwaliny pod sektor, który zmienił świat pod wieloma względami.

ROZWÓJ ZAAWANSOWANEJ TECHNOLOGII

Produkcja sfermentowanych produktów probiotycznych zanotowała w ostatnich trzydziestu latach ogromny rozwój. Z zapomnianych skórzanych toreb na pustyni, szybko stała się wysoce wyrafinowaną dziedziną. Zidentyfikowano i opisano setki szczepów bakterii probiotycznych i zostały przeprowadzone badania kliniczne ich działania na ludzki organizm. Kluczowymi stały się dwa parametry. Skład i ilość użytych szczepów oraz sposób, jak poprzez układ trawienny

efektywnie je dostarczyć na właściwe miejsce.

Pierwsze preparaty probiotyczne przechodziły przez swe pionierskie niedoskonałości. Niemal 90 % zawartości ulegała zniszczeniu już w środowisku żołądka, z powodu działania jego agresywnych soków trawiennych, i poprzez to ich działanie pozostawało bardzo dyskusyjne. Do biomu jelitowego docierało minimum bakterii, które z tej przyczyny nie były w stanie stawić czoła przeciwnościom i nie miały siły na zmianę mikrobiomu. Pierwszym krokiem naprawczym było pakowanie w kapsułki żelatynowe, które częściowo chroniły swoją zawartość, a powodzenie transportu przez żołądek kilkukrotnie się zwiększyło. Radykalną zmianę jednak przyniosła dopiero metoda „opakowania” samych bakterii w film ochronny, zwykle oparty na bazie materiałów naturalnych.

PROBIOTYKI ENERGY

Wierzmy, że nasze probiotyki idą jeszcze o krok dalej... Są bardzo kompleksowe i zgodnie z ich celem, podzielone na dwa produkty, które można łatwo i intuicyjnie odróżnić. Oba zgodnie używają tego samego kompleksu dziesięciu wybranych szczepów bakterii, u których udowodniono najwyższą skuteczność. Są chronione nie tylko kapsułką roślinną, odpowiednią dla wegetarian, ale poszczególne klasty bakterii są zamknięte w mikrokapsułkach, stworzonych z czterech warstw opakowania na bazie glukozy, lipidów i chitosanu. Poszczególne warstwy nakładają się naprzemiennie. Ta nieregularność oznacza delikatnie różną odporność i umożliwia stopniowe

przyswajanie zawartości na całej długości drogi jelit.

Probiosan – „zielony” probiotyk – jest ponadto wzbogacony o prebiotyk inulinę i *Chlorellę pyrenoidosa* w organicznej jakości. Ona dodaje produktowi właściwości detoksykującej i odżywczej. **Probiosan Inovum** – probiotyk „fioletowy” – zawiera prebiotyk inulinę, kolostrum krowie i ekstrakt z boczniaka ostrygowatego. Ich działanie pogłębia efekt immunologiczny, a ponieważ odporność ma siedzibę w jelitach, działa więc na dwa sposoby.

Pomimo to, że sam kompleks probiotyczny produkujemy w Anglii, finalny produkt powstaje w Czechach, na Morawach. Wszystkie substancje aktywne są tutaj starannie homogenizowane, by osiągnąć ich dokładną proporcję. Probiotykom należy poświęcić szczególną uwagę. Pomimo wszystkich starań i warstw ochronnych, chodzi o materiał żywy, który naturalnie się starzeje. Dla każdego z nich istnieje dokładny algorytm naturalnej straty. Ich zawartość jest więc starannie liczona tak, żeby zagwarantowana ilość była w produkcie zawarta z zapasem do ostatniego dnia okresu gwarancji...

Hipokrates ponad 2 000 lat temu powiedział, że „śmierć zaczyna się w jelicie” i że „złe trawienie jest przyczyną wszelkiego zła”. Żywe i wyważone pożywienie i jak najmniej stresu jest więc receptą, przepisem na długowieczność. Jeśli jednak chcecie temu trochę pomóc, teraz wiecie, gdzie możecie szukać.

(RED.)



Rusz się człowieku, już wiosna!

Wiosna jest bezpośrednim dowodem na to, że naturalną istotą rzeczy jest systematyczne odradzanie i że wszystko, co umrze, zostanie ponownie przywrócone do życia. To natura co roku wstaje z martwych i musicie przyznać, że to zapierający dech w piersiach spektakl! Życie ponownie wróciło, nie zapuściło się w głąbiny podziemi, wręcz odwrotnie, wygląda to, że ten okres śmierci zimowej przyniósł życiu korzyści. Wiosną, życie powraca z naprawdę pełną mocą. I rodzi się ta sama nieokiełznana energia, w nas również... O ile pozwoliliśmy sobie „umrzeć” zimą choć trochę...

PIERWSZY DZIEŃ WIOSNY

Tradycyjny powrót życia, ludzie zawsze z zachwytem witali świętując pierwszy dzień wiosny, który w wielu kulturach był uważany wręcz za właściwy początek nowego roku. Astronomiczna wiosna w tym roku rozpocznie się 20. marca o godzinie 10:38, kiedy Słońce wejdzie w znak Barana. Jest to dzień, kiedy światło wreszcie zacznie pokonywać ciemność. Od tej pory dni się wydłużają, euforia rośnie, a życie w żyłach planety Ziemi niepowstrzymanie tętni.

NATURA MA WŁASNY KALENDARZ

Ja jednak do określenia pierwszego dnia wiosny, nie potrzebuję kalendarza ani wycieńczeń astronomicznych. Patrzę uważnie i wiem, że wiosenna Bogini Vesna obudzi się dokładnie tego dnia, kiedy zacznie kwitnąć tarnina. Tak, tarnina kwitnie dokładnie w dzień równonocy wiosennej! Śliwa tarnina, w magii uważana jest za bardzo potężny krzew, którego energią trudno pokierować. Czarne owoce tarniny nosiły tylko czarownice, ale również dla nich mogły oznaczać zgubę, jeśli będą obchodziły się ze swoją mocą lekkomyślnie i bez współczucia. W tradycji celtyckiej krzew tarniny poświęcony jest śmierci. Niebieskoczarne owoce tarniny to te naprawdę ostatnie jadalne skarby, które są zbierane dopiero późną jesienią. Z nich tradycyjnie produkowano ciężkie wino, które popijano i proponowano jako ofiarę z okazji przesilenia zimowego dla potężnych sił podziemia z prośbą o to, by życie wiosną ponownie się rozpoczęło. Wiosną, obsypany kwiatami krzak tarniny uważany jest za przejaw łaski wielkiej Bogini, która ponownie wynurzyła się z głębin. Krąg życia i śmierci łączy się więc symbolicznie z krzakiem tarniny, który przykuwa naszą uwagę jako ta ostatnia i pierwsza rzecz w cyklu natury. Wiem, że wiosna przyjdzie także bez wyrzeczeń, prośb i modłów. Zupełnie tak jak owoc tarniny, również nasze głębokie mistyczne połączenie z naturą było zepchnięte na obrzeża, jako coś, co w dzisiejszej racjonalnej dobie nie przynosi większych korzyści. Ja jednak w te strony często zaglądam, wędruje samotnie w zaroślach pomiędzy światami, wypatruję rogatego boga, który przybiera postać jelenia, odpowiadam gawronom, które zanoszą wiadomości do samego Odyńa, a leśne wróżki uczą mnie mądrości ukrytych w grzybach i dzikich roślinach. To one powiedziały mi, że kwiaty tarniny są jadalne, jak wszystkie kwiaty roślin różowatych. Skosztujcie, może wszystko to nabierze dla was większego sensu.

POSMAKOWAĆ ŻYCIE, ZAAKCEPTOWAĆ ŻYCIE

Wszyscy możemy połączyć się z siłami natury w prosty sposób. Po prostu będąc tam. Obserwować, jak wraca życie, zwracać uwagę, kiedy co kiełkuje, i regularnie zbierać wszystkie drobnutkie listeczki dzikich roślin jadalnych. One bowiem jako jedyne mogą nam wspaniale uzupełnić zapasy witamin i minerałów, które wyczerpaliśmy przez zimę. Niedobór tych substancji jest głównym powodem tzw. wiosennego zmęczenia, będącego stanem, który da się łatwo rozwiązać poprzez pozostanie na słońcu i spożywanie kiełkujących pędów. Nie chodzi tylko o wymierną zawartość witamin i minerałów, która w roślinach dziko rosnących jest kilkukrotnie większa (co udowodniono), niż w warzywach uprawnych, chodzi o fitokompleksy, substancje jeszcze nie zbadane i nie zmierzone, chodzi o energię wiosny, której nie znajdziecie w żadnym opakowaniu do kupienia.

WIOSENNA DZIEWIĄTKA

W celu całkowitej odnowy energetycznej, połączenia z naturą oraz wsparcia zdrowia mojej rodziny, ale przede wszystkim dlatego, że po prostu kocham wiosnę, zbieramy

dziko rosnące rośliny. Chodzimy zbierać je do lasu, na łąkę i na odległe poświęcone dzikości miejsca. Przygotowujemy z nich sałatkę, gotujemy na parze jak szpinak, zapiekamy w farszu lub bez przerwy gotujemy z nimi zielone zupy.

1. Mniszek lekarski – to nasza ukochana roślina sałatkowa! Młode listki w ogóle nie są gorzkie, lub naprawdę nieznanne, ale jeśli chcecie, żeby były naprawdę słodkie i kruche, umówcie się z którymś mniszkiem i przykryjcie go wiaderkiem. W ciemności kiełkujące listki mają delikatniejszy smak. Możecie spokojnie zbierać również korzeń i używać go tak jak każde inne warzywo korzeniowe. Mniszek wspiera właściwości oczyszczające wątroby.

2. Podagrycznik pospolity – bardzo smaczna i wdzięczna roślina, która dzięki dużej zawartości witaminy C jest świetnym środkiem pobudzającym do życia. Czyści krew i usuwa osady ze stawów.

3. Pokrzywa – prawdziwa królowa roślin dzikich, która swoją zawartością substancji mineralnych pozostawia daleko w tyle całe grządki warzywne. Tyle wapnia naprawdę nigdzie indziej nie znajdziecie.

4. Bluszczyk kurdybanek – tą bardzo aromatyczną roślinkę tylko pogryzamy, kiedy ją napotkamy. Na dużą skalę niespecjalnie nadaje się do jedzenia, ale bardzo dobrze łączy się z Ziemią.

5. Babka – legendarna roślina lecznicza jest świetna nie tylko do mieszanek sałatkowych, herbat. Przygotowujemy z niej nasz ulubiony syrop na zimno: liście babki kroimy, wkładamy do słoja i zasypujemy cukrem. Poziom szybko spada, więc należy zbierać, kroić, i dokładać cały czas, żeby słoć był zawsze pełen. Zimny syrop z babki to prawdziwy cud, a największą moc ma właśnie z wiosennych liści.

6. Gwiazdnica – drobna roślinka smakuje jak młoda kukurydza i ma duże właściwości gojące. Stosujemy ją na surowo, do kotletów mielonych i produkcji maści.

7. Stokrotka – wydawać się może że służy wyłącznie do ozdoby, ale właśnie ona powiązana jest ze światem skrzatów i uczy nas znajdować piękno w zwykłych rzeczach.

8. Podbiał – bardzo istotna roślina wczesnowiosenna, której kwiaty rozkwitają w mało prawdopodobnych miejscach uważanych za odlóg. Jeśli nie zdążycie, nie będziecie go mieć, jeśli zdążycie, możecie z niego zrobić poważnie nielegalny syrop na kaszel, który naprawdę działa i z pewnością dlatego jego sprzedaż jest zakazana...

9. Krwawnik – typowe gęste pierzaste liście krwawnika wyrastające z gęstego gniazda są dobre nie tylko dla gęsiąt, ale wspaniale posłużą człowiekowi jako źródło wszystkich biologicznie istotnych substancji. Ponadto krwawnik goi choroby od A do Z, a przede wszystkim łączy nasze istnienie zarówno z Niebem, jak i Ziemią, łączy nas ze strumieniem wszelkiego Bytu.

*Pięknej wiosny pełnej inspiracji życzy Państwu
mgr TEREZA VIKTOROVÁ*



Metody terapeutyczne (15)

TERAPIA ZONOWA – REFLEKSOLOGIA

Terapia zonowa, czyli refleksologia, opiera się na holistycznych zasadach i założeniu, że na skórze człowieka znajdują się receptory, odpowiadające danym organom i obszarom ciała. Delikatnie naciskając lub głaszcząc te punkty, możemy celowo wzmocnić lub wręcz przeciwnie uspokoić dany organ lub część ciała. Celem refleksologii jest przywrócenie równowagi w organizmie, wywołanie głębokiego relaksu i aktywacja zdolności samoleczenia organizmu. Szkoda, że tak wiele osób poświęca tak mało uwagi i dbałości o swoje stopy. Przecież noszą nas przez całe życie!

DLACZEGO WŁAŚNIE STOPY I DŁONIE?

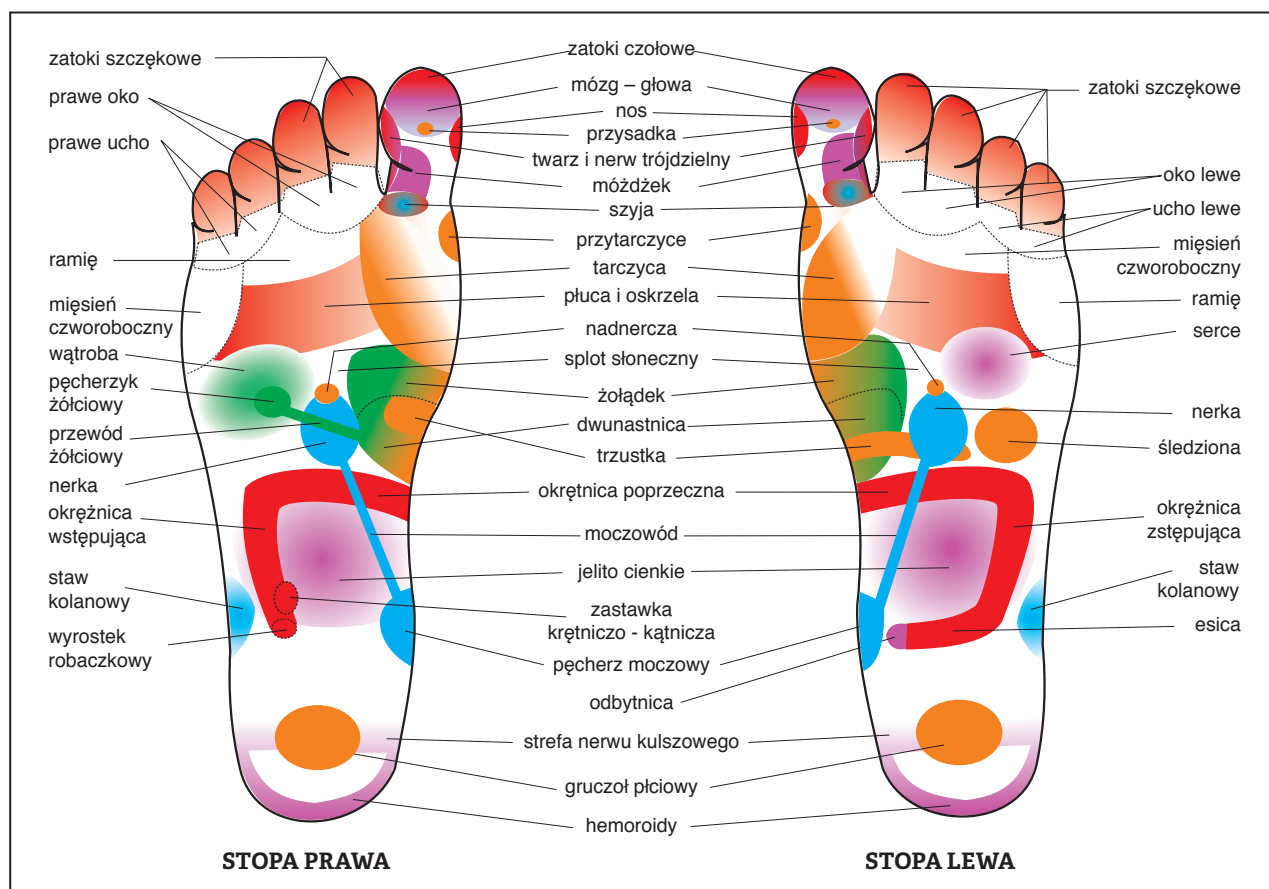
Starożytni Chińczycy wiedzieli, że nasze wewnętrzne organy są odzwierciedlane na skórze różnych części ciała – na twarzy, uszach, języku, tęczęwkach, dłoniach, a także stopach. Terapię zonową najczęściej wykonuje się na stopach i dłoniach, refleksy są tu łatwo

dostępne i bardzo wrażliwe, ponieważ znajduje się w nich wiele zakończeń nerwowych. Na palcach rąk i nóg kończy się większość meridianów (dróg energetycznych), dlatego stymulując te punkty, możemy zharmonizować przepływ energii w ciele. Ponadto stopy mają symboliczne znaczenie w wielu kulturach, ponieważ łączą nas z Matką Ziemią. Dzięki naszemu połączeniu z ziemią możemy się uzemić i naładować się energią. Najbardziej naturalną formą refleksologii jest chodzenie boso w naturalnym terenie. Oprócz tego, że stopa nie jest deformowana przez obuwie, jest odpowiednio stymulowana nierównościami terenu. Bolesna wrażliwość stóp wywoływana każdym kamieniem stopniowo zanika. Nie tylko ze względu na to, że stopa „przyzwyczaja się”, ale dlatego, że masując bolesne refleksy harmonizujemy działanie poszczególnych organów. Refleksy zdrowych organów nie są bolesne. Masaż stóp otoczkami można wykonać także w domu. Wystarczy do pojemnika

wsypać warstwę kamyków rzecznych o różnych rozmiarach. Następnie można na tej „masującej” macie przestępować z nogi na nogę podczas higieny osobistej lub gotowania. Można też wykorzystać oglądanie telewizji, jako czas na przyjemny automasaż stóp.

EFEKTY MASAŻU REFLEKSÓW

Wykorzystując refleksy, można dokonać bardzo dokładnej diagnozy stanu poszczególnych organów, uwzględniając charakter zmian na skórze i tkance podskórnej oraz bolesność refleksów. Refleksy organów, które są osłabione, reagują boleśnie podczas masażu, a stopień bólu wskazuje na stopień naruszenia organu. Za pomocą nacisku możemy stymulować dany organ, jeśli dostatecznie nie spełnia swojej funkcji i potrzebuje dostarczenia energii, lub uspokoić go głaskaniem, jeśli jest w stanie ostrego zapalenia lub bólu. Dodatkowo masaż stóp pobudza krążenie krwi i limfy, harmonizuje układ nerwowy, poprawia trawienie i wzmacnia odporność.



Refleksologia przyspiesza również gojenie i regenerację. Pomaga całkowicie się odprężyć, co przy powtarzanych sesjach jeszcze bardziej się pogłębia. Odprężenie palucha i wewnętrznej krawędzi łuku stopy stosuje się do łagodzenia bólu pleców i usunięcia blokad w odcinku szyjnym kręgosłupa. Masaż stóp ma również pozytywny wpływ na psychikę, pomaga przy bezsenności i zmęczeniu.

KIEDY NIE JEST ODPOWIEDNIA?

Przeciwwskazaniem są ciężkie choroby serca, układu krążenia, zaburzenia krzepnięcia krwi, choroby nerek, bardzo wysokie ciśnienie krwi, nowotwór w trakcie leczenia i żylaki w okolicy podbicia. Nie jest zalecana także w czasie ciąży po sztucznym zapłodnieniu. Stopy zwykle nie są poddawane terapii zonowej, jeśli są na nich otwarte ranki lub występują choroby skóry.

WIZYTA U TERAPEUTY

Na początku terapeuta zapozna się pokrótce z Państwem problemami zdrowotnymi, aby upewnić się, że refleksologia stanowi dla Państwa właściwy wybór. Następnie zbada Państwa stopy i skupi się na poszczególnych refleksach. Terapeuta wywiera na refleksy lekki nacisk kciukiem dłoni, a Państwo oceniają stopień czułości tego punktu w skali od 1 do 10. Celem jest odkrycie najsłabszego organu w ciele i rozpoczęcie jego wzmacniania i regeneracji. Najczęściej bywają osłabione wątroba, trzustka i nerki. Jeśli przyszli Państwo z konkretnym problemem, refleksolog prawdopodobnie skupi się na obszarze z nim związanym. Niemniej jednak stopniowo poświęci swoją uwagę wszystkim pozostałym punktom, ponieważ w terapii zonowej chodzi o wprowadzenie harmonii w całym organizmie. Jeśli terapeuta odkryje bolesny obszar, stara się z pomocą ukierunkowanego nacisku, przywrócić równowagę w ciele. Pod koniec sesji może wrócić do niego, aby sprawdzić, czy ból rzeczywiście ustąpił. Większość terapeutów refleksyjnych ma swój własny uspokajający sposób na zakończenie sesji (np. delikatne głaskanie stóp). Po refleksologii należy odpoczywać i dużo pić, ponieważ dochodzi do detoksykacji organizmu.

JAK CZĘSTO?

Liczba sesji zależy od tego, jak przychylnie i szybko klient zareaguje na tę metodę. Czasami wyraźny efekt widoczny jest po pierwszym, innym razem dopiero



po kilku zabiegach. Terapia może być ukierunkowana także na poszczególne organy, stawy itp. Jeśli klient poddaje się tej terapii profilaktycznie, może poznać sygnały ostrzegawcze organizmu jeszcze przed wystąpieniem choroby.

AUTOMASAŻ

Ten prosty masaż stóp pomaga odświeżyć zmęczone nogi, wzmocnić organy i szybko przywrócić vitalność. Należy wygodnie usiąść i położyć kostkę prawej kończyny dolnej na lewym kolanie tak, aby dobrze widzieć stopę. Wziąć stopę w obie dłonie (lewa dłoń na stopie a prawą na podbiciu) i wsłuchać się w swoje ciało. Następnie opuszkami palców ręki ścisnąć spód wszystkich palców. Stopniowo masować całą stopę miejsce obok miejsca. Najłatwiej jest przesuwac się poziomo od lewej do prawej i od prawej do lewej

stopniowo w kierunku od palców do pięty. W ten sposób mamy pewność, że nie pominęliśmy żadnych punktów. Jeśli trafimy na wrażliwe miejsce, poświęćmy mu większą uwagę. Delikatnie ścisnąć je kilkakrotnie kciukiem. To uaktywni dany organ, wesprze jego działanie. Jeśli miejsce bardzo boli, zwykle oznacza to, że dany organ jest podrażniony. W takim przypadku refleks ten należy tylko głaskać. W celu orientacji, gdzie znajdują się poszczególne refleksy, można skorzystać z rysunku przedstawiającego organy i części ciała.

Życzę wielu przyjemnych i pożytecznych chwil spędzonych na pielęgnacji stóp, czy to podczas automasażu, czy też powierzając się opiece doświadczonych terapeutów refleksologii.

dr **LENKA LACHNITOVÁ**

ZAINTERESUJE CIĘ

WSPARCIE PĘCHERZYKA ŻÓŁCIOWEGO I WĄTROBY

W marcu warto zwrócić uwagę na pęcherzyk żółciowy. Znajduje się pod płatem wątroby w prawym podżebrzu i służy do magazynowania i zagęszczania żółci. Jego refleks znajduje się na prawej stopie między trzecią a czwartą kością podbicia (por. zdjęcie). Właściwie znajduje się na dolnej krawędzi refleksu wątroby. Na aktywność pęcherzyka żółciowego można wpłynąć także używając punkt akupunktury po stronie podbicia stopy - też leży między kośćmi podbicia, ale między kośćmi 4 i 5 na obu podbiciach. Łatwo można znaleźć ten punkt, stopniowo ścisłając „rowek” między 4. a 5. palcem od strony podbicia stopy kciukiem drugiej ręki. Rowek będzie się stopniowo zwał aż do miejsca, w którym stykają się kości podbicia. Tam znajduje się poszukiwany punkt

43 drogi pęcherzyka żółciowego. Zwykle jest bardzo wrażliwy, dlatego na początku należy masować go bardzo delikatnie. Wystarczy 10 naciśnieć, ale należy to powtarzać kilka razy w ciągu dnia. W przypadku silnego bólu głaszczmy refleksy, aby uspokoić pęcherzyk żółciowy! **W kwietniu skupimy się na wątrobie,** która jest największym gruczołem w organizmie. Jej najważniejszą funkcją jest przetwarzanie i przechowywanie składników odżywczych z krwi, produkcja żółci i detoksykacja. Dlatego wiosenne miesiące to dobry czas na oczyszczenie organizmu. Wątroba znajduje się po prawej stronie jamy brzusznej, więc jej refleks znajduje się tylko na prawej stopie, na całej długości kości podbicia pod palcami od trzeciego do piątego (por. zdjęcie). Końcem kciuka prawej ręki należy stopniowo uciskać cały obszar.

Z alergią - łagodnie, ale skutecznie

Po bardzo trudnej zimie mamy w końcu czas na złapanie oddechu i odreagowanie trudów istnienia w tych niewiarygodnych czasach. Od zeszłego roku tak wiele się zmieniło w naszym otoczeniu i w nas samych. Jedno jest bezsprzeczne - skoro czytasz ten artykuł - to jesteś nadal na tej cudnej planecie Ziemia! Wystaw więc buziaczek do słońeczka, popijaj herbatkę ziołową, a ja w najprostszy sposób (zawsze się bardzo staram, żeby było prosto i nie zbyt skomplikowanie) opowiem coś - niecoś na temat modnej na wiosnę ALERGII.

CO TO JEST TA ALERGIA?

Otóż żebyśmy w ogóle tu przetrwali, musimy cały czas „czytać” otoczenie.

W tym czarodziejskim otoczeniu jest przecież wszystko, co i nas buduje, bo z tego samego świata jesteśmy (chyba, że stwarzamy nowe związki, z którymi organizm nasz jeszcze nie miał do czynienia).

Codziennie przecież mamy kontakt z wirusami, grzybami, bakteriami i różnymi substancjami. Nasz organizm odpowiada na ten kontakt czytając te czynniki i broni nas, jeśli czuje się zagrożony. Te formy obrony czasem są niewidoczne, a czasem bardzo widoczne i odczuwalne. Wszystko dla naszego dobra, żeby ocalić nasze istnienie. Problem jest czasem wtedy, gdy ta odpowiedź organizmu jest nadmierna, nieadekwatna do zagrożenia. To właśnie jest ALERGIA, ta nadmierna odpowiedź na czynnik środowiskowy, czyli na alergen. Ten czynnik, czyli alergen, nasz organizm - a właściwie nasz układ immunologiczny traktuje jako bardzo groźny i wytacza wszystkie działa. Ta wielka wojna, czyli nadmierna reakcja organizmu, uszkodza tkanki i zostaje zapoczątkowany proces chorobowy. Uszkodzone tkanki przechodzą w stan zapalny i koło zaczyna się toczyć w zawrotnym tempie.

Alergia, a czasem zamiennie stosowane słowo - nadwrażliwość dzieli się na:

- » **alergie natychmiastowe** - związane są z wytwarzaniem w organizmie swoistych przeciwciał (immunoglobulin) – IgE. To jest odpowiedź organizmu na alergeny o budowie białkowej (roztocza, sierść - naskórek zwierząt).
- » **alergie typu późnego** - związane z nabyciem przez limfocyty zdolności do rozpoznania prostych związków chemicznych. Tutaj mamy alergeny kontaktowe np. na metale, barwniki. Osiąga największe nasilenie około 6 do 10 godzin od kontaktu z antygenem, a ustępuje po 12-24 godzinach.

I małe wtrącenie - leki to bardzo wymyślna chemia, która często ma w swoim składzie również białka. Dlatego tak trudno przewidzieć skutki ich stosowania. Leki są najczęstszym alergenem.

Po tym krótkim wstępie wiemy już, że nie wszystkie reakcje organizmu, szczególnie te na skórze mają podłoże alergiczne. Na co dzień często mamy do czynienia z reakcjami nietolerancji, które nie są alergią (nie generują odpowiedzi układu immunologicznego).

Wiele zapaleń skóry po kontakcie z np. środkami czystości, kosmetykami to reakcja podrażnienia, a nie alergia.

Uszkodzony naskórek łatwo zainfekować, podatny też jest na zakażenie grzybami i innymi bakteriami – np. gronkowcem.

Do reakcji alergicznej dochodzi w wyniku kontaktu z alergenem:

- » drogą oddechową,
- » pokarmową,
- » przez skórę.

Reakcja alergiczna nie powstaje jednak u wszystkich mających kontakt z alergenem. Przecież nie wszyscy zachorowaliśmy na ciężki covid-19, czy atopowe zapalenie skóry. Czegoś więc jedni z nas mają za dużo lub za mało. I tu przytoczę ciekawe badania epidemiologiczne - wykazano, że życie na wsi, na farmie zmniejsza ryzyko rozwoju chorób atopowych. Zwrócono uwagę na odmienną dietę, nawyki higieniczne (chyba mniej sterylne), a największe znaczenie przypisuje się wpływowi endotoksyn. Nie jest tajemnicą, że na wsi mamy kontakt z większym spektrum różnorodnych bakterii środowiskowych. Im większa bioróżnorodność w sąsiedztwie zamieszkania, tym bardziej różnorodna jest pewna klasa bakterii na skórze – klasa tych bakterii normalnie występuje na roślinach i w ziemi. Z kolei im większa różnorodność tych bakterii na skórze, tym rzadziej jest odpowiedź alergiczna skóry. Ona się do nich przyzwyczaiła, nauczyła się odpowiedzi, uznała te bakterie za przynajmniej obojętne. Stwierdzono też, że u osób zdrowych, im więcej jest bakterii na skórze, tym większe jest stężenie substancji przeciwzapalnych. W efekcie skóra nie reaguje stanem zapalnym na skalę MEGA.

Z uśmiechem można przypomnieć powiedzonko „częste mycie skraca życie”. Może coś w tym być. Tak z boku podglądając maluchy w piaskownicy - niektóre z lękiem patrzą na mamę, gdy dotykają piasku rękami. A cóż dopiero mówić o taplaniu się w kałuży? Kto takie praktyki pamięta z dzieciństwa - ręka w górę!

I wracamy kilka wierszy w górę. Skoro te alergeny są wokół nas i wpuszczamy je do swojego środka na trzy sposoby - oddech, talerz i skóra, to najprościej przecież zacząć kontrolować te trzy źródła. Powietrza nie zmienimy, otoczenia też nie bardzo, chociaż na lato na wieś zapraszam, zostaje jedynie przestrzeń talerza, na którą MAMY WPŁYW! Żyjemy w czasie dostatku (to nie żart) i trudno jest nie próbować różnych wynalazków. Jednak, czy rozsądnym jest stawiać na frykasy przemysłu spożywczego i zażywać preparaty przeciwalergiczne, przeciwzapalne?

Jeśli organizm pokazuje, że coś się dzieje niedobrego:

- » bąble na skórze,
- » swędzące wykwity na skórze,
- » łuszczącą się, podrażnioną, zaczerwienioną skórą,
- » łzawienie oczu,
- » długotrwałe utrzymująca się wydzielina z nosa, drapanie w gardle,
- » bóle w obrębie układu pokarmowego,
- » biegunki,
- » częste, długo trwające i trudne do leczenia infekcje górnych dróg oddechowych,
- » brak gorączki przy infekcjach

- trzeba poszukać powodu takiej reakcji organizmu. Tutaj doskonała jest medycyna dalekowschodnia, która zawsze szuka przyczyny, a nie zajmuje się tylko objawem, czyli rezultatem

toczonej wewnętrznej wojny. Poszukajmy i my. Nasz układ pokarmowy nie ma osobnego zaworka, którym usunie nadmiar tego, co nawrzucaamy do środka. MUSI więc przerobić WSZYSTKO, co wpadnie (czasem się uda coś usunąć od razu, jednak to sporadyczna linia obrony). Na pierwszym odcinku mamy ważne „obiekty” w ustach, o których nie pamiętamy. To ZĘBY! Mają za zadanie rozdrobnić kęsy. Chińska medycyna mówi - 30 razy! Z reguły to 4-6 razy „gryźniemy” i dalej, jeśli je mamy wszystkie, bo gryzą i miażdżą te ostatnie, a nie przednie. O zębach można napisać cały osobny artykuł. Każdy odpowiada za inny organ, więc jeśli któregoś brakuje to żółte światło już się świeci. Rezultat - kiepsko rozdrobnione to źle trawione. Już w obrębie jamy ustnej, na tym etapie mamy wstępne trawienie. Potem żołądek, w którym całe mnóstwo procesów, o których innym razem dokładniej. Ważne, że tu ma być środowisko zakwaszone, żeby to trawienie nastąpiło prawidłowo. W żołądku nie ma zbyt wielu bakterii, to nie ich teren. Jeśli jest *helicobacter* - to trawieniu nie pomaga. Dalej dwunastnica, jelito cienkie, ważny mix z enzymami trzustki i ŻÓŁĆ WĄTROBOWA! Oczywiście produkowana przez wątrobę.

POTEM JELITO CIENKIE, GRUBE I.... ULGA PORANNA LUB MĘKA KILKUDNIOWA!

Moim klientom tłumaczę najprościej - jeśli to, co zostawiają w toalecie jest o strasznym zapachu, to jak się mogą czuć te jelita tam w środku? Biedne, podrażnione źle strawioną treścią, często w stanie zapalnym od świtu do nocy, bez oddechu regeneracji. Za to z kolejną partią toksyn i często nadmierną objętością do obróbki. Jelita są tym organem, gdzie następuje wchłanianie tego, co nim płynie. Na jego powierzchni jest mnóstwo małych kosmków, które powinny stać i każdy z nich mieć czynną powierzchnię pracy. Całość powierzchni powleczone jest filmem uszczelniającym, który tworzą bakterie probiotyczne.

I tutaj jest kolejny wentyl odpalający ALERGIE.

Brak lub niewłaściwy skład mikroflory jelitowej (mikrobiomu) powoduje, że toksyny przenikają do układu krążenia i dalej do układu limfatycznego. Krew z alergizujących toksyn POWINNA być OCZYSZCZONA w wątrobie. To wyjątkowy organ, w którym toczy się około 500 różnych reakcji. To wielki FILTR (jeden z czterech) naszego organizmu. Ten filtr, chociaż bardzo sprawny, o wielkiej sile regeneracji, niestety potrafimy zapchać. I nie da się go wymienić jak w samochodzie. **REGALEN** jest tą mieszanką ziołową, która pomoże oczyścić wątrobę i usunąć toksyny. Niektóre z nich są dość mocno przywiązane do nas i proces oczyszczenia **REGALENEM** trochę potrwa. Zalecana dawka 3x7 kropli, dieta wiosenna, czyli warzywna. Cały proces może trwać nawet kilka miesięcy (optymalnie jest 40 dni i do następnego razu). Proszę nie mylić czyszczenia wątroby z usuwaniem koreczków wątrobowych z dróg żółciowych. To nie to samo.

REGALEN daje spokojną przestrzeń do usunięcia zastoju energetycznych i emocjonalnych tego organu. To obciążona wątroba nie daje w nocy spać i powoduje spadek energetyczny po południu. Ona też odpowiada za gniew, złość, frustrację, osłabienie pamięci, pogorszenie wzroku. **REGALEN** zwiększy produkcję żółci odpowiadającą za emulgację tłuszczu w dwunastnicy. Dzięki temu w dalszą drogę popłynie masa mniej drażniąca jelita.

PROBIOSAN natomiast doskonale uzupełni florę jelitową uszczelniającą jelita.

PROBIOSAN zawiera kompleks probiotyczny 10 najważniejszych szczepów w unikalnym połączeniu ze słodководną algą *Chlorella pyrenoidosa* w organicznej jakości oraz inulinę.

Inulina jest pożywką, czyli jedzonkiem dla bakterii probiotycznych i jednocześnie ogranicza namnażanie się tych niekorzystnych.

Dobrze jest te dwa preparaty stosować jednocześnie, czyli **REGALEN** i **PROBIOSAN**. Ich działanie jest synergiczne, uzupełniające się. Uszczelniając jelita **PROBIOSANEM**, dajemy przestrzeń na oddech wątrobie. **REGALEN** pozwoli stanąć jej na nogi i wzmocni proces oczyszczania.

I teraz popatrzmy „z góry” na ten połączony łańcuch - to wszystko daje mniej toksyn w naszych komórkach, a tym samym mniejsze prawdopodobieństwo alergii. Jeśli już ją masz - jest to program na detoksykację, czyli łagodne i skuteczne rozstanie z alergią.

ALERGIA zawsze ma swoją przyczynę w procesie zanieczyszczenia. Popatrz na to, co jesz, pomóż swojemu ciału i zrezygnuj z tego, co możesz, a dołóż to, co masz w zasięgu ręki - roślinną aptekę **ENERGY**.

WANDA WIELOCH-BORKOWSKA
bioenergoterapeutka, Kraków



Detoksykacja bez pośpiechu



Pośpiech jest jednym ze znaków szczególnych naszych czasów. Spieszymy się wszędzie i zawsze. W pośpiechu jemy, rozmawiamy, robimy zakupy i często poddajemy się bez przemyśleń własnych trendom i nowym modom. Przychodzi jednak ten czas, że należy zwolnić i zastanowić się przez chwilę: gdzie jestem JA w natłoku informacji i „przymusów” płynących z mediów.

Detoksykacja (inaczej oczyszczanie), to proces. Nie zawsze jest tożsama z postem, ale zawsze post jest tożsamy z detoksykacją.

Post znany od wieków, nie jest wymysłem naszych czasów. W każdej religii występuje jakiś rodzaj postu, który ma na celu nie tyle oczyszczenie samego ciała jak oczyszczenie umysłu. Co to właściwie znaczy? Czy muszę szukać boga, żeby przystąpić do postu? Oczywiście, że nie. Musisz odszukać siebie, zwolnić, wsłuchać się we własny organizm. Taki post to wyzwanie zarówno psychiczne jak i fizyczne. Doznając niedostatku, który sami sobie narzucamy wbrew ogólnym trendom i otaczającemu nas konsumpcjonizmowi – poznajemy siebie, swoje mocne i słabe strony, wyciągamy wnioski na swój temat i pracujemy nad sobą. Pracujemy nad wytrwałością, nad naszymi słabościami, obserwujemy jak reaguje nasze ciało i nasz umysł.

Oczyszczanie, czyli popularny detoks ma głównie na celu oczyszczenie naszego ciała. To też proces, który trwa więcej niż chwilę. Dlaczego? Dlatego, że nie ma na celu posprzątania naszego organizmu z ostatniego obiadu, gdy zjadłem za dużo ziemniaczków, ale pomaga wydalić z organizmu substancje zbędne i szkodliwe, które w nim składujemy „przy okazji” jedzenia wysoko przetworzonego, dosmaczanego różnymi sztucznymi dodatkami, hodowanego na szybko w warunkach laboratoryjnych lub z użyciem różnych „sterydowych” nawozów, używek itp. Ten proces, żeby nas nie zabić, (bo zatrucie może być niebezpieczne dla zdrowia) musi odbywać się powoli, w dłuższym okresie czasowym.

Co jest istotne w wiosennym detoksie? Przede wszystkim myślenie. Specjalnie użyłam tu zwrotu „wiosenny”, żebyśmy spojrzeli przez okno i zastanowili się czy śnieg, mroźny wiatr i temperatura na minusie to na pewno odpowiednia pora. Duża liczba ludzi wiąże detoksykację z Wielkim Postem. Zauważmy jednak, że święta, które on poprzedza są ruchome. Zima miesiącami wyziębia nasz organizm i ostatnie, co mu potrzeba to dodatkowy chłód i wilgoć z surowego jedzenia. Wierście mi Państwo – trudno będzie to przetrwać bez przeziębienia. A co z odżywieniem naszych komórek?

Od czego zacząć? Powoli zaczynamy oczyszczanie od wprowadzenia ziół, które nie wychłdzą naszego organizmu, a sprawdzą się w jego sprzątanu. Zgodnie z TCM i regułą Pięciu Elementów z pomocą przychodzi nam **Regalen**, który w swoim składzie zawiera 82,6 % ekstraktów ziołowych (Pięciornik kurze ziele, Mniszek lekarski, Babka lancetowata, Przetacznik leśny, Glistnik jaskółcze ziele, Biedrzyca mniejsza, Żółtodrzew pieprzowy, Bylica boże drzewko, Goryczka żółta, Szanta Zwyczajna, Rzepik pospolity, Przytulia właściwa, Skalnica ziarenkowata). Substancje aktywne Regalenu wspierają oczyszczanie organizmu, normalizują pracę wątroby i pęcherzyka żółciowego, jelit i trawienie, wspierają zdrowy stan skóry. Idealnym dopełnieniem dla dorosłych jest **Cytosan**, czyli kompleks kwasów huminowych, sylimaryna i kwas bursztynowy. Mowa tu o nadwyzwyczaj bioaktywnych substancjach, które wspierają oczyszczenie organizmu, zdrowie wątroby, normalne trawienie oraz wpływają na poziom cukru we krwi. Jeżeli uznamy, że Cytosan jest zbyt silny dla naszego organizmu, to wymiemy go na **Probiosan**, czyli probiotyki z chlorellą i inuliną. Co możemy dołożyć do ziół, żeby zacząć odżywiać nasze komórki i uniknąć efektu zimna? Możemy wybrać coś z gamy olejów terapeutycznych. Do elementu Drzewa należy olej z żurawiny (**Organic Cranberry oil**), który doskonale ochroni nasz układ moczowy przed wydalaniem toksynami. Olej z pestek moreli (**Himalayan Apricot oil**) należy do elementu Ognia m.in. pomoże przy zmęczeniu wiosennym, wzmocni nerki i system nerwowy. Pozostałe oleje to element Ziemi: olej z czarnuszki siewnej (**Organic Nigella Sativa**) wesprze trawienie, wątrobę i jelita, a olej z nasion Sacha Inchi (**Organic Sacha Inchi**) ułatwi transport substancji odżywczych do krwi, odżywi mózg (kwasy omega) i zapobiegne zaparciom. Oleje już samą swoją naturą są produktem cięższym i bardziej treściwym, niosącym energię ciepłą.

Dopiero po tego typu kuracji, kiedy za oknem zobaczymy słońce i pocujemy jego ciepło na ciele możemy bez obaw o nadmierne wyczerpanie i wyziębienie przystąpić do odżywiania surowymi pokarmami naszych komórek. Wtedy jest dobra pora na zieloną żywność w proszku, tabletkę czy kapsułkę.

Dodatkowo, po **Regalenowym / Cytosanowym** detoksie będziemy gotowi na przyjęcie super żywności z całą jej dobrocią. Nasz organizm, wygłodniały po zimie i oczyszczony, będzie chłonił każdy dobroczynny składnik **Chlorelli**, **Spiruliny**, pierzgi (**Raw Ambrosia**) czy innego delikatesa całym sobą.

Na zdrowie!

IZABELA TOMASZCZYK

Zapraszamy do Klubów Energy

BIAŁYSTOK

Godziny otwarcia:

od poniedziałku do piątku 10.00 - 16.00,
sob. 10.00 - 13.00

Kierownik: Marcin Kosior

Adres:

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

BIELSKO-BIAŁA

Godziny otwarcia:

Po uzgodnieniu telefonicznym
Kierownik: Magdalena Kornacka

Adres:

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

KATOWICE

Godziny otwarcia:

od poniedziałku do piątku, od 10.00 - 17.00
Kierownik: Alicja Jaklewicz

Adres:

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

KLUB ENERGY KATOWICE

zaprasza na zakupy preparatów ENERGY.
Dodatkowo z okazji Święta Kobiet
- 8 marca do każdego zakupu
niespodzianka gratis!

W tym dniu zapraszamy również na
badania biorezonansu i konsultacje
irydologiczne do Instytutu Zdrowia
i Urody w Zabrze, gdzie z okazji tego
Święta każda osoba może skorzystać
z akupunktury ucha za darmo!

Więcej informacji i zapisy
pod nr tel. 735 371 287

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. Poznania
tel. kom. 570 250 187,
nr tel. do recepcji: 733 200 112
możliwość płatności kartą



Webinarium

25. 03. 2021, godz. 19:00 – WIOSENNE OCZYSZCZANIE ORGANIZMU

prowadząca – Karina Stępień

Zapraszamy serdecznie

NOWOŚĆ

QI coffee

COŚ WIĘCEJ NIŻ TYLKO KAWA

Wykwintna kawa wzbogacona ekstraktami z leczniczych grzybów
o właściwościach terapeutycznych



- uzupełnienie energii
- efektywna koncentracja
- poprawa nastroju

Ekstrakt z reishi
(Ganoderma lucidum)



Suszona kawa
rozpuszczalna



Ekstrakt z kordycepsu
chińskiego
(Cordyceps sinensis)



Coffee – Cordyceps & Reishi
suplement diety - proszek