



vitae

kwiecień 2021

W rolach głównych
– Produkty zielone

Wielkanoc
z Pentagramem

Lawendowa radość



Produkty kwietnia

W kwietniu chyba będziemy mówić: „Wiosna? tak, była we wtorek.“ Znaczne ocieplenie powinna przynieść połowa drugiej i końcówka trzeciej dekady, wtedy będzie nawet możliwość założenia kąpielówek.

W przypadku zmęczenia możemy skorzystać z pomocy natury. Na obiad ugotować „szpinak“ z pokrzyw i w ramach popołudniowego odpoczynku zastanowić się nad plejadą produktów zielonych, które pomogą nam wrócić do formy. Potrafimy nimi dodać organizmowi energii i jednocześnie wspomóc detoksykację. Ponadto produkty zielone poprawiają pracę wątroby, jakość krwi, regenerują i odmładzają organizm. Czy wybierzemy spokojną **Chlorellę**, pełnego wigoru **Barley**, czy możliwość połączenia zalet obojga w **Spirulinie Barley**, dajemy życiu zielone światło. Oprócz uzdrawianiem ciała, dostarczymy też czegoś naszej duszy. Na pewno ucieszy ją **Himalayan Apricot oil**. Aktywnie stymuluje zdolności psychiczne, wspomaga w poprawie uczucia świeżości i ogólnie uspokaja. W kwietniu głos ma również okres przejściowy Ziemi. Pentagram® koncentratów ziołowych proponuje jej przedstawiciela **Gynex**, najpopularniejszy i jeden z najlepiej sprzedających się produktów Energy. Nazwa podpowiada stosowanie przez kobiety, ale do ustabilizowania układu hormonalnego przyda się również mężczyznom. Balsam do ciała **Caralotion** utworzy dla nas wymyślony most pomiędzy kosmetykami pielęgnacyjnymi a preparatami regenerującymi i przekaże nam delikatną pieśczętę matki Ziemi.

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., Jan Urban



Świeży krajobraz wiosenny

SPIS TREŚCI

Słowo wstępu	04
Jak rodzą się produkty Energy (6)	04-05
Sea Berry uratował moja operację	06
Chlamydie dały mi sie we znaki	06
Fenomen rokitnika	07
Zielona herbata	08
Spirulina hawajska	09
Wielkanoc z Pentagramem	10-11
Poczujmy piękny zapach życia (5)	12-14
Metody terapeutyczne (16)	15
Zielenina na wiosnę	16-17
Zapraszamy do Klubów Energy	18
Pozwól rozkwitnąć swojej skórze	19





SŁOWO WSTĘPU

Trudna sytuacja, w której każdy dzień zdążył na tyle upodobnić się do kolejnego, że niemal nie ma różnicy czy to piątek, czy niedziela, to dla człowieka niespodziewany czas na poszukiwanie kreatywności. Ostatecznie, to z ust

specjalistów wyszły wypowiedzi sugerujące, że dzieciom powinno się pozwolić czasem na nudę, bo dzięki temu same czymś się zajmą i nieraz wymyślą coś inspirującego, czego w zorganizowanej zabawie mogłyby nie dostrzec.

Wiosna i tak już jest, choćbyśmy nawet nie wychodzili z domu pracując zdalnie – ona sobie bez nas poradzi. Tylko szkoda nas; oddechu przy otwartym oknie, którego sobie nie zażyczymy, szeroko otwartych oczu na widok klucza ptaków na niebie; pustego wazonu, który na pewno tęskni za pierwszymi baziami; czy nawet wiosennego płaszczka, który woła do nas, kiedy my niezmiennie sięgamy po znoszony polar.

Poszukajmy kolorów. Nie dajmy się nabrać, że to banalne i że dla dzieci. Potrzebujemy ich nawet bardziej niż one. One sobie je narysują, wyobrażą. Z nami gorzej. Bo mamy tendencję do czarnowidztwa rozwiniętą bardziej niż do bujania w obłokach.

Wielkanoc przed nami. Sięgnijmy po to, co dodaje jej koloru, zapachu. Niemożliwe, że zapomnieliśmy zupełnie, jak kolory budują w nas życie.

*Kolorowej Wielkanocy
Życzy zespół Energy Poland*

Jak rodzą się produkty Energy (6)

PRODUKTY ZIELONE

Na początku nie było w pełni oczywiste, o czym ten rozdział serii będzie, ponieważ produktów zielonych się nie produkuje. One się po prostu „rodzą”, a ponadto poza wyjątkami niemal samodzielnie. Dla ciebie, Czytelnika, nie będzie to więc specjalnie interesujący koniec naszej „zielonej” opowieści, w której produkty już tylko pakujemy i przekazujemy w twoje ręce, ale jej zupełny początek. On bowiem prowadzi nas do najbardziej interesujących miejsc na planecie Ziemi, ale również odkrywa to najbardziej wymagające z całego procesu, co nadaje naszym produktom zielonym ich oryginalności.

MARATON LOGISTYCZNY

Co roku przebiega bowiem niewiarygodnie skomplikowany maraton logistyczny, podczas którego musimy zabezpieczyć dla wszystkich 19 produktów zielonych absolutnie czysty i świeży surowiec. Cały proces łączy precyzyjną współpracę naszych wieloletnich partnerów i hodowców w dziesięciu krajach na trzech kontynentach. Tony materiału muszą pokonać ponad 100 000 kilometrów. Niektóre surowce podróżują statkiem, inne mają przywilej transportu powietrznego. Wszystkie jednak muszą dojść na czas w idealnym porządku.

Europa

Najmniej skomplikowanymi są oczywiście surowce, które pozyskujemy w Europie. W naszym asortymencie są to **Beta** i **Ambrosia**. Beta jest w zasadzie naszym sąsiadem. Dostarcza nam go niemiecka farma, i dlatego mamy wszystko na czas i z niemiecką precyzją. Sfermentowany pszczeły pyłek Ambrosia, nazywany również pierzga, co prawda nie jest z Niemiec, ale nasz litewski pszczelarz prawdopodobnie miał jakichś niemieckich przodków, ponieważ dokładność również tutaj jest wręcz wzorcowa. Być może także z tej przyczyny,



że najczęstszym gatunkiem kolonii pszczół jest niemiecka pszczoła ciemna. W każdym przypadku, pszczelarstwo na Litwie ma jedną z najdłuższych tradycji na świecie, a Litwini są naprawdę dumni ze swoich produktów, uważają je za swój skarb narodowy. My zaś uważamy Raw Ambrosię za nasz skarb, ponieważ wiemy, jak nieocenione ma właściwości.



Kanada

Trochę dłuższą podróż odbywa żurawina – **Cranberry**. Ponieważ jest naprawdę kanadyjska, w odróżnieniu od wielu innych na rynku, jej podróż rozpoczyna się na zachodnim wybrzeżu Kanady. Pośrodku niemal niekończących się lasów, uprawia się ją i zbiera na terenach tamtejszych rozległych jezior. Jej podróż do nas nie jest taka prosta, po drodze musi jeszcze odwiedzić Stany Zjednoczone, gdzie ze świeżych owoców w procesie delikatnej ekstrakcji uzyskuje się olej i proszek, które już na pewno dobrze znasz. Do Europy stamtąd został już tylko jeden duży skok przez Atlantyk.

Tybet

Najtrudniejszym zadaniem są produkty pochodzące z Tybetu. Na sześćdziesięciu hektarach certyfikowanej gleby organicznej uprawiamy tu w malowniczym otoczeniu **Sea Berry** (rokitnik – olej i proszek) i **Goji**. Poszczególne krzewy porzucane są po stromych zboczach na wysokości przekraczającej 4 000 metrów nad poziomem morza. Jego owoce zbierane są wyłącznie ręcznie i bez jakiegokolwiek mechanizacji zostają też zniesione w doliny, skąd dopiero dostają się do „cywilizacji”. Obowiązuje tu paradoks logistyczny, że pierwszych 100 kilometrów podróży jest tak samo uciążliwe jak pozostałych 5 000. Kiedy jednak już produkty dostaną się do jednego z ruchliwych portów chińskich, mamy zwycięstwo.

Peru

Kompletnie osobnym rozdziałem jest Peru. Przepiękny kraj pełen niesamowitej flory i jeszcze wspanialszych mieszkańców. Mają tutaj takie jedno wspaniałe słowo, które naszym menedżerom – aż takim wspaniałym się nie wydaje. Mañana – u nas „jutro”. Przeważnie z jutra robi się pojutrze, z pojutrze – przyszedł tydzień. Żaden problem jednak nie jest w stanie przyćmić skarbów, które rodzi Amazonia. Każdemu oczywiście

jako pierwszy przychodzi na myśl **Drags Imun**, w grupie produktów zielonych jest to jednak **Sacha Inchi** i **Maca**.

Kaszmir

Prawdziwym wyzwaniem jest **Himalayan Apricot**. Nasz olej z nasion moreli rosnących na zboczach Kaszmiru, regionu wybuchowego i przepięknego równocześnie. Jeśli tam akurat nie mierzą sił pakistańscy i indyjscy pogranicznicy, rodzą się tu najlepsze morele świata. Są ręcznie zbierane, ręcznie tłoczone i ręcznie też trzeba uzyskać wszystkie potrzebne pieczętki miejscowych urzędników. Jest ich naprawdę wiele. Czasem proces trwa cały miesiąc, a kiedy indziej nawet pół roku. Nie tylko dlatego nasz himalajski olej z moreli należy do naszych skarbów.

Hawaje

Nasz najdalszy pasażer to **Hawaii Spirulina**. Jej podróż mierzy powyżej 12 000 kilometrów, a ponieważ Hawaje to po prostu Hawaje, nie są tu w pełni przyzwyczajeni do eksportu. Eksportowane są przede wszystkim zapierające dech w piersiach zdjęcia wręcz absurdalnie pięknej przyrody, ale poza wspaniałą kawą nie produkują prawie nic, co wymagałoby bardziej znaczącej struktury logistycznej. Stąd zapewnienie transportu tamtejszej spiruliny, dodatkowo do Europy, to dość skomplikowana sprawa. Kiedy potem sprawdzamy, gdzie produkt właśnie się znajduje, sami jesteśmy zaskoczeni „odwiedzonymi” przez nią miejscami i wydaje nam się, że spirulina wybrała się w podróż dookoła świata.

Niektóre nasze produkty zielone odbywają swą podróż kilka razy w roku, inne tylko raz. W kwietniu jednak spotkają się wszystkie razem. Przybędą do Ciebie ze wszystkich zakątków świata, żeby ustawić się w szeregu, przekazać nam swoje skarby, zdolności i może również opowiedzieć zdarzenia, których po drodze doświadczyły. W dzisiejszych czasach możemy im pozazdrościć!

(RED.)

Sea Berry uratował moją operację

Z przyjemnością napiszę, jak rokitnik – **Organic Sea Berry** mnie uratował i mogłam zostać operowana. Była to poważna operacja, którą miałam zaplanowaną na długo wcześniej.

Choroby sobie człowiek nie wybiera. Miałam zaplanowaną operację w Pradze, mieszkam w odległości 200 km od niej. Wszystko było załatwione, badanie przedoperacyjne również, wsiadłam do autobusu do Pragi, gdzie miałam przenocować u syna i następnego dnia zostać przyjęta do szpitala. Nagle czuję, jak swędzi mnie warga, pooli taki nacisk i trochę obrzęk – i już wiedziałam, że to początek opryszczki. Zawsze tak się to u mnie zaczyna i wiem, że przynajmniej przez tydzień, w „najlepszym wypadku“, będę z tym walczyć.

Przyszło mi do głowy, że operacja jest zagrożona. W torebce miałam **Annonę**, którą od kilku dni stosowałam, oraz **Organic Sea Berry**. Kiedy dotarłam do syna, zastanawiałam się, jak się tej opryszczki pozbędę. Spróbowałam zrobić papkę z **Organic Sea Berry** i co chwilę nakładałam ją na opryszczkę. Jeszcze rano zrobiłam nową dawkę i obrzęk – natarłam pryszczce i pojechałam do szpitala. I wiecie, to jakiś cud, dopołudnia miałam na wardze już tylko zaczerwienioną plamę, opryszczka znikła!

Dzięki rokitnikowi mogłam zostać zoperowana. To ważne - na operację byłam przecież nastawiona psychicznie. Wyobrażenie o tym, że będę musiała wracać do domu i czekać na nowy termin, a zwłaszcza czas i nerwy - napawdę nie jet dla człowieka obojętne... Zaraz po operacji piłam rokitnik w postaci napoju i stosowałam Annonę i muszę powiedzieć, że goiłam się i czułam zarówno fizycznie, jak i psychicznie dobrze. A to jest dla ZDROWIENIA najlepsze.

BLANKA L., *Cheb*



Chlamydie dały mi się we znaki!

Dzień dobry, mieszkamy, z mężem, u podnóża Jeseníków, na odludziu, blisko lasu. Mam 58 lat, mamy troje dorosłych dzieci i 6 wnucząt. Zawsze dużo pracowałam, mieliśmy duże gospodarstwo. Ale 15 lat temu zaczęłam mieć problemy zdrowotne. Bóle stawów, nieznośne zmęczenie... Po dłuższym czasie zdobyłam kontakt do pewnego lekarza w Ołomuńcu. Wykonał niezbędne badania krwi - artropatia chlamydiowa! Nigdy w życiu o tym nie słyszałam. Niestety, długotrwała antybiotykoterapia nie przyniosła rezultatu, straciłam pracę i na rok trafiłam na rentę inwalidzką. Pewnego dnia zafascynowała mnie książka pt. „Cudowne pH”.

I tutaj rozpoczyna się drugi rozdział mojej historii. Zabrałam się za oczyszczenie i odkwaszenie organizmu. Mąż i dzieci mnie wspierali, ale inni uważali za niespełna rozumu. Postawiłam wszystko na jedną kartę. Miałam dwie możliwości: albo spróbować, albo skończyć na wózku inwalidzkim (w najlepszym przypadku). Ponadto badanie piersi wykazało jakieś skupisko komórek w tkance, a ginekologiczne badanie ultrasonograficzne wykryło włókniaka 6,5 cm i torbiel 2 cm. Odmówiłam obu operacji i uczepliłam się moich dotychczasowych działań z pełnym zaangażowaniem. Żyłam tylko „o trawie”, czytając i szukając powiązań.

I tutaj rozpoczyna się trzeci rozdział - zatytułowany Energy. Pewnego dnia spotkałam znajomego, był właśnie po operacji serca. „Biorę teraz takie krople na wzmocnienie, nazywają się Vironal, bardzo mi pomagają” – powiedział mi. „Przeczytaj

i zobaczysz”. Z jednego opisu zrobił się katalog, a z jednych kropeł Vironal nieodłączna gama produktów! Po 7 miesiącach mojego odkwaszającego trybu życia i stosowania preparatów **Vironal, Drags Imun, olejków, produktów zielonych** znalazłam lekarza naszego czołowego eksperta od chlamydii i cudownego człowieka. Skierował mnie na niezbędne badania, próbki krwi i testy i stwierdził, że bez lekarstw postawiłam się na nogi, a ilość miłych chlamydii spadła do minimum!

W zależności od pór roku i miesięcy wciąż pracuję nad oczyszczaniem i wzmacnianiem organizmu – stosuję **Regalen, Renol, Cytosan, algi...** nie kupujemy już innych **past do zębów, szamponów i mydeł**. Poradziłam sobie z problemem z piersią i ginekologicznym „odkryciem” z pomocą **Gynexu i Cytovitalu**. Po roku podczas kontroli lekarz w to nie wierzył – wszystko zniknęło. **Drags imun** i **Audiron** zawsze noszę w plecaku. Wielokrotnie pomaga przy skaleczeniach, użądleniach, nudnościach i różnych urazach. **Artrinem** bezlitośnie smaruję i masuję wszystkie siniaki, stłuczenia oraz bolący brzuch czy głowę - a przez te lata nie było tego mało! Nasze wnuki, ośmioletnie bliźniaki, zawsze biegną i krzyczą: „Babciu, posmaruj nam to tymi czarodziejskimi kroplami i tą maścią!” Sprawia mi radość to, że nawet dzieci wiedzą, co im pomaga.

Dziś cieszę się życiem, chodzę do pracy, pomagam opiekować się wnukami, jeżdżę na rowerze i jestem szczęśliwa, że pomogły mi produkty Energy razem z dietą i wiarą w uzdrowienie.

SOŇA DOLEŽELOVÁ, *Stara Czerwona Woda*

Fenomen rokitnika

Gdybym miała wymienić jeden z najciekawszych dla mnie zielonych produktów spożywczych z oferty Energy, wybrałabym rokitnik zwyczajny. Mam ku temu kilka powodów. Produkt Organic Sea Berry jest na naszym rynku całkowicie wyjątkowy - jest jednym z najsilniejszych pomocników w kompleksowej regeneracji organizmu i dodatkowo także stabilnym filarem, doskonale łączącym całą gamę produktów zielonych.

Liściasty, ciernisty, dochodzący do 6 m wysokości, silnie rozgałęziony krzew lub niewielkie drzewo rokitnika zwyczajnego było dobrze znane naszym przodkom z uwagi na wyjątkowe lecznicze właściwości - a gdybyśmy ich zapytali, co rokitnik leczy, byłaby to naprawdę imponująca lista. Szeroko stosowane preparaty z rokitnika znalazły zastosowanie w ludowym leczeniu powolnego trawienia, dysfunkcji żołądka, dolegliwości sercowo-naczyniowych, urazów wątroby, urazów ścięgien i więzadeł oraz różnych chorób skóry i owrzodzeń (silna zdolność rokitnika do regeneracji tkanek). Wiele z tych tradycyjnych zastosowań jest obecnie uściślone przez badania biochemiczne, co pozwoliło na opisanie kluczowych działań rokitnika: antystresowego, immunomodulującego, hepatoprotekcyjnego, radioprotekcyjnego, przeciwmiażdżycowego, przeciwnowotworowego i przeciwdrobnoustrojowego.

KIEDY NIE WIEMY, OD CZEGO ZACZAĆ

W przypadku, gdy nasze zdrowie jest „jakoś tak rozstrojone”, występuje wiele dolegliwości naraz i trudno jest określić, od czego zacząć regenerację, sprawdzi się **Sea Berry** ze względu na swoje wszechstronne zastosowanie. Jest bogatym źródłem naturalnych flawonoidów, takich jak izorhamnetyna, kwercetyna i aglikony, innych substancji bioaktywnych, witamin (zawiera nawet 200 razy więcej witaminy C niż cytryna), nienasyconych kwasów tłuszczowych i związków fenolowych, zwłaszcza flawonoidów i fitosteroli, które mają pozytywny wpływ na układ sercowo-naczyniowy. Dzięki temu rokitnik wykazuje znaczące działanie kardioprotekcyjne, obniża stężenie cholesterolu i ciśnienie krwi, działa antyoksydacyjnie i reguluje krążenie.

PRAWIDŁOWE TRAWIENIE

Najczęstsze pozytywne opinie, które słyszę od klientów stosujących **Sea Berry**, dotyczą przede wszystkim jego zdolności do ustawienia dobrze funkcjonującego przewodu pokarmowego. Wspomaga głównie produkcję żółci i enzymów trawiennych, co przekłada się na cały proces prawidłowego trawienia. Rokitnik potrafi to między innymi dzięki zawartym w nim garbnikom. Skutecznie pomagają w leczeniu nawet poważniejszych dolegliwości, takich jak biegunka

i krwawienie z przewodu pokarmowego, stany zapalne żołądka i jelit czy wrzody żołądka. Oczywiście każdy taki problem zdrowotny należy zawsze skonsultować z lekarzem specjalistą. Co ciekawe, **Sea Berry** dobrze się sprawdził nawet w przypadkach, gdy ze względu na niedostateczną produkcję enzymów nie było można, ze względu na nietolerancję, podać enzymów z kategorii dopuszczonych do obrotu produktów leczniczych.

ŚWIETNY PARTNER

Sea Berry pobudza też czynności wątroby i płuc oraz pomaga przy chorobach płuc – doskonale działa w przypadku nadmiernego wydzielania flegmy oraz przy zapaleniu płuc, co obecnie może być naprawdę przydatne. Cenne substancje, które w nim znajdziemy w dużych ilościach, mają właściwości przeciwbakteryjne i przeciwwirusowe, a dzięki temu, że są w idealnych proporcjach, nasz organizm może je w pełni wykorzystać. Jeśli chcielibyśmy dodać kolejny preparat - odpowiedni do stosowania z **Sea Berry** - to dobrze współpracuje ze **Spiruliną Barley**, szczególnie w przypadku osób, które potrzebują więcej aktywnej energii – to znaczy wówczas, gdy z jakiegoś powodu organizm nie był w stanie przez pewien czas przyjmować i efektywnie przetwarzać niezbędnych składników odżywczych. **Spirulina Barley** stwarza tutaj idealne środowisko, w którym działanie **Sea Berry** zwielokrotnia się jeszcze bardziej.

AGENT BIOSTYMULACYJNY

Z punktu widzenia tradycyjnej medycyny chińskiej, **Sea Berry** oddziałuje na wszystkie meridiany i dlatego możemy na nim polegać jak na „agencie biostymulującym”, który wspomaga układ immunologiczny i zwiększa odporność nie tylko na infekcje, ale także na stres - działa jak naturalny antydepresant. A kiedy nasze ciało jest dostrojone do swojej naturalnie optymalnej wydajności, przynosi to naszemu umysłowi prawdziwe zadowolenie.

MARTA NOSKOVÁ



Zielona herbata doładuje akumulator

W przeszłości, zielona herbata Matcha była częścią rytuału herbaty mnichów buddyjskich i dworu cesarskiego. Stała się uprzywilejowaną herbatą japońskiej elity i ulubioną wśród samurajów, którzy z upływem czasu stworzyli rytuał zen, który wprowadzał harmonię i spokój w ich często burzliwe życie.

Matcha to najwyższej jakości, najskuteczniejsza zielona herbata. Jej produkcja do dziś łączy w sobie elementy tajemnicy, tradycyjnych praktyk, pracy ręcznej i dokładnej technologii. Jedynie wybrana grupa japońskich farmerów posiada wiedzę i doświadczenie, odpowiednie dla najbardziej wymagającej metody produkcji herbaty na świecie. W trakcie procesu nie dochodzi do fermentacji, nie dodaje się żadnych barwników, dodatków czy środków konserwujących. Herbata jest uprawiana metodą zacieniania, w której rośliny herbaty przed zbiorem chronione są przed promieniowaniem słońca, co pobudza w nich tworzenie substancji aktywnych biologicznie. Dzięki temu Matcha zawiera wyjątkową i silną grupę przeciwutleniaczy, zwanych jako katechiny. Do 60 % z tych przeciwutleniaczy tworzy EGCG (galusan epigallokatechiny), który znacząco wspiera przyspieszenie metabolizmu. Nadzwyczajne działanie tej herbaty zostało

osiągnięte nie tylko poprzez występowanie substancji specyficznych, ale też poprzez ich duże stężenie. Herbaty matcha nie zaparza się, w przeciwieństwie do pozostałych herbat zielonych. Stosuje się ją bezpośrednio, w swojej silnej, skoncentrowanej postaci, jako delikatnie zmielony proszek. Jedna jedyna jej filiżanka dzięki swojej zawartości jest równa dziesięciu filiżankom zwykłej zielonej herbaty. W Japonii, matcha stosowana jest też poza klasycznym przygotowaniem, do wielu napojów i posiłków. Ludzie tutaj wierzą, że gwarantuje długowieczność, oraz sporą dawkę energii i witalność. Zapraszamy do wypróbowania!

WYJĄTKOWA HERBATA MATCHA

- » Wzmacnia serce i naczynia krwionośne, działa profilaktycznie przeciwko odkładaniu się cholesterolu LDL.
- » Poprawia nastrój, uspokaja umysł, poprawia pamięć, zwiększa odporność na stres.
- » Po wypiciu filiżanki odczuwa się zastrzyk energii trwający 3–6 godzin.
- » Zmniejsza niepokój, wspiera koncentrację, wywołuje stan odprężenia i czujności psychicznej. Działanie jest odczuwalne już po 30–40 minutach.
- » Wpływa na rozluźnienie i redukcję neuroprzekazników dopaminy i serotoniny, co prowadzi do poprawy pamięci, koncentracji i zdolności uczenia się.
- » Zawartość chlorofilu pozytywnie wpływa na tworzenie krwi.
- » Diabetykom pomaga obniżyć poziom cukru we krwi.
- » Wspiera zdolność organizmu do spalania tłuszczów nawet 4x szybciej niż w normalnym stanie.
- » Jest profilaktyką przed powstaniem nowotworu jelita grubego.
- » Utrzymuje wyższą jasność umysłu.



MATCHA LATTÉ

2 g Organic Matcha (1 płaska łyżeczka), 200 ml ciepłego mleka, 100 ml gorącej wody (ostudzonej do około 70 °C), cukier trzcinowy

Do szejkera wlać wodę i dodać proszek Organic Matcha. Porządnie wstrząsnąć. Spienić gorące mleko jak do przygotowania cappuccino, przelać do wyższej szklanki i dolać zieloną herbatę tak, żeby w pianie powstała jasnozielona plamka. W razie potrzeby podawać z cukrem trzcinowym.

MATCHA CHEESECAKE

200 g dobrego gatunku ciasteczek maślanych, 125 g rozpuszczonego masła, 2 czubate łyżeczki Organic Matcha, 500 g tłustego twarożku lub mascarpone, 200 ml śmietany do ubicia, 40 g tartego kokosu, 100 g drobnego cukru trzcinowego, soku cytrynowego, 5 g agaru

Ciasteczka kruszymy i dodajemy masło. Zagniatamy ciasto, które następnie rozprowadzamy w formie na tort, piecemy przez około 15 minut w piekarniku nagrzanym do temperatury 180°C. Odstawiamy do wystudzenia. Mascarpone/twarożek mieszamy z kokosem, cukrem trzcinowym, matchą i sokiem z cytryny. Dodajemy agar rozmieszany w niewielkiej ilości ciepłej wody, a na koniec dodajemy bitą śmietanę. Wszystko mieszamy i wlewamy do formy na ostudzony korpus. Pozostawiamy do wystygnięcia w lodówce najlepiej przez 5 godzin lub na noc. Posypujemy/ozdabiamy tartym kokosem.

Spirulina Hawajska (SPIRULINA PLATENSIS) – WŁAŚCIWOŚCI, KTÓRE SĄ POTWIERDZONE NAUKOWO

Spirulina to alga o zielono-niebieskim zabarwieniu, posiada właściwości wpływające pozytywnie na organizm człowieka. Obecnie jest to najbardziej przebadane pożywienie podobnie jak alga Chlorella. Jej wartości odżywcze zdecydowały, że jest zaliczana do SuperFoods. O bogatym składzie odżywczym spiruliny może świadczyć fakt, że NASA oraz ESA (europejska agencja kosmiczna) oficjalnie rekomendują spirulinę jako pokarm dla astronautów podczas misji kosmicznych.

SPIRULINA JEST NIEZWYKLE BOGATA W:

- » **białko** – białko zawierające wszystkie niezbędne aminokwasy,
- » **węglowodany** – na uwagę zasługują glukozamina i glikogen oraz spirulinian wapnia (sacharyd) który posiada właściwości przeciwwirusowe,
- » **niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe** – m.in. kwasy gamma-linolenowe (GLA) - obecnie prowadzone badania naukowe dowodzą, że kwas GLA skutecznie działa w zapobieganiu wielu chorób, m.in. atopowego zapalenia skóry, cukrzycy, chorób układu krwionośnego, nowotworów i reumatoidalnego zapalenia stawów,
- » **witaminy** – m.in. witamina A (niezbędna dla zdrowej skóry, wzroku i odporności), B12 (bierze udział w tworzeniu czerwonych krwinek), B1 (wpływa na prawidłową pracę układu nerwowego, wspiera funkcje układu sercowo-naczyniowego, wspiera układ immunologiczny), B2, B3, B6, B7, B9, C, E, D, K,
- » **minerały** – bogate źródło m.in. żelaza (pochodzące z algi jest dwukrotnie lepiej przyswajalne niż żelazo pochodzenia zwierzęcego, niezbędne w tworzeniu czerwonych krwinek i transportu tlenu do wszystkich komórek), potasu, cynku, fosforu, magnezu, sodu,
- » **fitoskładniki** – chlorofil (ochrona przed promieniami UV), fenyloalanina (hamuje odczucie głodu), fikocyjanina (niebieski barwnik występujący jedynie w spirulinie, poprawia funkcje wątroby, nerek i mózgu), zeaksantyna (karotenoid i silny antyoksydant, neutralizuje uszkodzenia przez wolne rodniki, korzystnie wpływa na oczy) i luteina.

NAUKOWE DONIESIENIA:

- » **Obniża możliwość wystąpienia udaru mózgu** – suplementacja Spiruliną zmniejsza powierzchnię błony wytworzonej przez cholesterol wewnątrz aorty od 33% do 48%, a to zmniejsza ryzyko miażdżycy i wystąpienia udaru mózgu,
- » **Obniża ciśnienie krwi** – zawarta w Spirulinie fikocyjanina posiada właściwości obniżające ciśnienie krwi. Obniża poziom glukozy we krwi - badania donoszą, że dzięki wysokiej zawartości składników odżywczych, przeciwutleniaczy oraz fitoskładników może wpłynąć na obniżenie poziomu glukozy we krwi oraz poprawę profilu lipidowego u pacjentów,
- » **Usuwa metale ciężkie z organizmu** – w 2004 roku naukowcy z Bangladeszu przeprowadzili badania (Bangladesz i Indie oraz Chile wg WHO ludność zamieszkująca tamte tereny jest najbardziej narażona na zatrucie arsenem): podawali 24 pacjentom, którzy cierpieli na przewlekłe zatrucie arsenem 250 mg Spiruliny na dobę oraz cynk 2mg, a 17



- pacjentom podawali placebo. U osób przyjmujących spirulinę z cynkiem zawartość arsenu w organizmie spadła o 47%.
- » **Łagodzi problemy z zatokami** – Spirulinę badano również pod względem działania na alergiczny nieżyt nosa i tutaj również wykazano korzystne działanie przy nadmiernej wydzielinie, swędzeniu, kichaniu i uczuciu zatkanego nosa.
- » **Dodaje energii** – gdy spojrzymy na skład chemiczny tej cudownej algi, nie będzie nas dziwił fakt, że osoby spożywające Spirulinę są pełne wigoru.

Aby odczuć właściwe działanie algi, przede wszystkim ważna jest jakość Spiruliny. Niezwykle istotne jest skąd pochodzi, jakie stosowano metody uprawy, czy rejon w którym jest hodowana pozbawiony jest zanieczyszczeń (woda, gleba, powietrze, sąsiadujące farmy, gdzie używane są pestycydy) oraz jakim procesom przetwarzania została poddana. O jakości może świadczyć jej cena.

MAGDALENA KORNACKA

Kierownik Klubu Energy Bielsko-Biała

Źródła:

- » Zdrojewicz z. Idzior A. Spirulina i błonnik witalny a leczenie otyłości. Med Rodz 1(18): 18-22
- » Białek M. Rutkowska J. Znaczenie kwasu GLA w profilaktyce i terapii Postępy Hig Med Dosw. 2015; 69:892-904 e-ISSN 1732-2693
- » Klasik S. Burczyk J. Spirulina platensis mikroskopijny organizm – możliwości praktycznego zastosowania. Farm. Przegł. Nauk. 2009,7, 12-15

Pubmed.ncbi.nlm.nih.gov:

- » Role of Spirulina in teh control of glycemia and lipidemia i type 2 Diabetes Mellitus
- » Arsenicosis in Bangladesh: prevalence and socio-economic correlates
- » Phycocyanin prevents hypertension and low serum adiponectin level in a rat model of metabolic syndrome
- » Spirulina prevents atherosclerosis by reducing hypercholesterolemia in rabbits fed a high cholesterol diet

Wielkanoc z Pentagramem

Początek kwietnia ożywi energia Świąt Wielkanocnych, święta nierozdzielnie kojarzonego z jajkami, kolorami, nadzieją, wyciszeniem wewnętrznym przed rozkwitem i z odrodzeniem wiosennym. Wielkanoc świętujemy po pierwszej wiosennej pełni księżyca, która przynosi nam ostateczny odpływ przeszłości i przyływ nowej, świeżej energii. Pomyśl o okresie wielkanocnym jak o oczyszczeniu swojej „kory”, „pnia”, „gałęzi”, „korzeni” i „soku”.

OD ZIEŁONEGO CZWARTKU DO CZERWONEGO PONIEDZIAŁKU*

Okres wielkanocny rozpoczyna się w tym roku 28. marca Niedziłą Palmową. Następnie Niebieski Wielki Poniedziałek, Żółty (choć w materiałach jest Szary) Wielki Wtorek, Wymiatająca sadza, brzydka Wielka Środa, Zielony Wielki Czwartek, Biała Wielka Sobota, Niedziela Wielkanocna i Czerwony Poniedziałek Wielkanocny*. Ponieważ trzymasz w ręce kwietniowe wydanie magazynu Vitae, oczyszczenie rozpoczniemy od Wielkiego Czwartku, który przypada na 1. kwietnia. Pentagram ma pięć elementów, tak jak ilość dni od czwartku do poniedziałku.

Pięknie nam się to poukładało – pięć dni, pięć preparatów, pięć elementów, pięć części do oczyszczenia. Dołącz do nas i świętuj okres wielkanocny z Pentagramem!

**(w Czechach dni Wielkiego Tygodnia mają nazwy kolorów przyp. tłum.)*

ZIEŁONY CZWARTEK: DRZEWO – PROTEKTIN – OCZYSZCZANIE KORY

Oczyszczenie rozpoczynamy od kory (tj. naszej skóry), opakowania ochronnego, które nas samych oddziela od otoczenia. Zdrowa kora oznacza zdrowe drzewo, jakkolwiek nierównowaga wewnątrz szybko pojawia się także na niej w postaci różnych defektów. **Protektin**, którego elementem jest Drzewo, materiał budulcowy kory, z powodzeniem poradzi sobie z wysypką, swędzeniem, grzybicą i ochrania przed różnymi typami promieniowania. Odmładza korę. Oczyszczenie rozpocznij od kąpieli, dodając do niej trochę kremu. W trakcie kąpieli użyj różnych peelingów, soli i innych pomocy do delikatnego usunięcia starej kory. Działaj powoli, świadomie i z miłością do siebie. Nie zapominaj o żadnym miejscu na ciele. Po kąpieli osusz się delikatnie tak, żeby twoja skóra pozostała wilgotna. Następnie nasmaruj się Protektinem od stóp do głów.

Rozpocznij od stóp i palców u nóg. Następnie całe nogi, uda, biodra, pupa, brzuch, klatka piersiowa, plecy (najlepiej partnera), po ręce, palce u rąk, szyję, twarz, i na samym końcu również skórę głowy. Poświęć czas także na dotyk, podaruj go sobie.

Po kąpieli i nasmarowaniu wypij przynajmniej jedną szklankę czystej wody, żeby kora pięknie się nawiliżała również od środka. Na koniec, połóż się nago pod kocem i tylko tak bądź sam (a) z sobą. Poczuj, jak kora się regeneruje, detoksykuje, jest lepiej ukrwiona, oczyszcza się i odmładza.

WIELKI PIĄTEK:

WODA – ARTRIN – OCZYSZCZANIE PNIA I GAŁĘZI

Pień i gałęzie, to podstawowe kamienie budulcowe każdego drzewa. Poprzez nie pędzą substancje odżywcze i energia aż do ich igiełek, liści i owoców. Ich trwałość, elastyczność i witalność są zasadnicze dla zdrowia drzewa. **Artrin**, którego elementem jest Woda, potrafi pomóc w problemach ze wszystkimi częściami ludzkiego pnia i gałęziami – z kośćmi, stawami, ścięgnami i kręgosłupem. Nierównowaga w elemencie Wody osłabia pień, który staje się albo suchy i delikatny, albo zalany wodą, i poprzez to skłonny do występowania stanów zapalnych.

Oczyszczanie pnia i gałęzi zaczynamy od uspokojenia i wizualizacji wody, płynącej poprzez wszystkie kości i ścięgna. Poczuj, jak woda cię oczyszcza, niweluje ból i regeneruje stłuczone miejsca. Tak medytuj przez przynajmniej kilka minut. Następnie zafunduj sobie delikatne, powolne przeciągnięcie całego ciała. Rozciągnij całe ramiona prostymi ćwiczeniami, szyjny odcinek kręgosłupa, odcinek piersiowy, lędźwiowy, biodra, nogi i wszystkie dwadzieścia palców. Korzystaj z ćwiczeń które znasz i są dla ciebie przyjemne. Ćwiczenia wykonuj przede wszystkim powoli i jak najbardziej świadomie.

Po ćwiczeniach na chwilę zamknij oczy i odpoczywaj. Następnie weź Artrin i rozetrzyj go na wszystkich mięśniach, stawach i pośrednio na kościach. Znowu nie spiesz się, znajdź dla siebie czas i skorzystaj z piątkowej troski o siebie. Jeśli poczujesz dyskomfort lub ból, pogłaszcz to miejsce i dostarcz mu ogrzewającego dotyku, którego już od dawna potrzebowało. Po nasmarowaniu swojego pnia i gałęzi, zrób sobie spacer, żeby stawy i ścięgna zostały też nasmarowane od wewnątrz. Idź tam, gdzie lubisz. Nie spiesz się, idź chwilę powoli, chwilę szybko, ciesz się sobą.

BIAŁA SOBOTA:

ZIEMIA – CYTOVITAL – OCZYSZCZANIE KORZENI

Bez korzeni drzewo nie byłoby drzewem. Poprzez korzenie przyjmujemy z ziemi wodę, energię, substancje odżywcze i informacje. Praktycznie są niewidoczne, są schowane pod ziemią, „w ukryciu”, ale dbałość o nie jest bardzo ważna. Podobieństwa ludzi do korzeni są bardzo szerokie. Odżywienie i energię przyjmujemy np. poprzez skórę, usta, tarczycę, mózg itd. **Cytovital** jest idealny do regeneracji naszych odbiorników i transformatorów napędu dla naszego ciała, naszego drzewa. Oczyszczenie rozpoczynamy od medytacji. Stajemy boso na ziemi. Jeśli mamy taką możliwość, stoimy bezpośrednio na ziemi, np. w ogrodzie lub lesie. Zamknij oczy i skup swoją uwagę na stopach. Widzisz, jak ze stóp zaczynają wyrastać korzenie, które





zanurzają się w ziemi. Połącz się z ziemią, źródłem ziemskiej energii. Poczuj uziemienie, ale równocześnie także wolność. Teraz połóż na ziemi także ręce i poczuj, jak również poprzez nie łączysz się z ziemią. Energia ziemi przebiega poprzez całe twoje ciało, twoje drzewo, i wzmacnia kobiecą energię, jaką posiada Matka Ziemia. Na koniec połóż się na ziemi, oddychaj głęboko i tak po prostu tylko bądź.

Po medytacji zabierz na pomoc krem Cytovital. Po czwartkowym oczyszczeniu, kora jest już ładnie zregenerowana, jest więc czas na jej odnowienie i transformację. Nasmaruj kremem każdy milimetr kory swojego drzewa. Poczuj, jak krem przenika głęboko w komórki kory i transformuje ją w nową postać, odnawia i goi wszystko, co jest konieczne. Nie zapomnij też o skórze głowy. Następnie nanieś krem na tarczycę, splot słoneczny, brzuch i podbrzusze. Zakończ oczyszczanie smarując skronie i obszar trzeciego oka. Poczuj, jak krem harmonizuje mózg i wprowadza spokój w twoje myśli.

NIEDZIELA WIELKANOCNA: OGIEŃ – RUTICELIT – OCZYSZCZANIE SOKU

Sok to transporter substancji odżywczych i energii do najbardziej odległej gałęzi. Jego przepływ jest jednym z przejawów życia. Całe życie to jeden wielki prąd/przepływ. Jeśli on ustanie, życie przestanie być życiem, a stanie się jedynie przeżyciem/przeżywaniem. Sok transportuje także substancje odpadowe z powrotem do ziemi. By oczyścić sok w naszym drzewie idealny jest **Ruticelit**, anioł stróż krwi i naczyń krwionośnych. Znajdź w domu czerwony ubiór i dodatki. Cały dzień miej na sobie coś czerwonego. Oczyszczanie rozpocznij zaraz rano, jedząc na śniadanie coś czerwonego. W ciągu dnia, jeśli lubisz – wypij lampkę czerwonego wina. Do obiadu wybierz czerwone warzywa lub np. czerwoną soczewicę. Żeby wzmocnić kolor czerwony jak to tylko możliwe.

Pod wieczór, przed kolacją, skorzystaj z masażu łydek. Porządnie je pognieć, pogłaszcz, rozruszaj i wzmocnij. Na koniec posmaruj Ruticelitem. Następnie usiądź i zamknij oczy. Zwiualizuj sobie swoje serce, w którym jest czerwone światło. Serce rozsyła światło poprzez całe ciało. Wszędzie jest ten magiczny ogień, jest wszechobecny. Otwórz oczy i posmaruj sobie kremem całą klatkę piersiową, zwłaszcza obszar ponad sercem. Aplikuj Ruticelit również na łokcie, gdzie koncentrują się emocje. Na koniec, głęboko i szczerze się roześmiej i zjedz czerwoną kolację. Skorzystaj ze snu pod czerwonym kocem.

CZERWONY PONIEDZIAŁEK: METAL – DROSERIN – PRZEBUDZENIE DO ŻYCIA

Po niedzieli obudzisz się w Czerwony poniedziałek. Wszystko pięknie oświetlone na czerwono. Całe drzewo jest zdrowe, silne, oczyszczone i przygotowane na wiosnę. Nadszedł czas, by się obudzić, weź głęboki oddech i kielkuj. Nowe pąki, nowe liście, nowe owoce. Tworzenie, żeby zbiory były jak najlepsze. Żeby jak najlepiej oddychać wiosną i nowym tworzeniem, weź do ręki **Droserin**. Posmaruj w Czerwony poniedziałek czerwonym kremem klatkę piersiową, kości obojczyka, mięśnie szyi, kark i brzuch. Tym razem smaruj się wykonując szybkie ruchy, dynamicznie, energicznie, z zamiarem wydychania, przepływu i ekspansji siebie w przestrzeń. Poczuj życie w sobie, w całym swoim drzewie życia.

Weź głęboki oddech do brzucha i powolny długi wydech tak, żeby wydech był dwukrotnie dłuższy niż wdech. Następnie skieruj oddech do klatki piersiowej, i wreszcie do skłonu podobojczykowego. Zacznij podskakiwać, śpiewać i tańczyć. Oddychaj, żyj. Jesteś całością. Oczyszczony, nowy. Dzień dobry, drzewo!

*Życzę Ci Świąt Wielkanocnych pełnych harmonii i spokoju.
ONDŘEJ VESELÝ*



Poczujmy piękny zapach życia! (5) LAWENDA: SPOKOJNA WYTRWAŁOŚĆ – ŁATWE WYRAŻANIE SIEBIE

Lawenda, silna roślina z rodziny jasnotowatych, pochodząca z górskich regionów Europy basenu Morza Śródziemnego, skrywa w sobie wiele dobroczynnych substancji, które już od niepamiętnych czasów są wykorzystywane w medycynie i aromaterapii. Święta Hildegarda z Bingen gotowała kwiaty lawendy w winie i zalecała swoim pacjentom łykami popijać ten eliksir, aby złagodzić ból płuc i zachować jasność umysłu. Radziła stosować lawendę, aby „uchronić czystość charakteru”. Nazwa „lawenda” pochodzi od łacińskiego słowa „lavare”, które oznacza „kąpać się” i sugeruje, że używano jej do kąpieli leczniczych, do obmywania ran rannych żołnierzy oraz innych pacjentów.

UWOLNIENIE OD STRESU

Po zebraniu drobne fioletowe kwiatki są poddawane destylacji parą wodną, a otrzymany olejek eteryczny ma działanie antyseptyczne, przeciwbólowe i przeciwdrgawkowe. To także doskonały lek na układ nerwowy - łagodzi napięcie i wywołuje uczucie odprężenia.

Lawenda doskonale pomaga osiągnąć stan całościowego odprężenia. Na poziomie fizjologicznym obniża poziom kortyzolu - hormonu stresu - który w innych sytuacjach utrzymuje nasz

organizm w stanie gotowości. Oznacza to, że podczas masażu olejkami lawendowym możemy cieszyć się uczuciem wyciszenia i wreszcie „odciąć się” od wszechobecnego stresu.

UNIWERSALNA SIŁA LECZNICZA

Energia lawendy jest chłodna, rozpraszająca i relaksująca. Redukuje nadmierną moc jang w organizmie, dlatego jest tak korzystna w przypadku upałów i stanów zapalnych. Jej działanie chłodzące możemy wykorzystać również po nadmiernym opalaniu się i rozcieńczonym olejkiem lawendowym schłodzić i zadbać o podrażnioną skórę.

Z punktu widzenia medycyny chińskiej lawenda ma związek z elementem Drzewo i Ogień. Wdychanie jej zapachu reguluje i chłodzi przegrzaną wątrobę, reguluje i umożliwia przepływ energii qi, a tym samym zapewnia nam działanie przeciwbólowe i przeciwdrgawkowe, które można wykorzystać w przypadku bólu głowy (migrena), bólu w płucach (kaszel), bólach podbrzusza (menstruacja) i bólach związanych z trawieniem (skurcze i wzdęcia). Energetyczne działanie lawendy również uspokaja i stabilizuje serce qi, które jest ostatecznie odpowiedzialne za utrzymanie naszej równowagi emocjonalnej. Kiedy w sercu pojawia się nadmierne gorąco, człowiek staje

się niespokojny, pobudzony i może cierpieć na bezsenność. Esencja lawendy nas koi, doprowadza do równowagi i uspokaja, szczególnie w sytuacjach, gdy napływ intensywnych emocji przytłacza umysł, a my w afekcie tracimy głowę.

AROMAT LAZUROWEGO WYBRZEŻA

Zapach lawendy, tak mocno kojarzony z Lazurowym Wybrzeżem w Prowansji, gdzie, jak okiem sięgnąć, wiją się niebiesko-fioletowe pola lawendy, jest słodki, świeży, kwiatowy. Powąchajmy lawendę, gdy czujemy się poirytowani, sfrustrowani lub niespokojni. Lawenda odblokowuje bowiem swego rodzaju wewnętrzne „zacięcie”, kiedy nie możemy wyrazić swoich prawdziwych uczuć, nie jesteśmy uczciwi wobec siebie i swojej duszy i nie potrafimy naprawdę porozumiewać się z sobą i innymi, ukrywamy swoje najskrytsze uczucia i myśli. Lawenda umożliwia ponownie połączenie umysłu i serca, a tym samym ukazuje piękno prawdziwego wyrażania siebie.

FIOLETOWY SPOKÓJ

„Siła tkwi w spokoju” - to motto kojącej fioletowej roślinki lawendy. Tylko w spokoju poczujemy nasz wewnętrzny głos i emanującą z niego moc i będziemy w stanie zrzucić kajdany strachu, które w przeciwnym razie uniemożliwiłyby nam szczerze i prawdziwe ukazanie i wyrażanie siebie. Patronem lawendy, symbolicznie wyrażającym jej uzdrawiającą siłę i moc, jest grecki bóg sztuki lekarskiej Asklepios, który

TAJEMNICA LAWENDY

Lawenda jest dla mnie magiczna i tajemnicza. Czy to typowy, bardzo aromatyczny zapach, czy widok ogromnej, ciemnofioletowej przestrzeni, która optycznie zlewa się w jeden obraz. Podstawa słowa „wen” kojarzy mi się z powiewem wiatru głaszczącym cichutko szumiące pola lawendy. W ten sposób zioła doznają opieki, aby następnie mogły przekazać pałeczkę i zaopiekować się nami.

KWIECIEŃ – NABIERZ W PŁUCA SWOJE ŻYCIE

„W marcu jak w garncu” i „kwiecień plecień, bo przeplata trochę zimy trochę lata”, ale musimy się odważyć i opuścić ciepłutkie pielesze. Wystawić różki, zebrać swoją odwagę na wiosnę, na nowe początki, nowe energie i wszystkiemu podołać i poodychać. Przecież każdy ruch i akcja opierają się na spokoju, dlatego zatrzymajmy się wraz z lawendą. Nabierzmy sił w lawendowej ciszy i łagodności. Wejźmy na swoje pole lawendy i weźmy głęboki wdech. Poczujemy relaks i dystans. Ponownie weźmy wdech i jeszcze raz, na ile pozwolą płuca. Następnie cieszymy się fioletową radością – jak w nas wchodzi i spowalnia nasze życie, uspokaja i napełnia uczuciami. ODDYCHAJMY. Żyjmy swoim życiem z wysokiej jakości oddechem i fioletowym pachnącym pomocnikiem. Można cieszyć się zmienną pogodą w kwietniu, a dzięki lawendowej odporności psychicznej zaznać spokoju i trzymać nogi w ciepłe.

ŚNIĆ MOŻNA RÓWNIEŻ ZA DNIA

Można wykonać pachnący rytuał, gdy potrzebujemy się uspokoić, zatrzymać, złagodzić napięcie i dyskomfort. Zawsze, gdy potrzebujemy się przeprogramować, odwrócić polaryzację, zmienić vibrację, zaopiekować sobą. Polecam wykonać rytuał RANO, aby nakierować i ustawić dzień w jak najlepszej jakości. Stosować można również WIECZÓR, aby uspokoić myśli, które w tym czasie są już dość „zachmurzone” tymi wszystkimi przeżyciami.

CZY WIESZ?

Czy znasz jakąś dziewczynkę o imieniu Lawenda? Chyba nie, ponieważ u nas (póki co) oficjalnie nikt tak ię nie nazywa. W krajach anglojęzycznych sytuacja wygląda inaczej, Lavender, tak brzmi tłumaczenie, jest to imię kobiece, którego popularność rośnie z każdym rokiem. W Stanach Zjednoczonych już pięć lat temu, liczba noworodków o tym imieniu podwoiła się. Nie stoi za tym jednak żadna ulubiona roślina – ze zwykłej średniej Lavender wyskoczyła dopiero z chwilą, kiedy jedną ze swych bohaterek nazwała tak J. K. Rowling, autorka małego czarodzieja Harrego Pottera. Dziewczynce o imieniu Lavender Brown co prawda nie udało się uwieść przyjaciela Harrego - Rona, ale uruchomiło trend romantycznego imienia.

ANITA PONEŠOVÁ i LENKA TRĚGLOVÁ
(*Levandule [Lawenda tłum.], wyd. Grada, 2017*)

według starożytnej mitologii greckiej potrafił wyleczyć wszystkie choroby i którego laska, z wijącym się wokół niej wężem, znana obecnie z używanego na całym świecie symbolu medycyny, wyraża moc oczyszczania i samoleczenia w każdym z nas.

mgr inż. NELA DAŇKOVÁ

FIOLETOWY RYTUAŁ

Rozkoszujemy się fioletem. Nakap kilka kropel na chusteczkę, powąchaj i połóż przed sobą. Usiądź lub połóż się w ciszy i spokoju. Trzy głębokie wdechy i wydechy doskonale uspokoją. Patrzysz swoimi wewnętrznymi oczyma wokół siebie i widzisz -



» mgłę przed sobą, mgłę za sobą. Ale to nie jest zwykła mgła, jest odurzająco fioletowa. I pięknie pachnie. Anielskie nastrojenie i łagodność umysłu są tak silne, że można by je było dotknąć. Nagle ktoś do ciebie podchodzi i widzisz samego siebie. Widzisz siebie jak w lustrze, więc masz możliwość poczuć samego siebie, zobaczyć siebie w pełni zharmonizowanego z fioletowym lekiem. „Tak, czuję się naprawdę dobrze, tak chcę pozostać”. Możesz więc podziękować fioletowi lawendy za swój intelekt i magię. Mgła przede nami, mgła za nami. Jesteśmy tu i teraz. Jak się czujecie, moi drodzy?

LECZNICZE POWIĄZANIA LAWENDY I ENERGY...

Regalen – pomaga przy nerwowości i złości. Potrafi wentylować uczucia i emocje, daje im wolność.

Renol – radzi sobie z wysokim ciśnieniem krwi, lękami, obawami, paniką, troskami. Prowadzi do pewności i zaufania.

Relaxin – potrafi przywrócić równowagę w nas, zbalansować, wyśrodkować. Jest mistrzem wprowadzającym w głęboki relaks i wyciszenie.

Drags Imun – potrafi działać przeciwbólowo i, jeśli to konieczne, działa przeciwzapalnie i przeciwniebezpiecznie.

Ruticelit – zatrzyma gorąco i żar w naszym ciele. Jego chłodzące działanie odczujemy po opalaniu, a jeśli przesadzimy z „zalecanym czasem przyjmowania witaminy D”, wystawiając się na słońce, można go z powodzeniem zastosować na poparzoną skórę. Cieńszą warstwę, ale częściej.

Artrin – co może wyniknąć ze zjednoczenia się dwóch wielkich mistrzów? Ogromna pomoc, którą docenimy szczególnie w miejscach, w których nasze stawy narzekają i jęczą. Pozwólmy im się zrelaksować.

Cytovital – ta dwójka daje siłę w leczeniu blizn i regeneracji skóry. Leczy i upiększa. Gdzie jeszcze można dostrzec plusy? W przypadku PMS, przy dolegliwościach menstruacyjnych - tak, na tym preparaty dobrze się znają i świetnie się angażują.

Protektin – nadzieja w przypadku problemów z uządleniami i pomoc przy zapaleniu skóry.

Visage oil – doskonale się rozprowadza i dzięki przyjemnej konsystencji świetnie sprawdzi się podczas masażu,

PRZECZYTALIŚMY ZA CIEBIE

Żeby w pełni wykorzystać potencjał aromaterapii, powinniśmy starać się zrozumieć każdy olej esencjonalny tak, jak poznajemy przyjaciela. Unikatowy terapeutyczny „podpis” każdego oleju esencjonalnego jest odbiciem jego siły vitalnej – dominującej zasady życiowej. Alchemik i lekarz Paracelsus nazywał ją *archeus*, a w medycynie orientalnej jest znana jako *chi*.

Siła *chi* jest z natury subtelna i niematerialna, i dlatego w olejach esencjonalnych można ją tylko wyczuć w szczegółach jej indywidualnej struktury – ich budowa botaniczna i stanowiska, chemia i aromat, historia i tradycja, ich właściwości i zastosowanie. Tylko szczegółowa i staranna obserwacja „osobowości” czy „maski” oleju umożliwi nam zrozumienie jego wewnętrznego charakteru. Np. rozważanie nt. aromatu oleju esencjonalnego dostarcza nam – z perspektywy medycyny orientalnej – kilka ważnych spostrzeżeń na temat jego istoty terapeutycznej.

GABRIEL MOJAY, Aromaterapie pro léčeni duše [Aromaterapie dla uzdraviana duszy - tłum.] (wyd. Alternativa, 2000)

szczególnie na brzuskach maluszków przy kolce. Dotyk jest cudowny, a połączenie olejku i lawendy gwarantuje doskonały efekt.

Almond oil – to taka pomocna dłoń, jeśli chodzi o wsparcie w przypadku suchej i popękanej skóry. Wie, jak rozpowszechnić informacje na temat leczenia egzemy i zapalenia skóry.

PODSUMOWANIE

Gdybym była lawendą, rzuciłbym wyzwanie: sięgaj po mnie, gdy poczujesz jakikolwiek dyskomfort. Jestem interesująca, piękna, potrafię czarować i kocham siebie. Nie mogę się doczekać spotkania.

ILONA JANČIOVÁ



Metody terapeutyczne (16)

ACCESS BARS

Coraz więcej z nas szuka sposobu, metody lub instrukcji, jak stworzyć życie pełne lekkości, radości, spokoju, pokoju, miłości i harmonii z naszym ciałem i otoczeniem. Być może to Access Bars jest tym elementem układanki, którego nam brakowało?

Metoda Access Bars została odkryta i opisana przez Gary'ego Douglasa, założyciela Access Consciousness, na początku lat 90-tych ubiegłego wieku. Przynosi nam lekkość, radość i wiele narzędzi do stworzenia szczęśliwego życia. Każdy z nas w danej sytuacji jakoś się czuje - czasem lekko, czasem zestresowany, pod presją lub ciężko. Takich opisów i nazw jest cała gama. Access Bars oferuje sposób, w jaki to zmienić i czuć się tak, jak sobie wybierzemy. Wybór, lub jeśli wolisz możliwość, to jest to, co bezpośrednio wpływa na nasze życie każdego dnia.

JAK TO DZIAŁA?

Na głowie mamy 32 punkty, które są stymulowane lekkim i delikatnym dotykiem w określonej kolejności, dzięki czemu zachodzą zmiany, które przejawiają się na poziomie fizycznym i psychicznym. To nie są jakieś przypadkowe punkty, nawet - kiedy pracujemy z klientem, który ma ogoloną głowę - widać je gołym okiem. Stosując tę metodę, klient nie jest przekonywany, że coś się teraz zmieniło, ale jego własne uczucia i odczucia same

mu mówią. To bardzo troskliwa opieka, podczas której nie musimy odnosić się konkretnie do momentu, w którym pojawił się problem, nie musimy kilkakrotnie analizować sytuacji, aby doszło do oczyszczenia. To tak, jakbyśmy wcisnęli wymyślony przycisk reset i wszystko zostało usunięte. Średni czas trwania tej sesji to 60-90 minut. Podczas Access Bars klienci leżąc mogą odczuwać ucisk na klatkę piersiową, ociążały ręce i nogi oraz wiele innych wrażeń, które zmieniają się kilkakrotnie w trakcie całej sesji. Zmiana jest możliwa dzięki płynącej energii Access Bars, możliwości wyboru klienta i tak zwanej deklaracji czyszczenia. Deklaracja oczyszczenia to kilka słów, które potrafią zburzyć wszystkie nasze wewnętrzne ściany, bariery i ograniczenia. Wyobraźmy sobie przez chwilę, jak wyglądałoby nasze życie, gdybyśmy go rzeczywiście nie przeżywali. Co bylibyśmy w stanie stworzyć? Kiedy nie istniałoby dla nas „nie da się, to niemożliwe, może to być tylko tak, to jest ta jedyna właściwa lub niewłaściwa droga, cały świat tak to robi,

też to tak rób...”? Wszystkie te formuły, równania i programy, które niesiemy i które od kogoś się nauczyliśmy lub je nam ktoś zaszczepił, że musimy ich używać, można zmienić. A co by było, gdybyśmy mogli się rozluźnić i poczuć relaks lub stworzyć własne? Wszystko zależy od tego, co wybierzemy.

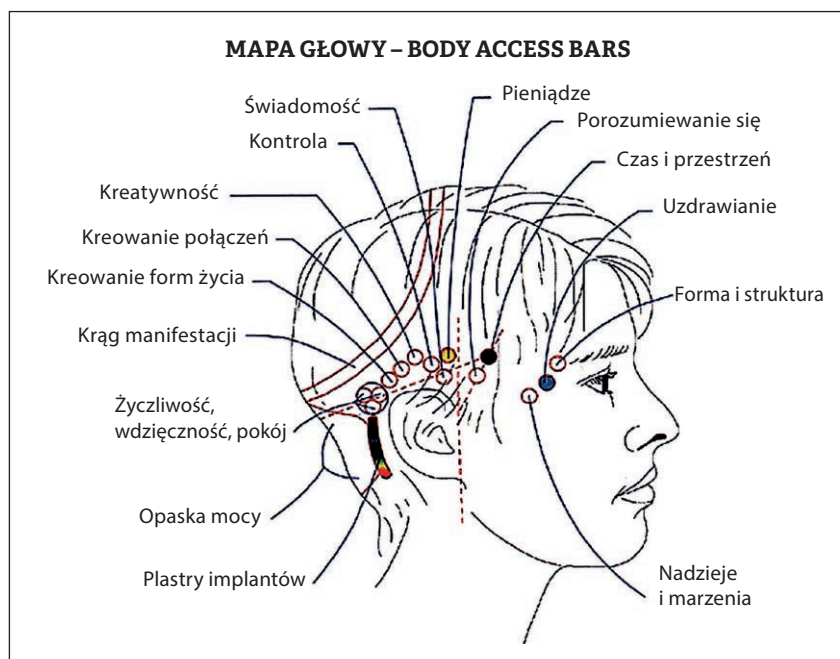
KTO CHCE, MOŻE

Moi klienci czasami oczekują, że rozwiążą wszystkie ich problemy i zniwelują cierpienia. Jednak Access Bars działa trochę inaczej. To tak, jakby ktoś otworzył nam drzwi, za którymi kryje się nieskończona liczba możliwości i tylko od nas zależy, czy je wybierzemy, czy nie. Dlatego mówię tym osobom, że nie będę im pomagać, ale pokażę im lub nauczę, jak to zmienić. Metoda ta jest bowiem bardzo łatwa do nauczenia. Kurs Access Bars trwa jeden dzień, podczas którego można nauczyć się tej magicznej metody i zmienić swoje życie - sami dla siebie lub kogokolwiek innego na tej planecie. Jest tak prosta, że nauczą się jej nawet dzieci w wieku szkolnym, przygotowano również dla nich podręczniki, aby to jeszcze bardziej ułatwić.

HISTORIE ZMIAN

Doświadczyłem terapii, podczas której zajmowaliśmy się lękami przed pajakami, rekinami, ciemnością, partnerami lub rodzicami i zaraz po pierwszym zastosowaniu zaszły bardzo zauważalne zmiany. Inne doświadczenia dotyczą osób, które były hospitalizowane w szpitalach psychiatrycznych. Po serii zabiegów u niektórych osób doszło do tak gwałtownych zmian ich stanu, że obecnie są samodzielne, mają własne mieszkania, pracę, a niektóre funkcjonują całkowicie bez jakichkolwiek leków. Niektóre dzieci, które nie były w stanie skupić uwagi, wykonywać obowiązków, u których pojawiały się agresja, złość i gniew, są - zdaniem ich rodziców - jak odmienione. To cudownie obserwować, ile lekkości i radości wnosi Access Bars w nasze życie!

PAVEL MENCL



Zielenina doda naszemu organizmowi sił na wiosnę!

Liście we wszystkich odcieniach zieleni, ale także te o odcieniach różu, czerwieni czy fioletu lub te z białymi pędami - to wszystko warzywa liściaste. Szczególnie wiosną są dla nas idealnym źródłem świeżej energii i sił oraz doskonałym pomocnikiem w walce z wiosennym zmęczeniem.

Do warzyw liściastych możemy zaliczyć wszystkie, z których spożywamy tylko liście, ewentualnie łodygi. Ich gatunków jest cała rzesza. Od wszelkiego rodzaju sałat – głowiastej, rzymskiej, lodowej, dębolistnej, kapusty pekińskiej, poprzez mniejsze roślinki jak rukola, rozszpanka warzywna, szpinak, aż po boćwinę, cykorię, jarmuż, por czy rabarbar. Wliczamy tutaj również nacie - selera, lubczyka, pietruszki, rzeżuchy czy też zioła takie jak pokrzywa, mieszek lekarski czy czosnek niedźwiedzi. Niespodziewanie możemy tutaj uwzględnić również szparagi i wiele innych - zależy to tylko od punktu widzenia.

CO ZAWIERA

Zielone liście podpowiadają, że dzięki magii zwanej fotosyntezą zawierają barwnik chlorofil. Czasami nazywa się go krwią roślin, ponieważ jego skład jest bardzo podobny do barwnika krwi - hemoglobiny, różnią się tylko jednym jedynym pierwiastkiem (w przypadku chlorofilu jest to magnez, w przypadku hemoglobiny żelazo). Logicznie rzecz biorąc, warzywa liściaste zawierają bardzo duże ilości kwasu foliowego ważnego dla rozwoju i wzrostu płodów i hematopoezy, ale także dużą ilość witamin C, A, E, K, potasu, magnezu, wapnia, cynku, sodu oraz inne pierwiastki oraz oczywiście wodę.

DLACZEGO POWINNIŚMY JEŚĆ WARZYWA LIŚCIASTE?

Cudowny chlorofil wzmacnia mechanizmy obronne organizmu, niszczy wirusy i bakterie. Przeciwutleniające zawarte w warzywach liściastych działają profilaktycznie przeciwakowemu (np. w przypadku nowotworu skóry). Regularne spożywanie tych warzyw poprawia funkcje poznawcze, chroni serce i oczy, wspomaga hematopoezę, przyspiesza gojenie się ran. Błonnik pomaga utrzymać jelita w dobrej kondycji. Warzywa liściaste są również niezastąpionym źródłem białka - zawierają bowiem aminokwasy niezbędne, których organizm nie jest w stanie samodzielnie wytworzyć. To wszystko przy minimalnym spożyciu kalorii, o czym również warto wspomnieć.

JAK JE WYBIERAĆ, PRZECHOWYWAĆ I SPOŻYWAĆ

Salaty główkowe powinnyśmy wybierać w zależności od

zabarwienia łodygi. Jeśli łodyga w miejscu cięcia jest zabarwiona na brązowo, sałata zdecydowanie nie należy do najświeższych. Zawsze należy zwracać uwagę na świeżość i jędrność liści. Przed umieszczeniem w dolnej części lodówki zdecydowanie ich nie myjemy, ale możemy je przechowywać w plastikowym pudełku lub lekko zawinąć w wilgotną ściereczkę. Najlepiej spożyć jak najszybciej. I to surowe! Ponieważ w ten sposób uzyskamy z nich jak najwięcej dla naszego organizmu - podczas gotowania warzyw liściastych tracimy dużą część dobroczynnych substancji, dlatego też przyrządzamy je jak najszybciej, jak tylko to możliwe.

WARZYWA LIŚCIASTE W KUCHNI - CO DALEJ?

Tysiące różnych gatunków sałatek, które wystarczy opłukać, porwać i podać z odpowiednim dressingiem lub dipem, to chyba najbardziej ulubiony i najpowszechniejszy sposób spożywania warzyw liściastych. Nie wolno nam również zapominać o świeżo wyciśniętych sokach warzywnych, które są wprost naładowane witaminami. Warzywa liściaste nadają się do sporządzania świeżo wyciśniętych soków zarówno w napojach owocowych, jak i warzywnych. Możemy je dodawać do każdego dania - czy to śniadania, drugiego śniadania, obiadu czy kolacji. Mniejszymi liśćmi możemy doskonale doprawić i udekorować wiele potraw podawanych zarówno na zimno jak i na gorąco. Jeśli chcemy poddać je obróbce termicznej, najlepiej pozostawić je, by zostały poddane wysokiej temperaturze w ciepłym pokarmie - np. w jajecznicy, risotto, kuskusie, ziemniakach itp. lub też lekko zblanszować, czyli krótko gotować we wrzątku i natychmiast schłodzić w lodowatej wodzie. Na dłuższe gotowanie idealną formą jest zupa, w której dobroczynne substancje pozostają w określonej ilości przynajmniej w bulionie.

MOIM ZDANIEM

Jako jedyna w rodzinie uwielbiam zwykłą sałatę z dressingiem bekonowym; tak, dokładnie, tak jak u babci. Jestem w stanie przygotować sobie całą główkę i zjeść na jeden raz. Każdy z nas ma jakieś skrzywienie, prawda? Kolejnym moim faworytem jest rukola, której gorzkawy smak lubię w połączeniu z pieczonymi burakami, kozim serem i orzeszkami pinii. Albo jarmuż w zupie jarzynowej z serii „czym chata bogata”, ale też szpinak z kuskusem i jajkiem... No cóż, dużo by opowiadać. Dodałam tutaj kilka z moich ulubionych przepisów. Nie bójmy się poeksperymentować z warzywami liściastymi - do dzieła!

*Życzę zielonych i soczystych wiosennych dni,
ZUZANA KOMŮRKOVÁ*





BANANOWO-SZPINAKOWE RACUCHY NA SŁODKO

2 jajka, 1 dojrzały banan, 60 ml mleka (roślinnego lub krowiego), 1 duża garść szpinaku baby, 100 g płatków owsianych lub mąki do wyboru, 1 łyżeczka proszku (winny kamień) do pieczenia, szczypta soli, olej rzepakowy lub kokosowy do smażenia, jogurt, owoce lub dżem, orzechy, miód lub syrop klonowy

Zmiksować wszystkie składniki w mikserze lub blenderem na jak najbardziej gładką masę. Jeśli jest za gęsta, dodać mleko. Smażyć racuchy z obu stron. Podawać udekorowane według smaku i fantazji.

SAŁATKA Z CYKORIĄ

2 sztuki cykorii (może być cykoria czerwona i biała), 1 gruszka (lub winogrono, jabłko, mango...), 2 garści boćwiny, 80-100 g sera z niebieską pleśnią (np. lazur błękitny), garść orzechów - włoskie, laskowe, piniowe

Na dip: 2 łyżki oliwy lub oliwy z orzechów, 1 łyżeczka soku z cytryny, 1 łyżka miodu, 1 łyżeczka gruboziarnistej musztardy, sól, pieprz

Sałaty optukać, cykorię rozłożyć na pojedyncze listki, pokroić w paski. Gruszkę i ser pokroić w kostkę, orzechy posiekać. Przełożyć wszystko do miski i wymieszać. Przygotować dip, dokładnie mieszając wszystkie składniki, doprawić solą i pieprzem. Polać nim sałatkę w misce.



BOĆWINA Z ZIEMNIAKAMI I PRZEPIÓRCZYMI JAJKAMI (LUB ŁOSOSIEM)

400-500 g ziemniaków (najlepiej młodych), 8 przepiórczych jaj (lub 2 filety z łososia), 1 boćwina, 1 czerwona cebula, 2 ząbki czosnku, 3 łyżki oliwy z oliwek, sól, czarny pieprz, kminek, gałka muszkatołowa, świeży koperek

Ugotować ziemniaki w mundurkach w osolonej wodzie z kminkiem. Po ostudzeniu obrać i pokroić w plasterki. Jajka przepiórcze ugotować, wystarczy gotować przez 4-5 minut i również obrać. Jeśli chcemy przygotować to danie z łososiem, filety umyć, osuszyć, skropić sokiem z cytryny, dodać sól, pieprz i przygotować idealnie na parze lub na patelni czy w piekarniku. Optukać boćwinę, wyciąć twarde łodygi, pokroić ją w paski. Cebulę i czosnek obrać i drobno posiekać. Na dużej patelni rozgrzać oliwę z oliwek i podsmażyć na niej cebulę i czosnek, dodać ziemniaki. Na koniec dodać boćwinę, sól, pieprz, szczyptę gałki muszkatołowej i krótko podusić przez około 3-4 minuty. Podawać z jajkiem lub rybą, posypane posiekany świeżym koprem, skropione oliwą z oliwek z pierwszego tłoczenia.



POKRZYWOWE RACUCHY I DIP Z NIEDŹWIEDZIM CZOSNKIEM

2 jajka, 100 g kwaśnej śmietany, 2 garści posiekanych młodych pokrzyw, 1 ząbek czosnku, 100 g mąki pszennej (orkiszowej, pszenicznej lub, w wersji bezglutenowej, jaglanej), 1 łyżeczka proszku (winny kamień) do pieczenia, 2 szczypty soli, szczypta gałki muszkatołowej i czarnego pieprzu, olej rzepakowy lub oliwa z oliwek
Na dip: 100 g sera śmietanowego lub innego świeżego sera, 1 łyżka kwaśnej śmietany, 1 garść posiekanych liści czosnku niedźwiedziego, sól, pieprz

Najpierw przygotować dip – zmieszać wszystkie składniki i odstawić do lodówki. Następnie wymieszać składniki na racuchy i usmażyć je na oleju z obu stron. Podawać z dipem i świeżymi warzywami.

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

KLUB ENERGY BIELSKO-BIAŁA

zaprasza 17 kwietnia br. na konsultację
z lek. med. Iwoną Golach-Noworytą.
Zapraszamy do rejestracji telefonicznej
pod numerem 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

KLUB ENERGY WRZEŚNIA

Plan spotkań organizowanych w kwietniu.
Miejsce spotkań: „Galeria Winda”
Września, ul. Harcerska 3 (w podwórzu)
naprzeciw gabinetu Harmonia
» 09 kwietnia godz. 17:00 Wykład
otwarty „Znaczenie kwasów Omega-3
dla zdrowia”.

Prowadzący mgr Zbigniew Dzierżyński
» 10 kwietnia godz. 15:00 „Babski wieczór”
(cykl spotkań). Naturalne Kosmetyki
z Pentagramu firmy Energy Kremy -
olejki - kremy terapeutyczne - maseczki
- prezentacja produktu. Prowadząca
Agnieszka Przybysz - naturoterapeutka,
konsultantka Energy Poland.

» „Świadoma pielęgnacja włosów, czyli
fakty i mity o włosomaniactwie”
Prowadząca Anna Dzierżyńska
» „Prezentacja prawidłowo wykonanego
makijażu” - wskazówki oraz fachowe
porady kosmetyczki. Prowadząca
Emilia Kochniarczyk - Krzyżaniak.

Cykliczne koncerty Relaksacyjne Mis i Gongu:

- » 09 oraz 23 kwiecień godz. 19:00
Rodzic plus dziecko, godz. 20:00 Dorośli
- » „Sonora – brzmienia tuba.
Terapeutyczny masaż dźwiękiem
w instrumencie Sonora Sound Tube.”
Prowadząca Katarzyna Paluszkiewicz.
Termin 24. 04. 2021. Sesję pokazowe:
11:00 – 17:00 (mailowa rezerwacja,
przedpłata na konto); relaksacyjny
koncert grupowy: 18:00 (bezpłatny).
Ilość miejsc ograniczona.
- » 30 kwietnia godz. 17:00 Wernisaż
Włodzimierz Trawiński - malarstwo
„Martwe Natury, Wnętrza”

Więcej informacji w klubie,
nr tel. 570 250 187

Zapraszamy

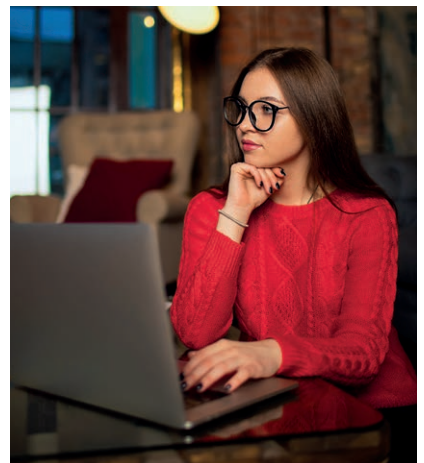
POZNAŃ

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

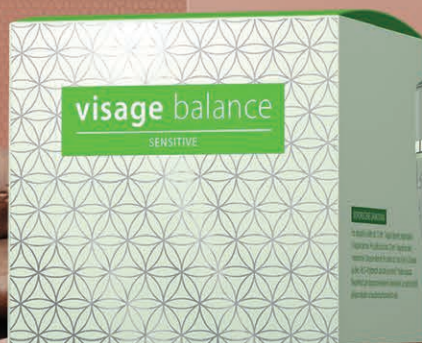
29. 04. 2021r. o godz. 19:00 zapraszamy na webinarium. Część II spotkania
Wiosenne oczyszczenie organizmu, tym razem pt. „ZIELONA ŻYWNOŚĆ SIŁĄ
ŻYCIOWĄ KOMÓRKI”. Prowadząca - Karina Stępień

Pozwól rozkwitnąć swojej skórze

Stosując maskę Visage balance z kroplą esencji aromaterapeutycznej Geranium oraz pielęgnację kremem Protektin renove nadasz miękkość skórze tłustej, ściągniesz pory i rozszerzone naczynka. Taka pielęgnacja spowoduje usunięcie wierzchniej warstwy naskórka, obciążonej po okresie zimy - nada jej wiosennej świeżości.



*Visage
balance*



*Protektin
renove*

*Geranium
esence*



Bogactwo natury na wyciągnięcie ręki

Produkty zielone wzbogacają Twoją dietę i dostarczają organizmowi cennych substancji.

Organic Cranberry
JUICE POWDER

Organic Sea Berry
POWDER

ZIELONA
PROMOCJA*

WSZYSTKIE PRODUKTY ZIELONE
(kapsułki/tabletki/proszek) w zestawach promocyjnych

* Promocja dla Klubowiczów i Konsultantów Energy trwa od 02. 04. do 29. 04. 2021r. lub do wyczerpania zapasów.

