



vitae

maj 2021

Witaminy i minerały
dla każdej komórki

Szczepienie
– jaką podjąć decyzję?

Woda – Krew Ziemi



Produkty miesiąca maja

Maj początkowo obiecuje prawdziwą zimą. Następnie zmieni zdanie i około 10 dnia spróbuje zwabić do nas znacznie bardziej przyzwoite temperatury. Pytanie brzmi, co to będzie oznaczało dla drzew pokrytych pąkami. Około 17-tego może nas testować silny, zimny wiatr, a po 20. może być znowu przyjemnie ciepło, ale ogólnie koniec miesiąca będzie taki sobie. A biorąc pod uwagę trudną sytuację, w jakiej jesteśmy od ponad roku, nie brzmi to interesująco.

Gdy pogoda nie pomaga, powinniśmy pomóc sobie maksymalnie wspierając zdrowie, odporność i energię życiową. Bardzo ważne jest uzupełnianie witamin po zimie. Długo jeszcze nie będziemy mieć świeżych owoców ani warzyw w ogrodzie, więc **Vitaflorin** to oczywisty wybór. Uzupełniając witaminy powinniśmy pamiętać oczywiście też o minerałach w postaci **Fytomineral**. Potrzebujemy ich podczas wydatkowania sił, bo zdecydowanie planujemy wyprawy przy przybierającym na sile słońcu. Nadchodzi porządne lato, już czerwiec zapowiada kilka tropikalnych dni. Dlatego przygotowanie skóry na palące słońce zdecydowanie się opłaci, a delikatny krem **Cytovital** na pewno to zrobi. Wielu z nas czeka na powrót do pracy, gdzie spadną na nas stopy nierozwiązanych spraw. **Celitin** może pomóc. To, wraz z energią Ognia, który panuje w maju, pozwoli biednej głowie nie tylko pomieścić wszystko, ale także rozwiązać problem.

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





Maj,
miłości
czas...

SPIS TREŚCI

Słowo wstępu	04
Woda - Krew Ziemi	04-05
Poczujmy zapach życia Ylang Ylang	06-08
Jak rodzą się produkty Energy (7)	09
Aktualne wydarzenia, a opór wewnętrzny	10-11
Szczepienie - jaką podjąć decyzję?	12
Dusza kobiety	13
Metody terapeutyczne EFT	14-15
Wkrótce zakwitnie kalafior	16-17
Zapraszamy do Klubów Energy	18
Spowolnij czas...	19



SŁOWO WSTĘPU

Dużo mówimy. Ranimy siebie, ranimy innych. Wygłaszamy radykalne poglądy, depcząc te nie nasze. Mamy prawo być zagubieni. W najczarniejszych snach nie przyszłoby nam do głowy, że nasz świat spotka dzisiejsza sytuacja. Każdy z nas próbuje się z nią uporać na swój sposób. I chyba każdy z nas kieruje się rozsądkiem i intuicją. To dosyć ważne, żeby być w zgodzie z sobą. I jakoś tak niechętny wychodzi, że być w zgodzie z sobą, często oznacza, że w niezgodzie względem drugiej osoby.

Proponujemy sprawdzian, skąd się bierze nasze takie, a nie inne myślenie, zachowanie, słowa. Czy to, co wypowiadamy jest tym, co czujemy. Czy ranimy świadomie? Nie przekonujemy innych do swoich racji. Na ich zdanie odmienne od naszego ma zapewne wpływ wielu czynników. Życie jest długie, dla każdego inne, ale gdyby przeprowadzić ankietę, każdy z nas marzy o tym samym. Bo nasze źródło jest czyste. Spróbujmy się do niego wybrać, napić z niego. Orzeźwić się, ale też ostudzić rozognione emocje. Nawet dwie zupełnie skrajności mają jeden cel i potrafią się porozumieć. Poszukajmy na swoim szlaku tej wody, która da nam pozytywne vibracje, pozwoli na nowo zsynchronizować się z naturą. Tak będzie łatwiej nam wszystkim.

*Pięknego maja na łonie natury
Życzy zespół Energy Poland*

Woda – Krew Ziemi

Woda żyje, woda słyszy i pamięta. Woda zachowuje vibracje, a nawet reaguje na myśli, ponieważ one też są vibracjami, co udowodnił w swoich wieloletnich badaniach japoński naukowiec Masaru Emoto. Woda to magiczna substancja, esencja cudu życia, jest godna naszej uwagi, bo to właśnie ona jest krwią krążącą w żyłach naszej planety Ziemi.

JESTEŚMY Z WODY

Woda stanowi 60% naszego organizmu. Woda, którą wypijamy, staje się częścią procesów chemicznych, ostatecznie opuszczając nasz organizm w postaci potu, moczu lub wydychanego powietrza. Powinniśmy bardzo dbać o czystość wody na świecie, ponieważ także ta nasza woda bierze udział w globalnym cyklu. Tak więc wciąż na nowo staje się częścią nas. Jeśli mieszkamy w dużym mieście i pijemy wodę z kranu, może to być woda, która wyparowała z Oceanu Atlantyckiego i dotarła nad nasze terytorium w postaci chmur deszczowych. Deszcz, który nie wsiąkał w głębsze warstwy, wypełnił strumienie i rzeki, a następnie zbiorniki wody pitnej. Ci, którzy piją wodę z własnej studni, korzystają z podpowierzchniowych rezerwuarów, które również są uzupełniane wodą deszczową. Cząsteczka H₂O w szklance wody, którą mamy zamiar właśnie wypić, mogła podróżować po planecie niezliczoną ilość razy, a przez miliardy lat istnienia na Ziemi wody w stanie ciekłym wiele doświadczyła. To wciąż ta sama woda, która była tu zawsze. Ta świadomość wiele mi uzmysławia. Wynika z niej bowiem, że tak naprawdę wszystko na świecie jest wzajemnie połączone wodą, ponieważ wszystko, co istnieje, krąży od zarania dziejów.





AKTUALNOŚCI WODNE

Fakt, że woda potrafi przechwytywać informacje, jest obecnie wystarczająco naukowo wyjaśniony. Informacja jest przechowywana w cząsteczce wody w postaci drgań dwóch wiązań, które łączą dwa atomy wodoru z jednym atomem tlenu. Na tej zasadzie opiera się nie tylko skuteczność homeopatii, ale także funkcjonowanie wszelkich afirmacji. Wibracja naszego pola myśli wpływa na wibrację wody w naszym organizmie i otaczających go miejscach. Nieświadomie przekazujemy nasze informacje wodzie, ale jest oczywiste, że otrzymujemy informacje z wody w ten sam sposób. Kiedy więc pijemy wodę, otrzymujemy informacje nie tylko o tym, co aktualnie dzieje się na planecie, ale także o tym, co się wydarzyło. To prawda, że jest woda, która dystansuje się od dzisiejszego chaosu informacyjnego, jest to woda przetrzymywana w lodowcach od setek tysięcy lat. Wrażliwi ludzie czują, że woda lodowcowa ma inną wibrację, rodzaj

CZY WIESZ?

Japoński badacz Masaru Emoto, przeprowadził eksperymentalne badania nad zdolnością wody do przenoszenia drgań i rezonansu. Najpierw wystawił wodę na działanie ludzkich słów z pozytywnym lub negatywnym ładunkiem, pozwolił jej zamarznąć, a następnie obserwował powstające pod mikroskopem kryształy. W 2007 roku zaproponował laboratoryjny obraz kryształu wody na Światowy Dzień Miłości, obchodzony 1 maja, jako ogólnościatowe święto ludzkości.

pierwotnej, czystej, nieskorumpowanej wibracji z czasów, gdy ludzie, którzy nie mieli szacunku dla natury, nie przeżyli. Jedyną pozytywną korzyść z topnienia lodowców upatrują w tym, że ta informacja zaczyna się rozprzestrzeniać po całym świecie.

OM DLA WODY

Gdzieś w głębi naszej świadomości wiemy, jak ważna jest woda i że jest dla nas nie tylko rozpuszczalnikiem dla minerałów i witamin, wiemy, że nas słucha i że my też możemy usłyszeć jej głos. Nie bez powodu, zgodnie z tradycyjną medycyną chińską, uszy są przypisane do elementu Woda. Kiedyś dziękowaliśmy wodzie, czyściliśmy studnie, a przy źródłach zostawialiśmy dary. Były czasy, kiedy żyła tradycja „oczyszczania źródełek”. Dziś jednak, szczerze mówiąc, nie wyobrażam sobie młodych dziewcząt, które odrywają się od wirtualnej rzeczywistości, zakładają białe sukienki, ozdabiają się wiankami i z piosenką na ustach wyruszają rytualnie oczyścić źródło w lesie. Czasy się zmieniają i jest zrozumiałe, że nowe czasy wymagają nowych rozwiązań. Stwórzmy sobie swój własny rytuał iokażmy szacunek i miłość wodzie, a przez nią całemu światu. Nasze przesłanie zostanie zachowane i rozejdzie się po całej Ziemi.

MOGĘ ZDRADZIĆ, JAKI JEST MÓJ RYTUAŁ

Czczę wodę we mnie i wokół mnie za pomocą pięknego, długiego om, które wibruje uniwersalną energią kosmiczną i pozwalam tej uzdrawiającej wibracji rozprzestrzeniać się w najdalsze zakątki mojego ciała i na cały świat. A ponieważ mieszkam w pobliżu zbiornika wodnego Švihov, możliwe, że moje om znajdzie się w każdej szklance wody nalanej z kranu. Jestem tylko kroplą, ale moja wibracja wpływa na oceany.

Z wyrazami miłości do wody mgr TEREZA VIKTOROVÁ

Poczujmy piękny zapach życia! (6)

YLANG YLANG: RELAKS – ZMYSŁOWOŚĆ – EUFORIA



Ylang-ylang to niezwykła nazwa dla niezwykłej rośliny. Ta egzotyczna piękność o botanicznej nazwie kananga wonna lubi tropikalne krajobrazy. Jej ojczyzną jest Oceania i Azja Tropikalna - ma tu bogatą tradycję stosowania. Ważnym miejscem uprawy jest wyspiarskie państwo Związek Komorów, gdzie ludzie żyją z produkcji ylang, wanilii i goździków. To szybko rosnące drzewo najlepiej rozwija się w tropikalnych lasach deszczowych, może dorastać do imponującej wysokości 12 metrów. Matka Natura dała ylangowi piękne żółte kwiaty z sześcioma wąskimi płatkami, których typowy wygląd i układ tworzy magiczną kompozycję przypominającą rozgwiazdę. Z kwiatów jest wytwarzany odurzająco pachnący olejek eteryczny.

DOTYK EGZOTYKI

Esencja ylang oferuje wyobrażenie luksusowego wellness z dotykiem egzotyki i nutą zmysłowości. Takie spa możemy spokojnie stworzyć u siebie w domu: wystarczy dodać kilka kropel esencji do olejku migdałowego lub kokosowego, wmasować tę miksturę w skórę głowy i stworzyć sobie w ten sposób odżywczą i pielęgnacyjną maskę na włosy. Składniki olejku stymulują mieszki włosowe, dzięki czemu zapobiegają wypadaniu włosów. Nie tylko rozłozimy w łazience słodki kwiatowy zapach, ale wyczarujemy sobie równocześnie błogi uśmiech na twarzy. Aromat ylang przenosi nas w odległe zakątki tropikalnych krajów i zapewnia nam orzeźwienie, odprężenie i euforię, które normalnie odczuwamy nad morzem. Lecznicze działanie olejku ylang jest również związane ze skórą, wnika głęboko w warstwy podskórne i tonizuje wysuszoną obwisłą skórę, efekt ten można z powodzeniem wykorzystać do przygotowania maści, kremów i olejków pielęgnacyjnych z kilkoma kroplami tej odmładzającej esencji.

KWIATOWE ODURZENIE

System hormonalny również ulega działaniu ylang. Olejek równoważy aktywność przysadki mózgowej i jest często stosowany w mieszankach olejków eterycznych dla kobiet, które pomagają dostrzec aspekt jin i kobiecy cykl, a także prawidłowe funkcjonowanie hormonów w organizmie. Na subtelnych poziomach materialnych Ylang łączy zmysłowe i uczuciowe komponenty osobowości - wypełnia emocjonalną próżnię, a swoim kwiatowym odurzającym zapachem rozbudza nasze zmysły i zapewnia zdrowe połączenie z seksualnością, energią życiową i głęboką wewnętrzną radością. Olejek ten stosowany jest od niepamiętnych czasów jako afrodyzjak do

POWINIENIEŚ WIEDZIEĆ

TERAPIA DLA SERCA

Olejek z Ylang ma zimny, wilgotny charakter i harmonizuje element Ognia, przez co działa uspokajająco na serce. Jego delikatny zapach możemy wykorzystać, gdy dokuczają nam kołatanie serca, zaburzenia rytmu serca czy nadciśnienie. Według medycyny chińskiej łagodnie uspokaja i ochładza nasz układ nerwowy, usuwa napięcie nerwowe i ciepło z serca, co ostatecznie może objawiać się zaburzeniami serca na poziomie fizycznym lub niepokojem, bezsennością i rozstrojem emocjonalnym na wyższych poziomach.

pogłębiania intymności i duchowego połączenia partnerów, a w razie potrzeby jest lekiem delikatnie otaczającym opieką i uwalniającym podświadome blokady związane z tym obszarem.

LUKSUS PERFUM

Ylang zajmuje niezastąpione miejsce w perfumerii. Jego słodki kwiatowy, odurzający, czarujący zapach wypożycza głębię i powab francuskim perfumom pudrowym. Głowa, serce i baza - to dobrze znana kompozycja perfum, w której synergia tych podstawowych składników sprawia, że zapach wyróżnia się niepowtarzalnością. Interesujące jest to, że częścią serca słynnego zapachu Coco Mademoiselle marki Chanel jest ylang-ylang. Sprawmy sobie odrobinę luksusu! Jak łatwo stworzyć swoje własne perfumy z kilkoma kroplami esencji w olejku nośnym i figlarnie od czasu do czasu nanieść go sobie za ucho lub na nadgarstek!

NATURALNA RADOŚĆ

Olejek eteryczny z ylang nazywany jest „olejkiem wewnętrznego dziecka”. Jest silnym uzdrowicielem serca i podobnie jak pelargonia i pomarańcza, ale w nieco inny sposób, leczy nasze wewnętrzne dziecko. Łączy nas z naszą niewinnością, dziecięcą prostotą i naturą, która wyróżnia się tylko wtedy, gdy postrzegamy i działamy sercem. Uzdrawia głębokie rany emocjonalne i traumy oraz może wyzwolić nagromadzone, tłumione przez lata emocje. Pomaga naszym emocjom swobodnie płynąć, dzięki czemu możemy połączyć się z naszą naturą, nasze serca radują się i czujemy soczystość życia.

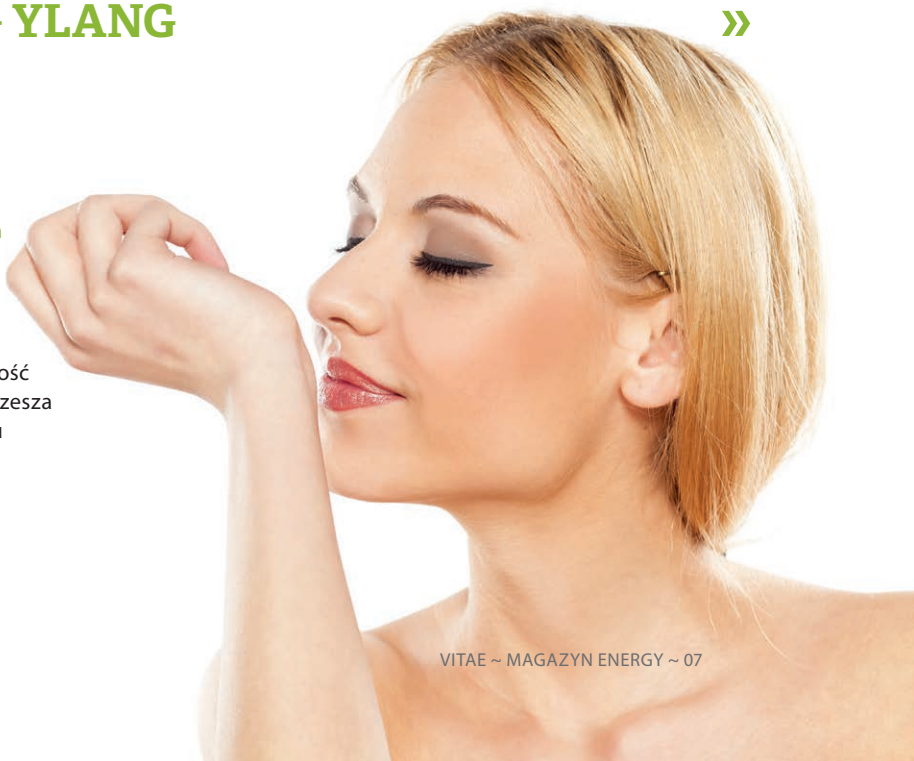
mgr inż. NELA DAŇKOVÁ

NIEOKIEŁZNANA YLANG YLANG

Indianie niektórych plemion, jeżeli chcą zaznaczyć cudowność danej roślinki, używają w nazwie dwukrotnie to samo słowo. Gdybyśmy zastosowali tę samą zasadę również w przypadku esencji Ylang Ylang, oznaczałoby to „niesamowita Ylang”. I tak jest naprawdę! Efekty tej esencji są wyjątkowe i różnią się od pozostałych czterech wymienionych w tej serii. Kieruje nasze istnienie do pasji, tworzenia, euforii i zanurzenia się w samych sobie.

NA KONIEC – PRZEBUDZENIE

Ta wyjątkowa esencja może obudzić aktywność, kreatywność i zdrową pasję. Dosłownie nawadnia jałowe wnętrza i wskrzesza życiowe iskry. To impuls wieńczący nasze ostatnie pół roku z nowymi esencjami aromaterapeutycznymi.



»

» W grudniu i styczniu ogrzała nas, napełniła radością i otuliła ciepłem **Sweet Orange** – słodka pomarańcza. W lutym oczyszczanie przedwiosenne przygotowało **Geranium**, co dodało nam pewności siebie, pomysłów i wzmocniło poczucie własnej wartości. Marzec należał do mięty, **Mint**, doskonałego środka oczyszczającego płuca. Dzięki niemu oczyściliśmy sobie swój oddech, czyli swoje życie. Kwiecień wypełnił zapach lawendy w esencji **Lavender**, która doczyściła, wypełniła oddechem i ukoiliła. Każdy ruch i działanie opiera się na spokoju. A maj to czas stworzony dla miłości, namietności, skierowania swoich kroków w każdy zakątek świata, również ten swój wewnętrzny. Czas wyjść z ukrycia zza pieca, w którym trwalibyśmy jeszcze w kwietniu. To **Ylang Ylang** jest prawdziwym środkiem budzącym nas do życia i jest przebudzeniem zdrowej seksualności.

MIŁOŚĆ, ZABAWA, OTWARCIE

W seksualności nie chodzi „tylko o jedno”, to jeden z identyfikatorów naszej tożsamości. Należą do nich na przykład role społeczne, dynamika życia, przeżywanie uczuć, preferencje dotyczące życia partnerów... Seksualność to odkrywanie

własnego ciała, własnego nastawienia. To też zabawa, relaks, dzikość, intymność, to także forma odprężenia. Zmniejszona lub stłumiona seksualność może prowadzić do otyłości, depresji, zmęczenia, strachu przed społeczeństwem, związkami, sobą. Ylang ylang może prowadzić nas do otwartych i wolnych relacji, dodając pewności siebie i wzmacniając wewnętrzny blask. Otwiera harmonię serca i umysłu oraz przynosi połączenie emocji i zmysłów. Promuje także seksualność poprawiając sen, łagodząc napięcie, harmonizując umysł i działając przeciwdepresyjnie. U mężczyzn może zwiększyć pewność siebie i seksualność, zmniejszając skłonność do wypadania włosów i przyspieszając ich wzrost. Jego efekty są naprawdę wyjątkowe, szerokie i bardzo indywidualne - dlatego czas przestać o tym tylko pisać i pozwolić się nim cieszyć. Efekt można także wzmocnić łącząc Ylang Ylang z innymi produktami Energy.

JEDNO WSPIERA DRUGIE

Dodając kilka kropeł esencji Ylang Ylang do kremu terapeutycznego, pogłębimy jego działanie, a dodatkowo otulimy się pięknym zapachem, na przykład w połączeniu z **Cytovitałem** osiągniemy skuteczne wzmocnienie śledziony. Należy nałożyć na punkt śledziony, który znajduje się na zewnętrznej krawędzi stopy mniej więcej pośrodku stopy.

Esencja może wspomóc również działanie **koncentratów ziołowych**. Olejek wlać do naszego ulubionego kremu pentagramu i od razu nasmarować się kremem pachnącym. W połączeniu z **Korolen** osiągniemy złagodzenie arytmii serca i niepokoju, esencję należy zaaplikować na serce. W połączeniu z **Renolem** zharmonizujemy cały układ rozrodczy, a strach zostanie uwolniony, Ylang Ylang smarujemy cały brzuch i nerki. Wsparty przez olejek **Gynex** doskonale zrównoważy męską i żeńską energię, kremem z esencją należy nasmarować klatkę piersiową, łokcie i kolana. Razem z preparatem **Relaxin** osiągniemy poprawę nastroju w przypadku niepokoju i poprawimy jakość snu. Aby wspomóc sprawność seksualną, należy połączyć działanie esencji z preparatem **King Kong**. Po zastosowaniu produktu pozwólmy, aby nasz ulubiony krem z kilkoma kroplami esencji, partner rozprowadził po całym naszym ciele, my też się tym odwdzięczmy. Świetnie się zrelaksujemy, wyciszymy, a ze spokoju wyrasta namietność... Można również dodać kilka kropli Ylang Ylang do **Argan oil** i naanieść na skórę głowy. Włosy będą bardziej lśniące i grubsze. Wspomóc seksualność i osiągnąć równowagę hormonalną pomoże nam umieszczenie kilku kropeł olejku aromaterapeutycznego w dyfuzorze. Dla mężczyzn doskonale jest połączenie esencji z produktem **Maca**, który pozytywnie wpływa na męską potencję. Działanie Ylang Ylang można również znacznie wzmocnić stosując **Raw Aguaje**. To połączenie jest idealne, by rozwijać i wspierać kobiecą seksualność. Kapsułki są również odpowiednie dla mężczyzn, aby zharmonizować „nie-męskie” aspekty, co pozwoli tym samym zyskać poczucie męskości.

OSOBISTE DOŚWIADCZENIE

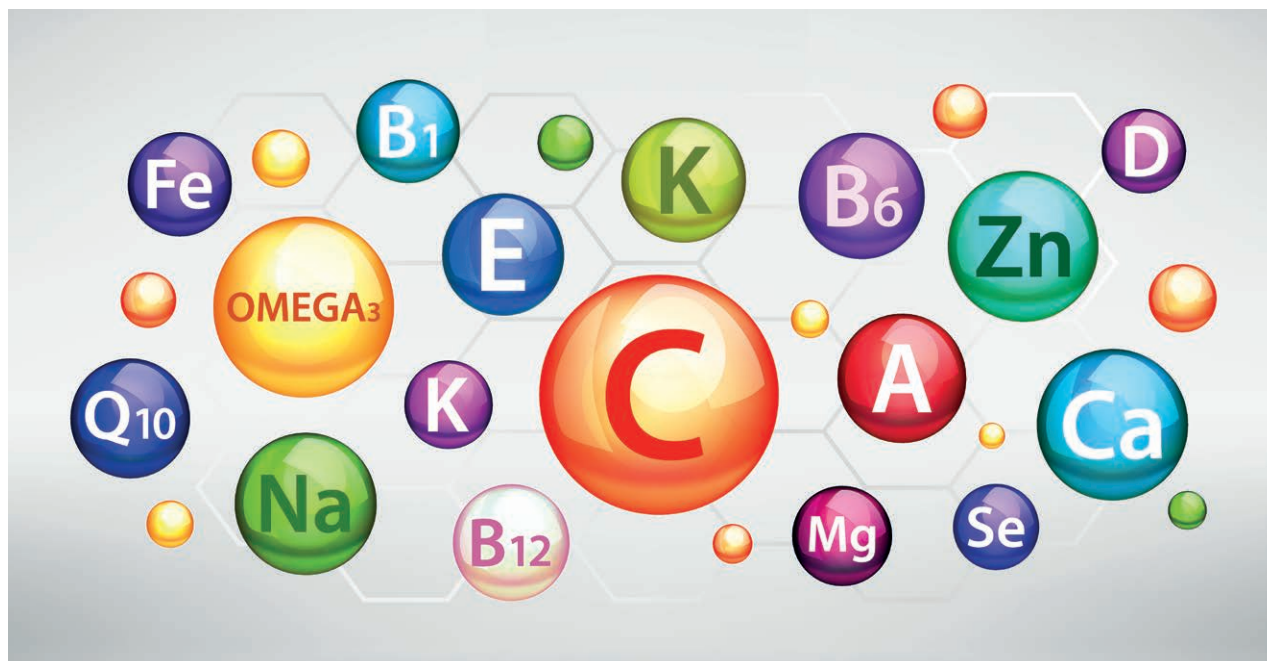
Olejek eteryczny Ylang Ylang jest bardzo mocny i swoim zapachem może szybko wypełnić całą przestrzeń zarówno w nas jak i wokół nas. Odświeża, ładuje i motywuje do tworzenia. Dodaje poczucia bezpieczeństwa, pewności siebie i budzi nie tylko w przypadku porannego zmęczenia. Energię olejku można dosłownie poczuć, wystarczy nałożyć go na nadgarstek i wyruszyć naprzeciw nowym doświadczeniom.

Życzę pięknego, świeżego maja pełnego euforii ONDŘEJ VESELÝ

Koniec serii

Mini dyfuzor - do zakupu w zestawie z dowolną aromaterapeutyczną esencją, dla Klubowiczów i Konsultantów Energy





Jak rodzą się produkty Energy (7) WITAMINY I MINERAŁY

Lubimy produkcję obu produktów z linii „naturalne witaminy i minerały”. Są wytwarzane w taki sam sposób, jak produkty zielone. Samodzielnie. Nam zostały tylko drobiazgi.

Fytomineral i Vitaflorin tworzą idealną parę. Pierwszy dostarcza pełne spektrum minerałów w formie koloidalnej, drugi zaś witaminy w ich naturalnej i najskuteczniejszej postaci. Oba produkty są też bardzo podobne. Przy niewielkich dawkach mikroelementów, które w porównaniu z produktami syntetycznymi stanowią zaledwie ułamek ich ilości, w naszym przypadku zapewniają precyzyjnie ukierunkowaną i niemal chirurgicznie wykonywaną pracę. Są w 100% przyswajane, co oznacza, że nasz organizm z łatwością je przyjmuje, z łatwością przetwarza i naturalnie włącza je do organizmu tam, gdzie są potrzebne.

FYTOMINERAL

Jeśli mamy podać, faktyczne miejsce urodzenia Fytomineralu, są to Stany Zjednoczone. W Utah, na Środkowym Zachodzie, znajduje się rezerwat przyrody, który od 1972 roku znajduje się pod ochroną lokalnego Kongresu. To duży obszar między płaskowyżem Kolorado, a Górami Skalistymi, pochodzący z bardzo interesującego geologicznie

okresu, prekambriu. 500 milionów lat temu, w laboratorium zwanym Ziemią, w obecności prehistorycznego materiału roślinnego, wysokich temperatur i ogromnych ciśnień, powstały łupki węglowe zawierające rzadkie minerały koloidalne.

Z głębokości od kilkudziesięciu do kilkuset metrów są wydobywane na powierzchnię, gdzie zostają poddane ekstrahowaniu przez trzy do czterech tygodni. Rezultatem jest skoncentrowany ekstrakt roztworu koloidalnego, który jest następnie oczyszczany z większych zanieczyszczeń i delikatnie filtrowany w celu usunięcia niechcianych zanieczyszczeń, ale zachowuje wszystkie ważne składniki.

W tej chwili jest to ostateczna forma produktu, który jest gotowy do transportu lotniczego w nieporęcznych i hermetycznie zamkniętych opakowaniach. Wystarczy go spakować i dostarczyć do Ciebie.

Fytomineralu w żaden sposób nie modyfikujemy i zostawiamy go tak, jak został „wykonany” w głębinach Ziemi. Z tego powodu możesz zauważyć znacząco różny wygląd w różnych jego partiach. Niektóre są wyraźne, inne są widocznie zmineralizowane, tworząc ‘paprochy’ i ‘kępki’. Brzydki? Może, ale to tylko dowód na to, że miałeś szczęście

dostać część, która była najbogatsza w minerały.

VITAFLOLIN

Vitaflorin może nie pochodzi z głębi Ziemi, a jego wiek nie sięga milionów lat wstecz, ale jego znaczenie i moc nie są przez to mniejsze. Zawiera najważniejsze źródła naturalnych witamin, które są dostępne na naszej planecie.

Rodzi się na trzech kontynentach. Owoce rokitnika pochodzą z dolin tybetańskich, granat z Hiszpanii, pigwa i cytryniec rosną w Azji, a aloes pozyskiwany jest z ekologicznej farmy w słonecznym Meksyku. Wszystkie te ekstrakty spotykają się w jednym miejscu, w Kanicach koło Brna. Tutaj Vitaflorin nabiera ostatecznego kształtu. Ekstrakty wzbogacone są o inulinę, która działa jak prebiotyk i jednocześnie chroni składniki aktywne przed wilgocią, a także o pyłek pszczoły, który pod względem działania jest „wisienką na torcie”.

W końcowym etapie tym kompleksem zostają napełnione roślinne, wegetariańskie kapsułki, a całość do finalnych pudełek, które opuszczają bramy zakładu, by wyruszyć w kolejną podróż do Ciebie. Czasami to tylko kilkadziesiąt kilometrów, czasem tysiące...

Ale taki jest dzisiejszy świat.

(RED.)



Aktualne wydarzenia, a opór wewnętrzny

Z pewnością zauważyliście, że czasem ktoś postrzega określoną osobę lub daną sytuację zupełnie inaczej niż my. To naturalne - wszystko zewnętrzne w naszym życiu jest tylko pośrednikiem w przekazywaniu jakichś informacji o nas. Wszystko w naszym życiu jest tylko tłem, z pomocą którego powinniśmy lepiej poznać siebie - zobaczyć nie tylko swoje zaakceptowane elementy (zaakceptowaną przeszłość), ale zwłaszcza te wyparte, których nie zaakceptowaliśmy i mają destrukcyjny wpływ na nasze życie. Chodzi nie tyle o to, co się dzieje, co nas otacza, ile o to, jak to postrzegamy. Wszystko, co zauważamy w innych i otaczających nas zdarzeniach, to my - to nasze zaakceptowane elementy lub te, które jeszcze nie zostały przez nas zaakceptowane.

NA POCZĄTEK AKCEPTACJA

Swoje niezaakceptowane pierwiastki poznajemy bez problemu. Wszystko na zewnątrz, co zauważamy i denerwuje nas, to nasze niezaakceptowane własne elementy - pewne role, które kiedyś odegraliśmy, a których wtedy nie byliśmy w stanie przyjąć w sposób neutralny i na podstawie akceptacji działać samodzielnie (na zasadzie neutralności). W rezultacie, te ożywione wersje nas samych uwięzły w przeszłości, a wraz z nimi część naszej cennej energii (poczucia własnej wartości). Naszym zadaniem zatem w ciągu naszego życia jest odkrycie jak największej ilości naszych wypartych elementów, zauważenie

ich, przyznanie (doświadczenie), że to również my, nawet jeśli w ogóle nam się to nie będzie podobać. Jednak dzięki nazwaniu i doświadczeniu tego, uwalniamy się od destrukcyjnego nastawienia i odbieramy z powrotem uwięzioną energię (wzrośnie nasze poczucie własnej wartości). To sprawia, że jesteśmy coraz bardziej ugruntowani i zadowoleni z naszego życia. I nierozdzielnie z tym przyciągamy coraz więcej dostatku we wszystkich możliwych formach.

SIŁA POCHODZI Z WNĘTRZA

W naszym indywidualnym życiu, mimo różnych sytuacji, kierujemy się do naszego wnętrza, do neutralności. Tam jest nasza siła, nasza moc, tam jesteśmy twórcami, a nie ofiarami. I wszędzie tam, gdzie nie ma nas w naszym wnętrzu, oscylujemy między jedną skrajnością, a drugą. Tam mamy niezaakceptowane jakieś nasze wcześniejsze doświadczenie (destrukcyjne nastawienie), stawiamy opór - przyjmujemy pozycję ofiary i tracimy siły. Jednak niezależnie od tego, na którym biegunie się znajdujemy - z zewnątrz obie postawy oznaczają to samo. Ponieważ oba podejścia wywołują opór. A za każdym oporem kryje się strach. W ten sposób nasza energia odchodzi i wspiera w naszym życiu daną destrukcję, ponieważ nieustannie wzmacniamy destrukcyjne nastawienie, z którego te nasze skrajności, to definiowanie się wywodzi.

Dlaczego piszę o tym w związku z aktualną sytuacją ogólnospołeczną?

To, co dotyka całe społeczeństwo teraz w roku 2020 i 2021, to nic innego jak uwidocznienie oporu (destrukcyjnych nastawień) wewnątrz nas samych. Wymaga to od każdego z nas, byśmy zwrócili się do naszego wnętrza i przejęli odpowiedzialność za swój wewnętrzny świat - za to, co nas denerwuje oraz za powrót do naszego wnętrza (neutralności).

A co robimy, w większości przypadków jako społeczeństwo?

Zamiast zwracać się do wnętrza i zdawać sobie sprawę z naszych cieni (posprzątać na swoim podwórku), rozwiązujemy te na zewnątrz, kopujemy wokół siebie (w przenośni), poszukujemy winnych. Jest to jednak ucieczka od siebie, tworzenie oporu, którym tylko karmimy zniszczenie wokół - niezaakceptowaną indywidualną przeszłość każdego z nas. Jako społeczeństwo podzieliliśmy się przeważnie na dwa skrajne obozy. Większość ludzi skupia się wokół jednej barykady. W jednej skrajnej sytuacji są ludzie, którzy bardzo się boją. Ci ludzie, którzy bardzo boją się, czy to o siebie, czy o swoich bliskich, dotknęli swojego strachu przed śmiercią lub samotnością. A w głębi strachu przed samotnością jest też strach przed śmiercią. Jest i druga strona barykady. Są na niej ludzie, którzy zaprzeczają istnieniu danej sytuacji, że w rzeczywistości, która jest tu na Ziemi, tego nie ma, właśnie oni kpią



z tych, którzy żyją w tej przerażającej rzeczywistości.

Ludzie po tej stronie barykady mogą myśleć, że są ponad tym, że to oni są bardziej świadomi, bardziej oświeceni, są tymi, których nie opanował strach. Mam na ten temat inne zdanie. O dziwo, ci ludzie też się boją - utraty wolności, ucisku. Co na głębszym poziomie także oznacza strach przed śmiercią.

Moim zdaniem zbiorowo jako społeczeństwo w ogóle tego nie zrozumieliśmy! To ogromna pułapka! Rezultatem jest coraz bardziej zaostrożona sytuacja na zewnątrz.

Ze wszystkich ludzi z dwóch barykad ich cenna energia odchodzi i karmi się nią właśnie ta destrukcja - tym, co chcieliby zmienić, ulepszyć, niezależnie od tego, czy stoją po jednej, czy po drugiej stronie. Co więcej, walcząc z drugą stroną opinii, ludzie ci swoją cenną energią jeszcze bardziej sycą daną destrukcję.

Wszystko, czemu poświęcamy uwagę, rośnie. A co robią ludzie po jednej lub drugiej stronie barykady? Zwracają uwagę na to, czego nie chcą, aby tu było. Opór to niska energia, niczego nią nie da się zmienić! Ofiarą są ludzie po obu stronach. Podobnie jak w położeniu ofiary znajduje się nie tylko ofiara zastraszania, ale także sprawca.

ROZWIĄZANIE

Naszym zadaniem jest przecież osiągnąć pozycję twórcy! To jest nasza moc! Każdy z nas ją ma. Naszym zadaniem jest

dowiedzieć się, ile mamy mocy, na czym ona polega. Cała sytuacja społeczna niezmiennie nam w tym pomaga. Nasza siła tkwi w naszych myślach, emocjach (w naszym nastawieniu) i chwili obecnej, w której ze swojego wnętrza (neutralności) działamy w ciełe fizycznym. Cała sytuacja to dar. Z nas wszystkich wyłania się opór, który jest ukryty we wszystkich naszych destrukcyjnych ustawieniach. W ten sposób są często wypłukiwane emocje niejednokrotnie bardzo głęboko skrywane, długo tłumione, przez cały świat. Z mojego punktu widzenia dochodzi do uzdrawiania emocjonalnego i psychicznego. I to przy całym szacunku do ludzi z obu barykad. Jednak odpływa to bardzo powoli. Co prawda odpływa, ale jesteśmy tego nieświadomi, więc odbywa się to małymi kroczkami. Zatem sytuacja zewnętrzna też zmienia się bardzo powoli.

Możemy ten proces jednak bardzo przyspieszyć. To zależy od nas! Tylko jak?

Mając tego większą świadomość - wychodząc z roli ofiary jednej lub drugiej strony i wchodząc w rolę twórcy, kiedy nie będziemy ani wywyższać, ani poniżać, przyjmiemy sytuację jako rzeczywistość, jak jedną z wielu i poprzez tę akceptację umożliwimy naszej uwadze w pełni skupić się na tym, jak chcemy żyć inaczej i podejmować działania, na ile to możliwe, z poziomu neutralnego. Może

się wydawać, że w naszym kraju (*oryginał artykułu jest czeskiego autorstwa, red.*) cała ta sytuacja społeczna jest aktualnie jakaś gorsza niż w innych państwach. Może nie bez powodu jesteśmy Słowianami. Może nadszedł czas, aby uświadomić sobie, ile mocy jest w naszych słowach. Nie tylko w tych mówionych, ale także w tych wypowiedzianych w duchu. A co rzadzi naszymi słowami? Nasze wewnętrzne nastawienie. I znów mowa o przemianie naszego destrukcyjnego nastawienia w konstruktywne. Znów mowa o naszym świecie wewnętrznym, z którego dopiero powstaje wszystko, co widzialne. Może my, Słowianie, jesteśmy teraz do tego powołani. Może jesteśmy gotowi do zmiany rzeczywistości bez walki, agresji, manipulacji, tylko poprzez zmianę wewnętrznego nastawienia, przechodząc od oporu do akceptacji i dopiero z tego miejsca będziemy działać. Będzie to działanie bez walki, manipulacji czy innej formy agresji, ponieważ będziemy działać w stanie, w którym nie będziemy mieć żadnych nieprzyjemnych emocji w stosunku do danej sytuacji lub osób, które są jej częścią. I może jako Słowianie mamy być pierwsi, którzy zrobią to na masową skalę. Może wtedy zainspirujemy cały świat, ponieważ zrobimy coś tak widocznego, tak przełomowego, ale bez niczego wyraźnie widocznego na zewnątrz, co byśmy wykorzystali do osiągnięcia celu.

*Z wyrazami miłości
mgr inż. PETRA JELÍNKOVÁ*

Szczepienie – jaką podjąć decyzję?

Już na początku pandemii było jasne, że świat współzawodniczy w stworzeniu skutecznej szczepionki i pytanie nigdy nie brzmiało „CZY”, ale jedynie „KIEDY”. Już wtedy postanowiliśmy sobie, że zachowamy zdecydowaną neutralność, ponieważ myśl przyjąć, czy odmówić możliwość szczepienia jest tak osobistą sprawą, że może powstać wyłącznie i tylko w spokojnym wnętrzu każdego z nas. Dlatego swoją misję rozumiemy wyłącznie jako szukanie i prezentowanie rzeczowych zaleceń do tego, by każda wasza decyzja została poczyniona i rozumiana po spokojnym przemyśleniu i nigdy z punktu widzenia jednej czy drugiej skrajności.

NIE PLANUJĘ SZCZEPIENIA

Jeśli należysz do grupy ludzi, którzy do szczepienia podchodzą z rezerwą – masz do tego prawo. Prawdą jest, że z każdym szczepieniem wiąże się określona dola ryzyka, a proponowane rozwiązanie powstało w rekordowo krótkim czasie na zupełnie nowej platformie. Jeśli więc na razie szczepienie odkładasz bądź czekasz na swoją kolej, najlepsze, co możesz zrobić, to dotrzymać podstawowych zasad ochrony, sprawdzonych od lat. Nie jesteś sama/sam!

- 1) Jeśli decyzja została podjęta, nie zajmuj się tym więcej, to twój wybór i twoje prawo.

- 2) Dbaj o siebie (3 osoby na 100 mogą przenosić chorobę). Chroń się, masz takie możliwości, a one nie są skomplikowane.
- 3) Odporność można poprawić. W każdym wieku, w każdym stanie możesz nad nią popracować.
- 4) Najbardziej jak to możliwe (zważywszy na własne finanse), staraj się zdrowo odżywiać. Pomagaj swojemu organizmowi suplementami diety. Działają!
- 5) Ruszaj się i śmiej. Codzienny, przynajmniej 30 minutowy ruch, przynajmniej sto uśmiechów dziennie i możesz przenosić góry! Dbaj również o higienę snu.

ZASZCZĘPIĘ SIĘ

Zaszczepienie się to doza zaufania w nowoczesne procedury. Jeśli wszystko pójdzie zgodnie z życzeniem, będzie to triumf współczesnej medycyny – aktualna statystyka wykazuje na razie kilkukrotnie mniejsze niebezpieczeństwo zaszczepienia w porównaniu z konsekwencjami możliwej infekcji.

- 1) Jeśli decyzja została podjęta, nie zmieniaj jej. Zmiana na krótko przed szczepieniem zwykle podejmowana jest bardziej strachem niż rozumem.
- 2) Nie bój się! Udowodniono, że stres obniża odporność, a tego zdecydowanie nie potrzebujesz.
- 3) Na dwa dni przed szczepieniem wprowadź Vironal (lub Vironal + Cistus complex) w uśrednionych dawkach.
- 4) W dniu szczepienia i następnego dnia staraj się odpoczywać i nie planuj zajęć fizycznie obciążających.
- 5) Pamiętaj o reżimie spożywania płynów, urozmaiconej diecie, staraj się jak potrafisz.
- 6) Trzeciego dnia wróć do zwykłego tempa, dbaj o nastrój i uprawiaj sport. Podnosi to poziom potrzebnych każdemu endorfin i serotoniny.

BADANIA

W kontekście aktualnej sytuacji otrzymujemy wiele pytań. Jak mogą pomóc nasze preparaty, lub czy nie są przypadkiem przeciwwskazaniem przed, w trakcie, czy po szczepieniu? Jasną odpowiedź na to pytanie dają badania przeprowadzone niedawno na Słowacji. Podczas podawania produktu Vironal i Cistus complex równoległe ze szczepieniem, testy wykazały znaczący efekt w zwiększeniu produkcji specyficznych przeciwciał. Nie zaobserwowano żadnych skutków ubocznych szczepienia i szczepionka była bardzo dobrze tolerowana. Potwierdza to przypuszczenia i doświadczenie, że produkty te mogą nie tylko skutecznie zwiększyć naszą odporność, ale w ramach szczepienia współpracują z naszym organizmem tak, by usprawnić mechanizmy wytwarzania własnych przeciwciał. Efektem jest większa odporność i trwająca dłużej ochrona.

Jakąkolwiek decyzję podejmiesz, będzie ona wyłącznie twoja. Nie potępiaj decyzji innych i nie pozwalaj, by ktoś gardził twoją. Ludzie o odmiennych poglądach są tacy sami jak ty, opierają się po prostu na innych doświadczeniach i sytuacjach. Być może jest im do ciebie bliżej, niż możesz to sobie wyobrazić. Wszyscy mamy bowiem jeden wspólny cel: przywrócić nasze życie. Życzymy pięknej WIOSNY!

(RED.)

Czeski artykuł redakcyjny, przygotowany na podstawie badań z rynku słowackiego, których przebieg i wyniki zamieszczono na słowackiej stronie www.energy.sk



Dusza kobiety

Życie przygotowało dla kobiety różne role i pozycje, które musi opanować w ciągu swojego istnienia. Czy będzie to rola córki, żony, mamy, babci - doskonale poradzi sobie ze wszystkimi swoimi tak zwanymi funkcjami. Z wyjątkiem jednej. Z biegiem czasu jakoś zapomina o głównej roli, swojej misji, bycia sobą, bycia kobietą.

Kobieta przechodzi przez różne etapy życia. Być może najpiękniejszy jest czas, kiedy staje się i jest matką. Jednocześnie jednak ta część życia matki staje się najtrudniejsza w okresie dorastania jej dzieci, kiedy usamodzielniają się i stopniowo opuszczają rodzinne gniazdo. To okres trudnych prób. Wiele matek nie wie, jak „przeciąć pępowinę” swoich dzieci, nawet gdy dzieci osiągnęły dorosłość i muszą stać na własnych nogach. Matki doświadczają poczucia pustki i niespełnienia. Nie mają nikogo, o kogo mogłyby się troszczyć, wciąż myślą, że dzieci, już dorosłe, ciągle potrzebują ich pomocy i opieki. Ale kobieta-matka musi zdać sobie sprawę, że wszystko ma swój czas i trwa. Taki jest cykl życia, jak świat światem - to czas życia i czas umierania, to czas bycia córką, żoną i matką, to są zadania stawiane w pewnym momencie. Ale wszystko płynie, wszystko ma swój czas.

ZNAJDŹ SIEBIE

Kobieta-matka musi odpowiedzieć sobie na pytanie, kim jest i jakie jest jej główne zadanie na tej Ziemi. Odpowiedź jest trudna, ale jednocześnie prosta. Przede wszystkim jest kobietą, a jej prawdziwą misją na Ziemi jest bycie kobietą! Najbardziej naturalne i szlachetne zadanie. Nie żyj i nie rozwiązuj problemów swoich dzieci lub innych członków rodziny, oni sami muszą je rozwiązywać. Nie może być inaczej, każdy z nas musi się uczyć i rozwijać. Naucz się tego tylko na podstawie własnych doświadczeń i błędów. Każdy ma prawo popełniać własne błędy i tak zwane złe decyzje. Tylko dzięki nim idzie dalej. Okres po czterdziestce to czas, kiedy kobieta zaczyna na nowo rozważać swoje dotychczasowe życie. Zadaje sobie pytanie, jak żyć. Nieraz dochodzi do stanów smutku i beznadziejności,

doświadczając poczucia daremności i niespełnienia. Czuje się zagubiona, pozbawiona sensu w życiu, ale jednocześnie wie, że nie chce żyć w sposób doświadczony. Chce, aby jej życie było pełne i znaczące. Osobiście nie byłam wyjątkiem. Po czterdziestce przewartościowałam swoje życie. Chciałam wypełnić swoją istotę znaczącymi zajęciami, rzeczami, na które nie miałam czasu, wychowując trójkę moich dzieci. Kiedy miałam czterdzieści dwa lata, zapisałam się na kształcenie na odległość w mieście oddalonym o 300 km od mojego miejsca zamieszkania. Nauka w technikum wcale nie była łatwa. Ale nie można zapomnieć o cudownym uczuciu, kiedy po pięciu latach ukończyłam studia z synem! Podczas studiów musiałam też radzić sobie z sytuacją życiową, a **Stimaral** był dobrym pomocnikiem w pokonywaniu kryzysów i **King Kong** w zaopatrywaniu w siłę. Stosowałam również **Stimaral** razem z **Celitinem** podczas nauki do egzaminów i przezwyciężenia strachu przed nimi. Po pracowitym dniu cieszyłam się relaksem w kąpieli z dużą ilością **Balneolu** (nadal biorę więcej niż zalecane) i kilkoma kroplami **olejku Dermatol**. Wspaniała pieśczęta dla ciała i duszy! Muszę wspomnieć o koncentracie **Renol** i **kremie Artrin**, które były błogosławieństwem dla moich

nerek, aby móc poradzić sobie z atakiem zmartwień i zmartwień. Swoją drogą zastosowałam **Artrin** (wśród kremów Energy to mój numer jeden) i nadal używam go na twarz po nałożeniu maski z żelu **Cytosan Fomentum**. Kolejnym jego zadaniem jest złagodzenie mojego bólu głowy, ponieważ od kilku lat nie brałam żadnych leków.

DBAMJY O SIEBIE

Drogie Panie! Podarujmy sobie miłość, wróćmy do naszej kobiecej esencji i skupmy na sobie uwagę i troskę, jesteśmy to sobie winne. Kształćmy się, tańczmy, kochajmy nasze ciała, siebie, za to, co jeszcze potrafimy dokonać! Posłuchajmy naszej duszy jak małego dziecka, ukrytego w nas. Co szepcze do nas cicho? Co go uszczęśliwia, za czym tęskni? Dusza kobiety skrywa wiele tajemnic, których właściwości jeszcze nie odkryła. To Kopciuszek chce wyjść z „piwnicy”, w której tak długo była uwięziona. Bardzo chętnie realizuje swoje marzenia i pragnienia, ale jakoś zapomnieliśmy jej słuchać i z różnych powodów nie przywiązaliśmy wagi do jej spokojnego głosu. Zmieńmy to, póki jeszcze jest czas. W przeciwnym razie niewypowiedziany ból i nielezione lzy duszy spowodują chorobę psychosomatyczną.

Inż. **MÁRIA VERBENÍKOVÁ**, Słowacja



Metody terapeutyczne (17)

EFT – TECHNIKI EMOCJONALNEJ WOLNOŚCI

EFT można określić ogólnie jako „akupunkturę bezigłową”. Zamiast stosowania igieł, punkty energetyczne dróg meridianowych są stymulowane poprzez bezpośrednie opukiwanie opuszkami palców, a jednocześnie słownie określany jest problem, który chcemy rozwiązać.

ZASADA DZIAŁANIA

Mówi się, że metoda EFT często pomaga również tam, gdzie wszystko inne zawiodło. Po latach praktycznych doświadczeń wypowiadam to zdanie do moich klientów nieco inaczej: „EFT w połączeniu z produktami Energy pomoże nawet tam, gdzie już nie liczyliście na poprawę.” I to pomoże bardzo szybko. Aby lepiej zrozumieć, jak działa EFT, wyobraźmy sobie przepływ energii przez organizm człowieka, na przykład jako prąd wody w małym strumyczku. Jeśli strumyczek zostanie w pewnym miejscu zanieiony przez opadnięte liście, uniemożliwi to podążanie w jego naturalnym kierunku. Jednak prąd wody nie zatrzyma się, będzie szukał innych dróg, a tym samym siła ciekłu w danym miejscu ulegnie osłabieniu – rozmyje się i zboczy z pierwotnej ścieżki. EFT pomaga skorygować to odchylenie od oryginalnej ścieżki. Dokonuje korekty energii w układzie meridianów organizmu.

EFT opiera się na zarówno na zasadach starożytnej chińskiej akupresury jak i na współczesnej psychologii. Delikatnie opukując opuszkami palców konkretne punkty dróg meridianowych, a także koncentrując się na negatywnych emocjach lub percepcjach fizycznych, pomaga uspokoić układ nerwowy, wyregulować umysł i dostroić półkule mózgowe.

Wszystko to w celu zdrowszych reakcji i przywrócenia równowagi energetycznej w organizmie.

MOŻLIWOŚCI WYKORZYSTANIA

Twórca metody EFT, Gary Craig, zaleca: „Wypróbuj wszędzie tam, gdzie potrzebujesz...” Jednak do najczęstszych obszarów zastosowania metody EFT należą różnego rodzaju fobie, paniki i lęki, depresja, uzależnienia, wysokie ciśnienie krwi wywołane stylem życia, migreny i bóle głowy, chroniczne zmęczenie i stany bólowe, utrata masy ciała, zaburzenia odżywiania, kontrola negatywnych uczuć, bezsenność, problemy związane z niską samooceną i brakiem pewności siebie, wyniki sportowe, oderwanie się od przeszłości, problemy z motywacją.

SYNERGIA Z PRODUKTAMI ZIOŁOWYMI

Przez lata swojej praktyki niezliczoną ilość razy obserwowałam, jak korzystne jest dla moich klientów dodawanie do terapii meridianowej produktów Energy, które nie tylko regenerują nasz organizm, ale także wspierają wewnętrzne dostrojenie umysłu i percepcję emocjonalną. Potrafią odpowiednio pomóc w danym stanie psychicznym i pozwalają na zakończenie procesu gojenia w bardzo krótkim czasie.

Przykłady z praktyki

Jako przykład zastosowania terapii EFT w połączeniu z preparatami ziołowymi możemy wybrać obszar, z którym zmagają się wielu klientów i który ma zasadniczy wpływ na ich życie. Dotyczy problematyki niskiej samooceny,



POWINIENIEŚ WIEDZIEĆ

PUNKT KARATE I PROCES WIZUALIZACJI

Podzielę się przykładem, gdzie wystarczy nam aktywowanie jedynie tzw. „punktu karate”. Jest to główny punkt do łatwego wprowadzenia pożądanej zmiany, akceptacji nowych pomysłów, aktywacji procesu uczenia się i zrozumienia tego, co było. Jeśli dodamy do tego naturalną zdolność wyobraźni, którą wszyscy posiadamy, przynosi to wspaniałe rezultaty. Punkt karate EFT znajduje się w środku mięśniowej części zewnętrznego grzbietu dłoni między nadgarstkiem a podstawą małego palca. Ten punkt opukuje się opuszkami palców środkowego i wskazującego drugiej ręki. Najlepiej jest wybrać punkt karate po stronie niedominującej i poklepywać go palcami ręki dominującej.

Usiądźmy wygodnie, zacznijmy opukiwać punkt karate pomyślnie o tym, co chcemy w swoim życiu przeżywać inaczej i bardziej pozytywnie. Jednocześnie bądźmy świadomi swojej aktualnej sytuacji i tego, gdzie w danym problemie nie pozwalamy sobie na sprzyjające warunki. Nie szukajmy powodów, dla których tak postępujemy, po prostu uświadommy sobie uczucie, jakie to wywołuje. Zanurzymy się na chwilę w to uczucie, aby mogło wyłonić się wspomnienie (najlepiej jak najwcześniejsze), które z nim rezonuje. Ponieważ mózg myśli obrazami, możemy je zauważać - widzieć -

przeżywać jak żywy obraz przed sobą. W swojej wizualizacji wejźmy w ten obraz i zmieńmy w nim tę „jedną istotną rzecz”, którą wtedy chcieliśmy przeżyć inaczej - co miało być na naszą korzyść, dla naszego komfortu emocjonalnego, ale nie było, nie stało się tak. Chodzi o „przeramowanie” sytuacji lub dodanie pozytywnego źródła do pierwotnego wspomnienia, również na poziomie nieświadomym - tworzenie nowej wiary w siebie, swojej „jakości” i możliwości.



niedowartościowania samego siebie. Zgodnie z zasadami psychosomatyki (zasady te są również wykorzystywane w terapii EFT do bardziej szczegółowego określenia problemu), moglibyśmy stopniowo zająć się różnymi częściami ciała fizycznego w zależności od tego, gdzie dany problem występuje. W tym przypadku mięśnie / ścięgna / kości; a jednym z najczęstszych miejsc jest kręgosłup szyjny. Tak, obecnie większość z nas spędza więcej czasu przy komputerze, a mniej czasu poświęca na ruch, nic więc dziwnego, że kręgosłup szyjny jest przeciążony. Wydaje nam się to całkiem logiczne. Jednak z punktu widzenia psychosomatyki kluczową rolę odgrywa tutaj temat niedoceniań intelektualnego (moralnego), konfliktu z samym sobą i auto-sabotażu. Ponadto związane z tym poczucie własnej niezdolności lub niewłaściwego traktowania w związkach. To jest głównym powodem DLACZEGO nasz kręgosłup szyjny się odzywa. Tutaj znajdzie zastosowanie szereg produktów Energy, wspomagających efekt terapii EFT.

Aby ułatwić ich wybór, można zastosować prostą zasadę - odpowiedzieć sobie na pytanie: „**Jakie uczucie wywołane tym, co się dzieje, przeważa u mnie?**”, a następnie znaleźć rozwiązanie w tych przykładach.

- » Melancholia, przeciążenie, niezrozumienie, niewykorzystywanie własnych umiejętności: **Vironal, Vitaflorin**,
- » Utrata wiary w siebie lub w życie, spowolnione myślenie, długotrwała kontemplacja, lenistwo, bezradność: **Gynex**,
- » Poczucie minimalizowania swoich potrzeb, poczucie, że jesteśmy na ostatnim miejscu, nie potrafimy się odezwać: **Regalen** (tu tylko uwaga na dawkowanie przy wysokim ciśnieniu), **Probiosan, Skeletin**,
- » Uczucie strachu, przynębiające zmęczenie, opuszczenie, samotność, pozostawienie losowi, tworzenie czarnych scenariuszy na przyszłość: **Renol, Organic Sacha Inchi** (ewentualnie **Vitaflorin**),

- » Nikt nie zwraca na mnie uwagi, nikt mnie nie widzi, nie wiem co z tym zrobić, nic mi się nie chce: **King Kong** (zarówno dla mężczyzn, jak i kobiet), **Flavocel**,
- » Nie potrafię otworzyć się na radość, brakuje mi czułości i miłości, czuję chłód w związkach: **Korolen**,
- » Nie potrafię się na niczym skoncentrować, wszystko jest nie tak, na wszystko jest za późno, nie potrafię odpuścić - jestem uzależniony od spraw: **Relaxin, Skeletin**,
- » Ogarniają mnie irytujące uczucia szczególnie w nocy, budzę się z przerażeniem / nawiedzają mnie koszmary: **Fytomineral, Renol**,
- » Życie mało mi dało, mało oferuje, ale dużo zabrało, trudno mi przetrawić pewne rzeczy i iść naprzód, zostawić przeszłość w przeszłości: **Korolen, Cytosan** (ewentualnie uzupełnić o **Organic Nigella Sativa**),
- » Nie wierzę w swoje umiejętności, nie potrafię złapać sytuacji życiowych, wziąć spraw w swoje ręce, działać i robić coś w stosunku do kogoś / sytuacji: **Tribulus, Spirulina Barley, Flavocel**,
- » Nie doceniam siebie jako mężczyzny / kobiety, ciągle dochodzi do konfliktów, nie jestem zdolny do ochrony własnej tożsamości: **Imunosan, Organic Nigella Sativa** (przy takim połączeniu uwaga, jeżeli mamy naprawdę niskie ciśnienie krwi, lepiej zastosować preparat Nigella do południa lub zastąpić go **Organic Sea Berry oil**).

W każdym razie - zawsze gdy pracujemy z trudnymi emocjami lub traumą - polecam stosowanie produktu **Relaxin** jako kontynuację opieki lub, jeśli to konieczne, by nie tonąć w emocjonalnym labiryncie nowo ustalonej tożsamości **Stimaral**, który pomaga w racjonalnym spojrzeniu na świat. Daje nam racjonalne matematyczne rozumowanie, które bardzo dobrze redukuje lęki i obawy o przyszłość.

MARTA NOSKOVÁ



Wkrótce zakwitnie kalafior!

Pisarz Mark Twain powiedział kiedyś, że kalafior to nic innego jak kapusta z dyplomem ukończenia studiów. Porozmawiamy dzisiaj o tym, dlaczego kalafior zasługuje na dyplom uniwersytecki.

CZYM JEST

Kalafior – należy do warzyw kapustnych, do rodziny kapustowatych. Powstał poprzez uszlachetnienie dzięki kapusty warzywnej podobnie jak kalarepa czy kapusta. Pochodzi z Półwyspu Arabskiego, rozprzestrzenił się po Europie dopiero w XVI wieku. Jest to roślina jednoroczna, z której zjadamy wydłużone kwiatostany.

KALAFIOR NIEJEDNO MA IMIĘ – SPÓJRZMY NA KOLORY!

Uprawiamy i używamy w naszej kuchni głównie klasyczny okrągły biały kalafior. Ale we Włoszech, Francji czy USA są często używane takie piękności jak romanESCO, zwany kalafiolem zielonym. Wizualnie z pewnością zachwyci szpiczastą główką złożoną z wielu różyczek o charakterystycznym jabłkowo-zielonym kolorze. Dziś jest uprawiany głównie w Bretanii. Kolor zawdzięcza większej zawartości chlorofilu, smak bardziej przypomina brokuły, ale jest bardziej wyrazisty. Doskonale sprawdza się jako ciekawy dodatek do dań, składnik do sałatek lub do zapiekania. Kolejnym przystojniakiem jest fioletowa odmiana kalafiora Di Sicilla Violetto, której nie da się nie zauważyć. Kolor nadaje wysoka zawartość antocyjanów. Pod względem smaku nie różni się jednak od klasycznego kalafiora, podobnie jak odmiana żółta, pomarańczowa czy subtelnie różowa. Spotkamy je raczej na lokalnych targowiskach we Włoszech czy Francji. Ich uprawa jest bardziej wymagająca, więc cena jest zwykle wyższa.

DLACZEGO POWINNIŚMY JEŚĆ KALAFIOR

Kalafior zawiera substancje siarkowe. To one kryją się za jego charakterystycznym aromatem, emanującym podczas gotowania w kuchni. Jednak, chociaż pięknie nie pachną, przypisuje się tym substancjom działanie przeciwnowotworowe i przeciwbakteryjne. W większości kalafior składa się z wody i błonnika, zawiera minimum tłuszczu, dlatego jest bardzo dietetyczny i dobrze wpływa na nasze trawienie i drożność jelit. Pomaga w odprowadzaniu nadmiaru wody z organizmu,

wspomaga pracę nerek, ale także wątroby, odpowiedni przy detoksykacji. Jego spożycie jest zalecane przy zapaleniu stawów, kiedy potrzebujemy obniżyć ciśnienie lub poziom cholesterolu. Jest bogaty w witaminy, zwłaszcza witaminę C, którą można w nim znaleźć w większej ilości niż w pomarańczach. Zawiera również witaminy z grupy B, witaminę K, E, kwas foliowy, spośród minerałów potas, wapń i fosfor.

NIE DLA KAŻDEGO!

Osoby z dną moczaniową i cierpiące na kamienie żółciowe powinny unikać spożywania kalafiora. Zawiera bowiem kwas moczowy.

JAK GO SPOŻYWAĆ I GDZIE WYKORZYSTAĆ?

Należy kupować kalafior w dobrym stanie. Gdy różę są wyschnięte, szare lub żółte lub na łodydze pojawiają się ślady pleśni, zostawmy go w spokoju. Przechowywać w chłodnym miejscu w temperaturze do 2° C, najlepiej w lodówce. Można go również rozłożyć na pojedyncze różę i zamrozić. Przed użyciem pokroić na odpowiednio duże części, umyć. Można go też spożywać na surowo, ale dobrze jest przynajmniej krótko go pogotować. Podczas gotowania nie przykrywać naczynia, aby z wody mogły wydostać się substancje wywołujące wzdęcia. Przepisów na kalafior jest mnóstwo! Od sałatek, przez zupy, przeciery, smażenie, zapiekanie, pieczenie, stosowany w mieszkankach warzyw jako dodatek, ale także marynowany z kurkumą – mój ulubiony, a przepis na te kalafiorowe przysmaki znajdziecie pod artykułem.

MOIM ZDANIEM

Ostatnio bardzo polubiłszy romanESCO. To świeże i seksowne warzywo w porównaniu z klasycznym kalafiolem. Wystarczy krótko pogotować, dodać przyprawy, dip jogurtowy i mamy wspaniałą kolację lub dodatek do dania. Można dodać do niego ser lub mięso i zapiec w piekarniku. Przysmak, który ucieszy język i oko! I żebym nie zapomniała - mam wskazówkę, jak obejść się z substancjami wywołującymi wzdęcia - podczas gotowania należy dodać do wody garść alg Arame, które mogą te substancje zneutralizować.

Rozkwitniętego maja pełnego miłości życzy ZUZANA KOMŮRKOVÁ

MARYNOWANY KALAFIOR Z KURKUMĄ (3 słoiki)

1 większa główka kalafiora, 2 marchewki, 1 łyżka kurkumy, 6 ziarenek ziela angielskiego, 9 ziarenek czarnego pieprzu, 1 łyżeczka gorczycy czarnej, ½ - 1 łyżeczka płatków chili, **Zalewa:** 1 litr wody, 200 ml octu (5%), 5 łyżeczek soli, 1 czubata łyżka cukru trzcinowego

Kalafior rozłożyć na mniejsze różyczki, oczyścić marchewkę, pokroić w plasterki. Oplukać wszystkie warzywa pod wodą. Włożyć do miski, posypać kurkumą i wymieszać tak, aby warzywa były obtoczone w przyprawach. Włożyć do przygotowanych słoików. Wsypać do każdego 2 ziarenka ziela angielskiego, 3 ziarenka czarnego pieprzu, równomiernie rozłożyć nasiona gorczycy i płatki chili według smaku. Zalewę przygotować dokładnie mieszając składniki. Nic nie gotować, jest przygotowane na zimno. Zawartość słoików zalać zalewą, zamknąć i wstrząsnąć. Pozostawić na 3-5 dni w temperaturze pokojowej, a następnie przechowywać w lodówce. Do spożycia nadaje się po tygodniu.



ZAPIEKANY KALAFIOR W CAŁOŚCI

1 główka kalafiora, 1 duży biały jogurt grecki (500 g), sok z 1 cytryny, 1-2 ząbki czosnku, 1 łyżka kminku, 1 łyżeczka suszonego chili, 1 łyżeczka curry, 2 łyżeczki soli, 1 łyżeczka pieprzu, 2 łyżki oleju, plasterki boczku angielskiego (200 g) - opcjonalnie

Odciąć liście kalafiora, umyć całą główkę i krótko pogotować w dużym garnku z osoloną wodą - około 20 minut. W międzyczasie w misce wymieszać jogurt, sok z cytryny i przyprawy z solą. Rozgrzać piekarnik do 200°C. Wstępnie ugotowany kalafior przełożyć do miski i dokładnie ręcznie lub pędzelkiem rozprowadzić na nim marynatę. Dla zaprzysiężonych mięsożerców możemy obłożyć angielskim boczkiem. Kalafior położyć na wysmarowanej olejem blachę, można ewentualnie poukładać wokół niego pokrojone młode ziemniaki jako odpowiednią przystawkę i piec około 40 minut. Podawać z sałatką lub ziemniakami.



SAŁATKA Z KALAFIOREM ROMANESCO

1 kalafior romanesco, 2 jajka, 1 awokado, 8 pomidorków cherry, **Dressing:** 4 łyżki oliwy z oliwek, 1 łyżka musztardy Dijon, 1 łyżka syropu z cykorii, sól, czarny pieprz

Kalafior romanesco podzielić na małe różyczki, opłukać wodą i ugotować albo na parze, albo w wodzie „al dente” - około 7 minut. Po ugotowaniu opłukać albo lodowatą wodą albo zanurzyć w misce z lodowatą wodą, aby nie stracił swojego pięknego zielonego koloru. Jajka ugotować na twardo. Awokado pokroić na kawałki. Pomidorki przekroić na pół. Przygotować dressing, mieszając wszystkie składniki. Warzywa przełożyć do salaterki, dodać dressing i wymieszać. Przed podaniem pozostawić do ostygnięcia w lodówce.

KALAFIOROWY RYŻ (2 porcje)

600 g kalafiora, 1 łyżeczka soli, garść wodorostów Arame (poprawia strawność) lub zioła i przyprawy do smaku - pietruszka, czosnek niedźwiedzi, kminek, curry...

Kalafior umyć i pokroić na kawałki wielkości ryżu w robocie kuchennym. Jeśli nie mamy odpowiedniego urządzenia, zetrzeć na tarce. Nie używać blendera ręcznego! Kalafior włożyć na głębszą patelnię lub wok, posolić, dodać algi lub przyprawy czy zioła i dusić pod przykryciem przez około 15 minut. Nie podlewać wodą, nie ma takiej potrzeby. Następnie zdjąć pokrywkę i przez chwilę pozwolić plynowi odparować. Podawać jako dodatek do mięs, ryb.



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:

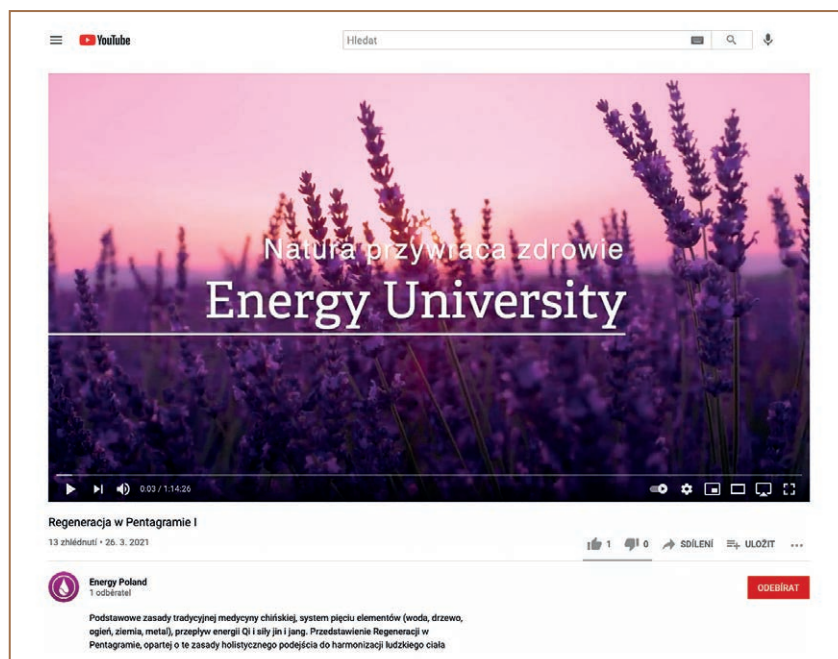
Alchemia Zdrowia, ul. Inwalidów 2c,
43-300 Bielsko-Biała,
tel. kom. 501980115,
gabinet@alchemiazdrowia.eu
możliwość płatności kartą

SPOTKAJMY SIĘ W SIECI

» 27. 05. 2021r. o godzinie 19:00, zapraszamy na webinarium. Tematem będą
NAPOJE TERAPEUTYCZNE, Prowadząca - Jolanta Jadczyk

» Otwieramy nowy kanał informacyjny na youtube podajemy Państwu link:
<https://www.youtube.com/channel/UCQeSODPLC0LwmbBkZ3vg7JQ>

Zachęcamy do odwiedzin i prosimy o Państwa wrażenia.



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

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

POZNAŃ

Godziny otwarcia:

Po uzgodnieniu telefonicznym
Kierownik: Agnieszka Przybysz

Adres:

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

POZNAŃ

15. 5. 2021 KONFERENCJA - zapraszamy



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

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

Spowolnij czas z naturalnymi kosmetykami



PRODUKTY	PROMOCJA*
Argan Oil + Almond Oil	05. 05. – 28. 05.
Cytovital Renove	Z okazji Dnia Matki 17. 05. – 26. 05.

* Promocja dla Klubowiczów i Konsultantów Energy



NARESZCIE RAZEM!*

PRZYJEMNOŚĆ DLA OKA
I SPRAWDZONA SKUTECZNOŚĆ

Dobrze znany skład koncentratów
Pentagramu® w nowej szacie graficznej



*Rozpoczynamy proces zmiany!