

# vitae



ENERGY

magazyn

- Czy to już depresja?
- Wykorzystanie preparatów Energy w wieku podeszłym
- Nowość - SPIRULINA BARLEY
- Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego
- Toksoplazmoza potrafi zmienić psychikę

### Witamy jesienią!

Za oknem pogoda, która nie sprzyja dobremu samopoczuciu. Nawet kiedy nie pada, niebo mówi nam, że bez parasola lepiej nigdzie się nie ruszać, bo dopadnie nas przynajmniej mżawka... Z radia i telewizji dobiegają niepokojące głosy, że depresja nie omija nikogo. Rozmowy na ten temat są dziś tak powszechne jak latem grill, czy opalanie. Nie możemy sobie pozwolić na pominięcie w naszym periodyku tej kwestii. Mamy jesień, oby się wypogodziło i okazała się „złota polska” – tak miła dla oka jak kasztany na okładce. Mamy dla Państwa kilka sposobów na „oswojenie” depresji, a także na rozróżnienie, czy już nas „dopadła”, czy tylko nam się tak wydaje. I choć nagłówki nie zapowiadają nic optymistycznego, to z pewnością treść artykułów okaże się nam pomocna.

Cennych wskazówek dostarczy nam także artykuł „Wykorzystanie bioinformacyjnych preparatów Energy w wieku podeszłym.”

Co robi tutaj artykuł o toksoplazmozie? Warto go przeczytać nim zrobi się ciepło, zachować w pamięci zanim posadzimy w naszym ogródku zdrowe warzywa. Naprawdę polecamy.

Wprowadzamy także na rynek kolejny zielony produkt o nazwie SPIRULINA BARLEY. W tym numerze zapoznajcie się z nim Państwo bliżej.

Słonecznej, kolorowej jesieni  
Życzy zespół Energy Poland

## SPIRULINA BARLEY

Preparat zawiera połączenie słodководnego glonu Spirulina i ekstraktu z młodego jęczmienia.

**Spirulina** jest bogata w białko roślinne, beta-karoten, żelazo, witaminę B<sub>12</sub>, cenny esencjalny kwas tłuszczowy GLA oraz zadziwiająco skalę witamin, minerałów i substancji odżywczych.

**Ekstrakt z młodego jęczmienia** jest pozyskiwany z roślinek starannie zbieranych w okresie wczesnego wzrostu (do wysokości 15 cm nad ziemią), kiedy roślina czerpie z gleby i powietrza najwięcej substancji aktywnych. Zawiera całe spektrum żywych enzymów, niezbędnych do sprawnego funkcjonowania całego organizmu i jego równowagi kwasowo-zasadowej.

Bogaty w witaminy, minerały i aminokwasy w łatwo przyswajalnej formie.

**POSTACIE PREPARATU:** tabletki (200 sztuk);

**SKŁAD:** Arthrospira platensis, Hordeum vulgare;

### DZIAŁANIE:

- delikatnie detoksykuje organizm;
- dostarcza potrzebnych minerałów, witamin i substancji odżywczych;
- redukuje poziom cholesterolu;
- poprawia mikroflorę jelit i równowagę kwasowo-zasadową;
- pomaga w walce z nadwagą;
- pozytywnie działa w cukrzycy;
- obniża ryzyko pojawienia się nowotworów i innych chorób cywilizacyjnych;
- przyspiesza gojenie ran, wspomaga regenerację skóry i włosów;
- chroni skórę przed szkodliwym promieniowaniem;
- przeciwdziała stanom zapalnym i infekcjom;
- spowalnia proces starzenia się komórek;
- obniża wysokie ciśnienie krwi;
- poprawia obraz krwi, wspomaga tworzenie hemoglobiny i poprawia zaopatrzenie tkanek w tlen;
- przeciwdziała anemii;
- pobudza organizm i poprawia kondycję;
- normalizuje poziom cukru we krwi, działa pozytywnie na trzustkę;
- gromadzi swoją energię w organizmie w postaci czystego glikogenu;

### WSKAZANIA:

- jako codzienne uzupełnienie zdrowego menu;
- choroby skórne (trądzik, wysypki alergiczne);
- przewlekłe stany zapalne narządów wewnętrznych (wątroba, serce, płuca, stawy, drogi moczowe,...);
- profilaktyka i uzupełnienie leczenia nowotworów i chorób sercowo-naczyniowych;
- podwyższony poziom cholesterolu;
- podwyższony poziom cukru we krwi;
- dla osób stosujących diety odchudzające;

### PRZECIWWSKAZANIA:

- nie stosować u dzieci poniżej 12 roku życia;
- produkt nie jest przeznaczony dla chorych na fenyloketonurię;
- nie poleca się osobom, u których stwierdzono nadwrażliwość na chlorofil i jęczmień;



# CZY TO JUŻ DEPRESJA ?

Witam Państwa!

Zostałem poproszony, aby przybliżyć Państwu problem depresji i choć nie jestem psychiatrą, myślę że warto opowiedzieć o tym istotnym i częstym problemie, a w zasadzie o poważnej chorobie, która staje się jedną z częściej obecnie diagnozowanych chorób.

Depresja istnieje pewnie od czasu, kiedy ludzie zaczęli zwracać uwagę na siebie. Jest też obserwowana u zwierząt i to nie tylko u naczelnych. O depresji pisał już Hipokrates, określając ją jako melancholię spowodowaną zalewem duszy przez „czarną żółć”. Były też czasy, gdy depresję uważano jako karę za grzechy, ale już w roku 1854, po raz pierwszy terminu „depresja”, w znaczeniu „obniżenie poziomu emocji”, użył francuski psychiatra Jules Gabriel Francis Baillarger. Od tego czasu opisywano wiele różnych objawów depresji i różnie ją klasyfikowano, jednak w tym artykule zwrócę tylko uwagę na bardziej istotne aspekty tej choroby i możliwości leczenia oraz zapobiegania jej, dzięki zastosowaniu preparatów **ENERGY**.

Depresja pojawia się cicho i skrycie, powoli, rzadko gwałtownie, jednak z reguły wcześniej można obserwować pewne drobne syndromy, które mogą poprzedzać pojawienie się depresji już wiele lat wcześniej. Czasem może na to

mieć wpływ dieta lub miejsce zamieszkania, status społeczny, wykształcenie, ale choroba łapie w swe szpony wszystkich, dobrych i złych, bogatych i biednych, młodych i starych. Są lekarze na świecie, którzy twierdzą, iż depresja dopada każdego człowieka, w gorszej lub lepszej formie, pojawia się zwykle między 16 a 35 rokiem życia, ale ponoć każdy młody człowiek przechodzi depresję między 13 a 16 rokiem życia. Tak więc jest to choroba powszechna, ale na szczęście nie zawsze symptomy depresji to już choroba depresyjna. Aby rozpoznać chorobę należy przede wszystkim stwierdzić: **pogorszenie nastroju, zmniejszenie energii i aktywności życiowej oraz znaczny spadek zainteresowań.**

Depresja to:

smutek, żal, obojętność

poczucie zmęczenia, utrata energii

izolowanie się od otoczenia, porzucenie zwykłych kontaktów, a także ważnych obowiązków

**z n a c z n y s p a d e k zainteresowania** (wszystkimi aspektami życia, włącznie z spadkiem libido)

drażliwość, wpadanie w



gniew, płaczliwość, frustracja, poczucie winy - przypomnienie sobie dawnych błędów, złych wyborów życiowych

poczucie małej wartości, bezwartościowości własnego życia, brak nadziei, myśli samobójcze (niestety 15% ciężkich depresji kończy się samobójstwem)

pogorszenie funkcji poznawczych - niezdolność do skupienia uwagi, spadek wszelkich możliwości intelektualnych

Często w depresji obserwujemy objawy somatyczne takie jak:

bóle głowy, mięśni i kości

szumy w uszach

nieostre widzenie

*dokończenie na str. 6*

## WYKORZYSTANIE BIOINFORMACYJNYCH PREPARATÓW ENERGY W WIEKU PODESZŁYM

W większości społeczeństw obserwuje się ich starzenie. Wzrasta proporcjonalnie udział ludzi starych, a ilość młodych maleje. Proces starzenia się w sposób naturalny powoduje utratę homeostazy organizmu, dotyczy zmian w ciele i w psychice. Na okres starzenia wpływa nasz genotyp, jak również środowisko, w którym żyjemy. Toksyny, wolne rodniki, styl życia, zła dieta, brak ruchu, ćwiczeń, nałogowe używanie alkoholu i tytoniu. Osłabienie, zmęczenie, nawracające infekcje, zaburzenia trawienne, bezsenność lub huśtawki nastrojów oraz problemy ze skórą, zmarszczki, cellulit, otyłość są objawami zaburzeń funkcji regulacyjnych organizmu.

Według założeń homotoksykologii wszystkie procesy chorobowe są następstwem reakcji organizmu na odkładanie toksyn i wynikają z ograniczonych zdolności detoksykacji człowieka. Toksyny do organizmu

mogą dostać się przez układ trawienny, oddechowy lub przez skórę. Mogą również powstawać w organizmie w wyniku fizjologicznych reakcji z powodu ciągłej, powolnej ekspozycji na substancje toksyczne. Procesy magazynowania mogą prowadzić do zaburzenia struktury i czynności narządów. Następują również zmiany w fizjologii, takie jak:

- zanik komórek funkcjonalnie czynnych narządów,
- spadek podstawowej przemiany materii ze 100% w wieku lat 40 do około 80% powyżej 80 roku życia,
- upośledzenie czynności wątroby, trzustki,
- zmniejszenie perystaltyki jelit,
- spadek filtracji nerkowej,
- obniżenie kwasowości soku żołądkowego,
- wzrost ilości tłuszczu w organizmie, a spadek zawartości wody,
- przekształcenie budowy i czynności



skóry, kości, mięśni i naczyń. Jak długo dany osobnik żyje, decydują nie tylko czynniki biologiczne ale również środowiskowe. Zmiany zachodzące w organizmie mają konsekwencje kliniczne, gdyż w istotnym stopniu wpływają na formę terapii pacjentów geriatrycznych. Osoby w podeszłym wieku są bardziej wrażliwe na leki, częściej występują u nich interakcje między lekami i działania niepożądane.

*ciąg dalszy na str. 15*

## JESIENNE DOJRZEWANIE

Od długiego czasu moje myśli krążyły wokół pokoju - składziku, gdzie jak nazwa wskazuje, składałam rzeczy. Rzeczy, które „jeszcze kiedyś się przydadzą”... Składałam od kilku lat. Ile z nich faktycznie się przydało? - niewiele, bardzo niewiele... Efekt przechowywania ich nie jest pozytywny, czuję to. Gdy tylko otworzę drzwi do tego pomieszczenia lub tylko o nim pomyślę, robi mi się słabo od tego nieporządku, kurzu, nazbieranych latami przedmiotów. Jakbym zbierała na sobie ich ciężar. W końcu sama jestem tym



przyłoczona ... i wewnątrz zakurzona. Nie mam sił, by otworzyć się na jasną przyszłość. To, co minęło, jest takie trudne i ciągle nie pozwala na wpuszczenie jasnego promienia przyszłości ... Wspomnienia, małe przedmioty, listy, zdjęcia, kamyczki, muszki. Kiedyś były to skarby bezcenne. Teraz, nie znaczą już nic. Wszystko się zmieniło, ale rzeczy ciągle są. Nie mogę ich tak po prostu usunąć, nie mogę, nie mam sił... Czuję jednak, że jeśli tego nie zrobię - nie pójde do przodu, nie rozwinę się, to mnie męczy, nie daje spokoju...

Ale wreszcie nadszedł dzień, kiedy moja energia buchała jak lokomotywa żądna pruć do przodu ile tylko sił. Z podwiniętymi rękawami, „w parowała” niespodziewanie do składziku i ... zaczęło wszystko fruć...

Już na stosie przeszłości płonęły zbierane rzeczy, a mnie było coraz lżej na sercu, jakbym zrzuciła z siebie kolejne ciężary... Jednak w pewnym momencie z tych porządków zrobił mi się taki bałagan, że przeraziłam się. Gdzie ja znajdę nowe miejsce dla tych rzeczy? Co ja takiego narobiłam... Mogłam zostawić wszystko tak jak jest i mieć „święty spokój”... Może właśnie w tym nieładzie jest jakiś ukryty sens??? Zrozumiałam teraz osoby, które nie podejmują w życiu ryzyka. Żyją pogodzone z sytuacją, bo tak wybrały, kiedyś. Są konsekwentne, nie zwracają uwagi na swoje emocje, potrzeby... na to, że się zmieniły i wyrosły z dawnych

decyzji...

Rzeczywiście, to nie są proste sprawy... Rozumiem, ale sama biorę się w garść. Przedmiot za przedmiotem znajduję swoje miejsce. To, czego nie udało się poukładać teraz - zatrzymuję, poszukam dla nich czegoś w przyszłości. Opanuję swoje emocje, spokój nadchodzi, a w pokoju nie ma już obciążającej przeszłości. Za to pojawiło się sporo wolnego miejsca... Już mam pomysł jak go zagospodaruję, mam pomysł co zrobię z wolnym miejscem w sobie i mam nadzieję na lepszy, dojrzały jesienny czas.

Piszę Ci o tym Czytelniku, bo chcę podzielić się z Tobą swoimi doświadczeniami. Już wiesz, że moim nieustannym towarzyszem i przyjacielem na drodze, są produkty Energy. One pomagają nie tylko na fizyczne dolegliwości. Jesień nie jest łatwa dla wielu. Dlatego warto mieć przy sobie w jesienną słotę Renol i Artrin. Dla mnie to bardzo ważne, że mogę wesprzeć się na ich energii, przy psychicznym wyczerpaniu, braku siły. Woda - ich żywioł, przywróci chęci do życia i działania. Czasami, by odważyć się na wielkie życiowe zmiany, potrzebujemy drobnego gestu, prostego zdania, kilku kropli dziennie, preparatów Energy. Ja w to wierzę i tego doświadczam, i mam nadzieję, że Ty również Drogi Czytelniku.

Magdalena Bachan



### PORADNIA FARMACEUTY

W dzisiejszym słowniczku zielarskim przedstawię Państwu roślinę posiadającą właściwości zarówno lecznicze jak i spożywcze, a która jest jednym z głównych składników preparatu Vironal.

#### ARMORANCIA RUSTICANA (CHRZAN POSPOLITY)

RODZINA BRASSICACEAE

syn. chrzan zwyczajny, warzęcha, warzucha lekarska

**Rys historyczny** - Chrzan jako roślina był opisywany już w XV wieku przez św. Hildegardę. W Niemczech margrabia Johannes Alchimista rozpoczął uprawy chrzanu pospolitego. Przez wieki używano go w medycynie ludowej jako remedium na dolegliwości gośćcowe, bóle artretyczne, nerwobóle oraz problemy gastryczne.

**Pochodzenie** - Europa wschodnia, a dokładniej dorzecze rzek Wołgi i Donu jest miejscem, z którego chrzan pospolity został rozprzestrzeniony po całym świecie. W Polsce występuje w ogródkach działkowych, na polach i łąkach.

**Opis** - Chrzan pospolity jest byliną posiadającą duże ciemnozielone liście wyrastające z wydłużonego, grubego korzenia. Wytwarza białe drobne kwiaty umieszczone na długiej, wysokiej szypułce kwiatowej.



**Surowiec i jego pochodzenie** - Surowcem zielarskim jest świeży korzeń chrzanu. Korzenie wykopuje się, wyjmuje i czyści. Tylko te zdrowe, całe, bez plam poddaje się dalszej obróbce termicznej w suszarniach o temperaturze 40°C.

**Substancje czynne** - Świeży korzeń chrzanu zawiera glikozyd izosiarkocyanowy. Po rozkładzie enzymatycznym powstaje olejek gorczyczny zawierający siarkę, posiadającą właściwości bakteriobójcze. Innymi substancjami zawartymi w korzeniu chrzanu są olejki lotne, kwas askorbinowy, prowitamina A oraz sole mineralne potasu, wapnia, fosforu.

**Kategoria terapeutyczna** - Stosowany w schorzeniach dróg oddechowych, moczowych oraz jako środek drażniący skórę.

**Zastosowanie i właściwości** - Współczesna medycyna stosuje korzeń chrzanu pospolitego w leczeniu nieżyłtów oskrzeli, infekcji układu moczowego oraz zewnętrznie jako środek przekrwiczny w stanach zapalnych oraz reumatyzmie.

**Efekty farmakologiczne** - Izosiarkocyaniany mają zdolności tworzenia wiązań z białkami, zmieniając w ten sposób ich aktywność. Posiadają właściwości przeciwdrobnoustrojowe, spazmolityczne, cytotoksyczne oraz drażniące zakończenia nerwów czuciowych.

**Ostrzeżenie** - Izosiarkocyaniany allilu posiada właściwości toksyczne. Może powodować reakcje alergiczne jak również podrażnienia błon śluzowych. Czysty olejek gorczyczny został uznany za substancję niebezpieczną.

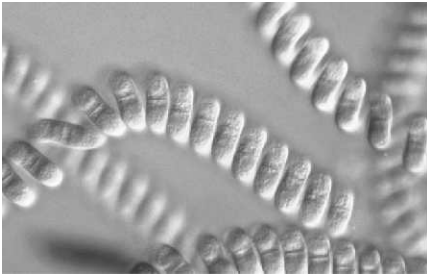
**Status** - Surowiec farmaceutyczny.

Marek Sęczyk

# CZYM JEST SPIRULINA?

Spirulina to botaniczna nazwa drobnego niebieskozielonego gatunku glonu, który swą wielkością nie przekracza 0,5 mm. W łacinie spirulina oznacza spiralę, co oddaje jej kształt. Zagorzały botanik z pewnością zwróciłby nam uwagę na to, że określenie glon nie jest całkiem dokładne, ponieważ spirulina nie zawiera jądra komórkowego i z tej przyczyny należy do sinic.

Nie zmienia to jednak faktu, że spirulina należy do najstarszych organizmów na Ziemi. Tworzy specyficzną ścianę komórkową bez obecności celulozy. W ten sposób znacznie zwiększa się dostępność substancji, które są w niej zawarte. Jej wspaniałe właściwości odżywcze były wykorzystywane przez wysoko rozwinięte kultury Azteków czy Majów w konkretnych celach. Dla nas odkrył ją ponownie w roku 1964 belgijski botanik Jean Leonard w jeziorze Czad w Afryce. Kolonie naturalnie występującej spiruliny w jeziorach słodkowodnych jeziorach Texcoco w Meksyku, Czad w Afryce i innych miejscach, np. w Etiopii i Peru, są dziś stopniowo zastępowane sztuczną hodowlą.



Organizm ten jest dla nas interesujący zwłaszcza ze względu na zawartość pełnowartościowego białka. Dwie trzecie spiruliny to czyste proteiny, tj. trzykrotnie więcej niż w ziarnach soi. Spirulina jest też wyjątkowo bogata w witaminy i minerały. Zawiera 25 x więcej betakarotenu niż marchew, trzykrotnie więcej witaminy E niż kielki zbóż i witaminy B<sub>12</sub>. Spośród minerałów wiązanych w dobrze przyswajanej formie chciałbym podkreślić zawartość żelaza i wapnia. Kolejne zawarte w niej minerały to magnez, potas, fosfor, cynk i selen. Typowe zabarwienie spiruliny daje połączenie dwóch rodzajów barwników

roślinnych niebieskiego fikocyjaniny i zielonego chlorofilu. Podczas gdy chlorofil znany jest ze swych właściwości dezynfekcyjnych (przeciwko szeregowi wirusów i bakterii), u fikocyjaniny stwierdzono właściwości przeciwnowotworowe. Barwnik ten wspiera ponadto regenerację szpiku kostnego u pacjentów po przebytej chemioterapii i radioterapii. Poprzez szczegółową analizę stwierdzono ponadto u tego glonu nienasycone kwasy tłuszczowe, zwłaszcza kwas gamma linolenowy i podstawowe kamienie budulcowe odnowy komórkowej kwasy nukleinowe DNA i RNA.

## W jaki sposób spirulina sprzyja naszemu zdrowiu?

Dzięki zawartości wielocukrów, witaminy B<sub>12</sub> i kwasów nukleinowych, spirulina jest znaczącym źródłem energii. Działa jak środek pobudzający. Aminokwasy esencjalne wspierają wzrost i rozwój, dlatego polecane są dzieciom, które czynią gorsze postępy. Dzięki wysokiej zawartości naturalnego żelaza, spirulina polecana jest przy niedokrwistości. Z pewnością, stosując ją unikniemy nieprzyjemnych kłopotów trawiennych, zwłaszcza zaparć, które towarzyszą leczeniu niedokrwistości preparatami z zawartością żelaza. Nowsze badania prezentują wpływ spiruliny na stabilizację poziomu glikemii u diabetyków oraz na regenerację wątroby uszkodzonej alkoholem czy infekcjami. Współdziałanie glonu z bakteriami probiotycznymi (**Probiosan** kapsułki) wykorzystamy zarówno w toksemii pochodzenia jelitowego, jak i u przeciążonych uczniów: zawsze na początku miesiąca wypróbujcie dziesięciodniową kurację **Spirulina**.

lek. med. Jiri HANZEL



Jezioro Czad

## SPIRULINA BARLEY *dokończenie ze str.2*

### ŚRODKI OSTROŻNOŚCI:

- nie należy przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia;

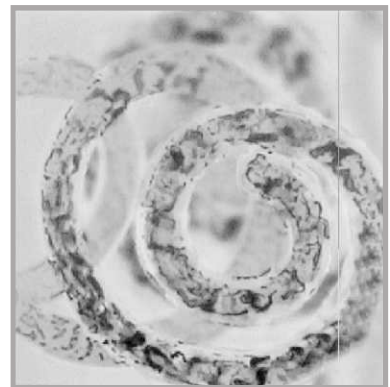
**CIĄŻA I OKRES KARMIENTA PIERSIA:** można stosować po konsultacji z lekarzem;

**DZIAŁANIA NIEPOŻĄDANE:** nie stwierdzono;

**DAWKOWANIE:** 2 tabletki 1-3x dziennie;

### UWAGI:

- suplement diety;
- przechowywać w suchym i ciemnym miejscu w temperaturze 10-25°C;
- chronić przed mrozem;
- przechowywać w oryginalnym szklanym opakowaniu;
- koniecznie zwiększyć dawkę przyjmowanych płynów;
- po 3 tygodniach stosowania należy zrobić 1 tydzień przerwy;
- produkt nie jest przeznaczony dla dzieci;
- posiada udowodnione właściwości redukujące skutki promieniowania (radioprotektor);
- odpowiedni dla diabetyków;



## CZY TO JUŻ DEPRESJA ?

dokończenie ze str.3

- wzrost lub brak apetytu, co często wiąże się z wzrostem lub spadkiem wagi
- zaburzenia snu
- zaparcia, zespół jelita drażliwego

Zgromadzenie nawet kilku tych cech w odpowiednim nasileniu wystarcza do rozpoznania **depresji**. Warto w tym miejscu jeszcze wspomnieć o psychozie maniakalno-depresyjnej, obecnie nazywanej chorobą dwubiegunową, kiedy podniecenie, euforia i ogólne pobudzenie przeplata się z objawami depresji. To ta choroba, w przeszłości i teraz daje nadzwyczajne osiągnięcia np. w sztuce Van Gogh, w polityce Churchill, Aleksander Wielki oraz w każdej innej działalności człowieka. Widać więc jak złożoną chorobą jest depresja. Jeśli chodzi o leczenie, to oczywiście zawsze najlepiej uchwycić przyczynę choroby i ją wyeliminować, co jednak w tak złożonej chorobie nie jest łatwe, gdyż przyczyny mogą być biologiczne i psychiczne. Do tej pory jeszcze nie znaleziono genu odpowiedzialnego za skłonność do depresji, ale chyba w przyszłości do tego dojdzie, tak mi się przynajmniej wydaje. Jeśli chodzi o przyczyny psychiczne, to jest ich wiele, ale wymienię część dotyczącą wieku rozwoju, np.:

- błędy wychowawcze i konflikty w domu
- zawstydzenie dziecka i faworyzowanie rodzeństwa
- stawianie wygórowanych wymagań
- psychiczne znęcanie się, molestowanie seksualne - tzw. zły dotyk

Wymieniłem specjalnie tylko te przyczyny, gdyż widać jak wcześniej już można wepchnąć człowieka w szpony depresji. Tak więc, warto już wcześniej zastosować odpowiednie działania terapeutyczne na poziomie rodziny, zmienić ewentualnie metody wychowawcze oraz zastosować profilaktykę wg pentagramu to przecież pomaga na wszystkie schorzenia. Dla tych, którzy mają magazyn **VITAE** pierwszy raz w rękę, przypominam, że stosujemy preparaty wg pór roku, tzn. **VIRONAL** - JESIEŃ, **RENOL** - ZIMA, **REGALEN** - WIOSNA, **KOROLEN-LATO**, **GYNEX** - PÓŻNE LATO (sierpień-wrzesień). Jeśli już mamy do czynienia z ewidentnymi objawami depresji lub silnym podejrzeniem pewnych symptomów depresyjnych, to koniecznie zastosujemy preparaty **RENOL**, **KOROLEN** i **GYNEX**. Można te preparaty brać intensywnie jeden po drugim lub w tym samym czasie, 2-3 x dziennie po 4-6 kropli każdego, jednak kiedy mamy do czynienia z osobą z zaburzeniami w elemencie **WODY**, a wg symptomów, to tu leży główna przyczyna, powinno się w tym przypadku stosować intensywnie duże dawki (3x9 kropli) **RENOLU**. Przypomnę jeszcze tylko o psychicznych objawach elementu **WODY**: *niepokój, bojaźń, nieśmiałość, bezwzględność, lekceważenie, niedbałość, nadmierna aktywność autonomicznego układu nerwowego z nieadekwatnymi reakcjami na stres i niezdolnością rozluźnienia się, lękliwość, niezdeterminowanie, wahanie, bojaźliwość, chorobliwa podejrzliwość, niecierpliwość, cynizm, podejrzliwość, zapominanie, obniżona motywacja, uczucie beznadziejności, tendencje do rozstrojenia i smutku, fobie, lęki, strach*. Pamiętajcie, że profilaktykę

terapeutyczną i ewentualne wspomaganie leczenia możecie prowadzić sami, jednak chory z depresją musi być pod opieką lekarza, a już bezwzględnie - rozpoznania choroby też musi dokonać lekarz. Wg ostatnich doniesień, warto w depresji stosować nienasycone kwasy omega 3,6,9, więc pamiętajcie jeszcze o preparacie **BIOMARIN** i **FYTOMINERAL**.

Aby przyspieszyć wyzdrowienie lub zmniejszyć objawy depresji, nie zapominajcie stosować preparat **STIMARAL** 2-3 x dziennie w rytmie 3 tyg. 1 tydz. przerwy i potem ponownie przez 3 tyg. - można stosować go przez długi okres czasu. Oczywiście trzeba też pamiętać o świetle, im więcej jasnego światła, tym lepiej dla chorego (można zakupić specjalną lampę lub jeździć często do słonecznych krajów). Z doświadczeń terapeutycznych powinno się też zastosować wszelkie metody tlenoterapii - najprościej zastosować ćwiczenia oddechowe - co nic nie kosztuje lub tlenoterapię biokatalityczną - trochę już kosztuje. W tym kontekście na pewno warto też spróbować preparat **KING KONG** 2-3 x dziennie w rytmie jw., gdyż powinien on skutecznie dotlenić organizm i poprawić metabolizm na poziomie komórkowym.

Mam nadzieję, że ten artykuł rozjaśni ciemność otaczającą chorych z depresją lub uchroni Waszą rodzinę przed tą ciężką chorobą. Pozdrawiam wszystkich czytelników!

lek. med. Dariusz Szymański



# ŚWIATOWY DZIEŃ ZDROWIA PSYCHICZNEGO

Jest rano, 10. października 2008, a na zewnątrz być może pada. Dzwoni budzik, ty walczysz ze zmęczeniem. Nic ci się nie chce. Po chwili jednak odklejasz się od łóżka i po głowie przechodzi ci myśl: no tak, mam depresję, kiedy pomyślę, że tak będę funkcjonować aż do emerytury...

Przyznaję, że początek takiego rozmyślenia może w kimś wywołać uczucie przygnębienia. Obrazek, który tu nakreśliłam nie wygląda optymistycznie, ale nie narysowałam go tak przypadkiem. Również data odgrywa ważną rolę: właśnie **10. października obchodzimy Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego**. Jest on projektem światowej Federacji ds. Zdrowia Psychicznego (World Federation for Mental Health), która skupia członków z ponad 150 krajów świata. Po raz pierwszy ten projekt otwarto w roku 1992 jako działalność zmierzającą do propagowania i kształcenia w dziedzinie zdrowia psychicznego.

Podczas gdy jeszcze przed wieloma dziesiątkami lat słowo depresja w słowniku zwykłych ludzi praktycznie nie występowało, dzisiaj pojęcie to niemalże zdomowało się w codziennym języku. Mieć depresję to tak, jak mieć zaparcie czy ból głowy. Czy jednak to, co opisujemy jest rzeczywiście depresją, czy tylko dlatego, że nie mamy na to czy co innego ochoty, automatycznie przyklejamy naszej sytuacji tą etykietkę? Na to pytanie najlepiej odpowiedziałby chyba specjalista, a nie poszukuje go każdy, kto czuje dyskomfort psychiczny.

**Depresja, bynajmniej nie jest jedynym problemem, który narusza zdrowie psychiczne. W Unii Europejskiej jest to najbardziej rozpowszechnione zaburzenie psychiczne (wraz ze stanami lękowymi). Ocenia się, że do roku 2020 depresja stanie się najbardziej rozpowszechnioną przyczyną chorób w krajach rozwiniętych.** Rzeczywiście depresyjne wyobrażenie! Szacuje się również, że każdego roku na przynajmniej jedno z zaburzeń psychicznych cierpi ponad 27% dorosłych Europejczyków (i obywateli innych krajów rozwiniętych).

Czym właściwie jest zdrowie psychiczne? Czy można go zmierzyć jak ciśnienie krwi? Oczywiście nie. Mimo to istnieje na nie definicja. **Zdrowie psychiczne jest nieodłączną częścią ogólnego zdrowia człowieka. Wyraża stan wewnętrznego spokoju, kiedy człowiek potrafi realizować swe indywidualne zdolności, radzi sobie z codziennym obciążeniem i stresem bez pozostawiania następstw i obniżenia jakości jego życia.** Jest to położenie, które pozwala nam z powodzeniem i chęcią pracować,



a także rozwijając pełnowartościowe stosunki z innymi ludźmi.

Zdrowie psychiczne idzie ramię w ramię ze zdrowiem fizycznym. Kiedy zachoruje dusza, ciało także przestaje być w pełni sił, często boli, choruje i mówi nam przez to: zwolnij, odpocznij sobie. Dobrze jest z tego skorzystać i zastanowić się, przestać biegać za pieniądzem, wrażeniami, nie szukać bogactwa życia na zewnątrz, ale wewnątrz siebie. Ale to działa w obie strony: jeśli ciało długotrwale cierpi z powodu choroby, oczywistością jest, że będzie to miało znaczny wpływ na psychikę.

Bez problemu potrafię sobie wyobrazić, jak podczas czytania tych słów kręcisz głową na znak niezgody i mówisz: ta kobieta nie wie, co mówi? Czy to jest dzisiaj proste, wyżywić rodzinę, utrzymać pracę, małżeństwo, wychować dzieci i być w dobrej kondycji psychicznej? Jest i nie jest. Zależy od tego, czemu damy w życiu pierwszeństwo.

Wielu z nas ma uczucie, że jest pod naciskiem, że właściwie inaczej żyć nie

może i nie potrafi. Spacerować? Spotkanie z przyjaciółmi? Joga? Czy wreszcie znalezienie czasu na autorefleksję i wewnętrzny remanent, kiedy zauważymy, że nasze życie zeszło na niewłaściwą drogę i że zdradziliśmy samych siebie? Kto ma na to czas w dzisiejszych czasach?

Wszyscy. Mój i twój dzień ma 24 godziny. Od nas zależy jak go wykorzystamy. Potrafisz sobie wyobrazić, że idziesz do lasu, opierasz się o drzewo i wpadasz z powodu tej zieleni w stan lęku? Albo, że siedzisz na łące, wdychasz mamiący zapach lip i wpadniesz z powodu tego piękna w panikę? Pociągnie cię za włosy? Gdzie tam, natura wie, jak spowolnić nasz życiowy maraton, jak pomóc, podmuchać bolące miejsca, uspokoić nas i ukoić w swoich ramionach. Jest to nasza Matka i możemy jej bez reszty zaufać. Wiem, jest październik, drzewa zrzucają swą letnią liściastą suknię, siedząc pod lipą moglibyśmy się przeziębnić, a za parę dni czy tygodni niesprzyjająca aura znów na jakiś czas oddzieli nas od natury. Ale nie bój się, natura jest wszędzie wokół nas i może nas rozpieszczać w postaci herbat ziołowych, maści, olejków, czy preparatów, które nas wyprowadzą z powrotem na właściwą drogę do zdrowia. Kiedy siądziesz 10. października w fotelu, nie wpadaj w panikę, że nie nadażasz, że masz wątpliwości, nie masz w sobie światła zrób sobie herbatę z dziurawca, uspokój swój oddech i w najbliższych dniach zadbaj zgodnie z naturą o swoje zdrowie psychiczne tak samo, jak (chyba) dbasz o to fizyczne. Idź pod rękę z naturą przez życie tak, jak twoje zdrowie fizyczne ze zdrowiem psychicznym jednego bowiem nie można od drugiego oddzielić.



Miloslava MARTINKOVA

# TOKSOPLAZMOZA POTRAFI ZMIENIĆ PSYCHIKĘ!

O toksoplazmozie, zwanej „kocią chorobą” mówi się, że jest najbardziej niebezpieczna dla kobiet ciężarnych. Ostatnie badania wskazują jednak, że powinniśmy się jej obawiać wszyscy. Pierwotniak, który ją wywołuje, potrafi bowiem wpłynąć na ludzkie zachowanie, stajemy się mniej czujni. Może to mieć fatalne następstwa.

Przebieg „kociej choroby” przypomina chorobę wirusową i przeważnie kończy się bez następstw. Jednakże zarodki infekcji w organizmie pozostają i mogą potajemnie szkodzić. Dopiero niedawno naukowcy z wydziału nauk przyrodniczych Uniwersytetu Karola w Pradze (PrF UK) opisali ukryte działanie pierwotniaka *Toxoplasma gondii* na psychikę człowieka. Na podstawie wyników wydaje się, że doktor Jekyll nie musiał swego „ja” zmieniać tajemną miksturą. Jego przemianę mogła wywołać toksoplazmoza.

## Niewłaściwy żywiciel pośredni - człowiek

Rozwój niektórych pasożytów uzależniony jest od przejścia z żywiciela pośredniego na gospodarza końcowego (ostatecznego). Jak to robią? Opanowały wyszukane wybiegi, jak swojego żywiciela pośredniego skłonić do ryzykownego działania, które ostatecznie prowadzi do jego likwidacji przez gospodarza. Np. larwy przywr, zmieniają małemu ślimakowi o nazwie bursztyńka czułki tak, że przypominają smaczne robaczki. A ptaki, które w ogóle nie zauważyłyby ślimaczek te czułki z chęcią odgrzyżają. Nieco inną metodę wykorzystuje klasyczny ludzki pasożyt tasiemiec nieuzbrojony, który „liczy na to”, że ludzie czasami mają ochotę na nieprzetworzone mięso żywiciela pośredniego krowy.

Podczas gdy nowoczesna medycyna radzi już sobie z dorosłymi pasożytami, to z ich stadiami rozwojowymi, zamkniętymi w tkankach do tej pory nie dają sobie rady. Problem taki może wystąpić, kiedy człowiek przez pomyłkę przyplącze się do łańcucha przemiany pasożyta jako „niewłaściwy” żywiciel pośredni.

Dzieje się tak najczęściej w przypadku łańcucha „kot pierwotniak pasożytniczy toksoplazma mysz”, w który włączamy się stosunkowo często. Na podstawie badań biologów, pierwotniak *Toxoplasma gondii* rozpowszechniony jest na całym świecie i rozmnaża się w układzie pokarmowym kotów drapieżnych. Z ich kału uwalniają się nadzwyczaj odporne mikroskopijne oocysty, które potrafią przetrwać w glebie wiele lat. W ciele



żywiciela pośredniego, którym bywa mysz, dzika świnia czy inny ciepłokrwisty kręgowiec, stadia rozwojowe pasożyta mnożą się i zamykają w tak zwanych cystach tkankowych umieszczonych w mózgu czy też w mięśniach.

Takie stadia rozwojowe pierwotniaka *Toxoplasma gondii* gości podobno 50% Niemców czy Francuzów, a w wielu krajach afrykańskich nawet 90%” mówi profesor Jaroslav Flegr z Uniwersytetu Karola. „Przy przypadkowym połknięciu oocysty wybuchnie najpierw ostra faza toksoplazmozy. Przebiega ona przeważnie jak bardzo lekka choroba, często bierze się ją za normalną chorobę wirusową. Układ odpornościowy zdrowego człowieka bardzo szybko poradzi sobie z ostrym zakażeniem, ludzie wyzdrowieją, jednak już do śmierci pozostaną nosicielami cyst tkankowych.”

## Spowolniona reakcja

Stwierdzono, że zarodki toksoplazm wpływają na psychikę zaatakowanego zwierzęcia np. w przypadku myszy w taki sposób, że staje się łatwiejszą zdobyczą drapieżnego kota. W latach dziewięćdziesiątych fakt ten przywiódł naukowców do stwierdzenia, że także człowiek jako żywiciel pośredni toksoplazmy może być poprzez długotrwałe jej działanie potajemnie upośledzany. „Co dokładnie zarodki toksoplazm w ludzkim mózgu „majstrują” tego jeszcze nie wiemy. Zdecydowanie jednak nie próżnują” mówi profesor Flegr. „Podejrzewa się, że m.in. zmuszają komórki nerwowe do produkcji dopaminy (transmitter pobudzeń nerwowych). Dlatego podczas badań skoncentrowaliśmy się na mapowaniu efektów tego działania.

Badaliśmy np. reakcję badanych osób na pojawienie się białego kwadracika na monitorze komputera. Osoby zarażone reagowały zdecydowanie wolniej niż nie zarażone. Testowanym ludziom trudności przysparzała przede wszystkim długotrwała koncentracja. To spowolnienie może nastąpić u zakażonych losowo. Również człowiek ma swojego „drapieżnika” samochód”. Wg statystyk stworzonych przez praskich parazytologów, ludziom z utajoną toksoplazmozą grozi 2,5 x większe ryzyko wypadku samochodowego (zarówno kierowcom jak i pieszym), niż ludziom nie zarażonym. W kategorii wiekowej do 29 roku życia ryzyko to jest wyższe, nawet 3,7x! Czysto hipotetycznie więc np. w Czechach zginie rocznie około 300 osób tylko dlatego, że ich zdolność szybkiego decydowania została osłabiona przez te pozornie nieważne pierwotniaki.

## Zmiany osobowości

Jeszcze bardziej godne uwagi są statystycznie potwierdzone zmiany osobowości osób zarażonych. Działanie pierwotniaków skrywających się w mózgu różni się u kobiet i mężczyzn. Podczas gdy zarażeni mężczyźni tracą ochotę do respektowania autorytetów i stają się bardziej podejrzliwi, niepewni i zazdrośni, kobiety wręcz przeciwnie zmieniają się w istoty serdeczniejsze i bardziej towarzyskie.

„Przeprowadzaliśmy doświadczenia, w których testowanym osobom zostawialiśmy do podpisania pustą kartkę, by zbadać rozmiar podejrzliwości, albo obserwowaliśmy ich, ile minut dziennie rozmawiają przez telefon tam pojawiła się ta zwiększona „towarzystwość” zarażonych kobiet.

dokończenie na str.9

# TOKSOPLAZMOZA POTRAFI ZMIENIĆ PSYCHIKĘ!

dokończenie ze str. 8

Ciekawy jest też wniosek, że zarażeni mężczyźni w przeciwieństwie do zdrowych mniej dbają o swój ubiór, a u kobiet jest odwrotnie. Obie płcie jednak mają obniżoną potrzebę wyszukiwania nowych bodźców." Infekcja toksoplazmozą jest niebezpieczna także przy osłabieniu odporności. Pierwotniaki „budzą się” i powtarza się ostre stadium choroby z gorączką. U osób z syndromem AIDS lub u osób po transplantacji narządów toksoplazmoza może wywołać komplikacje zagrażające życiu.

## Zagrożenie dla kobiet ciężarnych

Drugim przypadkiem, kiedy z tym pasożytem nie ma żartów, jest zarażenie przyszytych mam. Zwłaszcza w pierwszych trzech miesiącach ciąży ostra infekcja toksoplazmozą może prowadzić do poronienia lub do powstania płodu z wodogłowie (namnożenie mózgowo rdzeniowego płynu w centralnym układzie nerwowym), choć niebezpieczeństwo nie jest tak duże, jak się pierwotnie sądziło.

„Kobiety ciężarne powinny chronić się przed toksoplazmozą. U zainfekowanej matki istnieje ryzyko przejścia infekcji na płód w pierwszym trymestrze ciąży (kiedy następstwa są najpoważniejsze), wynosi około 15-20%. Jeśli do zakażenia i zachorowania matki dojdzie w trzecim, ostatnim trymestrze, ryzyko zakażenia płodu wynosi około 50%. W tym okresie, na szczęście, ryzyko uszkodzenia płodu jest już małe” cytuje wyniki badań naukowych profesor Flegri i



dodaje: „ W dobie, kiedy istnieje możliwość sprawdzenia uszkodzenia płodu, nieodpowiedzialna jest praktyka lekarzy, by przy toksoplazmozie automatycznie proponować poronienie.”

## Jak się chronić przed zarażeniem

Infekcję roznoszą koty swobodnie poruszające się na dworze, które wszędzie zagrzebują kał, także na rabatkach kwiatowych i warzywnych. Najczęściej przytaczany sposób zarażenia podczas czyszczenia kociej ubikacji jest w rzeczywistości niemalże niemożliwy. Żeby cysty mogły stać się infekcyjnymi, muszą dojrzewać 2-4 dni. Jeśli kocią toaleta jest codziennie czyszczona i regularnie dezynfekowana, przeniesienie jest prawie wykluczone. A ponadto kot pokojowy, który nie wychodzi na

zewnątrz, nie je surowego mięsa i w życiu nie złowił myszy nie ma szansy się zarazić. I w ten sposób paradoksalnie częstszym źródłem infekcji może stać się marchew „z gwarancją bez chemii i prosto z ogródka”. Ryzykiem jest też lekceważące podejście majsterkowiczów, ogrodników i młodzieży płci męskiej do higieny rąk. Stąd też chłopcy i mężczyźni prowadzą w zachorowalności nad dziewczynami. Po dwudziestym piątym roku życia jednak infekcja dopada również kobiety. Świeżo upieczone męzatki bowiem często gotują, a przy tym kosztują nieprzetworzone ciepłonie mięso. „Do zakażenia wystarczy spróbowanie i zjedzenie niedogotowanego kawałka,” ostrzega parazytolog.

**Radka Borovickova**

**AZ**

**ZDROWIE OD A DO Z**

## DEPRESJA

Depresja jest jedną z faz naturalnego cyklu emocjonalnego, który przechodzi każdy z nas. Depresję leczy się tylko wtedy, gdy smutek, melancholia i przygnębienie są nierzeczywiste lub nieadekwatne do sytuacji.

Jeśli przyjmujemy, że człowiek jest źródłem energii – zarówno materialnej (ciało), psychicznej (umysł), jak i uczuciowej, bytowej (duchowość) – depresję należy postrzegać z tych trzech punktów widzenia. Depresja objawia się na wszystkich trzech płaszczyznach, a jej leczenie powinno być nakierowane na przywrócenie równowagi.

## EMOCJE

Emocje są normalnym wyrazem tego, co czujemy. Wyrażanie uczuć jest koniecznym warunkiem zachowania zdrowia. Tłumienie emocji i jego skutek – utrzymywanie się wysokiego stężenia adrenaliny – mogą być odpowiedzialne za powstawanie chorób tak różnych, jak wysypka i nowotwory złośliwe. Według filozofii Wschodu emocje wytwarzają wewnątrz ciała ciepło, które prędzej czy później musi się uzewnętrznić.

Emocje są zjawiskiem patologicznym tylko wtedy, gdy ich ekspresja jest nieadekwatna do wywołującego je bodźca.

Z „Encyklopedii zdrowia dla całej rodziny”  
Wyd. Rebis, 2004.

**!**

**ENERGY INFORMUJE**

- 18 października br. o godzinie 10.00 w Warszawie odbędzie się wykład lek. med. Dariusza Szymańskiego pt. „Teoria pięciu elementów, a preparaty Energy”. Organizator, firma LEMED – Państwo Alina i Hans LEHMANN. Zgłoszenia prosimy dokonywać pod numerami tel.: 22/4976980 oraz 0502 504 377

## • UWAGA – ZMIANA NAZWY

Podajemy do Państwa wiadomości, że od miesiąca września 2008 roku produkt **Vitamarin** (którego producentem jest firma Energy Funds & Partners Limited, 121 Des Voeux Road, Hong Kong), zmienia na polskim rynku nazwę na **BIOMARIN**. Pozostałe własności preparatu nie uległy zmianie.

### PARTNERZY HANDLOWI ENERGY POLAND

miejsowość	firma	adres	telefon	Godziny otwarcia
Białystok	GREEN MEDICA s.c. J. Szerszenowicz, J Kamieński	ul. Zamenhofa 22 15-435 Białystok	(85) 8691283 fax: (85) 8691284 602 638 083	Pn.-pt. 14-19 inne godziny po uzgodnieniu telefonicznym
Bielsko-Biała	NATURA Sklep Zielarsko-Medyczny	Plac Wojska Polskiego 13 43-300 Bielsko-Biała	(33) 8124301	Pn-pt. 9-17 Sob. 9-13
Bielsko-Biała ***	JUTRZENKA Sklep Zielarsko-Medyczny	ul. Celna 10 43-300 Bielsko-Biała	721 107 570	Pn.-pt. 9-17
Bydgoszcz	ATMIX Urszula Wrzeszcz	ul. Kasztanowa 66 85-605 Bydgoszcz	(52) 3414117	Pn.-pt. 10-17 inne godziny po uzgodnieniu telefonicznym
Bydgoszcz ***	Sklep Zielarsko-Medyczny Halina Olszewska	ul. Gdańska 3 85-005 Bydgoszcz	(52)3220214 0502 715 721	Pn.-sob. 10-18
Kraków	Robert Szopa	Al. 29. Listopada 94 31-406 Kraków	(12)3597905 (12)4151145 607442040	Do uzgodnienia
Jastrzębie Zdrój	NEA Naturoterapia Krystyna Wiszkowska	ul. Katowicka 23/ 4 44-335 Jastrzębie Zdrój <a href="http://www.lomilomi.host.sk">www.lomilomi.host.sk</a>	(32) 4712321 501 443 376	Pn.-pt. Sob.-po uzgodnieniu telefonicznym
Katowice	Stanisław Syjud	ul. Dębowa 4 40-102 Katowice	(32) 3537087 601 886 456 693 172 810	Pn. 12-19 Śr. 11-17 Pt. 9.30-15.30
Kraków	Wanda Wieloch-Borkowska	ul. Estońska 6/30 30-638 Kraków	(12) 6554708 507 202 263	Pn-pt 9-18
Krosno	Centrum Naturoterapii Roman Masłyk	ul. Lewakowskiego 33 38-400 Krosno	(13) 4361336 604 155 921 608 622 564	Pn., śr., pt. 11-16
Kutno	Gabinety Terapii Kręgosłupa „SELECT” mgr Krzysztof Selenta	Przychodnia „MEDYK” ul. Bolesława Chrobrego 12 gab. 5 99-300 Kutno	(46)8621812 509 867 229	Śr., pt. 13-20
Lublin ***	Gabinet Medycyny Biologicznej BIONIKA Kazimierz Kluza	ul. Romanowskiego 23B/8 20-707 Lublin	(81)5262804 604 401 654	Pn. - pt. 8 - 20 sob. 8 - 14
Łowicz	Gabinety Terapii Kręgosłupa „SELECT” mgr Krzysztof Selenta	Przychodnia Lekarska „MEDYK” ul. Ułańska 2, gab. 14 99-400 Łowicz	(46) 862 18 12 509 867 229	Pt. 10 -16
Mielec	DZIEWANNA Małgorzata Goryczka	al. Niepodległości 12/ 5 39-300 Mielec	507 190 296	Pn., śr., pt. 9-13 wt., czw.16-19
Ostróda	MEDNATUR Zdzisław Dobaczewski	os. Młodych 3/ 33 14-100 Ostróda	(89) 6467058 601 619 042	Pn., śr. 10-18 Pt. 12-18
Pabianice	Ewa Malinowska	ul. Mokra 24/29 95-200 Pabianice	(42) 2148648 607 068 721	Pn., śr., pt.16-20 po uzgodnieniu tel. dostawa produktów do Łodzi
Grodzisk Mazowiecki	Gabinety Terapii Kręgosłupa „SELECT” mgr Krzysztof Selenta	ul. Sienkiewicza 11 Grodzisk Mazowiecki	501 271 795	
Gostynin	Gabinety Terapii Kręgosłupa „SELECT” mgr Krzysztof Selenta	ul. Floriańska 7 Gostynin	506 123 309	
Płońsk	Gabinety Terapii Kręgosłupa „SELECT” mgr Krzysztof Selenta	Przychodnia Rodzinna „ESKULAP” ul. Grunwaldzka 11a 09-100 Płońsk	(46)8621812 667 245 635	Śr., pt. 12-19
Sochaczew	Gabinety Terapii Kręgosłupa „SELECT” mgr Krzysztof Selenta	NZOZ „ALMED” ul. Żeromskiego 41a, gab. 34 96-500 Sochaczew	(46) 8621812 509 867 229 fax: (46)8385039	Pn., wt., czw. 11-20
Szczecin	GAJA Zdrowie z Naturą Maria Gajewska	al. Wojska Polskiego 69 70-233 Szczecin	(91) 4233540 601 222 276	Wt.-czw. 13-18
Tarnów	ENERGIA medycyna XXI wieku Andrzej Kosoń	ul. Bitwy o Wał Pomorski 10 33-100 Tarnów	(14) 6202567	Pn.-pt. 8-20 Sob.- po uzgodnieniu telefonicznym
Warszawa	Gabinety Terapii Kręgosłupa „SELECT” mgr Krzysztof Selenta	Laboratorium Specjalistyczne „Nadzieja-Lab” ul. Wilcza 28/3 00-544 Warszawa Śródmieście	(22)6220503 509 867 229	Pn. 13 – 19 Śr. 12 - 19
Warszawa	VEGA MEDICA, s.c. Dariusz Szymański	ul. Szymczaka 5, (róg Kasprzaka i Bema) 01-208 Warszawa	(22) 6321514 (22) 6321614	Pn. 11-15 Wt.-śr. 15-19 Czw. 9-15 Pt. 11-14
Warszawa	CRISPOL Krystyna Doryk	ul. Limanowskiego 11 kl. 5 02-943 Warszawa	(22) 6515581 fax: (22) 6515583 605 095 809	Pn.-pt. 10-17
Warszawa ***	LEMED Centrum Diagnostyki i Terapii Holistycznej Alina i Hans Lehmann	ul. Zwolenńska 127 Warszawa Anin	(22) 4976980 502 504 377	Wt.-czw.10-14 Pt. 14-18 inne godziny po uzgodnieniu telefonicznym

\*\*\* nowy Partner Handlowy

## SPOTKANIE Z TERAPEUTĄ



## JESIENNE NASTROJE

„Jesień!...  
Liść ostatni już spadł,  
Jesień!...  
Idzie cicho przez park...”

Słowa starej piosenki dokładnie oddają emocje, które obecnie nam towarzyszą, a mianowicie żal, nostalgia, smutek i tęsknota za latem, wakacjami, ciepłem i zielenią, które są już przeszłością. Latem zbieraliśmy i magazynowaliśmy nie tylko plony natury, ale również siły i energię na następne mniej szczerne miesiące. Wspominamy... i wzdychamy. Myślimy o przyszłości... i też wzdychamy, bo to przecież jeszcze trochę i znowu koniec roku, ...dni stają się coraz krótsze czas nieubłaganie ucieka!, chciałoby się zatrzymać, nie oddawać, żeby nic nie utracić, nie roztrwonić...

Soki życiowe w przyrodzie wysychają, liście opadły, owoce zebrane, ogrody i pola puste, natura przygotowuje się do zimowego snu. Właśnie ta atmosfera, takie uczucia oraz zmienna, chłodna i wietrzna pogoda bardzo osłabiają naszą odporność. Szkoda tracić siły i energię na walkę z grypą, katarem, przeziębieniem, warto dać sobie szansę i wzmocnić swój układ immunologiczny. Nie czekajmy na ból i chorobę, pamiętajmy, zawsze obowiązuje stara zasada: „lepiej zapobiegać niż leczyć.”

Jesień, to czas, kiedy króluje **VIRONAL**, energia w nim zawarta wzmocni i ochroni cały układ oddechowy: płuca, oskrzela, nos, gardło, zatoki, ale nie tylko ..., Warto spróbować!, bo zapewni też dobre samopoczucie, pogodę ducha, chęć do działania i rannego wstawania, choć za oknem szaro, ciemno, deszczowo listopadowo.

Proponuję wykonać test sprawności czakry (centrum energetyczne) gardła.

Jeśli czakra gardła podatna jest na choroby, czyli uzbierała się duża ilość punktów, to potwierdza się konieczność stosowania **VIRONAL-u** leczniczo. Jeśli ilość punktów nie jest duża to polecam zażywanie **VIRONAL-u** profilaktycznie, szczególnie w okresie jesienno-zimowym.

## TEST

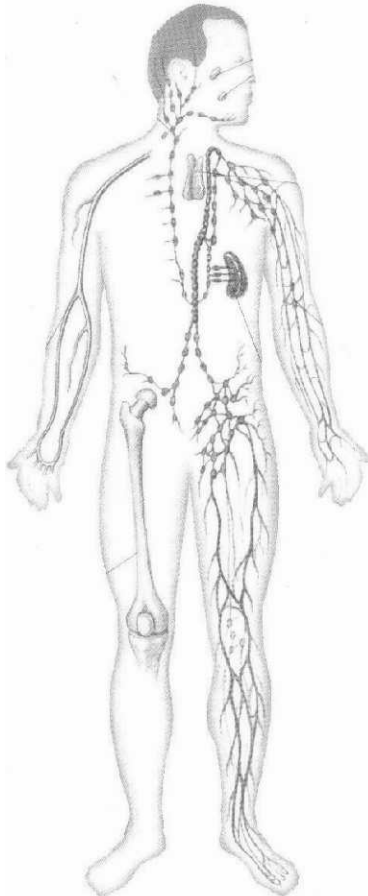
- jeśli któraś z dolegliwości wymieniono- na w pytaniu (a jest ich kilka) występuje jedynie słabo zaliczamy sobie 1 pkt.

- jeśli dana dolegliwość objawia się wyraźnie, liczymy 2 pkt.

- przy wybitnie wykształconych symptomach zaliczamy 3 pkt.

Każde pytanie może dać maksymalnie 10 punktów, nawet jeśli z wyliczeń arytmetycznych wychodzi więcej.

1. Głos najczęściej jest słaby, zmęczony, przy zdenerwowaniu popadający w płaczącą tonację, sprawia wrażenie,



UKŁAD IMMUNOLOGICZNY

jakby mówiący miał zbyt mało energii do mówienia.

2. Organizm bardzo źle znosi suszę oraz powietrze w sztucznie ogrzewanych pomieszczeniach.

3. Zapach ciała, potu, uryny i smak w ustach jest ostry i przenikliwy, często o odcieniu gnilnym.

4. Twarz najczęściej blada i o białawym odcieniu. Częste choroby oczu (od dziecka).

5. Najchętniej spożywane są potrawy ostro przyprawione.

6. Ogólne rozpraszanie sił, niemożność skoncentrowania się na jednym zagadnieniu, wieczorem przedwcześnie pojawia się stan wyczerpania.

7. Różnorakie dolegliwości nosa (zapchany nos, stały katar itp.). choroby gardła, zajęte zatoki, alergie wziewne, katar sienny i zaburzenie zmysłu powonienia.

8. Częste choroby krtani, zapalenie gardła, zatory limfy w rejonie głowy, polipy, powiększone węzły limfatyczne przy uszach.

9. Uporczywy kaszel, bronchit, różnego rodzaju schorzenia płuc.

10. Astma oskrzelowa, duszności, zadyszka, bądź wyraźnie skrócony oddech przy nawet niewielkim wysiłku,

przy większych wysiłkach wymioty.

11. Zaburzenia czynności tarczycy, skłonność do niedoczynności tarczycy, opuchnięta twarz.

12. Ogólne dolegliwości skórne, egzemy, łuszczyca, przedwczesne łysienie, nadmierny porost włosów na ciele.

13. Skłonność do skurczu mięśni, popadanie w letarg, drżenie kończyn.

14. Nocne, napadowe pocenie się, pocenie się głowy, ogólnie wzmoczona potliwość, wyraźne odczuwanie gorąca wewnątrz dłoni i na podszewkach stóp.

15. Stany podgorączkowe (bez dodatkowych objawów) pojawiające się wczesnym rankiem lub popołudniem, biegunki lub zaparcia, przesuszony stolec.

16. Bóle wyczuwalne w dolnej, prawej części brzucha, różne dolegliwości gastryczne, świąd lub palenie odczuwane w odbycie.

17. Uderzająco obfity lub skąpy moc, osteoporoza lub inne schorzenia kośćca.

18. Od 37 rano silny kaszel, skłonność do wymiotów, silne parcie na stolec, często z biegunką.

...a jeśli jeszcze masz takie cechy charakteru:

1. Lubisz precyzję i dyscyplinę.
2. Szanujesz dyskrecję, cnotę i władzę.
3. Jesteś dokładny i pedantyczny.
4. Jesteś pewny siebie, uparty, z poczuciem wyższości.
5. Starasz się żyć zgodnie z zasadami i rozsądkiem.
6. Jesteś surowy, drobiazgowy i grymaśny.
7. Wymagasz maksimum od siebie i innych.
8. Bywasz nieustępliwy, drobiazgowy
9. Cenisz piękno, ceremoniał i rytuały.

...to proponuję uznać **VIRONAL** za stałego towarzysza i przyjaciela.

**VIRONAL**, to podstawowy produkt wspomagający naszą odporność, ale nie zapominajmy, że stosowany zewnętrznie **DROSERIN** skutecznie uzupełnia działanie kropli. Wcierany w skórę, która nazywana jest „trzecim płucem”, ułatwia szybsze wydalanie toksyn. To właśnie ten częsty efekt pozornego pogorszenia, kiedy nasilają się ataki kaszlu lub wysięku z nosa. Choroba jest wyrzucana na zewnątrz, nie ma prawa „zadomowić” się na dłużej w naszym organizmie. Nasz układ odpornościowy jest dobrze przygotowany i silny by szybko i agresywnie usunąć intruza.

**Terapeuta dyplomowany  
Joanna Bortlik**



## NATURALNE PRZECIWIUTLENIACZE

Witam Państwa bardzo serdecznie po wakacyjnej przerwie. Ostatni artykuł poświęciłem witaminom. Kontynuując temat, obecnie omówię naturalne przeciwutleniacze. Większość z Państwa zastanawia się pewnie, jaki jest związek pomiędzy witaminami, a przeciwutleniaczami. Na to pytanie postaram się odpowiedzieć w poniższym artykule.

Istnieje jedna życiowa prawda: **gdzie jest chemia, tam istnieją procesy oksydo-redukcyjne, które w organizmach żywych wytwarzają wolne rodniki.** Czym są wolne rodniki i jaki wpływ wywierają na nasz organizm?

Rozpatrując wolne rodniki z punktu widzenia chemika, powiem, że są to proste cząsteczki chemiczne pozbawione jednego elektronu. W organizmach żywych powstają w wyniku procesów metabolicznych i są częścią naturalnego systemu obrony organizmu przed chorobą. Żyjąc w dzisiejszym świecie, otoczeni osobami palącymi, w zanieczyszczonym środowisku, narażeni jesteśmy na oddziaływanie smogu lub promieni ultrafioletowych. Czynniki te powodują nadprodukcję wolnych rodników, a te niezwykle reaktywne cząsteczki chemiczne dążą do połączenia z cząsteczkami dodatkami - niszcząc w ten sposób DNA oraz błony komórkowe. To z kolei wpływa na szybki rozwój chorób cywilizacyjnych takich jak: szybsze starzenie się organizmu, nowotwory oraz choroby układu sercowo-naczyniowego.

Mechanizm działania wolnych rodników oparty jest na ataku ich na DNA jądrowy, powodując powstanie mutacji. Te z kolei przyspieszają rozwój chorób cywilizacyjnych.

Nasz organizm posiada mechanizmy ochrony przed wolnymi rodnikami. Należą do nich enzymy zawarte we krwi, witaminy o charakterze wymiataczy wolnych rodników oraz składniki mineralne, wchodzące w skład metaloenzymów, takie jak cynk, miedź, mangan i selen.

Do witamin wymiataczy wolnych rodników należą A, E i C oraz związki mające strukturę witaminową, a nie będące do końca witaminą np. koenzym Q.

Witamina A, (a raczej jej prowitamina beta karoten) jest silnym antyoksydantem. Odpowiada on za stabilizację wolnych rodników nadtlenkowych, które są odpowiedzialne za powstawanie chorób nowotworowych. Witamina E jako silny antyoksydant stanowi pierwszą linię obrony przed utlenieniem wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, wchodzących w skład błon komórkowych.

Witamina C jest antyoksydantem hamującym powstanie nitrozoamin, powstałych w procesie trawienia. Nitrozoaminy jako związki chemiczne odpowiadają za powstanie nowotworu jelita grubego.

Podsumowując możemy powiedzieć, że najlepszymi wymiataczami wolnych rodników będą związki otrzymywane z roślin, ponieważ ich skład chemiczny

oraz zawartość procentowa poszczególnych związków chemicznych odpowiada potrzebom biodostępności oraz biotransformacji naszego organizmu.

Czy zatem witaminy otrzymywane na drodze syntezy chemicznej mogą mieć korzystny wpływ na nasze zdrowie? Według mnie jest wręcz odwrotnie. Witamina A otrzymana syntetycznie w większych dawkach powoduje dość znaczny wzrost wolnych rodników.



Co za tym idzie - korzystajmy z dobrodziejstw natury, jakie daje preparat BIOMULTIVITAMIN firmy ENERGY, co z pewnością wyjdzie nam na zdrowie.

Następny artykuł poświęcę witaminom rozpuszczalnym w tłuszczach oraz ich roli biologicznej.

**Marek Sęczyk**

## MERIDIANY - CZĘŚĆ SZÓSTA MERIDIAN NEREK

Nerki to parzysty narząd w kształcie fasoli o masie ok. 100 g każda. Są one głównymi strukturami układu moczowego, w skład którego wchodzi ponadto moczowody, pęcherz moczowy oraz cewka moczowa. Jednym z podstawowych zadań nerek jest usuwanie toksycznych produktów przemiany materii poprzez filtrowanie krwi oraz wydalanie ich z organizmu w postaci moczu.

Obie nerki położone są głęboko w tylnej części jamy brzusznej, pod przeponą, za wątroby i żołądkiem, w tak zwanej przestrzeni zaotrzewnowej. Lewa nerka leży nieco wyżej od prawej i jest od niej większa. Okolice lędźwiowa - miejsce położenia obu nerek - jest od tyłu chroniona częściowo przez dolne żebra.

Nerki są siedliskiem naszej energii

życiowej, a więc są naszym napędem vitalności, sił twórczych i chęci poznawczych. Dzięki nim przejawia się w nas nasza wola i chęć życia. Sprawne nerki pobudzają nas do działania, radowania się życiem. Nerki z niedoborem wpędzają nas w depresję, odizolowują nas od otoczenia, stajemy się zastygli, cyniczni, bez woli i chęci do życia.

Maksimum energetyczne dla nerek przypada między 17:00 a 19:00.

Nerki są magazynem naszej energii życiowej. Przechowują tzw. iskrę oraz energię otrzymaną od rodziców. Tej energii nie można odtworzyć, natomiast należy ją chronić i uzupełniać, czerpiąc energię z powietrza i pożywienia. Gdy jakość naszego życia jest niewłaściwa

(nieodpowiednie pożywienie i tryb życia), wyczerpujemy zasoby tej energii oraz jej ciepło.

Każda z nerek reprezentuje odmienną funkcję. Prawa - Ogień jest siedliskiem naszego organicznego ciepła. Jest to ciepło naszej pierwotnej energii wraz z ciepłem uzyskanym z pożywienia i oddychania. Nerka ogrzewa to swym ciepłem i pobudza pracę wszystkich narządów oraz cały metabolizm komórkowy. Dostarcza ciepło głównie do śledziony i żołądka, bowiem te właśnie narządy odpowiadają za najważniejszy proces alchemicznej transformacji w organizmie, przetwarzają energię i materię dając właściwą esencję życia.

*dokończenie na str. 13*

# MERIDIANY - CZĘŚĆ SZÓSTA MERIDIAN NEREK

dokończenie ze str.12

Nerka lewa to Woda. Jej działanie jest ochładzające i odświeżające. Gromadzi esencję z właściwego odżywiania i oddychania oraz esencję pourodzeniową. Nerka ta odbudowuje wraz ze śledzioną i szpikiem krwi oraz płyny wewnętrzne. Bezpośrednio wpływa na wydzieliny pochwowe i męskie nasienie.

Nerki odbudowują i odżywiają wszystko to, co jest najgłębiej, a więc kości, szpik i mózg. Nerki kontrolują włosy na głowie, męskie nasienie i zęby, jednakże siła ich osadzenia w dziąsłach zależy od śledziony, żołądka i serca.

Braki prawej nerki to ciało wychłodzone i osłabione. Metabolizm komórkowy jest spowolniony, krążenie niewłaściwe, mogą wystąpić duszności i ataki astmy. Dysfunkcja lewej nerki to organizm przegrzany, występują objawy gorąca (ognia), np. palące stopy i dłonie.

Nerki wyczerpujemy długimi chorobami, antybiotykami, lekami hormonalnymi, nadmiarem seksu u mężczyzn, przemęczeniem i ciężką pracą fizyczną, stresem. Nieodpowiednie pożywienie, jako istotny czynnik, zawsze wpływa na zwiększoną wrażliwość organizmu na wyżej wymienione wpływy.

Niewłaściwe pożywienie to nadmiar pożywienia ochładzającego (kwaśnego, surowego i zimnego).

## Przebieg drogi energetycznej meridianu:

Zaczyna się pod małym palcem u nogi i przebiega ukośnie środkiem sklepienia nogi, obok strony wewnętrznej kostki w kierunku ku górze wewnętrzną stroną łydki przez obszar za kolanem i udem, przenika przez kręgosłup, łączy się z nerkami i za pośrednictwem łącznika z pęcherzem moczowym. Jej prosta droga energetyczna wychodzi z nerek ku górze, przechodzi do wątroby i przepony, zanurza się w płuca, biegnie wzdłuż gardła i obejmuje korzeń języka. Jej następną gałąź wychodzi z płuc, przez łącznik prowadzi do serca i gromadzi się w środku klatki piersiowej.

## Fizyczne objawy nierównowagi energetycznej:

Wszystkie choroby nerek połączone z ich funkcjami, brak apetytu, ciemne zabarwienie twarzy, ciemne podkopy pod oczyma, obrzęki powiek, worki pod oczami, trądzik, egzema, suchość dłoni, duszność, odkastywanie krwawego śluzu, chrypka i łapanie powietrza, gorąco w ustach, suchy

język, zapalenia gardła, anginy, żółtaczkę, rozmyte widzenie, arytmia, bóle serca, bolesne odczuwanie drętwienia i chłodu przenikającego aż do kości, zmęczenie, problemy w sferze seksualnej i hormonalnej, zaburzenia płodności, skłonność do poronień, opóźniony wzrost, przewlekłe zmęczenie, uczucie bólu i nadwrażliwość w biodrach, wewnętrznej stronie kolan, ud, łydkach, kostkach, któremu towarzyszy powstawanie obrzęków, palący ból w stopach, bóle w przebiegu drogi, zaburzenia słuchu i równowagi, dzwonięcie w uszach, kruchość kości, próchnica zębów, chwiejny chód, osłabienie kończyn dolnych.

## Inne objawy blokady meridianu nerki:

pieczenie, pocenie się lub bolesne podeszwy stopy

wypryski lub grzybica na podeszwach stóp

stopy skierowane na zewnątrz

naderwanie więzadeł kostek i obrzęk

choroby skóry, żylaki i „pajęczki” wzdłuż meridianu

choroby narządów płciowych

bezpłodność

dolegliwości pęcherza, prostaty i macicy

zastój krwi w płucach

dysfunkcje splotu słonecznego (gdzie odczuwamy reakcję „uciekaj albo walcz” wywołaną adrenaliną)

czkawka

choroby piersi

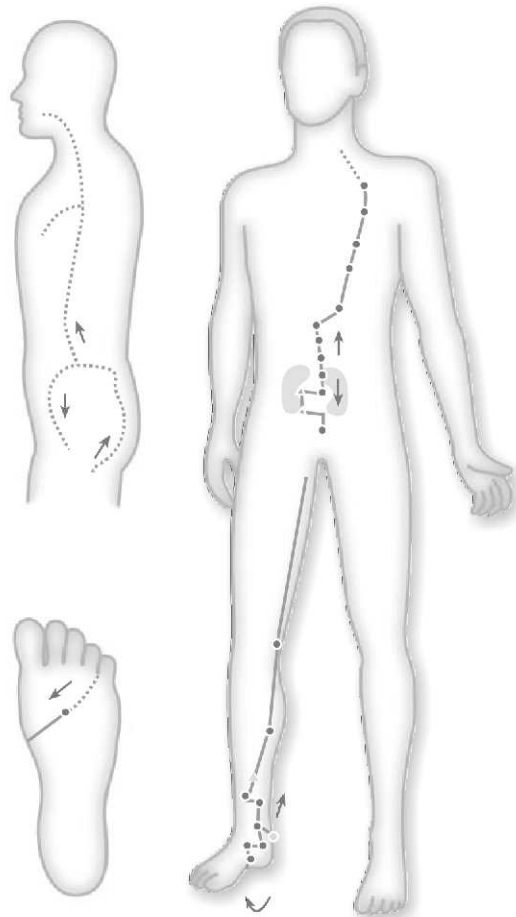
zaburzenia czynności gruczołów przytarczycznych

niewydolność serca

miażdżyca

wypadający dysk

zapalenie szpiku kostnego



MERIDIAN NEREK

osteoporoza szczególnie związane z kręgami lędźwiowymi 1-5, kością krzyżową i ogonową

## Psychiczne objawy nierównowagi energetycznej:

Niepokój psychiczny, niezdecydowanie, wahanie, bojaźliwość, chorobliwa podejrzliwość, niecierpliwość, cynizm, podejrzliwość, zapominanie, obniżona motywacja, uczucie beznadziejności, tendencje do rozstrojenia i smutku, fobie, lęki, strach.

## Produkty Energy, które harmonizują tę drogę:

Renol - Artrin

mgr Izabela Tomaszczyk

Informacje do artykułu zaczerpnięto z „Regeneracji w Pentagramie” oraz stron internetowych: [www.dialped.pl](http://www.dialped.pl); [www.refleksolog.com.pl](http://www.refleksolog.com.pl); A. Ciesielska „Kwaśne, surowe, zimne. Filozofia zdrowia”, Wydawnictwo ANNA, wyd. III;



## PRZECZYTAŁIŚMY

### BAŁAGAN PRZYGNĘBIA

Zablokowana energia bałaganu obniża poziom twojej osobistej energii, nierzadko powodując depresję. Jeszcze nie spotkałam osoby w depresji, która nie otaczałaby się bałaganem.

Bałagan nasila poczucie beznadziei, a więc porządki mogą do pewnego stopnia poprawić ci nastrój, ponieważ dzięki nim tworzysz miejsce dla czegoś nowego, co może wkroczyć w twoje życie.

...

Jeśli odczuwasz tak głęboką depresję, że nie potrafisz nawet zmusić się do myślenia o sprzątaniu, przynajmniej przenieś bałagan z poziomu podłogi (osoby w depresji mają tendencję do zagracaania niskich poziomów), co poprawi ci humor i podwyższy poziom energii. Dobrze byłoby także sprawdzić, czy twój dom nie podlega stresom geopatycznym, czyli wpływom szkodliwej energii, która promieniuje z głębin ziemi. Bałagan ma tendencję do gromadzenia się na takich terenach. Wpływ promieniowania ziemskiego może być też czynnikiem sprawczym twojej depresji.

FENG SHUI

Jak pozbyć się bałaganu ze swojego życia  
Karen Kingston



## ENERGY RADZI

### Z poradni internetowej lek. med. D. Szymańskiego na [www.energy.sk/pl](http://www.energy.sk/pl)

*Witam. Od dziewięciu lat leczę się na nerwice (żołądkową, natręctw i lękową) lecz bez zadowalających efektów na dłuższą metę. Ostatnio przeżyłam śmierć bliskich osób było i jest to kosztowne dla mnie przeżycie. I wraz z tym dopadł mnie dodatkowy stan typowy depresji (zmęczenie psychiczne i fizyczne, brak apetytu, zniechęcenie ...), no i nasilenie znaczne nerwic. Słyszałam, że mogą mi pomóc się podnieść preparaty Energy. Czy jest jakiś sposób porażenia sobie z tym stanem? Ja nawet nie jestem w stanie sama wyjść z domu do lekarza i w ogóle wyjść, a wszystko co robię mnie męczy. Bardzo proszę o szybką odpowiedź i z góry bardzo dziękuję.*  
Basia

Witam! Oczywiście powinna Pani być pod kontrolą psychiatry, ale dodatkowo w takim przypadku radzę teraz zastosować preparat KOROLEN 2-3 x dziennie po 6-8 kropli przez 2 miesiące oraz preparat STIMARAL 2 x dziennie po 6 kropli na łyżkę wody. Potem proszę zastosować program regeneracji w pentagramie: wiosna – preparat REGALEN, lato – preparat KOROLEN, wrzesień/październik – preparat GYNEX, jesień – preparat VIRONAL, zima – preparat RENOL- w tym przypadku RENOL proszę brać min. przez 3 miesiące. Wszystkie preparaty dawujemy 2-3 x dziennie po 6-9 kropli na łyżkę wody, przez 3 tygodnie, 1 tydzień przerwy i potem ponownie 3 tygodnie. Ponadto już teraz warto zastosować preparat FYTOMINERAL 2 x 10-15 kropli do jakiegoś picia oraz preparat B!OMULTIVITAMIN. Pozdrawiam

*Jak należy stosować Audiron na szumy w uchu?*  
Ryszard

Witam! Audiron należy dawkować/zakraplać - 1 kropla, do kanału usznego. W przypadku szumów w uszach należy poza

Audironem stosować preparat RENOL 2-3 x dziennie po 6-9 kropli na łyżkę wody przez 3 tyg., następnie 1 tydzień przerwy i potem ponownie 3 tyg. W tym samym rytmie powinno się stosować Audiron. Osobiście radzę dodatkowo wcierać Audiron w małżowinę uszną 2 x dziennie. Zamiast zakraplać do kanału usznego, Audironem można nasączyć paleczkę kosmetyczną (1-2 krople) i wcierać w kanał uszny. Pozdrawiam

*Witam, od dziecka byłam okrągła (wtedy niestety dla mnie panował pogląd, że duże dziecko to zdrowe dziecko); potem jako nastolatka i na studiach zawsze uważałam, że jestem za gruba (choć patrząc z perspektywy czasu miałam idealną prawie figurę tyle, że bardzo kobiecą - duże piersi, mocno zaznaczona talia), po studiach urodziłam dziecko i wtedy mnie nieco przybyło; teraz mam ponad 30 lat (167 cm i 85 kg); próbowałam różnych rzeczy z różnym skutkiem, zawsze jednak wracałam do tego, co było na początku; proszę o poradę, czy produkty Energy mogą pomóc?*  
Michalina

Witam! W Pani przypadku radzę zastosować program regeneracji w pentagramie: wiosna – preparat REGALEN, lato – preparat KOROLEN, wrzesień/październik – preparat GYNEX, jesień – preparat VIRONAL, zima – preparat RENOL. Wszystkie preparaty dawujemy 2-3 x dziennie po 6-9 kropli na łyżkę wody, przez 3 tygodnie, 1 tydzień przerwy i potem ponownie 3 tygodnie. Dodatkowo radzę w tym czasie zastosować CYTOSAN 2 x 1 kaps. i STIMARAL 2-3 x dziennie po 6-7 kropli. Poza tym oczywiście dieta bez słodczy, mąki pszennej oraz produktów mlecznych. W trakcie takiej diety warto także zastosować preparat DRAGS IMUN 3 x dziennie 6 kropli na łyżkę wody przez 3 tyg. i potem Cytosan i Stimaral. Pozdrawiam



ENERGY

#### Miesięcznik dla konsumentów i dystrybutorów produktów Energy

Materiał: Energy Poland Sp. z o.o., ul. 11 Listopada 60, 43-300 Bielsko-Biała, tel. 033 812 60 82,  
e-mail: [energy.poland@energy.sk](mailto:energy.poland@energy.sk), [www.energy.sk](http://www.energy.sk)  
Skład i druk: Drukarnia "Redigraf", ul. Piwonii 8, 43-300 Bielsko-Biała, tel. 033 811 70 26,  
e-mail: [redigraf@wp.pl](mailto:redigraf@wp.pl)

## WYKORZYSTANIE BIOINFORMACYJNYCH PREPARATÓW ENERGY W WIEKU PODESZŁYM

ciąg dalszy ze str.3

Problem medycyny geriatrycznej stanowi polipragmatyzm powszechna w tej grupie wiekowej. Terapia naturalna przy zastosowaniu preparatów bioinformacyjnych polega na neutralizacji hemotoksyn, usprawnieniu zdolności samoregulacyjnych i przywróceniu równowagi organizmu. Stosowanie zasad medycyny naturalnej może być też istotne dla wspomaganie efektów działania farmakologicznego. Możemy je stosować w schorzeniach ostrych, przewlekłych i w profilaktyce. Szczególne znaczenie ma ta terapia na tle gwałtownego wzrostu ilości toksyn i intoksykacji organizmów ludzkich, co staje się jednym z najważniejszych wyzwań dla współczesnej medycyny.

Proces starzenia pojawia się wraz z upływem czasu i zachodzi naturalnie i nieodwracalnie. Zostaje zaburzona wewnętrzna równowaga i zwiększa się ryzyko występowania chorób takich jak: choroby nowotworowe, choroby układu krążenia (miażdżyca, zawał mięśnia sercowego, nadciśnienie tętnicze), układu oddechowego (astma, przewlekła obturacyjna choroba płuc), przewodu pokarmowego, choroby zwyrodnieniowe czy neurologiczne.

Postępowanie terapeutyczne w tych jednostkach chorobowych zależy od stopnia ich zaawansowania. Ogólnie sprowadza się do zaleceń zachowania prawidłowego stylu życia i sposobu odżywiania, a nie diety, bo dieta kojarzy się z czasem określonym. Trudno jest zaakceptować pacjentowi, że do końca życia musi być na diecie. Łatwiejsza jest do przyjęcia zmiana dotychczasowego sposobu odżywiania. Trudno też od razu wystąpić ich na siłownię czy basen. Czasem wystarczy spacer na świeżym powietrzu, rekreacyjna jazda na rowerze, czy taniec przy ulubionej muzyce w domu. Jeśli do tego proponujemy odpowiednie suplementy diety w postaci preparatów bioinformacyjnych, znacznie poprawiamy ogólny stan zdrowia fizyczny i psychiczny, bowiem człowiek jest coraz bardziej niezadowolony z objawów starzenia.

Oglądając pacjenta na pierwszy rzut oka rzuca się wygląd skóry. Z wiekiem zmniejsza się jej elastyczność, występuje zanik tkanki podskórnej i zmniejsza się ilość kolagenu. Skóra staje się sucha i mniej elastyczna, pojawiają się zmarszczki, różne wykwyty i przebarwienia. Można te objawy zredukować poprzez stosowanie ziółowych kosmetyków z bioinformacją Cytovital (kremy, mleczko, tonik, serum) DRAGS IMUN, CORALOTION i RUTICELIT wspomaganie stosownie do potrzeb preparatami PENTAGRAMU.

Na zewnętrzny wygląd wpływają również włosy. Przeciętnie człowiek posiada około 7 milionów mieszków włosowych. Z wiekiem zarówno mężczyźni jak i kobiety zaczynają tracić włosy na nogach, rękach i na głowie. Z biegiem czasu postępuje również proces siwienia włosów i utrata ich blasku. Włosy stają się cieńsze i słabsze.

Wspomagać je można stosując FITOMINERAŁY, BIOMULTIVITAMIN, BIOMARIN, DRAGS IMUN, CYTOSAN. Można również wykorzystywać kąpiele regeneracyjno-odżywcze w BALNEOLU.

Wykorzystanie odpowiednich preparatów Pentagramu pozwoli na oczyszczenie organizmu z toksyn i przez to wtórnie go wzmocni. Aczkolwiek w procesie oczyszczania można obserwować przejściowe osłabienie włosów i paznokci.

Ból wielu stawów jest częstą przyczyną zgłaszania się pacjentów do lekarza. Diagnostyka i postępowanie z tymi pacjentami często stanowią wyzwanie. Zapalenie pojedynczego stawu jest powszechnie uważane za stan wymagający szybkiej oceny ze względu na ryzyko septycznego zapalenia stawu, dny moczanowej lub rzadkich nowotworów kości. Również taki pospolity objaw jak „sztywność poranna” w chorobach o podłożu zapalnym utrzymuje się ponad godzinę. Natomiast pacjenci z chorobą zwyrodnieniową stawów mogą odczuwać ją jedynie przez 5-10 min.

W wieku podeszłym zachodzą znaczne destrukcyjne procesy w układzie kostno-stawowym. Zmienia się zdecydowanie postawa i występują zaburzenia chodu. W kościach postępuje demineralizacja. Spada głównie zawartość wapnia, szczególnie u kobiet ale i mężczyźni również są dotknięci tym procesem. Kości stają się bardziej kruche i łatwiej ulegają złamaniom. W ścięgnach i więzadłach ubywa kolagenu i elastyny. Powstają trwałe zwapnienia, haluksy i ostrogi. Zmniejsza się ilość mazi stawowej, co w efekcie prowadzi do bólu i ograniczenia ruchomości stawowej. Proces starzenia stawów wpływa również na zmniejszoną sprawność fizyczną. Spadek masy i siły mięśniowej w dużej mierze zależy od człowieka i może być w większym stopniu przyczyną braku ich używania niż postępującej degradacji ze względu na wiek. Będziemy je wzmacniać stosując preparaty: SKELETIN, FITOMINERAL, BIOMARIN, KING KONG, DRAGS IMUN, AUDIRON, ARTRIN i kąpiele w BALNEOLU i BIOTERMALU w uzupełnieniu o stosowne preparaty Pentagramu.

Wraz z upływem lat w zależności od trybu życia, sposobu odżywiania, obciążeń genetycznych i czynników środowiskowych dochodzi do mniejszej lub większej destrukcji i dysfunkcji poszczególnych narządów: mózgu, serca, płuc, wątroby, trzustki i nerek. Zmiany mogą dotyczyć jednego lub wielu narządów albo być bardziej uogólnione i dotyczyć całego organizmu np. miażdżyca. Może to wtedy prowadzić do niedokrwienia mózgu, a w następstwie do zmian psychicznych. W zespole udaru mózgowego w 90% jest etiologia miażdżycowa. Choroba niedokrwienności serca, czy zawał mięśnia sercowego też jest jej wynikiem. Częstym zjawiskiem w podeszłym wieku

staje się również nadciśnienie tętnicze, które jest chorobą cywilizacyjną XXI wieku. Wskutek zmian miażdżycowych powstają zmiany owrzodzeniowe na kończynach dolnych. Zastosowanie preparatów Pentagramu w/g zasad i suplementów w postaci CELITINU, BIOMARINU, RUTICELITU, DROSERINU znacznie usprawnia funkcję układu krążenia i ważnych dla życia narządów.

Nadciśnienie tętnicze jest chorobą przewlekłą, w której terapia pacjenta obejmuje nie tylko farmakoterapię, ale także redukcję ryzyka poprzez modyfikację stylu życia. Korzyści z leczenia dotyczą zwykle odległego ryzyka powikłań, przy jednoczesnym braku gwarancji, że nawet najbardziej skuteczna terapia pozwoli na uniknięcie chorób takich jak zawał serca czy udar. Nietypowy obraz kliniczny choroby wieńcowej u starszych pacjentów i wynikające z tego trudności z postawieniem rozpoznania przyczyniły się do działań związanych z profilaktyką wtórną. Trening z ćwiczeniami fizycznymi pozytywnie wpływa na czynniki ryzyka choroby wieńcowej, takie jak otyłość, nadciśnienie i insulinooporność.

Mimo że osoby w starszym wieku przywiązują większą wagę do swojego zdrowia, to pogarszająca się sprawność intelektualna może w znacznym stopniu zmniejszać ich zdolność przestrzegania zaleceń lekarskich.

Wiele wydłużających życie terapii poprawia też jakość życia. Jeśli jednak interwencja wiąże się z działaniami niepożądanymi, może prowadzić do poważnego pogorszenia jakości życia. Oprócz poprawy parametrów klinicznych i czynnościowych pacjenci oczekują, że po zakończeniu terapii będą czuli się lepiej lub żyli dłużej. Opieranie się na pomiarach zastępczych, jak wydolność serca, wydolność fizyczna, gęstość mineralna kości czy rozległość nowotworu, nie jest w stanie zastąpić bezpośredniej oceny jakości życia. Trzeba poszukiwać złotego środka między długością, a jakością życia. Ma to znaczenie w przypadkach, kiedy najważniejszym celem jest poprawa samopoczucia. Wykorzystując preparaty ziołowe PENTAGRAMU i suplementy w terapii skojarzonej z lekami klasycznymi możemy temu sprostać.

Nawet najczęstsze objawy podmiotowe przewlekłej choroby nigdy nie dotyczą wszystkich chorych. Np. wśród pacjentów z chorobą zapalną jelit mogą występować skurcze jelit w 82%, a częste wypróżnienia u 92%. Przy zastosowaniu terapii VIRONALEM czy KOROLENEM w połączeniu z PROBIOSANEM - uzyskamy poprawę w jednym i drugim przypadku. Alternatywnie można skorzystać z CHRORELLI czy BARLEYA.

Również przy zaporciach znamienych dla tej grupy wiekowej, oprócz właściwej diety wykorzystujemy działanie w/w preparatów.

dokończenie na str.16

# WYKORZYSTANIE BIOINFORMACYJNYCH PREPARATÓW ENERGY W WIEKU PODESZŁYM

dokończenie ze str. 15

W wieku podeszłym częściej też występują zaburzenia metaboliczne jak otyłość, cukrzyca czy hiperlipidemia. Istnieje ścisły związek otyłości z patogenezą chorób układu pokarmowego. Takie zespoły chorobowe, jak kamica żółciowa, stłuszczenie wątroby, ostre i przewlekłe zapalenia trzustki, choroba refluksowa czy wreszcie nowotwory przewodu pokarmowego mają również związek etiologiczny z otyłością. Otyłość jest chorobą przewlekłą, która nie ma tendencji do samoistnego ustępowania. Jest to zespół uwarunkowany czynnikami zewnętrznymi, takimi jak nieprawidłowe żywienie, mała aktywność fizyczna, zaburzenia psychoemocjonalne oraz wewnętrznymi, związanymi z uwarunkowaniami genetycznymi zaburzeniami metabolicznymi. Mamy tu wiele możliwości oddziaływania z zastosowaniem zasad PENTAGRAMU i preparatów bioinformacyjnych firmy ENERGY.

Konsekwencje otyłości mają charakter ogólnoustrojowy. Dotykają zarówno układu pokarmowego, krążenia jak i oddechowego. W otyłości występuje częściej również zespół bezdechu sennego, hipoksja z hiperkapnią i zaburzenia endokrynne.

W wieku podeszłym przewlekła obturacyjna choroba płuc jest postępującą jednostką chorobową i prowadzi do poważnych powikłań, takich jak niewydolność oddechowa, prawokomorowa niewydolność serca i zaostrzenia infekcyjne. Leczenie polega na spowalnianiu choroby i poprawianiu jakości życia. Bez leczenia w rozstrzeni oskrzeli następuje progresja i stają się one źródłem znaczącej chorobowości i skrócenia przewidywanej długości życia. Podobnie jak w leczeniu każdej z chorób przewlekłych tak i w astmie

jednym z istotnych elementów powodzenia terapii jest aktywny udział w tym procesie chorego i jego rodziny. Według międzynarodowych wytycznych, pierwszoplanowym celem leczenia astmy, jest osiągnięcie dobrej kontroli choroby, co zmniejsza ryzyko jej zaostrzeń. Zastosowanie VIRONALU, RENOLU i preparatu DRAGS IMUN znacznie poprawi tą kontrolę.

Układ moczowy w wieku podeszłym narażony jest również na wiele problemów, kamica dróg moczowych, nietrzymanie moczu u kobiet i przerost gruczołu krokowego oraz zaburzenia erekcji znacznie pogarszają jakość życia. Zastosowanie RENOLU, GYNEXU, STIMARALU znacznie usprawni funkcjonowanie tych zaburzeń.

Osteoporoza zajmuje ważne miejsce wśród istotnie obniżających jakość życia chorób przewlekłych późniejszego okresu życia, takich jak nadciśnienie, cukrzyca czy POChP. Pogarsza to ogólny stan układu kostnego i przyczynia się do złamań w następstwie minimalnych urazów. Poza przewlekłym bólem, innymi objawami towarzyszącymi rozwojowi osteoporozy są deformacje i obniżenie wzrostu. Upośledzenie wskutek zmian osteoporotycznych jest dziś uznawane za główny powód pogorszenia jakości życia w przebiegu menopauzy, która może zacząć się wcześniej i dawać objawy do 70-80 r.ż.

U osób z osteoporozą obserwuje się ponadto lęki związane bezpośrednio z chorobą, przed upadkiem, złamaniami i utrata niezależności. Deformacje ciała i ból prowadzą do obniżenia samooceny i zaburzonego postrzegania własnej osoby, a nawet depresji. Stosując preparaty SKELETIN, FYTOMINERAL, B!OMULTIVITAMIN, BIOMARIN, STIMARAL i adekwatnie do potrzeb PENTAGRAM, możemy w znaczny

sposób poprawić jakość życia wielu osób.

Inne choroby, które nie powodują bezpośrednio śmierci lecz pogarszają jakość życia i wiążą się z potencjalnie śmiertelnymi powikłaniami dotyczą procesów zwyrodnieniowych mózgu. Pojawiają się różne zaburzenia osobowości objawiające się zaniedbywaniem higieny osobistej oraz minimum sanitarnego w mieszkaniu, zrywaniu kontaktów z najbliższymi. Należy zwrócić uwagę na tzw. objawy ostrzegawcze, które sugerują rozpoznanie jednego ze schorzeń tej grupy. Są to: otępienie, dysfagia, dyzartria, upadki, drżenia typowe lub nietypowe. Regularne leczenie, rehabilitacja i stosowanie preparatów wspomagających (CELITIN, CHLORELLA, BARLEY, BIOMARIN, KING KONG, B!OMULTIVITAMIN) znacznie spowalniają proces chorobowy jak również usprawniają funkcje życiowe.

Dla większości pacjentów przedłużenie życia jest wystarczającym powodem, żeby się poddać leczeniu. Pomiar jakości życia dostarcza informacji stanowiących podstawę trafnych decyzji terapeutycznych, odrzucenia metod nie przynoszących korzyści i rzetelnej analizy w stosunku do zagrożeń. Stosowanie pomiaru jakości życia może być z dwóch powodów korzystne zarówno dla pacjenta, jak i lekarzy. Badania kliniczne, które wykorzystują narzędzia do oceny jakości życia, są w stanie dostarczyć istotnych informacji, na podstawie których lekarz i pacjent będą mogli podjąć decyzję o sposobie leczenia. We współczesnym świecie silnie wyeksponowane są wartości vitalne, życie w pełnej sprawności bez cierpienia i bólu, czego Państwu życzę i pozdrawiam.

**lek. med. Jadwiga Szerszenowicz**

