

vitae



ENERGY

magazyn

Co to jest odczulanie?
Vironal na stany obniżonej odporności
Co to jest bioinformacja
Prognoza na grudzień i styczeń
Szalejmy, ale z głową
Infokosmetyki ziołowe - Droserin
Dostępność biologiczna preparatów
roślinnych i mineralnych
Meridian płuc
Czy wiecie jaki będzie dla was Nowy Rok

Szanowni Państwo,

Najnowszy numer naszego magazynu otrzymacie zapewne w pierwszych dniach grudnia. Do Świąt pozostało trochę czasu, ale osobom przyzwyczajonym do wielkich przygotowań może się wydawać, że jest go już za mało. Może jednak na przekór swemu wewnętrznemu głosowi usiadźmy i trochę poczytajmy. O tym, czy na pewno powinniśmy upiec kolejne ciasto, czy prezent to najważniejszy element Wigilii..., a może niepowtarzalny zapach choinki jest tym, czego nam wszystkim potrzeba najbardziej. Może pragniemy zadumy, odpoczynku, bez dodatkowych obciążeń, stresu. Spacer pod rękę ośnieżoną ścieżką też może okazać się lekiem „na całe zło”. Bitwa na śnieżki pozwoli rozładować niedobre emocje i poczuć się znowu dzieckiem. Vitae pomoże Państwu zaplanować ferie zimowe i uchronić się przed następstwami białego szaleństwa. To tylko kilka z wielu zagadnień, które przygotowaliśmy dla Państwa. Pamiętając, że święta Bożego Narodzenia są tylko raz w roku, nie zmarnujmy tego czasu starając się, by wszystko było NAJ. Przeżyjmy je po swojemu, najlepiej jak umiemy, zgodnie z własnym rytmem i potrzebami swoich najbliższych.

Życzymy Państwu dużo ciepła i spokoju. Pogodnych i szczęśliwych Świąt oraz
udanego Sylwestra

życzy

dyrektor Energy Poland Tadeusz Nycz
wraz z pracownikami

PRODUKTY MIESIĄCA GRUDNIA I STYCZNIA

Nikt nie ma chyba wątpliwości, że nieodłącznym naszym towarzyszem w miesiącu grudniu będzie Vironal - beztroska w okresie Bożego Narodzenia przyniesie wielu z nas zamiast radości ze świąt właśnie chorobę wirusową lub anginę. Jeśli święta okażą się dla nas problemem - z pewnością warto sięgnąć po Korolen niż żyć pod wpływem stresu.

Produkty stycznia pochodzą z okresu przejściowego Ziemi. Gynex czy Vitamarin pomogą w stabilności, ułatwią drogę do centrum, do środka, z którego mamy wyjść w nowym kierunku. Nie możemy zapomnieć o dwóch wiernych kompanach Gynexu - Stimaralu i King Kongu. Stimaral wyraźnie ulży naszej psychice, King Kong zadba o nasz organizm, razem z Regalenem sprawdza się wspaniale np. w łuszczycy. Cytosan wraz z kąpielą w Balneolu przynosi nie tylko rozluźnienie, ale wręcz spotkanie z dobroczynną Ziemią. (Joa)



CO TO JEST ODCZULANIE ?

Witam Państwa!

Zostałem poproszony, aby wypowiedzieć się na temat alergii i odczuć. Często w różnych tekstach pisanych przeze mnie wspominam o odczulaniu i mam na myśli odczulanie metodą biorezonansu, która to metoda istnieje już 30 lat, a jej twórcami byli dr Morell i inż. Rasche, którzy stworzyli aparat MORA do terapii biorezonansowej (BRT). Aparat zadebiutował w 1977 r., a do tej pory stworzono w różnych firmach w Europie i w Świecie, wiele modeli aparatów, których działanie odwzorowuje działanie i funkcjonowanie pierwszego aparatu MORA. Metoda jest cały czas rozwijana i udoskonalana przez wielu naukowców i lekarzy praktyków z wielu specjalizacji. Metoda BRT jest stosowana przez sporą rzeszę lekarzy w różnych dziedzinach i specjalizacjach, gdyż spektrum działania BRT jest ogromne, jednak największy "rezonans" w świecie medycznym, budzi metoda odczulania alergenów przy pomocy BRT. Pewnie dlatego, iż nadal jest nieznaną wielu lekarzom, a część lekarzy uznaje ją czasem, za jakąś magię, gdyż często zdarzają się podczas terapii BRT „cudowne” uzdrowienia, a współczesna medycyna już nie uznaje cudów. Jestem lekarzem praktykiem i jak wielu lekarzy, gdy widzę, że coś działa, tzn., że działa. Oczywiście wiele terapii ma większą lub mniejszą skuteczność i zadaniem lekarza lub terapeutę jest dostosowanie metody terapeutycznej do konkretnego „przypadku medycznego”. Im większą wiedzę ma lekarz, im więcej zna metod terapii i stosuje je w swojej praktyce, tym łatwiej jest mu wybrać odpowiednią terapię dla pacjenta. Metodę BRT poznałem już 14 lat temu i od razu stwierdziłem, iż jest wielce przydatna i skuteczna, dlatego też, wielu pacjentów leczę tą metodą.

Aby powiedzieć na czym polega odczulanie metodą BRT muszę wyjaśnić parę spraw, np. co to jest pamięć, w jaki sposób zapamiętujemy? Współczesna medycyna stwierdza obecność 3

rodzajów pamięci: świadomość, podświadomość i pamięć komórkową. Świadomość - wiadomo mniej więcej o co chodzi, to jest to, co na co dzień wykorzystujemy lepiej lub gorzej. Podświadomość to jest to, co istnieje, ale jest to trudne do określenia, to jest to, czym często zajmują się psychiatry, coś co gromadzi pamięć po przodkach, coś co czasem z nas wychodzi i nas przeraża lub zachwyca, niektórzy mówią o pamięci gadziej, o atawizmach, itd. Można dużo pisać, a i tak tematu nie wyczerpiemy, więc zostawmy to, tak jak jest, jak robi to zdecydowana większość medyków. I tu dochodzimy do trzeciej pamięci, komórkowej, która funkcjonuje cały czas, która czasem coś gdzieś w ciele zapisze, coś co po jakimś czasie daje jakiś objaw. Np. gdy złamiemy nogę, to nas boli, potem noga się zrasta i „kość jest lepsza niż była” - jak czasem mówią ortopedzi, a jednak czasem w miejscu złamania pojawia się taki sam ból. Tu właśnie mamy do czynienia z pewnym rodzajem pamięci komórkowej. Ta pamięć, to zapis pewnej energii (promieniowania elektromagnetycznego) na dysku twardym, jakim w naszym ciele jest woda. Woda jest naszym dyskiem twardym wszystkich rodzajów pamięci. Czasem na tym dysku twardym zapisuje się engram - obraz energetyczny, fala magnetyczna - jakiegoś czynnika pokarmowego, kontaktowego czy wziewnego. Gdy pojawia się nadmiar zapisanych engramów dochodzi do zaburzenia przepływu informacji w organizmie i z czasem następuje szereg reakcji biochemicznych, które powodują pojawienie się różnych objawów: wysypka, świąd, biegunka, osłabienie, częste infekcje GDO, astma, migreny, itd. Gdy poprzez odpowiednią diagnozę zdefiniujemy jakie alergeny zostały zapisane w naszym ciele - jest to zawsze najtrudniejsze w terapii BRT-to możemy odczulić się na te alergeny poprzez kasowanie engramów / pól elektromagnetycznych. Jak to robimy? Oczywiście robi to odpowiednia maszyna,



która bada spektrum elektromagnetyczne konkretnego alergenu w zakresie różnych częstotliwości, tworzy pewien rodzaj fali elektromagnetycznej, którą odwraca o 180° - np. wyobraźmy sobie sinusoidę odwróconą o 180°, czyli to co jest na górze, zostaje przeniesione na dół wykresu, powstaje tzw. przeciw-faza. Ta przeciw - faza jest energią terapeutyczną, zostaje poprzez elektrody wpuszczona do organizmu w zakresie odpowiednich częstotliwości. W organizmie spotyka się engram(zapisany energetycznie alergen) z anty-engramem(fala terapeutyczna odwrócona o 180° w stosunku do engramu). Gdy spotkają się te dwie fale, takie same, ale odwrócone w fazie, następuje kasowanie się tych sygnałów, tym samym kasujemy engram i alergen znika z naszej pamięci komórkowej. Dlatego dzięki tej terapii miewamy niekiedy w gabinecie cudowne uzdrowienia, gdy np. pacjent przychodzi z dusznościami spowodowanymi alergią na roztocza kurzu domowego, to czasem tuż po odczuleniu objawy duszności ustępują. Dzieje się tak często, gdy pacjent nie jest dodatkowo uczulony na wiele innych alergenów.

dokończenie na str.5

PREPARATY ENERGY NIEZALEŻNIE OD WIEKU W GABINECIE LEKARZA RODZINNEGO

Jestem lekarzem z 33 letnim stażem. Posiadam specjalizacje z pediatrii i medycyny rodzinnej. Od 3 lat stosuję w swojej praktyce preparaty Energy. Pierwotnie obserwowałam ich działanie i skuteczność u siebie i w swojej rodzinie, a następnie zaczęłam stosować je u pacjentów.

Chciałabym się z Państwem podzielić wiedzą i doświadczeniem w wykorzystywaniu suplementów i regulatorów firmy Energy w poszczególnych grupach wiekowych w praktyce lekarza POZ.

Mam nadzieję, że zdobyte przeze mnie doświadczenie pozwoli Państwu na zmniejszenie, a może na rozwiązanie problemów związanych ze zdrowiem. Nie chciałabym tego traktować w formie zaleceń, a raczej dyskusji, jak poprawić sobie i swoim bliskim lub podopiecznym komfort zdrowia i sprawności niezależnie od wieku.

Serdecznie zapraszam do cyklu artykułów o przydatności i wykorzystaniu preparatów Energy w poszczególnych grupach wiekowych.

Pozdrawiam
Jadwiga Szerszenowicz



VIRONAL NA STANY OBNIŻONEJ ODPORNOŚCI

Metabolizm, to nie to samo co trawienie. Gdy podczas trawienia potrawa rozkłada się i przesuwa w układzie pokarmowym, metabolizm oznacza wyższy poziom poszczególnych składników pożywienia wykorzystywane są do budowy komórek. Pierwszą fazą metabolizmu jest rozłożenie potrawy za pomocą enzymów na poszczególne elementy, kiedy np. białka rozkładają się na aminokwasy, drugim krokiem jest ich wchłanianie w jelicie cienkim, trzecim zaś wbudowanie podstawowych elementów pożywienia w struktury komórkowe organizmu. W ostatniej, czwartej fazie organizm pozbywa się wszystkiego, czego nie wykorzystał. Podczas każdego z tych kroków może dojść do zaburzenia, co oznacza problem zdrowotny. Z jednej strony naszemu organizmowi może czegoś brakować i nie ma z czego budować określonych struktur organizmu; z drugiej strony może w nim pozostawać to, czego nie potrafi się pozbyć naturalną drogą.

Jak zaburzenia metabolizmu przenikają do układu immunologicznego

Zaburzenia odporności najczęściej pojawiają się w wieku dziecięcym. Można je usunąć nie tylko poprzez zmianę diety, ale w naszym przypadku również przy pomocy preparatów Energy.

Organizm człowieka został wyposażony w układ komórek odpornościowych, które w pewnym czasie włączają się do pełnienia określonych funkcji. Układ odpornościowy rozwija się od dnia narodzin, dlatego karmienie piersią jest takie ważne. Dzieci karmione piersią są zdrowsze, ponieważ wraz z mlekiem matki przyjmują potrzebne przeciwciała chroniące je przed chorobami, które matka przeżyła bądź przechodzi. Dla dziecka jest to niezbędne zwłaszcza w okresie, kiedy napotyka na różne mikroorganizmy, ale przeciwciała dopiero zaczyna sam wytwarzać.

Zaburzenia odporności można podzielić na trzy podstawowe grupy. Pierwszą jest osłabienie odporności (słabość immunologiczna) do niej należy również osłabienie odporności przeciwnowotworowej. Drugą kategorię zaburzeń tworzą schorzenia alergiczne, trzecią grupę tzw. choroby autoagresywne czy immunologiczne, które coraz częściej występują w naszej populacji.

Słabość immunologiczna oznacza, że organizm nie jest w stanie bronić się przeciwko jakimkolwiek infekcjom drobnoustrojowym, czy też wirusowym lub bakteryjnym. Ze strony układu odpornościowego chodzi wprawdzie o niemal identyczną walkę, ale jeśli mowa o terapii i następstwach np. niepotrzebnego leczenia antybiotykami, może to mieć wielki wpływ na dalszy rozwój układu immunologicznego.

Zachorowalność na grype

W tym momencie będzie jak najbardziej

na miejscu wzmianka o grypie. Przy każdym ataku mikroorganizmów na organizm ludzki, w pierwszej kolejności uaktywnia się tzw. nieswoista reakcja immunologiczna. Jest identyczna przy każdym ataku wirusa, bakterii czy substancji toksycznej, która do organizmu mogła się dostać wraz z pożywieniem.

Objawem nieswoistej reakcji immunologicznej jest obrona organizmu i podwyższona temperatura. Podniesienie temperatury ciała jest bardzo ważne, 38°C potrzebne jest do tego, żeby uaktywniły się białe krwinki i podróżowały do miejsca zapalenia, gdzie potrafią pochłoniąć mikroorganizmy. Gdy szybko podajemy leki obniżające temperaturę (która nie osiągnęła 38), spowolniamy w ten sposób przepływ białych krwinek. Jeśli się to powtarza, (zwłaszcza przy temperaturze nieznacznie powyżej 37°C), pierwotna nieswoista reakcja zostaje zablokowana. Po pierwsze dlatego, że białe krwinki nie docierają tam, gdzie powinny, a po drugie - nie funkcjonuje komunikacja pomiędzy śledzioną a centrum termoregulacji w mózgu. Właśnie śledziona wysyła sygnał, że w ciele pojawił się mikroorganizm i trzeba się go pozbyć.

Szybkie obniżanie temperatury prowadzi do osłabienia nieswoistej odporności. Jeśli zaś temperatura nie przekracza 38°C, organizm potrzebuje przede wszystkim spokoju i odpowiedniej dawki płynów. Przy pierwszym i drugim podwyższeniu temperatury nie da się jeszcze niezawodnie rozpoznać, czy jest to choroba wirusowa, czy bakteryjna. Zazwyczaj sprawdza się pogląd, że im szybciej rośnie temperatura (np. nawet do 40 stopni) tym bliżsi jesteśmy opinii, że chodzi prawdopodobnie o chorobę wirusową. Podczas infekcji bakteryjnych temperatura rośnie powoli i nie osiąga tak dużych wartości.

Antybiotyki niszczą bakterie, nie wirusy

Błędem często popełnianym przez rodziców jest natychmiastowe żądanie antybiotyków. Błąd jednak robią też lekarze, którzy zapisują je „na wszelki wypadek”. Antybiotyki niszczą bowiem tylko bakterie, nie wirusy. Podczas walki immunologicznej, białe krwinki podróżują tam, gdzie trzeba zniszczyć mikroorganizmy, a w tym czasie drugi składnik układu immunologicznego rozpoczyna wytwarzanie przeciwciał. Bakterie ulegają szybkiej likwidacji, a układ immunologiczny nie ma czasu na to, by wytworzyć potrzebne przeciwciała. W następstwie dzieje się tak, że dziecko dokończy stosowanie antybiotyku i za niedługo ponownie jest chore. W dodatku zainfekowało się takim samym mikroorganizmem. Przystaje na niego działać ten sam rodzaj antybiotyków, a kiedy znów pojawi się kolejna infekcja, wtedy nie zadziała już pierwszy, drugi ani trzeci antybiotyk.

Wiele dzieci bardzo często znajduje się w takim błędnym kole. Powoduje to



nadmierne opiekuńczość rodziców, którzy za bardzo się boją i natychmiast przenoszą odpowiedzialność na lekarza, który przepisuje antybiotyki. Takie dzieci przeważnie są słabe, cierpią na brak apetytu, można u nich zaobserwować wzmożony apetyt na słodycze, ponieważ one dodają im energii. Podczas długotrwałego obserwowania stanu zdrowia tych dzieci nie można nie zauważyć, że w porównaniu ze zdrowymi rówieśnikami spowalnia się także ich rozwój psychomotoryczny.

Zapalenie śluzówki nosa i jamy nosowo gardłowej

Najczęstszymi chorobami dziecięcymi są zapalenia śluzówki nosa i jamy nosowo gardłowej.

Według tradycyjnej medycyny chińskiej podlegają one pod śledzionę, która należy do najważniejszych narządów dot. odporności. Jej wspomaganie polega przede wszystkim na ograniczeniu słodyczy (duża ilość słodyczy wręcz jej szkodzi). Kiedy dzieci spożywają dużo lekarstw, mają ochotę na słodycze, co osłabia odporność.

Kiedy zmierzmy energetykę tych dzieci aparatem Supertronic, widzimy, że mają one osłabiony obszar płuc, więc przydałby im się Vironal. Przeważnie nie zachorują na anginę czy zapalenie płuc, ale nie uchronią się przed przeziębieniem, katarem, katarem górnych dróg oddechowych pochodzenia wirusowego lub bakteryjnego. Dzieci te często mają anemię i nawet kiedy stosują preparaty z dodatkiem żelaza ten stan nie ulega poprawie, bo jego przyczyną jest osłabiona śledziona. Bywają blade, zakatarzone, pokastują, wciąż kapie im z nosa, boli je brzuch, nie chcą jeść, są anemiczne i czasami wolniej też myślą. I choć nie są przewlekle chore, wciąż niedomagają.

dokończenie na str.9



SPOTKANIE Z TERAPEUTĄ

CO TO JEST BIOINFORMACJA

Chciałam rozpocząć ten artykuł podając definicję słowa: *bioinformacja*, ale definicje, które znalazłam tłumaczyły to jako ogólne pojęcie telepatii, nie jest to prawda, ale zaistniały fakt potwierdził konieczność przybliżenia znaczenia tego pojęcia.

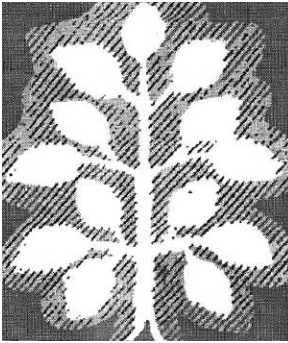
W obecnych czasach, czasach ogromnego rozwoju nauki, techniki, komputerów, *informacja*, czyli dostęp, posiadanie i wykorzystanie wiadomości, jest podstawą życia. Cokolwiek chcemy zrobić musimy zasięgnąć w tym zakresie informacji. Żeby np. poznać rozkład jazdy pociągów skorzystamy z informacji PKP, żeby gotować, trzeba znaleźć przepis czyli uzyskać o tym wiadomości, żeby odwiedzić znajomych musimy znać ich adres, czyli mieć informacje o ich miejscu zamieszkania, żeby zatelefonować musimy znać numer, czyli korzystamy z informacji telefonicznej, żeby zrobić pranie - włączyć pralkę, musimy znać instrukcję obsługi itd., itd.

Skoro urządzenia techniczne, proste narzędzia i czynności posiadają dokładne informacje jak z nich korzystać, dlaczego my ludzie nie mielibyśmy spodziewać się takich informacji w stosunku do siebie...? *NATURA* daje nam wskazówki, przesyła takie informacje.

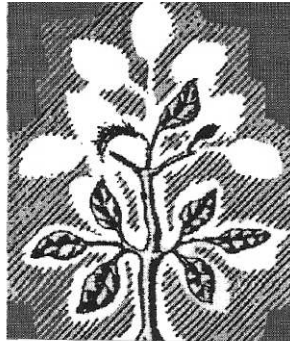
Wiedza, którą posiadamy jest to ilość zgromadzonych informacji. Źródła tych informacji są różne teoretyczne, czyli te wyuczone lub praktyczne, czyli te zdobyte przez doświadczenia. Ale posiadamy też wiedzę, która nie jest zdobyta w żaden z tych sposobów, a jednak ją posiadamy. Proszę powiedzieć, czy ktoś kiedyś uczył serce, wątrobę, żołądek, nerki co mają robić i w jaki sposób? ..., a jednak wykonują swoje funkcje i doskonale znają swoje zadania.

Żyjemy w wielkim systemie, życie człowieka stanowi tylko cząstkę tego systemu. Każda osoba to wyjątkowa indywidualność i drobny ułamek sił życiowych Większej Całości (natura, przyroda, kosmos). Każdy z nas jest związany ze wszystkim wspólną formą energii, będącą zbiornicą wszystkich potrzebnych *informacji*, czyli jest to źródło *BIOINFORMACJI*.

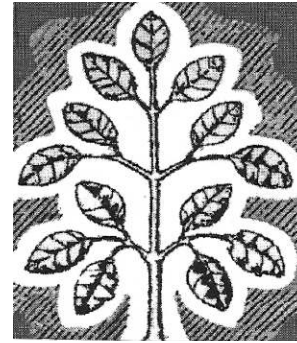
Naturalnie, biologiczna informacja, czyli *BIOINFORMACJA* rozpoczyna się w momencie pierwszego podziału komórki, w momencie powstania życia. Istnieje w każdej żywej komórce, każdym narzędziu, w każdym systemie żywego organizmu. Jest to szczegółowa informacja z instrukcją co i jak należy wykonywać i odnosi się bezpośrednio do konkretnej komórki, konkretnego narządu, konkretnego systemu, do całego organizmu. Jest to jak matryca lub „dyskietka” z planem i programem zawierającym zadania i przeznaczenie. Czyli dana jest nam wiedza jak żyć, myśleć, odczuwać.



Plan ustalony dla naszego rozwoju. Rodzaj „matrycy” lub dyskietki.



Nie w pełni wykorzystane potencjały. Zaburzenia *bioinformacji* powodujące deformacje.



Wykorzystane wszystkie potencjały. Rozwój zgodny z naturalną *bioinformacją*.

Otrzymaliśmy idealne archetypy cech dających prawdziwe szczęście, siłę i zdrowie, a więc, każdy zaopatrzone jest w taką „dyskietkę” z własną misją życiową i każdy posiada w sobie nieodparte pragnienie życia w harmonii z sobą, ze światem, przyrodą i naturą, która jest ogromnym polem energii wpływającej na człowieka, na jego ciało, umysł i duszę. Z tym, że potencjały, których potrzebujemy do realizacji własnej misji nie są jednoznacznie ustalone, stanowią jedynie idealne cechy, prowadzące do prawdziwego szczęścia i zdrowia. Posiadamy plan rozwoju, ale bardzo często nie w pełni wykorzystujemy otrzymane potencjały. Przyczyny są różne i jest ich wiele. Zaburzenia *bioinformacji* prowadzą do dysharmonii, a za tym idą dolegliwości fizyczne i nie tylko oraz choroby. Na wiadomości o zaburzeniach *bioinformacji*, skutkach tych zaburzeń oraz sposobie przywracania właściwej *bioinformacji* zapraszam w następnym numerze naszego czasopisma.

Joanna Bortlik

CO TO JEST ODCZULANIE ?

dokończenie ze str.3

Często taki efekt obserwuję u pacjentów odczulających się np. na pyłki. Czasem objawy silnej pyłkowicy: katar, kichanie i silny świąd oczu - są spowodowane alergią np. tylko na pyłek brzozy i topoli. W takiej sytuacji często pacjent przychodzi do gabinetu gdy ma objawy. Wchodzi do gabinetu z objawami, a tuż po odczuleniu objawy znikają i wychodzi zdrowy. Czy na pewno zdrowy? Na pewno bez objawów, jednak problem alergii jest znacznie szerszy. Objawy często pojawiają się w momencie kumulacji ilościowej i jakościowej poszczególnych alergenów lub innego typu obciążeń, np. grzybica, pasożyty, toksyny, stres, wyczerpanie, osłabienie funkcjonowania poszczególnych elementów

energetycznych - teoria 5 elementów - preparaty **ENERGY!** To wszystko trzeba czasem zdiagnozować i wyeliminować, by można powiedzieć, że pacjent został wyleczony. Jeśli jednak po tym wyleczeniu, pacjent będzie się źle prowadził: zła dieta, złe emocje, brak profilaktyki terapeutycznej, np. równoważenie energetyczne (**ENERGY**), to po jakimś czasie objawy alergii zwykle się pojawiają. Wtedy ponawiamy terapię, przeważnie jest już o wiele mniej do zrobienia i łatwiej tą terapię prowadzić. U części pacjentów czasem wystarczy odczulić parę alergenów i poprzez zmniejszenie kumulacji, brak innych obciążeń, pacjent jest już zdrowy, bez objawów alergii, gdyż układ odpornościowy daje sobie już radę z

pozostałymi alergenami lub obciążeniami. Czasem jest jak z maszynami, wystarczy naprawić drobny element i całość dobrze funkcjonuje. Mam nadzieję, iż jakoś wytłumaczyłem zasadę działania odczuleniu metodą BRT.

Pacjenci pytają się, kiedy najlepiej jest robić taką terapię odczulającą? Posłuszę się tu cytatem, który ma zastosowanie do wszelkich form terapii:

„Jeśli jesteś gotów zmienić swoje życie, wówczas będę mógł Ci pomóc.” Hipokrates 460-370 pne.

Pozdrawiam serdecznie.

lek. med. Dariusz Szymański

Grudzień 2007

Grudzień przybiera minę bezspornie chłodną. Zaraz na początku sprawdzi nasze przygotowanie na atak zima - ze stosunkowo ciepłej aury wpadnie w arktyczny klimat, ale reszta miesiąca będzie w normach europejskich. Większe opady śniegu mogą nas zaskoczyć na początku miesiąca i wygląda na to, że będzie on nam częściej towarzyszył. W przeciwieństwie do poprzedniej zimy możemy się spodziewać spadku temperatury o jakieś dziesięć stopni (w zeszłym roku było kilka stopni powyżej zera, więc trzaskające mrozy nie powinny nas spotkać). Święty Mikołaj w tym roku przyjedzie na sankach, ale potem ma przyjść bożonarodzeniowa odwilż, więc najprawdopodobniej dzieci w czasie dni wolnych od nauki zbytnio ze śniegu nie

skorzystają.

Pod koniec listopada do rządów dojdzie Szczur, pierwszy z wódarzy tego roku. Rozpoczyna on astrologiczny (czy też „jangowy”) nowy rok. Zdolny, szybki władca musi postarać się o najbardziej praktyczne przygotowanie kolejnego roku, a w jego przypadku również dwunastolecia. Na początku lutego, dokładnie szóstego dnia zapuka do drzwi nowy rok chiński.

Szczur kocha zakupy i zamieszanie. Planów będzie miał 2-3x więcej niż jesteśmy w stanie zrealizować i w związku z tym wciąż będzie nas poganiał.

Pomyślmy jednak o tym, że może nasz partner nie potrzebuje drogiego prezentu tylko nieco więcej uwagi, a zamiast bawić się w kuchni z pieczeniem kolejnego

ciasta pobawmy się z dziećmi.

Szczur nie przynosi ze sobą szczególnych obciążeń, ale uwaga na żołądek pamiętajmy o nim przy stole. Świętowanie może źle się odbić także na jelicie grubym odpowiedzialnym za wyrażanie negatywnych uczuć. Strach, który może wynikać z ich wyrażenia zaszkodzi kolejnemu narządowi pęcherzowi moczowemu, organowi Wody. Należy do niej także chłód, więc trzeba porządnie się ubrać, żeby uniknąć przeziębienia.

Nie dajmy się zaskoczyć i wciągnąć w przewrotność Szczura. Każde wydarzenie powinno poprzedzać dokładne przeanalizowanie wszystkich możliwych aspektów i wyobrażenie efektu końcowego.

Styczeń 2008

Sylwester może nas zaskoczyć opadami śniegu, a Nowy Rok obrzydliwym zimnem, więc ostrożnie. Styczeń nie wygląda na miesiąc życzliwy, ale wierzymy, że ostatnie podrygi wspólnego panowania Ognia i Żaru jeszcze trochę nam potowarzyszą. Podsumowując pierwszą i drugą dekadę powinniśmy się chyba trochę ogrzać, ale i tak przydadzą się rękawiczki. Szczególnie dla nas, przyzwyczajonych do cieniutkich kurteczek minionej zimy, a nieprzystosowanych jeszcze do kożuchów.

Styczeń przyniesie nam przejściowy okres Ziemi. Bawół, zwierzę nieporadne i uparte powoli doprowadza nas do środka, żebyśmy wyrównali kroki potrafili pójść naprzód odpowiednią nogą z odpowiednim plecakiem.

Ziemia jako matka dba o wszystkich, wszystkich starannie przygotowuje, troszczy się o przyszłe szczęście. Pole zasypie śniegową pierzyną, by schowane ziarno mogło wygodnie przeczekać zimą, nasz organizm ma szansę pracować z maleńkim, ale niezmiernie ważnym płomyczkiem, który w naszym organizmie zapewnia podstawowe procesy życiowe.



Zgodnie z opinią dawnych Mistrzów, płomyk ten położony jest w obszarze nerek, które należą do energii Chłodu elementu Wody. Jego zadaniem nie jest ogrzewanie, a zapewnienie płonienia ogni wyższych. Po prostu ma za zadanie ochronę trawienia oraz psychiki dba o niezmiernie ważne procesy w organizmie.

Nastąpi wyraźna zmiana w alergiach, chorobach autoimmunologicznych, w braku odporności, często głównie u małych dzieci będzie dochodzić do poprawy stanu energetycznego organizmu,

poradzimy sobie także z chorobami i problemami, których nie potrafimy nazwać. Po prostu nadchodzący rok przeżyjemy w dużo lepszej kondycji, łatwiej zniesiemy przeciwności losu (czy to w postaci infekcji, czy niesprzyjających sytuacji życiowych).

Rozluźnimy się, ale celowo przygotowujemy się na to, co ma nadejść. Nadchodzi nowe dwunastolecie Ziemi.

Źródło: czeska wersja Vitae, Eva Joachimova

Chrońcie dzieci przed „wampirami energetycznymi”

Małe dzieci są pełne życia, są jak wiatr, chwilę tu, za sekundę już gdzieś zupełnie indziej. Wydawać by się mogło, że ich energia jest nie do wyczerpania. Ich energia jest jednak niestała, chwiejna, jakby została rozproszona wszędzie wokoło i dlatego stosunkowo łatwo można ją stracić, a osoba osłabiona energetycznie może ją nawet dziecku odebrać. Jeśli odbierze jej trochę, dziecko się uspokoi, ale jeśli zabierze jej dużo, dziecko może nawet zachorować. Takim „wampirem energetycznym” może stać się jakikolwiek osłabiony, przeważnie dorosły człowiek, któremu brakuje energii, jest wyczerpany czy chory. Dzieci

odczuwają dużo intensywniej to, co się z nimi dzieje i dlatego intuicyjnie unikają kontaktu z takim człowiekiem. Może się zdarzyć, że Piotruś nie chce nawet podać ręki sąsiadce, a Ania zawsze płacze, kiedy do przedszkola przychodzi po nią dziadek. Członkowie rodziny mogą być „wampirami energetycznymi” w takim samym stopniu jak zupełnie obcy ludzie w metrze czy sklepie. Różnica polega na tym, że otwarte przestrzenie nie powodują takiego wysysania energii jak przestrzenie zamknięte. Poważniejszy problem może nastąpić wtedy, kiedy dziecko mieszka z osłabionym człowiekiem w jednym gospodarstwie

domowym. Trudno wyjaśnić babci, dlaczego dziecko wymyka się z jej objęć. W żadnym przypadku nie można pozwolić na to, by dziecko wbrew swojej woli spało w jednym łóżku lub wręcz pod jedną kołdrą ze starym czy osłabionym człowiekiem, a jeśli sami nie czujecie się dobrze, czytajcie bajki najlepiej z fotela przy łóżku. Nie można nigdy lekceważyć tego, kiedy małe dziecko broni się przed dotykiem kogokolwiek, nawet rodziców. Nie wolno ich do tego zmuszać, należy je chronić. Przynajmniej póki są małe, bo kiedy podrosną (przeważnie około dziesiątego roku życia) zaczną same chronić swoją energię. (ter)

NAJCZĘSTSZE PYTANIA DOTYCZĄCE WYSOKIEGO CIŚNIENIA KRWI

Jak licznej grupy osób dotyczy wysokie ciśnienie krwi?

Według najnowszych statystyk, na wysokie ciśnienie krwi cierpi około 35% całej populacji, przy czym do statystyk wciągnięto także niemowlęta. Gdybyśmy chcieli rozmawiać o ludziach w wieku średnim, problem ten dotyczy w przybliżeniu 50% populacji. W przypadku seniorów, procent ten jest ze zrozumiałych względów jeszcze wyższy powyżej 70%. Choroba ta dotyka niemal wszystkich. Jednego wcześniej, drugiego później i dlatego właśnie jemu (ciśnieniu) w profilaktyce powinniśmy poświęcić więcej uwagi. Jeśli jednak już mamy to wysokie ciśnienie, powinniśmy umieć właściwie go kontrolować, specjalistycznie leczyć i mówiąc prosto ciągle trzymać za uszdę.

Jakie wartości powinno mieć ciśnienie krwi?

Najnowsza przyjęta norma ciśnienia krwi to do 130/85 milimetrów słupka rtęci (mm hg). Jednoznacznie wysokie ciśnienie krwi nadciśnienie to 140/90 mm hg i wyższe. (wartości pomiędzy uważane są za tzw. lekko podwyższone lub graniczne i niosą ze sobą już zwiększone ryzyko zdrowotne.) Optymalne ciśnienie krwi ma jeszcze bardziej surową wartość niż norma wynosi do 115/75 mm hg. Lekceważy to także wielu lekarzy, a podczas leczenia zadowolają się wartościami ciśnienia wyższymi, niż górne granice normy. Kiedy bowiem ciśnienie krwi podniesie się do 135/85, co w rzeczywistości jest tylko nieznacznie powyżej granicy normy, podwaja się ilość zgonów na choroby sercowo-naczyniowe. Najlepsze (czyli optymalne) ciśnienie krwi dla człowieka to najniższe możliwe, które jeszcze organizm znosi i nie powoduje u niego żadnych problemów.

Dlaczego wysokie ciśnienie krwi nazywamy też „cichym zabójcą”?

Zdradliwość wysokiego ciśnienia krwi polega na tym, że nie musimy go przez długi czas w żaden dokuczliwy sposób odczuwać, nie musi powodować u nas zawrotów, bólów głowy, nie musi mieć żadnych objawów i bardzo łatwo się do niego można przyzwyczaić. Ale niestety „uderzy” ponieważ jeśli długo nie leczy się wysokiego ciśnienia (choćby dlatego, że o nim nie wiemy) może to doprowadzić do poważnych komplikacji, nawet do zagrożenia życia. Możemy doznać nawet udaru mózgu, zawału mięśnia sercowego, niedomagania serca, nerek, uszkodzenia wzroku itp. Dlatego uważany jest za tzw. „cichego zabójcę”. Dlatego tak ważna jest regularna kontrola ciśnienia krwi u lekarza lub w warunkach domowych.

Jaki ciśnieniomierz mam kupić, by podawał wiarygodne dane o moim ciśnieniu krwi, tj. żeby był miarodajny?

Dziś są już dostępne w każdej aptece wysokiej jakości dokładne, w pełni automatyczne ciśnieniomierze. Takie proste, potrzebne urządzenie powinno

się znajdować w każdym domu. W zasadzie należy kupować przyrządy dobrej marki z certyfikatem. W najprostszy sposób zmierzmy ciśnienie krwi automatycznym ciśnieniomierzem cyfrowym, ale z mankietem na wysokości ramienia. Ciśnieniomierze, które zakłada się na nadgarstku (przedramieniu), nie zawsze są miarodajne i tego typu pomiary można uważać za jedynie orientacyjne. Złotym standardem wiarygodności pomiaru ciśnienia wciąż oczywiście pozostaje klasyczny tonometr ręciovny, każdemu znany dobrze z gabinetu lekarza.

W jaki sposób zapobiegać wysokiemu ciśnieniu krwi i jak każdy z nas może wpłynąć na jego leczenie?

Wysokie ciśnienie krwi leczymy w zasadzie poprzez zmiany w jadłospisie, do których należy przede wszystkim ograniczenie przyjmowania soli kuchennej, ponadto odpowiednia aktywność fizyczna (ruch) odpowiednio ćwiczenia rekreacyjne, jak np. turystyka lub spacer na łonie natury na świeżym powietrzu, pływanie, jazda na rowerze itp. Należy także eliminować lub raczej nauczyć się pokonywać sytuacje stresowe, czego zazwyczaj w stu procentach zapewnić się nie da ale w każdym zaleceniu dla hipertonia jest napisane: „unikaj stresu!”. Dlatego swoich klientów raczej uczę, jak pokonywać stres, ponieważ w dzisiejszym zabieganym życiu uniknąć się go nie da. Bardzo ważne, ba po prostu konieczne jest przy profilaktyce i leczeniu wysokiego ciśnienia krwi konsekwentnie leczyć tj. trzymać „za uszdę” i pod kontrolą również wszystkie choroby towarzyszące. Tzn., kiedy jestem otyły, staram się obniżyć wagę, kiedy mam cukrzycę, trzeba ją odpowiednio kompensować, czy to dietą, czy sposobem odżywiania lub lekami, kiedy mam podniesiony poziom cholesterolu, staram się doprowadzić go do normy. To wszystko są bowiem czynniki ryzyka, które pogarszają przebieg i rozwój nadciśnienia.

Jakie są inne zalety regularnego ruchu?

Ruch = życie, a zaletą regularnego ruszania się i ćwiczeń jest także to, że zwiększamy zapasową objętość

wszystkich narządów przede wszystkim serca, płuc i układu ruchu. Ruch ponadto pomaga nam niwelować stres, obniżyć poziom cholesterolu, tłuszczów krwi lipidów, obniżyć poziom cukru. Jest więc także profilaktyką cukrzycy, wielu chorób aparatu ruchu, jak np. osteoporoza, gościec itp. Cokolwiek zrobimy dla swojego zdrowia poprzez ruch, może nam się odplacić kilkukrotnie w postaci lepszej kondycji, lepszego stanu zdrowia przede wszystkim w średnim i starszym wieku.

Jak nam w tym mogą pomóc naturalne środki Energy?

Dobrze sprawdziły się w mojej lekarskiej praktyce dwa koncentraty ziołowe z podstawowego pentagramu. Renol zawsze rozpoczynamy od niższej dawki 3x dziennie po 2-3 krople w szklance wody, stopniowo zwiększamy dawkę po 7-10 dniach do zwykłych 3x6 kropli (maksymalne dawkowanie to 3x9 kropli). Po 3 tygodniach następuje tygodniowa przerwa i trzytygodniowy cykl stosowania powtarzamy parę razy (w takim dawkowaniu, w jakim zakończyliśmy pierwszy cykl). Następuje przerwa 2-3 tygodni i ten sam proces powtarzamy z koncentratem Korolen. Jednocześnie można także stosować preparat z minerałami koloidalnymi Fytomieral, 3 x dziennie 5-7 kropli w szklance wody po posiłku, albo 20-30 kropli rozpuszczonych w 2 litrach czystej wody i w ciągu dnia wypić ten drugi sposób zagwarantuje nam również odpowiednią dawkę płynów w ciągu dnia. Spośród preparatów dodatkowych odpowiedni będzie Celitin, który stosuje się zazwyczaj w dawce 1 x dziennie 1 kapsułka rano na czczo, oraz Flavocel 2-3 x dziennie, 1 tabletką po posiłku. Wszystkie te preparaty - suplementy diety, czy uzupełnienie leczenia, możemy stosować także w połączeniu z klasyczną terapią, jaką zalecił lekarz.

**lek. med. Julius Sipos, kardiolog
Centrum Zdrowe Serce**



Z VITAMARINEM PRZECIWIW OTYŁOŚCI

Codziennie zbyt wysokie przyjmowanie tłuszczów zawartych w pożywieniu, tak typowe dla dzisiejszej nowoczesnej populacji, doprowadzi już wkrótce do wytworzenia tzw. odporności leptynowej. Leptyna jest hormonem polipeptydowym wytwarzanym w białej tkance tłuszczowej (podskórnej). Bywa również nazywana hormonem sytości,



ponieważ uaktywnia centrum przyjmowania potrawy w podwzgórzu (część mózgu) i informuje go o stanie zapasów tłuszczowych w organizmie. Ludzie otyli o odporności leptynowej nie mają właściwie nigdy uczucia sytości przez co wciąż zjadają kolejne posiłki, a poprzez to stan ten jeszcze pogłębiają. U ludzi cierpiących na otyłość, tak jak u diabetyków, powszechna jest wrażliwość na insulinę (tzw. odporność insulinowa), tzn. że glukoza z krwi nie przenika w wystarczającym stopniu do komórek, komórki przez to nie mają odpowiedniej ilości energii i wysyłają sygnały, które prowadzą do dalszego przejadania się. Na podstawie ostatnich badań potwierdzono, że poza ćwiczeniami aerobowymi, także podawanie rybiego oleju (Vitamarinu) jest środkiem, który tym ludziom może pomóc w przecięciu tego magicznego kręgu. Rybi tłuszcz pomaga w usuwaniu odporności leptynowej i insulinowej oraz kontroluje poziom cukru i tłuszczu we krwi. (PD).

AZ

ZDROWIE OD A DO Z

Mały słowniczek Energy

OTYŁOŚĆ (NADWAGA)

Otyłość to termin medyczny oznaczający zwiększenie masy ciała o 10% w porównaniu z wartością przeciętną. W niektórych częściach świata otyli mogą stanowić 50% populacji. Niestety, problem ten coraz częściej występuje u dzieci. Nadwaga nie jest jedynie proporcją wzrostu i ciężaru ciała, gdyż w przypadku dużej masy mięśniowej można mówić o nadwadze, ale nie o otyłości w sensie klinicznym. Otyłość stanowi problem tylko wtedy, gdy wpływa na stan psychiczny danej osoby lub powoduje przeciążenie ciała. Obciążenie to może mieć charakter strukturalny, gdy np. dotyczy stawów lub układu krążenia, albo też wywierać wpływ na ważne dla życia narządy, np. serce, które musi wykonywać cięższą pracę, by przepompować krew do wszystkich tkanek.

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



PROPOZYCJE KULINARNE ...

Propozycja na święta - łosoś pieczony w cieście francuskim

Delikatne mięso łososia doskonale komponuje się z warzywami - fasolką szparagową i marchewką. Dodatkiem świetnie pasującym do całości jest sos muślinowy.

SKŁADNIKI

- 1 łosoś, 2 kg
- 500 g filetów z witlinka, bez skóry i ości
- 500 g ciasta francuskiego (świeżego lub mrożonego)
- 2 l wywaru warzywnego
- 250 ml sosu muślinowego
- 100 g zielonej fasolki szparagowej

- 1 marchewka
- 3 jajka
- 50 g mąki
- sól, świeżo zmielony pieprz

SPOSÓB PRZYRZĄDZANIA

1. Łososia oskrobać, sprawić przez skrzela, odciąć płetwy i wyjąć kręgosłup, nacinając grzbiet. Małe ości wyjąć pęsetą. 2. Przygotować ciasto lub rozmrozić ciasto mrożone. 3. Ugotować wywar warzywny lub przygotować wywar z kostek bulionowych i odstawić do ostygnięcia. 4. Fasolkę obrać z włókien, marchewkę obrać. Warzywa opłukać i pokroić w drobną kostkę. 5. Filety z witlinka zmiksować z 2 jajkami. Doprawić solą i pieprzem. Dodać fasolkę i marchewkę. Miksować, aż składniki się połączą i farsz będzie gładki, łososia napęlić farszem i zaszyć. 6. Rybę położyć na wkładce wanienki do gotowania ryb. Zalać wywarem. Doprowadzić do wrzenia i gotować na wolnym ogniu przez 15 minut; wywar

powinien zaledwie mrugać. 7. Rybę wyjąć, osączyć z wywaru i osuszyć. Wstawić do lodówki na 20 minut. 8. W tym czasie przygotować sos muślinowy i wstawić do gorącej kąpieli wodnej, aby nie ostygł. 9. Nagrzać piekarnik do temperatury 180°C. 10. Blachę wyłożyć papierem do pieczenia. 11. W miseczce roztrzepać pozostałe jajko. 12. Ciasto przekroić na 2 części, jedną nieco większą od drugiej. Większą część położyć na posypanej mąką stolnicy i rozwałkować na prostokąt o wymiarach 36x14 cm i grubości 3mm. Rozłożyć na blasze, pośrodku ułożyć łososia. Bokami ciasta przykryć rybę i za pomocą pędzelka posmarować wierzch ciasta roztrzepanym jajkiem. 13. Drugą część ciasta rozwałkować na prostokąt o

wymiarach 30x14 cm i grubości 3mm. Przykryć łososia i ciasto docisnąć do posmarowanych jajkiem brzegów. Odkroić górną część ciasta wystającą poza rybę. Czubkiem noża płytko naciąć ciasto wzdłuż linii głowy i ogona, następnie ponacinać łuski. Wierzch i boki ciasta posmarować roztrzepanym jajkiem. 14. Łososia wstawić do nagrzanego piekarnika i piec przez 1520 minut, aż ciasto się zrumieni. 15. Wyjąć z piekarnika, wyłożyć na półmisek i zaraz podawać. 16. Przed nałożeniem na talerze pokroić na porcje. Sos muślinowy przelać do ogrzanej sosjerki i podać do ryby.

źródło "Ryby i owoce morza", Jacques Le Divallec

SZALEJMY, ALE Z GŁOWĄ

Witam Państwa!

Wszystkim Czytelnikom, życzę przede wszystkim zdrowych, spokojnych i radosnych Świąt Bożego Narodzenia oraz Szczęśliwego Nowego Roku 2008! Mam nadzieję, iż dla wielu z Was czas Nowego Roku, będzie czasem spełnienia marzeń, być może część z Was marzy o wspaniałych wczasach zimowych, a część z Was już przygotowuje się do swojego wymarzonego wyjazdu w góry na narty. Bilety wykupione, miejsce opłacone. Czasem niestety tuż przed wyjazdem pojawia się infekcja, gorączka i jedyne do czego się czlowiek nadaje to łóżko i intensywne leczenie. Aby nie dopuścić do takiej sytuacji, pamiętajcie o profilaktyce i już teraz zacznijcie brać preparat **VIORAL** 2-3 x dziennie po 6-8 kropli na łyżkę wody przez 3 tyg. 1 tydzień przerwy i potem oczywiście ponownie 3 tyg. Mam nadzieję, iż taką profilaktykę już stosujecie, zresztą szerzej była opisana w poprzednim numerze **VITAE**. Na szczęście, zwykle docieramy na miejsce bez problemu, jednak po paru dniach zdarzają się nam się nam kontuzje lub drobne zranienia. W takim przypadku warto pamiętać o preparatach **ENERGY**. Radziłbym brać ze sobą w każdą podróż preparat **SPIRON**, **DRAGS IMUN**, krem **RUTICELIT** i **ARTRIN** oraz **RENOL**. Już tłumaczę co i dlaczego.

SPIRON zawsze warto brać w podróż, szczególnie gdy ktoś zamierza jechać na noc. Już sam skład **SPIRONU** zachęca nas do stosowania tego preparatu: olejek mirtowy, sandałowy, lawendowy, miętowy, eukaliptusowy, z melisy, kamforowy, kadzidłowca (olibanum), tujowy, świerkowy, lemongrasowy. Cóż za wspaniały skład i szerokie działanie!! W trakcie podróży można go stosować, by wyostriżyć zmysły kierowcy i zwiększyć jego koncentrację nocą. W tym samym czasie, jeśli z tyłu są dzieci, które powinny spać podczas nocnej podróży, będą czerpać energię z tego preparatu, by spokojnie spać. **SPIRON** posiada działanie antyseptyczne, przeciwbakteryjne, przeciwzapalne, antywirusowe, przeciwgrzybicze, antydepresyjne i uspokajające. Możemy go

więc zastosować do odkażania ran i otarć, do odkażania wypożyczonych butów narciarskich, czy też do odświeżenia powietrza w pokoju, czy też dla poprawienia nastroju. Gdy go zastosujemy przed wysiłkiem, **SPIRON** doda nam energii, rozjaśni umysł, wzmocni koncentrację. W razie infekcji ułatwia odkasływanie, łagodzi ostry i suchy kaszel. Oczyszcza powietrze i eliminuje przykre zapachy, eliminuje ból głowy, migreny. Oczywiście zachęcam do przeczytania więcej informacji o **SPIRONIE** na stronie <http://www.energy.sk/pl/vyrobyky/Spiron.asp>.

Krwiaki i wycieczki po kontuzjach można potraktować **SPIRONEM**, a potem natrzeć kremem **RUTICELIT**, jeśli siniaki są liczne lub większe, to dodatkowo warto zastosować **DRAGS IMUN** doustnie w dawce 2-3 x 6-8 kropli na łyżkę wody. Gdy przez przypadek złapie nas infekcja, to rozpylamy intensywnie **SPIRON** i doustnie bierzemy **DRAGS IMUN** 3-4 x dziennie po 7-9 kropli. Gdy po zbyt intensywnych ćwiczeniach bolą nas mięśnie i stawy, to stosujemy **RENOL** 2-3 x dziennie po 7-9 kropli i w bolące miejsca wcieramy krem **ARTRIN** 2-3 x dziennie.

Przypominam wszystkim mieszczuchom, którzy na co dzień nie ruszają się zbyt intensywnie, że każdy pobyt na stoku poprzedzamy rozgrzewką, gdyż zbyt duży wysiłek, dla tych nie rozgrzanych, może spowodować poważną kontuzję i koniec wakacji zimowych. Tak więc, szalejemy, ale bardzo rozważnie. Dla tych „sportowców”, którzy chcą w trakcie zimowych wakacji podnieść swoją kondycję proponuję już 2-3 tyg. przed wyjazdem i oczywiście w trakcie pobytu, stosować dodatkowo preparat **KING KONG** w dawce 2-3 x dziennie o 7-9 kropli przez 3 tyg.

1 tydzień przerwy i potem ponownie 3 tyg. Warto też w tym czasie zastosować **FYTOMINERAL** 2x 10-15 kropli. Poprawi to wydolność fizyczną i masę mięśniową.

Wszystkim przypominam, iż mamy już zimą i powinniśmy zacząć brać profilaktycznie **RENOL** i regenerować



element wody. Przypomnę tutaj charakterystykę elementu wody:

- NARZĄDY - nerki, pęcherz moczowy
- MERIDYANY - nerek, pęcherza moczowego
- PSYCHIKA - strach, depresja, stękanie
- SMAK - słony
- KOLORY - czarny, niebieski
- ZMYŚŁ - uszy, słuch

Mam nadzieję, że ta charakterystyka ułatwi Wam stosowanie preparatu **RENOL**. Pamiętajcie o tym preparacie szczególnie w przypadku osób wychłodzonych, ciągle marznących, z ciągłym uczuciem chłodu, zimnymi stopami i rękami. Oczywiście **RENOL** i **ARTRIN** stosujemy we wszelkich dolegliwościach stawowych i problemach z kręgosłupem. Także u tych osób, które mają kłopoty ze słuchem, lubią solić potrawy i mają skłonności do lęków i depresji. Największą grupą pacjentów ze wskazaniem do częstego stosowania **RENOLU** są jednak pacjenci z nadciśnieniem tętniczym, gdyż wg medycyny chińskiej każde nadciśnienie, jak i niedociśnienie, są pochodzenia nerkowego. Stosowanie **RENOLU** w nadciśnieniu znakomicie wspomaga leczenie i stabilizuje dawki leków na niskich poziomach lub wręcz pozwala o nich zapomnieć. Pozdrawiam i życzę udanych ferii zimowych.

lek. med. Dariusz Szymański

VIORAL NA STANY OBNIŻONEJ ODPORNOŚCI

dokończenie ze str. 4

Dysbioza jelita grubego

Nadmierne spożywanie słodczy i stosowanie antybiotyków jest często wstępem do kolejnego problemu, którym jest dysbioza jelita grubego. Dochodzi do nadmiernego zakwaszenia jelita, flora zostaje naruszona i mnoży się pleśń *Candida albicans*. Ten problem może wystąpić już po drugim włączeniu antybiotyków. Jeśli jest to odporny szczep lub pacjent nie spożyje jednego antybiotyku do końca, ponieważ wydaje mu się, że wszystko jest już w porządku, bądź kiedy rodzice nie czekają do zakończenia leczenia a naciskają lekarza, by zlecił drugi antybiotyk, grzyb w jelicie coraz szybciej się mnoży. W gabinecie spotykam się z dziećmi, które biorą antybiotyki nawet dwa razy w miesiącu. Tak, 24 razy w roku!

Obejdziemy się bez chemii

Niektórzy ludzie mają zaufanie przede wszystkim do preparatów chemicznych, ale istnieją przecież i inne skuteczne produkty. Mam na myśli **Vioral**, wspaniały środek nie tylko profilaktyczny, ale także do leczenia wspomnianych stanów braku odporności, ponieważ harmonizuje wszystkie trzy elementy organizmu układ oddechowy, śledzionę i jelito grube. Dzięki **Vioralowi** jelito grube u dziecka regeneruje się. W przeciwieństwie do innych preparatów, **Vioral** jest bardzo skuteczny we wzmacnianiu układu immunologicznego. Podczas gdy śledziona u małych pacjentów wyczerpuje się pod wpływem spożywanych słodczy, u dorosłych dzieje się to pod wpływem stresu. Kiedy tylko któryś ze wspomnianych okęgów energetycznych znajdzie się w stanie nieznacznej dysharmonii, problem można usunąć stosując regularnie **Vioral**.

Żeby organizm dobrze sobie radził z bakteriami i wirusami, trzeba chronić układ odpornościowy. Kiedy wirus zaatakuję narządy oddechowe, najrozsądniej jest położyć się do łóżka, ponieważ w walce z mikroorganizmami organizm zużywa dużo energii, a ruch czy trawienie pożywienia pochłaniają energię. Kiedy pacjent stosuje lek, który usuwa jedynie oznaki choroby, żeby szybko czuć się w formie, może się to w końcowym efekcie na nim zemścić.

Podstawowe zasady pomocne dla układu immunologicznego w czasie infekcji

Chorobę trzeba wyleżeć, mało jeść, dużo pić, zrezygnować ze słodczy, mięsa i produktów mlecznych. Poza **Vioralem** w przypadku ostrych infekcji wirusowych czy bakteryjnych można wesprzeć się **Drags immunem**.

lek. med. Maria Butkovicova

INFOKOSMETYKI ZIOŁOWE (część 1)

Infokosmetyka Pentagramu©, reprezentowana przez pięć kremów regeneracyjnych zawiera w odróżnieniu od innych maści (które mają od 1% do 3% wyciągów ziołowych), wyjątkowy 50% udział ekstraktu ziołowego. Starannie dobrana kompozycja jest ponadto wzbogacona **bioinformacjami**, które wzmacniają działanie samych substancji aktywnych. Bazę tłuszczową kremu tworzą czysto naturalne **oleje roślinne**, których bezsprzeczną zaletą jest naturalnie wysoka zawartość substancji pielęgnacyjnych i ochronnych oraz witamin (olej rycynowy, lniany, sezamowy, sojowy, makowy czy konopny). Do dalszych składników aktywnych należą np. **liposomy, kwasy AHA i lecytyna**, które w znaczący sposób podnoszą jakość produktu. Nieodłączną częścią kremów ziołowych jest naładowana energetycznie **woda mineralna z termalnego źródła Podhajska** (Słowacja) o właściwościach porównywalnych z wodą z Morza Martwego, ponadto **potasowa substancja humusowa** o silnie przeciwzapalnych właściwościach oraz **wyciągi** ze znanych **żywic (mirra, kadzidło, dracena)**, które zapewniają maksymalne działanie regeneracyjne kremów.

Kremy Pentagramu© są wyjątkowe nie tylko ze względu na skład, ale także na możliwości wykorzystania terapeutycznego. Ich pochodzenie jest naturalne, nie zawierają żadnych stabilizatorów czy syntetycznych zapachów i dlatego nie wywołują niepożądanych reakcji skórnych.

Zalety stosowania infokosmetyków:

- można stosować jednocześnie kilka różnych kremów na różne miejsca na ciele i rozwiązać w ten sposób więcej problemów jednocześnie
- kremy można dowolnie łączyć z lekami czy suplementami diety
- można używać kremów w okresie ciąży i podczas karmienia piersią
- u osób uczulonych na jakiś składnik suplementu diety stosowanie kremów ziołowych jest odpowiednim alternatywnym rozwiązaniem problemu zdrowotnego
- ponieważ substancje aktywne w kremach Pentagramu© zmieszane są z bazą olejową, bardzo łatwo przenikają do głębszych warstw skóry, a stamtąd także do tkanek. Ich stosowanie wpływa zatem pozytywnie nie tylko na samą skórę, ale za pośrednictwem kanałów energetycznych również na głęboko położone narządy i ich układy

Sposób zastosowania infokosmetyków

- w nagłych przypadkach,

- profilaktycznie, terapeutycznie wgpó roku
- nad miejscami położenia konkretnego narządu lub przebiegu kanałów energetycznych
- w miejscu stref refleksyjnych czy punktów akupunkturowych

Propozycje wykorzystania kremów Pentagramu©

Do głębokiej regeneracji skóry można przygotować **maseczkę** z któregośkolwiek kremu wraz z kilkoma kroplami produktu Fytomineral. Pozostawić na skórze przez 15-20 minut, następnie spłukać letnią wodą. Potem zaleca się naniesienie cienkiej warstwy któregoś spośród kremów.

Kremy można użyć do przygotowania tzw. **kąpieli emulsyjnej** (2-3 cm kremu do wanny), bardzo skuteczne są w połączeniu z solą Biotermal. Nanoszenie kremów po kąpieli wspiera ukrwienie warstw powierzchniowych skóry.

Do codziennego stosowania należy nanosić krem bardzo cienką warstwą. Jeśli rozwiązujecie **problem zdrowotny**, należy nanosić grubszą warstwę.

Kremem bioinformacyjnym można wzbogacić także jakąś inną naturalną bazę olejową (np. olej z nerek, wrzосу, oliwek lub konopi).

Podczas maseżu aromaterapeutycznego, poleca się łączenie kremu bioinformacyjnego z takim olejkim eterycznym, który jest w nim zawarty.

Wszystkie kremy nadają się bardzo dobrze do codziennego stosowania, na dzień i na noc.

DROSERIN

Delikatny krem bioinformacyjny Droserin, dzięki swemu składowi ziołowemu należy do elementu metalu. Metal wpływa przede wszystkim na kanały energetyczne płuc i jelita grubego.

Płuca i jelito grube to narządy ludzkie, które przyporządkowano metalowi. Narządy te pośredniczą i sterują komunikacją ze światem zewnętrznym, w obu kierunkach. Dbają zarówno o przyjmowanie substancji i bodźców z zewnątrz (tlen, zmysł powonienia, ...), jak i o ich usuwanie (substancje odpadowe i gazy).

Wiadomo, że głębokie oddychanie pozytywnie wspomaga perystaltykę jelit, o czym świadczy także fakt, że osoby cierpiące na zaparcia oddychają słabiej i powierzchownie. Stan zdrowia płuc i jelita grubego jest widoczny bezpośrednio na

skórze. Jeśli płuca i jelito grube nie są w stanie wykonać swej pracy i niewystarczająco odprowadzają substancje szkodliwe z organizmu, uwidoczni się to właśnie na skórze, która te substancje odpadowe musi wydalic.

Pierwsza pomoc dla płuc, oskrzeli i gardła

Jednym z głównych obszarów, gdzie Droserin ma wspaniałe zastosowanie, jest obszar gardła i oskrzeli - podczas kaszlu, drapania w gardle, przeziębienia czy stanu zapalnego górnych dróg oddechowych. Droserin złagodzi uczucie pieczenia, a ze względu na zawartość imbiru i tymianku ukrwi i rozgrzeje chore miejsca. Dzięki dziewannie, podbiałowi i lukrecji ułatwi odkasływanie.

Droserin działa jak maść antybiotykowa, którą z powodzeniem można użyć przede wszystkim zaraz na początku infekcji bakteryjnej czy wirusowej (np. opuchnięte migdały), ale równocześnie można go stosować profilaktycznie, zwłaszcza poruszając się w towarzystwie większej ilości osób.

Można go zastosować również w gorączce, ponieważ obecne w nim wyciągi z kurkumy i chinowca mają wpływ na obniżanie temperatury.

W całorocznym, czy wręcz przeziębionym katarze i w groźącym niebezpieczeństwie, że stan zapalny mógłby się rozprzestrzenić do zatok, należy Droserin nanosić na policzki i wokół nosa (bądź nad wszystkie zatoki). Droserin dzięki hiszopowi lekarskiemu i porostowi islandzkiemu ma właściwości przeciwzapalne i zawiera olejki eteryczne, które ułatwiają oddychanie.

Droserin można wybrać do pielęgnacji jakichkolwiek suchego miejsca na ciele. Nadzwyczaj dobrze Droserin działa na suche dłonie. Liszaj czy łuskowata wysypka po Droserinie ulegnie wyraźnemu złagodzeniu dzięki przeciwzapalnemu i gojącemu działaniu babki, perełkowca i skrzypu.

Zimą skóra podrażniona przez chłód pokrywa się wysuszonymi czerwonymi plamami (zwłaszcza na policzkach). Właśnie na nie Droserin działa bardzo dobrze.

Droserin można użyć zawsze, kiedy na skórze widoczne są plamy pigmentowe o wilgotnej powierzchni. Chodzi przeważnie o grzyby skórne. Można go użyć w razie wystąpienia wilgotnych egzem i ropiejących wysypek infekcyjnych.

Droserin poleca się także jako krem - podkład pod jakikolwiek inny krem regeneracyjny czy inne środki kosmetyczne. Poprawia przyswajanie innych kremów i eliminuje ewentualne negatywne wpływy, np. wysuszenie skóry. Przede wszystkim jednak wspomaga ukrwienie, przez co poprawia

dokończenie na str. 11

INFOKOSMETYKI ZIOŁOWE

dokończenie ze str. 10

zaopatrzenie skóry w odpowiednią ilość substancji odżywczych i tlenu.

Droserin a choroby wieku dziecięcego

Droserin doskonale sprawdza się w początkowych stadiach schorzeń górnych dróg oddechowych u małych dzieci. Nanosi się na obszar oskrzeli. Regenerację warto uzupełnić stosując wewnętrznie Drags Imun (w przypadku małych dzieci raczej Vironal).

W początkowych stadiach wszystkich typowych dziecięcych chorób wirusowych (ospa wietrzna, różyczka, odra, świnka, ...) poleca się nanoszenie Droserinu kilka razy dziennie. Łagodzi i skróci przebieg choroby, zapobiegnie wysokim temperaturom i zmianom na skórze, a także umożliwi organizmowi wytworzenie dostatecznej ilości przeciwciał, które zapewnią odpowiednią zdolność obronną w dorosłym wieku.

Pogłaskanie po bólu brzuszku

Droserin jest odpowiedni również przy wszystkich bólach dolnej części brzucha, gdzie wykorzystuje się jego wpływ na jelito grube.

Podczas uczucia nadętego brzucha, wzdęciach poleca się nanoszenie Droserinu okrężnymi ruchami na dolną część brzucha pod pępkiem (najlepiej zgodnie z ruchem wskazówek zegara, ponieważ jest to kierunek przebiegu okrężnicy). Przy tego typu problemach poleca się połączenie Droserinu z wewnętrznym stosowaniem Vironalu.

Strefy refleksyjne

Strefy refleksyjne płuc: okolice nosa, policzków, powierzchnia głowy nad uszami, zęby trzonowe, pierwsze cztery kręgi szyjne;

Strefy refleksyjne jelita grubego: czoło, dolna warga, zęby trzonowe, ostatni krąg łędźwiowy;

ROŚLINY W DROSERINIE:

Miodunka lekarska

Zawiera kwas krzemowy w formie rozpuszczalnej i nierozpuszczalnej, saponiny, alantoinę, substancje mineralne. Zewnętrznie ma właściwości ściągające i zmiękczające, działa przeciwzapalnie, stosowana przy katarach oskrzeli.

Lebiodka pospolita

Ze względu na dużą zawartość olejków, tanin, flawonoidów i substancji gorzkich stosowana jest przy chorobach płuc. Działa przeciwskurczowo, wzmacnia nerwy, poprawia pracę serca i obwodowy układ krwionośny.

Babka lancetowata

Zawiera taniny, śluz, enzymy, witaminę C, kwas krzemowy, wapń i potas. Zewnętrznie działa pozytywnie na złe gojące się rany i problemy skórne. Ma właściwości przeciwgrzybicze. Stosuje się przy astmie i kaszlu.

Dziewanna wielkokwiatowa

Łagodzi skurcze oskrzeli, ułatwia odkastywanie. Stosowana w astmie oskrzelowej. Zawiera saponiny, taniny, flawonoidy i śluz.

Lukrecja gładka

Zawartość substancji przeciwzapalnych i fitohormonów działa podobnie do kortykoidów. Stosuje się ją przeciw skurczom, rozpuszcza śluz.

Perełkowiec japoński

Ze względu na zawartość rutyny ma pozytywny wpływ na naczynia, alergię i choroby skóry. Działa przeciwzapalnie.

Podbiał pospolity

Zawiera dużą ilość cynku i potasu, śluz, flawonoidy i taniny. Stosuje się go przy astmie, kaszlu i katarach górnych dróg oddechowych.

Nasturcja większa

Działa jak naturalny antybiotyk, który nawet w najmniejszych stężeniach działa m. in. na 46 typów bakterii gronkowca.

Ostryż długi

Zawiera barwnik, ostre substancje gorzkie oraz olejki. Ma silne właściwości przeciwbakteryjne i obniża gorączkę. Zewnętrznie stosuje się na niegojące się wrzody, bóle gardła, stany zapalne wątroby i spojówek. Łagodzi swędzenie skóry.

Hyzop lekarski

Ze względu na wyraźne antybiotyczne właściwości stosowany jest zwłaszcza w zapaleniu oskrzeli, bólach gardła, ale również w astmie. Zawiera olejki eteryczne, kwasy organiczne i taniny.

Chinowiec lekarski

Również zawiera substancje o charakterze antybiotycznym. Jest stosowany w malarii i podobnych infekcjach związanych z gorączką i dreszczami.

Płucnica islandzka

Zawiera śluz, substancje gorzkie oraz tzw. kwasy porostowe. Ma silne właściwości przeciwwirusowe i antybiotyczne. Polecana w katarach, stanach zapalnych górnych dróg oddechowych i gruźlicy.

Tymianek pospolity

Ma wyraźne właściwości przeciwbakteryjne i przeciwgrzybicze. Zawiera olejki eteryczne, taniny, kwasy organiczne, substancje gorzkie i saponiny. Stosowany w zapaleniu oskrzeli, łagodzi skurcze.

Poziewnik piaskowy

Roślina o wyjątkowych właściwościach, zwłaszcza w kolagenozach, gruźlicy i stanach zapalnych. Zawiera kwas krzemowy, saponiny, taniny i olejki eteryczne.

Róża stulistna

Zawiera śluz, flawonoidy, olejek eteryczny, antocyjany i taniny. Stosowana w leczeniu gruźlicy, bólu gardła, kaszlu, katarze i zapaleniu oskrzeli.

Aralia mandżurska

Stymuluje centralny układ nerwowy, poprawia pracę układu immunologicznego i pozytywnie działa na



cały organizm. Zawiera aralozydy, olejek eteryczny, alkaloidy i saponiny.

Imbir lekarski

Wykorzystywany ze względu na zawartość olejków eterycznych, fosforu, witaminy C. Ma silne właściwości przeciwbakteryjne, niszczy rzęsistkowicę pochwową „in vitro”. Łagodzi chorobę lokomocyjną, poprawia obwodowy układ krwionośny i stymuluje płuca podczas infekcji.

Skrzyp polny

Ze względu na zawartość krzemu ma silne regeneracyjne działanie na tkanki. Ponadto zawiera kwas krzemowy, flawonoidy, saponiny. Stosuje się zewnętrznie na złe gojące się rany i wysypki.

Prawoślaz lekarski

Zawiera śluz, taniny, antocyjanowe glikozydy i fitohormony. Łagodzi kaszel, zmiękcza skórę. Stosowany w schorzeniach skóry i stanach zapalnych oskrzeli.

OLEJKI ETERYCZNE I POZOSTAŁE SUBSTANCJE W DROSERINIE:

olejek kamforowy, koprowy, palmarosowy, guajakowy, styraksowy, z drzewa herbacianego, sosnowy, z macierzanki, eukaliptusowy, jałowcowy, imbirowy, olej geraniowy i tymiankowy, ponadto potasowa substancja humusowa, retinol, olej konopny i połączenie ekstraktów z mirry, kadzidla i draceny

(ep)

(źródło: *Regeneracja kremów*)





DOSTĘPNOŚĆ BIOLOGICZNA PREPARATÓW ROŚLINNYCH I MINERALNYCH

Witam Państwa serdecznie w ostatnim artykule w tym roku kalendarzowym. Na dworze zrobiło się szaro i ponuro: mgła, chłód, deszcz lub śnieg ogólnie mówiąc - najgorsza pora roku. Co może nam teraz przynieść radość? Myślę, że fakt zbliżających się najpiękniejszych świąt w roku czyli Bożego Narodzenia. Atmosfera świąteczna już powoli zaczyna wkraczać w nasze życie. Sklepy udekorowane tysiącami lampek, bombek, płynące z głośników koledy oraz dzieci te małe i te duże wybierające prezenty dla siebie i najbliższych. Oprócz świąt, nieuchronnie zbliżamy się do końca roku. Po szampańskiej zabawie sylwestrowej nadejdzie czas karnawału, dla jednych będzie to czas radosnych zabaw, dla innych czas postanowień noworocznych oraz czas rozliczenia ze starym rokiem 2007. Zapytamy wtedy siebie, co przez ten rok udało nam się osiągnąć a czego nie...

Każdy z nas pozna prawdę o sobie, w jakim stopniu wcielił postanowienia noworoczne w życie i co uzyskał - mówiąc krócej czy jest tam dokąd chciał dojść po roku swojej pracy, czy też został w miejscu w którym był wcześniej. Trochę marzeń nie zaszkodzi nikomu, ale wróćmy do rzeczywistości. Pewnie zastanawiacie się Państwo dlaczego wybrałem taki temat artykułu. W swojej pracy zawodowej spotykam się cały czas z problemem, kiedy pacjenci przychodzą i proszą, aby polecić coś co jest bardzo skuteczne w działaniu, łatwo pomoże przy bólu brzucha, przeziębieniu, uzupełni braki składników mineralnych i witamin. Kobiety, chcąc wyglądać młodo i pięknie, wierzą w szybko działające kremy, mlecza, toniki... Bombardowani reklamami telewizyjnymi o skuteczności witaminy, leku roślinnego czy kosmetyku -

kupujemy je. Używamy według zaleceń z opakowania i liczymy na cud podobny do tego w reklamie. Jeżeli nie następuje po jednym, drugim bądź kolejnym opakowaniu - mamy pretensje do ludzi, którzy nam sprzedali dany produkt. Dlaczego tak się dzieje, że na sąsiadkę czy sąsiada działa dany produkt, a na nas nie?

Tutaj właśnie możemy wprowadzić pojęcie **biotypu - czyli zespołu cech organizmu pod względem biologicznym**. Każdy z nas jest innym organizmem, dla jednego 1mg substancji czynnej wywoła efekt terapeutyczny, dla drugiego 1g będzie za mało, by uzyskać efekt podobny do tego pierwszego. Wniosek nasuwa się sam - każdy biotyp ma inną **biodostępność**. Przez pojęcie **BIODOSTĘPNOŚĆ** będziemy rozumieli stopień, w jakim dany składnik lub grupa składników zostanie wchłonięta, przetransportowana do tkanek i narządów, w których będzie mogła wykazać swoje właściwości. Innymi słowy, każdy preparat wprowadzony do organizmu (w zależności od drogi podania) podlega pewnym przemianom w zależności od tego, w jakim stopniu się wchłonie, jakie osiągnie stężenie w płynie komórkowym, czy napotka na swojej drodze jakieś interakcje - takie będzie wywierać działanie na organizm. Najlepszą drogą podania jest droga dożylna, podany tą drogą preparat w formie niezmięnionej dociera do płynu komórkowego, co pozwala na prawie stu procentową biodostępność.

W preparatach Energy spotykamy się z dwoma drogami podania - pokarmową i przekąsną. Technologia otrzymywania oraz dodanie energii przez wielokrotne przetwarzanie powoduje, że preparaty te będą dobrze biodostępne i wykorzystane prawie w całości, a zatem skuteczne.



Reasumując, o skutecznym działaniu preparatów roślinnych, mineralnych oraz kosmetyków będą decydowały następujące czynniki:

- technologia przygotowania
- droga podania
- stopień wchłaniałości
- stopień i stężenie w tkankach

Szanowni Państwo! Nie wiermy reklamom, patrzmy na skład preparatu, pytajmy o jego biodostępność i dopiero wtedy kupujemy i cieszymy się jego działaniem.

Drogie Czytelniczki, Drodzy Czytelnicy! Z okazji zbliżających się Świąt Bożego Narodzenia oraz Nowego Roku 2008, życzę Wam wiele radości i zdrowia. Następnym swoim artykule poświęcę minerałom koloidalnym.

Marek Sęczyk

WSZYSTKO, CZEGO O MLEKU NIE WIEDZIELI NASI RODZICE

Wokół mleka krąży wiele półprawd i mitów - spróbujmy je wspólnie rozwiązać.

To, co jest sprzedawane pod nazwą mleko, to zagadkowy biały płyn, mający z prawdziwym mlekiem wspólny jedynie kolor i nazwę. Wszystkie te nauki mówiące o mleku, jak bardzo jest zdrowe, dotyczą jedynie świeżego mleka nadojonego od krowy. W żadnym przypadku nie mogą one dotyczyć tego płynu, który kupujecie w sklepie. Poprzez homogenizowanie wg norm unijnych, tj. ogrzewanie mleka do 123°C przez 2 sekundy natychmiast zostają zniszczone także wszystkie enzymy, które mleko zawiera.

Jeśli chcecie przynajmniej przybliżyć się do mleka, kupujcie dwunastoprocentową śmietanę, którą należy rozrzedzić wodą lub produkty kiszzone o krótkim terminie przydatności.

Mleko nie zaflegmia, ono zagęszcza już istniejący śluz. Tak więc kiedy mamy wodnisty katar i pijemy kakao, do którego pogryzamy ser, sami prosimy się o katar z gęstą, zieloną wydzieliną. A to dlatego, że nadmiar mlecznego białka i cukru zmienia nasze środowisko wewnętrzne w taki sposób, że bakterie wywołujące stany

zapalne mogą z powodzeniem mnożyć się. I uwaga: śluz występuje również w innych miejscach w organizmie (upławy, śluz w kale itp.).

Mlekiem (tj. tym płynem, który pod tą nazwą jest w sprzedaży) w żadnym przypadku nie uzupełnicie pożądaną ilość wapnia nie ma go tam. Wapń jest w prawdziwym mleku czyli w tej wspomnianej rozrzedzonej śmietanie, kiszonych produktach bez przedłużonego terminu ważności i żółtym serze.

Kiszone produkty mleczne są łatwiejsze do strawienia ponieważ kultury probiotyczne są jeszcze żywe, także w momencie spożywania. Kupujcie jogurty o krótkim terminie przydatności. Nie kupujcie serków topionych, ponieważ są to mieszanki wybuchowe pełni i dodatków smakowych. To prawda, że nasze organizmy mają problem z rozszczepianiem laktozy. Obciążenie naszego trawienia jeszcze wzrośnie, jeśli dodamy do produktu mlecznego skrobię (chleb z serem, jogurt z owocami). Optymalnie należy ser jeść osobno, najwyżej z warzywami i białym jogurtem. I robić przerwę godziną pomiędzy posiłkami zawierającymi mleko i

pozostałymi.

Powiedzmy to sobie otwarcie: po prostu produkty mleczne nam po pierwsze najwycyńniej w świecie smakują, poza tym jesteśmy bez przerwy karmieni reklamami, w których produkty mleczne jawią się jako optymalny posiłek dla dzieci, mężczyzn, kobiet i seniorów. Zaszeregujcie mleko w kartoniku na skali zdrowego żywienia gdzieś pomiędzy wędliną i cukierki, a kiedy będziecie mieć nieodpartą ochotę, napijcie się go! Wiedząc jednak, że lekko grzeszycie, a nie myśląc, że robicie coś wspianego dla swojego zdrowia.

Jeśli nie musicie w interesie zachowania życia trzymać ścisłej diety, to myślę, że zachowujecie się jak ja. Nie muszę mieć kiełbasy, ale przynajmniej raz w roku kupię ją sobie, bo tak pięknie pachnie. I w taki sam sposób kupuję ser lub jogurt z wielkimi kawałkami owoców. Albo ten najsmaczniejszy grzech - deser lodowy! Po prostu wszystko z umiarem, nawet mleko.

Barbara Dlouha

NIE OBCIĄŻAJCIE SWOJEGO ORGANIZMU NIEPOTRZEBNIE, A MLEKO POZOSTAWCIE KROWOM

Człowiek jest ssakiem i mleko jest dla niego bezsprzecznie naturalnym i najbardziej odpowiednim pożywieniem. Ale ta teza obowiązuje tylko w przypadku niemowląt i mleka matki. Żaden inny ssak na świecie dobrowolnie nie kontynuuje spożywania mleka w wieku dorosłym! Jest więc prawdopodobne, że także dla człowieka nie jest to zbyt odpowiednie pożywienie. Ze względu na to, że aktualnie sery, jogurty i produkty mleczne uważane są za te jednoznacznie sprzyjające zdrowiu, uważam za konieczne wypowiedzieć się na ten temat i dodać parę argumentów na drugą szalę wagi. Składniki mleka ponadto występują w niemalże wszystkich produktach, nawet tam, gdzie byśmy ich naprawdę nie szukali w kiełbasie, pasztetach, sucharach, lekach i pieczywie. Należy jednak podkreślić, że cała następująca tu krytyka dotyczy mleka po obróbce, pasteryzowanego i wszystkich termizowanych i chemicznie przetworzonych wyrobów mlecznych, które przejechały o wiele więcej kilometrów autostradą niż dojne krowy byłyby w stanie przejść przez całe swoje życie. Świeże, odpowiednio dojrzałe mleko i świeże sery, owcze i kozie produkty mleczne z biofarm należą do innej, przyjaznej kategorii artykułów spożywczych.

Nietolerancja i alergia

Mleko i produkty mleczne są dla człowieka w miarę upływu czasu coraz bardziej ciężkostrawne, dochodzi do tzw. nietolerancji laktozy, ponieważ w organizmie brakuje laktazy enzymu rozszczepiającego cukier mlekowy laktozę. To zaburzenie metabolizmu objawia się bólem brzucha, uciążliwą biegunką, wzdęciami i wymiotami. Również alergii na białko mleka zawarte przede wszystkim w mleku krowim przybywa z każdym rokiem. Ta alergia pokarmowa dotyczy przede wszystkim małych dzieci, które mają większe predyspozycje do alergii na mleko niż dorośli i u których po spożyciu mleka dochodzi do typowych objawów alergicznych podniesienie ilości przeciwciał we krwi, czerwona wysypka, egzemy atopowe i problemy trawienne. U takich dzieci jedyną alternatywą jest wtedy ścisła dieta bezmleczna. Laktoza cukier mlekowy składa się z dwóch cukrów prostych (glukozy i galaktozy), najwięcej jej jest w mleku. Podczas wchłaniania rozszczepia się na glukozę i galaktozę dzięki enzymowi laktazie. Enzym ten, normalnie obecny w śluzówce jelit jest u niektórych osób mniej aktywny lub go brakuje. Efektem jest zaburzenie trawienia laktozy z oznakami nietolerancji mleka (biegunka) i zaburzeniami wchłaniania.

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

Obciążenie śledziony

Produkty mleczne obciążają organizm, obciążają poprzez nadmiar wilgotności i zagęszczanie wydzielin w organizmie. Przy jednoczesnym spożywaniu mleka i produktów mlecznych dochodzi stopniowo do obciążenia śledziony, a ponieważ śledziona jest narządem środka (ziemi), mleko ma wyraźnie negatywny wpływ na naszą wewnętrzną stabilność. Podczas obciążenia śledziony odczuwamy problemy, obawy, uczucie

ciężkości na duszy i ciele, które mogą przerodzić się w syndrom zmęczenia, prowadzący do depresji. U dzieci stan ten może być błędnie interpretowany jako lenistwo. Z lenistwem własnych dzieci łatwiej jest się zmierzyć niż ze świadomością, że cierpi na utratę emocji, otępienie duchowe i przygnębienie. Zdrowa śledziona ma wspierać racjonalne myślenie. Z tego powodu wydaje się nieodpowiednim pomysłem podawanie mleka w szkołach. Mleko wspomaga zaflegmianie i zatrzymywanie wody w tkankach, może prowadzić do wystąpienia alergii, przewlekłego kataru, chorób oskrzeli. U dzieci może wspomagać skłonność do chorób z przeziębienia. U dorosłych częste spożywanie produktów mlecznych może powodować zatrzymywanie wody w organizmie, opuchnięte ręce, wzdęcia, mdłości i biegunki, a także nadwagę i celulit. Częstym objawem osłabionej śledziony jest wzdychanie. Jeśli macie uczucie ciężkości, puchną wam kończyny, ogólnie czujecie się przygnębieni, jesteście często przeziębieni, odczuwacie wzdęcia i od czasu do czasu dopadają was biegunki, jest to wystarczająca ilość powodów, by ulżyć swojej śledzionie (która aktywna jest właśnie w godzinach popołudniowych) i nic nie jeść aż do obiadu. Kto nie zjada śniadania, wystawia się na duże ryzyko zmęczenia i ma później tendencje do uzupełniania tego cukrem i kawą. Z produktami mlecznymi mamy problem wszyscy. Ktoś nam widocznie już dawno włożył w podświadomość informację, że mleko jest zdrowe i konieczne do prawidłowego wzrostu. Na tym mylnym odczuciu tworzone są wszystkie silące się na szczerą reklamę, które nas przekonują, że dla dzieci nie istnieje chyba nic zdrowszego od wafelka „pełnego mleka”. Nie wmuszajcie w swoje dzieci mleka i jego wyrobów, nie myślcie



sobie, że się bez niego nie obejdą, nie przyzwyczajajcie ich do niego, w przeciwnym razie zwiększycie ich ryzyko na alergię, nadwagę czy skłonność do przeziębienia. Jeśli same o niego proszę, zapoznajcie je z mlecznymi produktami pochodzenia owczego czy koziego i zaproponujcie im odpowiednią alternatywę np. w postaci ciepłych gotowanych kasz zbożowych (idealna jest jaglana lub proso, ale także nietuskany ryż, kukurydza, jęczmień lub owies), najlepiej na śniadanie. Jeśli nie będziecie nad nimi kręcić nosem i zrobicie z przygotowań poranny rytuał, wasze dzieci będą mieć do nich dobry stosunek, będą mieć lepsze wyniki w szkole, a przede wszystkim będą o wiele łatwiej w stanie żyć swym własnym życiem. A mleko zostawcie krowom.

mgr Tereza Viktorova

ENERGY NA BASENIE

W cieszyńskim klubie pływackim MTP DELFIN trenuje uzdolniona młodzież szkolna. Osiąga na międzyszkolnych, lokalnych i wojewódzkich zawodach bardzo dobre wyniki, zdobywa wiele medali i wyróżnień. Energy Poland postanowiła objąć ich działalność i rozwój swoim patronatem poprzez ufundowanie nagród w postaci suplementów diety. Młodemu pływakowi życzymy dalszych sukcesów sportowych i przede wszystkim dużo zdrowia tak potrzebnego do realizacji swoich zamierzeń. (ep)



ENERGY POMAGA PACJENTOM Z DZIEDZICZNYMI NEUROPATIAMI

W dniach 5-7 października 2007 w sanatorium Klimkovicze odbyła się ogólnokrajowa konferencja towarzystwa C-M-T, na której dokonano prezentacji dot. możliwości procesów alternatywnych i wykorzystania tradycyjnej medycyny chińskiej u pacjentów z dziedzicznymi neuropatiami.

O jakie choroby właściwie chodzi?

Choroby Charcot Marie Tooth (innymi słowy choroby C-M-T) to neuropatie dziedziczne, które dotyczą szacunkowo czterech tysięcy osób w Czechach. Bardzo często występują u kilku jednostek w kilku pokoleniach; dziecko może, ale nie musi być bardziej chore niż jego rodzic. Schorzenie występuje na całym świecie, we wszystkich rasach i grupach etnicznych. Po raz pierwszy napisano o nim w latach 1856 - 1868, do tej pory jednak nie ma skutecznego sposobu leczenia tej choroby. Pacjentom stopniowo pogarsza się ruchomość dolnych, u niektórych następnie także górnych kończyn. Jest to następstwo uszkodzenia nerwów obwodowych. Mięśnie kończyn słabną, ponieważ dotknięte chorobą nerwy nie stymulują ich w sposób dostateczny i właściwy. Ponadto dochodzi także do pogorszenia funkcjonowania nerwów sensorywnych, które pośredniczą w odczuwaniu bólu, dotyku, ciepła, zimna i głębokiej wrażliwości (czucie pozycji ciała). CMT nie jest chorobą śmiertelną i nie skraca długości życia. Bardzo często prowadzi jednak do inwalidztwa pacjentów. Pacjenci mają największe problemy z chodzeniem. Stosunkowo często idąc upadają potykając się o palce u nóg, niestabilna jest też kostka narażona na częste urazy. W wyniku atrofii mięśni chorobą dotknięta może być też praca ręki, głównie delikatna motoryka pisanie, zapinanie guzików, nawlekanie nici itp.

Jak można leczyć tę chorobę?

W obecnym czasie nie istnieje skuteczna metoda, która prowadziłaby do wyleczenia z CMT. Najskuteczniejsza jest ukierunkowana terapia rehabilitacyjna i odpowiednia regularna aktywność fizyczna w celu utrzymania siły mięśni i wytrzymałości pacjenta.

Pacjenci z tą diagnozą utworzyli w roku 1999 organizację społeczną. Jej celem jest przekazywanie fachowej pomocy i informacji innym pacjentom i ich rodzinom. Organizowane są seminaria, spotkania, pobyty edukacyjno-kondycyjne, organizacja stara się także pozyskiwać środki na badania CMT. Członkami są pacjenci, członkowie rodzin, pracownicy służby zdrowia, włącznie z lekarzami i pracownikami naukowymi.

Pacjenci w ramach utrzymania kondycji oraz profilaktycznie, by ich stan się nie pogorszył, powinni regularnie odwiedzać placówki rehabilitacji, zarówno ambulatoryjne jak i sanatoryjne. W sanatorium Velke Losiny co roku przebywa kilkadziesiąt pacjentów z tą diagnozą. Są to głównie osoby dorosłe, ale w niektórych przypadkach leczymy również dzieci.

W związku z tym, że w sanatorium Velke Losiny od kilku lat współpracujemy z firmą Energy i korzystamy z produktów by pomóc naszym klientom, pacjenci z C-M-T także z nich korzystają. Jak już zostało wspomniane, choroby C-M-T nie są uleczalne, nie ma medykamentów, które działałyby wprost na chorobę jako taką. Pacjenci sami korzystają z różnych preparatów witaminowych i mineralnych, spośród leków klasycznych większość jest wręcz nie zalecana ze względu na występowanie niepożądanych skutków ubocznych przy schorzeniu nerwowo-mięśniowym.

Testowanie Supertronicom umożliwiło stworzenie mapy najczęściej osłabionych tą chorobą narządów i dzięki temu

wytypowane zostały najskuteczniejsze preparaty.

Ponieważ najbardziej osłabiona jest u pacjentów z CMT droga nerek i pęcherza moczowego pierwszym jest podstawowy produkt regeneracyjny **Renol**. Z nim oczywiście zaprzyjaźniony **Artrin**, wykorzystywany zarówno do kąpieli jak i nacierania bolących obszarów mięśni, więzadeł, stawów, kręgosłupa. Pacjenci często mają zdeformowane stawy (najczęściej kończyn), następnie w wyniku przeciążania aparatu ruchu rozwijają się zmiany stawów dużych i kręgosłupa. Dlatego proponujemy jako bardzo odpowiedni produkt **Skeleton**, polecamy trzymiesięczną kurację, a następnie dawkę profilaktyczną. Przy bardzo częstym występowaniu skurczów, zwłaszcza w mięśniach kończyn dolnych możemy zaproponować **Fytomineral** w zwykłym dawkowaniu.

Pacjentów z dziedzicznymi neuropatiami nie omijają też inne powszechnie dziś znane choroby „cywilizacyjne”, więc w zależności od aktualnego stanu można przy pomocy kinezjologii czy Supertronica polecić całą gamę preparatów Energy.

Kolejnym często używanym preparatem jest **Regalen**, następnie do wzmocnienia odporności **Vironal** i **Flavocel**. Ulubionymi zabiegami są także kąpiele w **Balneolu**.

Członkowie towarzystwa C-M-T na swoim corocznym spotkaniu (tym razem w Klimkovicach) mieli okazję zapoznać się z doświadczeniami zarówno lekarzy jak i pacjentów, którzy skorzystali w terapii z możliwości preparatów Energy. Wykład spotkał się z bardzo pozytywnym przyjęciem.

Ordynator lek. med. Ivana WURSTOVA, lekarz prowadzący uzdrowiska Velke Losiny

ŚWIĘTUJEMY Z KIELISZKIEM W DŁONI

Któż z nas tego nie zna? Spożywanie napojów alkoholowych związane jest praktycznie z każdą okazją do świętowania. Poza urodzinami, rocznicami i świętami, „świętujemy” również piątki, ponieważ kończy się tydzień, soboty, ponieważ na drugi dzień nie musimy wstawać, a często również którykolwiek dzień powszedni, ponieważ okazja do świętowania zawsze się znajdzie. Alkohol, to mówiąc w skrócie narkotyk akceptowany w społeczeństwie i prędzej czy później z jego pozytywnymi i negatywnymi właściwościami każdy z nas się zapozna. W tym miejscu należy zauważyć, że chociaż alkoholizm jest chorobą z poważnymi konsekwencjami dla zdrowia, absolutna abstinencja też nie jest w pełni odpowiednia.

Alkohol, nazwa chemiczna etanol C₂H₅OH, jest substancją stosunkowo bliską naszemu organizmowi i w rozsądnej dawce ma pozytywny wpływ na serce i układ naczyniowy. Dzięki Francuzom i ich upodobaniu do wina udowodniono wręcz, że popijanie przedłuża życie. Powodem nie jest jednak sam etanol, ale przede wszystkim

flawonoidy o właściwościach przeciwutleniających, których szczególnie dużo znajduje się w czerwonym winie. Z punktu widzenia medycyny chińskiej alkohol należy do elementu ognia, potrafi nas ożywić, pobudzić, a nawet rozśmieszyć, ale uwaga, jeśli ognia jest zbyt dużo, możemy w jego płomieniach łatwo „przapaść”. Nadmiar ognia obciąża serce i naczynia krwionośne, niszczy komórki mózgowe i dewastuje wątrobę, ale również wysusza (odwadnia) i w efekcie końcowym może być powodem bólu kości i ubytku tkanki kostnej. Etanol jest również bardzo kaloryczny, więc powinni go unikać wszyscy chcący schudnąć. Z pewnością ucieszy was, że z punktu widzenia medycyny chińskiej ani piwo ani wino nie jest uważane za alkohol, ale nawet tutaj obowiązuje zasada „wszystko z umiarem”. Na nadchodzące święta proszę przyjąć kilka dobrych rad, by uniknąć porannej pobudki z bólem głowy i wyrzutami sumienia.

1. Czystego alkoholu i wszystkich chemicznie dosmaczanych i barwionych napojów najlepiej zupełnie unikać, a jeśli się

jednak nie da, pić je tylko do godziny 23.00.

2.

Nie mieszajcie r ó ż n y c h alkoholi. Jeżeli jest to z różnych w z g l e d ó w niewykonalne, to po piwie pijcie wino, nigdy odwrotnie od tego bywa źle na żołądku.

3. Cokolwiek pijecie, pijcie razem z tym dużo wody, nie będziecie czuć się wysuszeni.

4. Nigdy nie pijcie na czczo, zagryzajcie małe zakąski. Alkohol bowiem wchłania się do krwi już w żołądku, więc jedząc nie upijecie się tak szybko.

5. Pamiętajcie, ważniejsza jest jakość od ilości.

mgr Tereza Viktorova



Rozwiązanie krzyżówki z numeru 8/9 magazynu VITAE: Sto lat sto lat, niech nam żyje Energy Poland.

Spośród prawidłowych odpowiedzi nadesłanych na nasz adres wylosowaliśmy zwyciężcę. Nagrodę w postaci zestawu preparatów Energy otrzymuje pani Magdalena Kędziara ze Stabieńszczyzny.



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, www.energy.sk
Skład i druk: Drukarnia "Redigraf", ul. Piastów Śl. 10, 43-300 Bielsko-Biała, tel. 033 811 70 26, e-mail: redigraf@wp.pl

MERIDIANY - CZĘŚĆ PIERWSZA

Tradycyjna Medycyna Chińska działa zgodnie z twierdzeniem, że wszystkie narządy w organizmie są ze sobą połączone i wzajemnie na siebie wpływają. Zgodnie z tą zasadą tworzą powiązane wzajemnie pary, gdzie jeden narząd jest głównym, drugi roboczym, oczyszczającym. Wszystko co dzieje się wewnątrz, w określony sposób odbija się na zewnątrz. Obserwując objawy zewnętrzne można ocenić stan narządów wewnętrznych i w ten sposób zrozumieć przyczynę choroby.

Zaburzenia energetyczne poszczególnych narządów pojawiają się na ich drogach energetycznych (meridianach) i strefach odruchowych.

Czym są meridiany?

Meridiany to kanały energetyczne w organizmie, przez które płynie energia (chi), stanowiąca jeden z elementów ich odżywiania. Ich podłużny przebieg przypomina przebieg południków (meridianów) na globusie, stąd nazwa.

Istnieje dwanaście par meridianów (dwanaście po lewej i dwanaście po prawej części ciała), ponadto dwa meridiany nieparzyste. Wszystkie kanały biegną po powierzchni i wewnątrz organizmu, a energia tych, które są na powierzchni koncentruje się w punktach akupunkturowych.

Naukowcy francuscy udowodnili, że meridiany rzeczywiście istnieją. W miejscach, gdzie powinny się one znajdować, wstrzyknęli pod skórę substancję radioaktywną i dzięki scyntygrafii zobaczyli, że w organizmie ludzkim przeplata się 12 meridianów dokładnie w tych miejscach, które medycyna chińska zna już od trzech tysięcy lat.

Istnieją meridiany:

1. płuc
2. śledziony
3. wątroby
4. pęcherzyka żółciowego
5. potrójnego ogrzewacza
6. nerek
7. pęcherza moczowego
8. poczucia
9. serca
10. jelita grubego
11. jelita cienkiego
12. osierdzia
13. żołądka
14. główny

Postaram się w kolejnych wydaniach magazynu VITAE przybliżyć Państwu poszczególne meridiany, ich przebieg, fizyczne oraz psychiczne objawy nierównowagi.

MERIDIAN PŁUC

Narząd główny: płuca, narząd roboczy: skóra.

Meridian ten kontroluje przemianę materii i oddychanie. Ma decydujący wpływ na jakość skóry.

W Chinach i Indiach oddech łączono z długością życia. Wierzano, że człowiekowi jest dana tylko określona liczba oddechów, a gdy ją wykorzysta, jego

życie się kończy. Obowiązywała maksyma: *кто быстро оддыха - ten krótko żyje*.

W tych też krajach opracowano w najdrobniejszych szczegółach ćwiczenia oddechowe (ile razy nabrać powietrze prawą dziurką, a ile lewą; kiedy dokonać wydechu i kiedy zatrzymać wydech oraz wiele innych).

Oddychanie spełnia wiele funkcji. Krążące powietrze podrażnia śluzówkę nosa, która ma szerokie i bezpośrednie połączenie z mózgiem. Dlatego też oddychanie wpływa na funkcjonowanie mózgu nie tylko poprzez utlenienie krwi, ale również na drodze odruchowej. Części mózgu połączone ze śluzówką nosa są ściśle powiązane z ośrodkami odpowiedzialnymi za nastroje. Dlatego oddychanie ma wpływ także na nasze samopoczucie.

Oddychanie spełnia również funkcję oczyszczającą. Usuwa z ciała dwutlenek węgla, wiele zanieczyszczeń i wodę. Oszczędza nerki.

Kaszel (szybkie wyrzucanie powietrza) stanowi formę oczyszczającego oddechu. Śmiech, który szybkością przepływającego powietrza przypomina kaszel, od dawna jest uznanym środkiem leczniczym (przecież *śmiech to zdrowie*).

Ćwiczenia oddechowe, manipulowanie oddechem, obserwowanie przepływu powietrza uczy człowieka koncentracji i rozluźnia. Głębokie rozluźnienie trwające kilka minut zastępuje kilka godzin snu.

Istnieją trzy główne przyczyny, które przeszkadzają nam w tym, by oddychanie stało się dobrym przewodnikiem naszego zdrowia. Są to nieświadomość, zanieczyszczenie środowiska oraz stres.

Tradycyjni uzdrowicze Orientu oceniali stan płuc i oskrzeli na podstawie wyglądu górnej połowy twarzy. Nienaturalna czerwień i sieć drobnych żyłek sygnalizowały niedobry stan tych narządów. Do tego biała, niemal przezroczysta skóra, klatka piersiowa zapadnięta, ramiona skulone do przodu (jakby podświadomie ochraniały słabe płuca).

Zwierciadłem płuc jest nos. Szerokie nozdrza znamionują dobrą kondycję płuc.

PRZEBIEG KANAŁU ENERGETYCZNEGO PŁUC (na rys. rozgałęzienia meridianów są oznaczone linią przerywaną)

Kanał energetyczny płuc zaczyna się wewnątrz tułowia w okolicach „środkowego ogrzewacza”, stąd biegnie w dół w kierunku jelita grubego, następnie z powrotem wzdłuż żołądka, od strony odźwiernika do wejścia żołądka. Przechodzi przez przeponę i wchodzi do płuc, skąd przechodzi w górę do tchawicy i gardła. Z gardła wychodzi w poprzek pod pachę i wzdłuż wewnętrznej strony ręki przechodzi aż do koniuszka kciuka, gdzie się kończy.

Droga płuc ma jedno odgałęzienie, które rozdziela się mniej

więcej za nadgarstkiem i w kierunku krawędzi palca wskazującego przebiega dalej do wewnętrznej krawędzi podstawy paznokcia. Ta gałąź krzyżuje drogę jelita grubego.

FIZYCZNE OBJAWY NIERÓWNOWAGI ENERGETYCZNEJ:

Objawy fizyczne nierównowagi energetycznej meridianu płuc związane są z poszczególnymi funkcjami płuc.

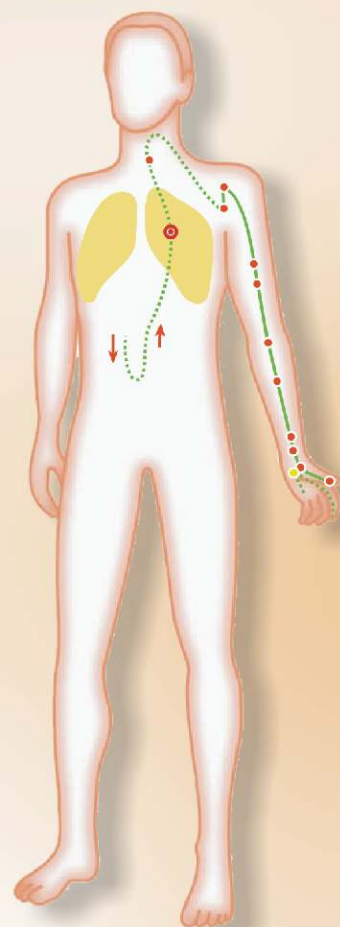
Typowe problemy to: problemy z oddychaniem, kaszel, astma, uczucie duszności i wypełnienia w klatce piersiowej, bóle gardła, jamce obojczykowej, bóle gardła, dreszcze, gorączka, obniżona odporność na zimno i infekcje, ale również arytmia serca, bóle nadgarstka i ramion, problemy z oddawaniem moczu, niektóre egzemy, plamy na skórze, sucha i szorstka skóra, utrata owłosienia.

PSYCHICZNE OBJAWY NIERÓWNOWAGI ENERGETYCZNEJ:

Otępienie emocjonalne, depresja, melancholia, brak wiary w siebie.

PRODUKTY ENERGI HARMONIZUJĄCE TĘ DROGĘ: Vironal -Droserin

mgr Izabela Tomaszczyk



PRZEBIEG KANAŁU ENERGETYCZNEGO PŁUC



CZY WIECIE JAKI BĘDZIE DLA WAS NOWY ROK?

Numerologia to pradawna nauka o ukrytym znaczeniu numerów, wykorzystywana już w starożytnym Babilonie, Egipcie, Indiach czy Chinach. Pod poszczególnymi znakami od 1 do 9 kryją się konkretne zdolności, właściwości i energie, które mają na nasz wpływ przez całe życie. Jeśli lubicie się bawić i jesteście ciekawscy, wypróbujcie to razem z nami.

Zsumujcie najpierw poszczególne cyfry w dniu a następnie miesiącu waszych urodzin tak, żeby zawsze wam wyszła tylko jedna cyfra (np. 19.12.: $1+9=10$, $1+0=1$; $1+2=3$). Potem te dwie cyfry znowu zsumujcie w taki sam sposób (np. $9+5=14$, $1+4=5$). Do wyniku należy dodać **1 (dla roku 2008)** i dowiecie się w ten sposób o swoim **OSOBISTYM ROKU**. Wg analizy na www.numerologie.ic.cz możemy sprawdzić, jaki będzie:

1 **Nowe początki**
– rozpoczyna się dziewięcioletni cykl, który przyniesie niepokój i da podstawy do kolejnego dziewięcioletniego cyklu. Teraz nadszedł właściwy czas by wyjaśnić sobie swoje zamiary by działać ze świadomością celu.

2 **Rozwój, praca i czekanie**
– ten rok jest oczekiwaniem w cieniu wydarzeń. Nie jest to czas odpowiedni do gwałtownych reakcji, raczej czas do współpracy i budowania stosunków, które w przyszłości okażą się pożyteczne.

3 **Rozwój towarzyski i twórczy sukces**
– szczęśliwy rok, który przyniesie rozkwit nowych i starych przyjaźni, a prawdopodobnie także miłość.

4 **Wyczerpujący, powolny, ale pewien postęp**
– najwyższy czas by wziąć się do roboty i pielęgnować samodyscyplinę. Sukces przyjdzie, ale powoli.

5 **Wolność**
– nadejdą duże zmiany. Poszerzą się wasze horyzonty i rozwój własny. Będzie to rok pełen przygód – być może przeprowadzicie się lub znajdziecie nową pracę.

6 **Miłość, rodzina, dom i odpowiedzialność**
– rok nr 6 przynosi uczucie odpowiedzialności za bliźnich. Będzie wymagał poświęcenia, ale wniesie miłość i harmonię do waszego domu.

7 **Czas na przemyślenia i zrozumienie**
– teraz nastąpi zapotrzebowanie na zajrzenie do swego wnętrza i spędzenia czasu w samotności. Nie jest to rok odpowiedni do działania, raczej do oczekiwania na okazje.

8 **Osiągnięcie zysku materialnego**
– ten silny rok przyniesie Państwu ambicje i umożliwi wykonanie ważnych kroków naprzód. Jest to rok decyzji, okazji i aktywności.

9 **Czas przemyśleń i wzajemnej pomocy**
– rok zakończenia projektów i podsumowania lat poprzednich. Przygotuje drogę na nowy cykl dziewięcioletni.

WSZYSTKIM PRZYJACIOŁOM ENERGY ŻYCZYMY, ŻEBY ROK 2008 PRZYNIÓSŁ IM TYLKO RADOŚĆ, BEZ WZGLĘDU NA TO, JAKI JEST ICH OSOBISTY NUMER. (r)