

vitae



ENERGY

magazyn



- **B!OMULTIVITAMIN - nowy preparat wielowitaminowy na polskim rynku**
- **Wykorzystanie preparatów Energy w okresie rozwojowym małego dziecka**
- **By zapobiec przykrym dolegliwościom**
- **Sport i obciążenie**
- **Bioinformacja - zastosowanie w praktyce**
- **Meridian wątroby**
- **Oddziaływanie kolorów na psychikę człowieka**

Szanowni Państwo!

Przed Wami kolejny numer naszego czasopisma. Obejmuje miesiące kwiecień i maj, co może sugerować prawdziwą wiosnę z właściwą jej aurą. Prawdę mówiąc jednak, absolutnie nie wiemy, czego się po niej spodziewać - wszak jaka zima była, każdy widział. Prognozy telewizyjne też nie bardzo się sprawdzają, więc najprościej będzie zostawić pogodę swojemu biegowi.

Za nami Wielkanoc, pierwszy z dwóch okresów w roku kiedy zasiada się przy stole i spożywa duże ilości potraw. Może przyszedł już czas, by tego nadmiaru się pozbyć?

Przed nami Dzień Ziemi, weekend majowy - takie dni sprzyjają spotkaniom na łonie natury. Lżejsza dieta, trochę ruchu - należałoby o tym pomyśleć. Zmiana kolorystyki wnętrza, swego wizerunku - to też ma wpływ na nasze samopoczucie. Znajdziecie Państwo w tym numerze artykuły na ten temat.

Do szerokiej gamy naszych produktów dołączył w tym miesiącu preparat wielowitaminowy B!omultivitamin. Większość z nas długo na taki uniwersalny produkt czekała - proponujemy zapoznać się z jego właściwościami i zastosowaniem. Wierzymy, że w następnym magazynie będziemy mogli poinformować o wprowadzeniu na nasz rynek kolejnych produktów.

Jak zawsze, zachęcamy do przeczytania artykułów lekarzy i terapeutów - to naprawdę skarbnica wiedzy, podparta wieloletnim doświadczeniem.

Życzymy Państwu prawdziwej wiosny, nie tylko za oknem, ale także w duszy

Zespół Energy Poland

B!OMULTIVITAMIN - NOWOŚĆ NA POLSKIM RYNKU

Firma Energy wprowadza na polski rynek nowy produkt **B!omultivitamin**.

Zachęcamy Państwa do zapoznania się z nim bliżej. Poniżej przedstawiamy istotne zagadnienia dotyczące preparatu, jego składu, zastosowania i właściwości.

B!omultivitamin to preparat bioinformacyjny z zawartością ekstraktu z roślin i owoców bogatych w witaminy, minerały i substancje biologicznie czynne. Harmonizuje przede wszystkim drogę energetyczną serca, osierdzia, płuc, jelita cienkiego i grubego, ponadto drogę żołądka, śledziony i trzustki, pęcherza moczowego, wątroby, pęcherza żółciowego i potrójnego ogrzewacza.

★ B!OMULTIvitamin

★ POSTACIE PREPARATU: kapsułki (90 sztuk)

★ **SKŁAD:** Rokitnik zwyczajny (C, A, E, B, K, cholina), Aloes zwyczajny (A, C, B), Granatowiec właściwy (C, B, A), mleczko pszczele (całe spektrum witamin), Cytryniec chiński (C, E), Pigwowiec japoński (C, A, B);

★ DZIAŁANIE:

- zaopatruje organizm w optymalną ilość witamin (w naturalnej formie);
- tonizuje i odświeża organizm;
- podnosi odporność na stres;
- wspomaga układ odpornościowy w walce z chorobami wirusowymi i bakteryjnymi;
- eliminuje negatywne wpływy spowodowane zanieczyszczeniem środowiska naturalnego;
- poprawia kondycję psychiczną, wyraźnie zapobiega zmęczeniu i wyczerpaniu;
- spowalnia procesy starzenia się organizmu;
- wspomaga trawienie, chroni śluzówkę układu trawiennego i zabezpiecza prawidłowy stan jelit;
- przeciwdziała chorobom sercowo-naczyniowym i innym chorobom cywilizacyjnym;

★ WSKAZANIA:

- w niewłaściwym odżywianiu, w zmianie nawyków żywienia, dieta wegańska (całkowite wyłączenie białka zwierzęcego), awersja do produktów rybnych;
- w trakcie antybiotykoterapii, antykoncepcji hormonalnej;
- w chorobach jelit;
- wyczerpujący styl życia - stres, alkohol, palenie papierosów, kawa;
- duże obciążenie psychiczne, fizyczne (dla sportowców i pracocholików);
- wsparcie właściwego funkcjonowania układu nerwowego;
- utrzymanie prawidłowego stanu skóry i śluzówki;
- wrzody żołądka i dwunastnicy;
- anemia;
- wszelkie terapie poprawiające stan psychofizyczny u osób w podeszłym wieku;
- wsparcie w czasie rekonwalescencji;
- utrzymanie dobrego stanu kości i zębów;
- profilaktyka osteoporozy;
- wszelkie infekcje ostre lub przewlekłe (pochodzenia wirusowego, bakteryjnego, czy grzybiczego);



dokończenie na str. 4

NAJLEPSZE PREPARATY NA KWIECIEŃ I MAJ

Witam Państwa!

Mam nadzieję, że w tym czasie, gdy czytacie te słowa mamy już fantastyczną wiosnę. Nie ma nic piękniejszego na świecie jak pogodna wiosna z budzącą się zielenią, z poczuciem przyływu energii i rodzącym się optymizmem. Osoby, które nie mają zaburzeń przepływu energii, nie mają jakichkolwiek schorzeń czy zmartwień, będą właśnie w ten radosny sposób odbierały wiosnę. Okres po świętach Wielkanocnych wykorzystajcie na terapię regeneracyjną wątroby preparatem **REGALEN**, to już najwyższy czas, wiosna przecież!

Nie będę się tu już rozpisywał o elemencie **DRZEWO** i reprezentującym ten element preparacie **REGALEN**, gdyż dokładniejsze opisy mogą Państwo znaleźć w poprzednich artykułach magazynu **VITAE** na stronie www.energy.sk/pl. Zachęcam do studiowania tej strony, gdyż zawiera wiele informacji nt. preparatów **ENERGY** i naturalnych sposobów leczenia i profilaktyki.

Przypomnę tylko jeszcze, iż ten czas warto dodatkowo wykorzystywać do terapii przeciwgrzybiczej preparatem **DRAGS IMUN**, oczywiście wraz z odpowiednią dietą przeciwgrzybiczą bez mąki pszennej i bez słodczy.

Zawsze terapię profilaktyczną warto uzupełnić o mikroelementy, stosując dodatkowo preparat **FYTOMINERAL**, poprawić metabolizm komórkowy przez stosowanie preparatu **CYTOSAN** i **FLAVOCEL**. U tych, którzy mają wszelkie zmiany skórne warto pamiętać o preparacie **VITAMARIN**, gdyż stosowanie dużych dawek

nienasyconych kwasów tłuszczowych (**NKT**) poprawia ewidentnie funkcjonowanie skóry, a nawet pomaga w tak ciężkim schorzeniu jakim jest łuszczyca.

Dla tych, którzy chcieliby w sposób perfekcyjny wykorzystać wiosnę na regenerację całego organizmu i oczyszczenie po zimie (choć w tym roku zima nam raczej nie dopisała), proponuję dodatkowo zastosować jeszcze preparat **PROBIOSAN**, który wspiera funkcjonowanie układu trawiennego, wspomaga regenerację mikroflory jelitowej, ogranicza mnożenie się patogennych bakterii wywołujących stany zapalne jelit, zaparcia bądź biegunki oraz ma silne właściwości detoksykacyjne, tym samym znakomicie wspiera działanie preparatu **REGALEN** i wszelkich terapii wzmacniających.

Wiosna sprzyja pewnym nowym wyzwaniom terapeutycznym, jednak pamiętajcie Państwo, że tylko regularne stosowanie terapii profilaktycznej daje nam szansę na radosną i zdrową przyszłość. O tą przyszłość należy walczyć już od dziecka, gdyż wg np. poważnego amerykańskiego czasopisma medycznego wszelkie strategie terapeutyczne „Powinny jednak uwzględnić fakt, że starzenie rozpoczyna się wraz z początkiem życia i troskę o „dobrą starość” należy rozpocząć właśnie wtedy.” *JAMA 13.02.2008*. Czyż nie warto o tym już myśleć?

Większość ludzi pragnie osiągnąć wszelkie cele w sposób szybki i łatwy. To samo chcą uzyskać w dziedzinie zdrowia i na szczęście pewne etapy terapii też można przyspieszyć, stosując



dotąd dodatkowe preparaty. Mam tu na myśli preparat **STIMARAL**, który zawsze warto stosować u ludzi pracujących ciężko i szybko żyjących, ale też u tych wolniej funkcjonujących, a chcących przyspieszyć efekt terapeutyczny. **STIMARAL** w swym składzie zawiera następujące rośliny: różeniec górski (Rhodiola rosea) i cytryniec chiński (Schizandra chinensis) oraz dodatkowo ekstrakty z aralii mandżurskiej, szczodraka krokoszowatego, tarczycy bajkalskiej, cynamonowca cejlońskiego, miórzębu japońskiego dwuklapowego, bylicy pontyjskiej, kopru włoskiego (fenkuł), tataraku zwyczajnego i lebidki pospolitej (oregano). Znaczna część z tych ziół może też być zakwalifikowana do substancji adaptogennych o adaptogenach pisałem też dość obszernie w jednym z poprzednich artykułów, więc tylko w skrócie przypomnam ważne szczegóły.

dokończenie na str. 14

WYKORZYSTANIE PREPARATÓW ENERGY W OKRESIE ROZWOJOWYM MAŁEGO DZIECKA

Okres rozwojowy małego dziecka to szczególny etap w życiu człowieka. Na tym etapie poszczególne funkcje i układy przechodzą intensywne przeobrażenia. Dziecko aktywnie poznaje otaczające je środowisko, ludzi, przedmioty, testuje różne smaki. Rozwój psycho-ruchowy jest bardzo intensywny i dlatego ważne jest, aby nad nim czuwać i w sposób prawidłowy przygotować do życia. Istotne znaczenie ma tu sposób odżywiania się - wprowadzamy nowe produkty do diety małego dziecka. Nie należy obciążać systemów trawiennych kiedy nie są jeszcze w pełni wydolne. Można bardzo łatwo doprowadzić do nietolerancji pokarmowej, a następnie rozwoju całego łańcucha „marszu alergicznego”. Nie należy nadmiernie obciążać organizmu białkiem zwierzęcym i produktami mącznymi, jak również konserwantami, które w obecnych czasach są na każdym kroku. Najczęstsze problemy zdrowotne w tym okresie to: przewlekły nieżyt nosa, refluks żołądkowo-przełykowy i - związane z tym - nawracające wysiękowe zapalenia uszu,

zapalenia górnych dróg oddechowych, jak również przerost migdałków i węzłów chłonnych. Bardzo duże znaczenie ma tu sposób odżywiania i pozycja w jakiej dziecko przyjmuje posiłki, np. błędem jest podawanie dziecku butelki z mlekiem do łóżeczka, żeby przy niej zasypiało. Potęguje to objawy refleksowe. Również spożywanie posiłków mącznych - szczególnie na kolację, nie jest dobre dla naszych pociech. Kanapki na przykład zabierają dużo wody z organizmu - co powoduje, że śluzówki wysychają i są bardziej podatne na działanie różnych wirusów czy bakterii. Stąd zwiększone zachorowania na **infekcje górnych dróg oddechowych**, często przebiegające bez temperatury; nie zawsze są to infekcje, raczej podrażnienia i nadmierne wysuszenie błony śluzowej, co np. skutkuje **katarem, bólem gardła, chrypką i kaszlem**. Wystarczy wtedy zweryfikować sposób odżywiania się, nawodnić organizm i sięgnąć po pomoc w postaci ziołowych preparatów Energy. Często wykorzystuję w takich przypadkach Vironal i miejscowo Audiron.



Również w wysiękowym zapaleniu uszu Audiron jest bardzo przydatny.

Przy profilaktycznych badaniach laryngologicznych u wielu dzieci stwierdza się **bezobjawowe wysiękowe zapalenia uszu**. Audiron spełnia bardzo dobrze swoje zadanie w tych przypadkach. Wiele dzieci chroni przed tympanektomią oraz zmniejsza zagrożenie niedosłuchem.

Przy nadmiernym spożywaniu substancji białkowych, mącznych czy zawierających związki toksyczne (konserwanty), organizm musi sobie z tym dokończenie na str. 7

B!OMULTIVITAMIN - NOWOŚĆ NA POLSKIM RYNKU dokończenie ze str.2

- ★ PRZECIWWSKAZANIA:
 - nie poleca się osobom, u których stwierdzono nadwrażliwość na produkty pszczele i sojowe;
 - produkt nie jest przeznaczony dla dzieci!
- ★ ŚRODKI OSTROŻNOŚCI:
 - nie należy przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia;
- ★ CIAŻA I OKRES KARMIENTA PIERSIĄ: nie stosować w ciąży i podczas karmienia piersią;
- ★ DZIAŁANIA NIEPOŻĄDANE: brak
- ★ DAWKOWANIE: 1 kapsułka 1 dziennie - najlepiej po posiłku;
- ★ UWAGI:
 - przechowywać w suchym i ciemnym miejscu w temperaturze 10-25°C

	Witaminy	w B!omultivitaminie	%DD
C	Kwas askorbinowy	60 mg	100
A	Retinol	0,8 mg	80
D	Kalcyferol	10 µg	100
E	Tokoferol	25 mg	250
B1	Tiamina	0,9 mg	30
B2	Ryboflawina	0,95 mg	60
B6	Pirydoksyna	2 mg	100
B12	Kobalamina	2 µg	100
B9	Kwas foliowy	0,2 mg	100
B3	Niacyna	2 mg	13
B5	Kwas pantotenowy	8 mg	130
H	Biotyna	40 µg	100
	cholina	2 mg	0,4



DD = dawka dzienna

Ilości witamin mogą się nieznacznie wahać ze względu na naturalny charakter ich źródła.

Skąd w B!omultivitaminie naturalne biologicznie czynne substancje?

Naturalne źródło	Obecne biologicznie istotne substancje
Rokitnik zwyczajny	<i>Witaminy:</i> C, A, E, betakaroten, B1, B2, B6, K, cholina <i>Minerały:</i> Fe, Mn, S, B, Al., Ti, Si <i>Pozostałe:</i> bioflawonoidy (kwercetyna, kemferol, rutyna), katechiny, aminokwasy, nienasycone kwasy tłuszczowe (olejowe, alfa-linolenowe), kwas jabłkowy i winny, tanina, pektyna, dysmutaza podtlenkowa (enzym), serotonina
Aloes zwyczajny	<i>Witaminy:</i> A, C, B1, B12, cholina, kwas foliowy <i>Minerały:</i> Ca, Cu, Cr, Fe, Zn, Mg, mn, Na, K <i>Pozostałe:</i> antrachinon aloiny, lipidy, sterole, enzymy, aminokwasy, mukopolisacharydy, kwas salicylowy, lektyny, emodyny
Granatowiec właściwy	<i>Witaminy:</i> C, B (1, 2, 3, 5, 6,), A, kwas foliowy <i>Minerały:</i> Na, K, Mn, Ca, P, Mg, Fe <i>Pozostałe:</i> 77% wody, węglowodany, kwasy owocowe, kwas cytrynowy i borny, flawonoidy, alkaloidy, taniny, inulina, kwas ellagi
Mleczko pszczele	<i>Witaminy:</i> A, C, D, E, B 91, 2, 3, 5, 6, 12), H, kwas foliowy <i>Minerały:</i> Na, K, Mn, Si, Fe, Co, Au, Ca, Cu, Cr, Ni, Mg, S, Br, P, Zn <i>Pozostałe:</i> cholina, acetylocholina, inozytol, nukleotydy, aminokwasy, glikoproteiny, enzymy, hormony
Cytryniec chiński	<i>Witaminy:</i> C, E <i>Minerały:</i> K, Ca, Fe, S, Mg, Na, P, Ag, Mo, Ti <i>Pozostałe:</i> kwas winny, jabłkowy, cytrynowy, bursztynowy i szczawikowy, glikozydy, flawonoidy, lignina, schizandryna, fitoestrogeny, beta-sitosterol
Pigwowiec japoński	<i>Witaminy:</i> C, A, B1, B2 <i>Minerały:</i> Ca, Na, P, K, Fe <i>Pozostałe:</i> pektyny, taniny, kwasy owocowe, olejki

Słowo WITAMINA dosłownie oznacza „ważny dla życia amin”, pochodzi od pierwszej wyizolowanej witaminy - tiamina B1, która z chemicznego punktu widzenia jest aminem (molekułą zawierającą wiązany azot).

Nazwa witamina została zachowana mimo tego, iż po jakimś czasie okazało się, że większość

pozostałych substancji zaklasyfikowanych jako witaminy nie jest z chemicznego punktu widzenia aminami. Mowa tu o bardzo różnorodnych substancjach chemicznych, odznaczających się małą molekułą, których ilości śladowe są niezbędne do bezproblemowego funkcjonowania organizmu.

Witaminy należą do podstawowych składników pożywienia człowieka. Większość z nich to tzw. substancje esencjalne, których organizm sam wyprodukować nie potrafi i dlatego należy je przyjmować w pożywieniu (już wytworzone) lub w formie prowitamin (np. betakaroten jest prowitaminą witaminy A). dokończenie na str.7

KIEŁKI ROŚLINNE, ZIELONE LISTKI I PĄCZKI - NAJBARDZIEJ NATURALNE ODŚWIEŻENIE WIOSENNE

Nadchodząca wiosna powinna nas prowadzić do naturalnej zmiany naszego jadłospisu. Nie jest to żadna nauka, po prostu powinniśmy jeść to, co właśnie rośnie i zapamiętać o tłustych, treściwych i mięsnych posiłkach, które były aktualne w okresie zimowym. Wiosna jest właściwa drzewu i wiatrowi, a do nich należy smak kwaśny i kolor zielony, który na organy drzewa (wątroba i pęcherzyk żółciowy) ma bardzo pozytywny i odświeżający wpływ.

Produkty o kwaśnym smaku wspomagają tworzenie się soków i mogą w ten sposób wyraźnie pomóc narządom drzewa w trawieniu, kiedy układ trawienny jest przeciążony, a równocześnie wspierają tworzenie krwi, której odnowienie właśnie wiosną jest ważnym zadaniem dla wątroby. Jeśli wątroba jest napięta pod wpływem wciąż dmącego wiatru, może łatwo rozpaść się gniewem, wściekłością i złością. Podobnie dewastujący wpływ na wątrobę i pęcherzyk żółciowy jak wiatr i wściekłość ma niestety także styl życia i pożywienie, które ogrzewa i wysusza. Jedzenie wiosną mięsa na czosnku z ziemniakami jest tak samo nierozsądne jak chodzenie w wicherze z odsłoniętym gardłem lub wdychanie przesuszonego klimatyzowanego powietrza – wszystko prowadzi do przeciążenia i zaburzenia organów drzewa. To przeciążenie w organizmie przyniesie bądź problemy z trawieniem, niedoborem energii i bólami głowy, bądź w psychice rozdrażnienie i wściekłość. Nic z tego nie jest zbyt przyjemne, zarówno dla nas jak i dla



naszego otoczenia. Z błędnego kręgu możemy się wydostać tylko tak, że przestaniemy obciążać wątrobę i pęcherzyk żółciowy i rozpoczniemy odwrotnie ochładzać i odświeżać. Inspiracja jest wszędzie wokół nas, właśnie kiełkuje, pączkuje i zieleni się. Jeśli nie mieszkamy na wsi, z trudem sobie to uświadomiamy. Możemy sobie bardzo łatwo pomóc sami w domu na balkonie lub parapecie okiennym. Jeśli jesteśmy zręcznymi ogrodnikami, kupimy sadzonki różnego rodzaju roślinek, zasadzimy je w skrzynce i dodajemy do każdego posiłku. Na parapecie okiennym możemy umieścić płytką miskę z namoczoną watą, położyć na nią nasionka rzeżuchy, gryki lub lucerny

i pozostawić do wykiełkowania na świetle i ciepłe i nigdy nie pozwolić na wyschnięcie.

Kilkucentymetrowe pędy są najbardziej naturalnym zapasem świeżości i młodości. Pędów i roślinek nie należy poddawać obróbce cieplnej, wtedy straciłyby swą świeżość i kwaśną naturę. Jeśli alternatywa jest waszym stylem życia, wybierzcie się na łono natury, by samodzielnie dokonać zbioru młodych listków, co już samo w sobie ma bardzo uzdrawiające i odmładzające właściwości. Zbierajcie małe listki mniszka, pokrzyw, krwawnika i pączki drzew liściastych.

mgr Tereza Viktorova

BY ZAPOBIEC PRZYKRYM DOLEGLIWOŚCIOM...

Witam ponownie!

Poproszono mnie, aby naświetlić Państwu problemy zdrowia związane z układem moczowo-płciowym. Jest to dość szeroki problem i obejmuje wiele schorzeń, tak więc w tym artykule postaram się przybliżyć tylko niektóre z nich. Pominę tu problem chorób nowotworowych, jednak pamiętajcie Państwo, iż wszelkie postępowania terapeutyczne i profilaktyczne opisane w tym artykule można zastosować jako terapię wspomagającą lub profilaktyczną we wszelkich schorzeniach nowotworowych dotyczących układu moczowo-płciowego.

Układ moczowo-płciowy obejmuje strefę działania elementu **WODA** i już przypominam Państwu co obejmuje ten element:

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

Kolejnym elementem, który jest dość istotny w funkcjonowaniu układu moczowo-płciowego jest element **ZIEMI**:

- **ORGANY** - śledziona, żołądek
- **MERIDIANY** - poczucia (główny przedni), potrójnego ogrzewacza
- **PSYCHIKA** - troska, zmartwienie, śpiew
- **SMAK** - słodki
- **KOLORY** - żółty, brązowy
- **ZMYŚŁ** - wargi, dotyk

Element **ZIEMI** jest między innymi odpowiedzialny za funkcjonowanie układu hormonalnego i gruczoły wydzielnicze

takie jak: tarczycyca, szyszynka, przysadka mózgowa i podwzgórze.

Element **WODY** jest odpowiedzialny za funkcjonowanie między innymi macicy, prostaty, jajników i tarczycy.

Analizując wymienione wyżej informacje, możemy stwierdzić, iż np. zaburzenia miesiączkowania są w znacznej mierze uwarunkowane zaburzeniami elementu **ZIEMI**, który w znakomity sposób regenerujemy preparatem **GYNEX**, dodatkowo należy tę terapię wspomagać preparatem **RENOL**, który regeneruje element **WODY**.

Zapamiętajmy, iż wszelkie problemy związane z funkcjonowaniem macicy i prostaty (przerost prostaty!) eliminujemy poprzez stosowanie preparatu **RENOL** i regenerację elementu **WODY**. Również element **WODY** jest odpowiedzialny za poronienia, impotencję, bolesne miesiączki, upławy i przedwczesny wytrysk. Problem poronień jest bardzo istotny we współczesnym świecie, gdyż coraz większa ilość małżeństw ma problem z zajściem w ciążę, a jeśli już się to uda, to są problemy z donoszeniem ciąży. Warto też w tym momencie uzmysłwić sobie znaczenie materiału genetycznego jaki mają przyszli rodzice i zapewniam Państwa, iż warto każdej młodej parze zalecić przed poczęciem 3-4 miesięczną terapię regeneracyjną preparatami **GYNEX** i **RENOL**. W takim przypadku zawsze warto dodatkowo zastosować preparat **FYTOMINERAL** w typowej dawce 2 x dziennie po 10-15 kropli do jakiegoś picia oraz preparat **CYTOSAN**. Gdyby para małżeńska chciała jeszcze lepiej przygotować się do poczęcia, to w tym samym czasie dobrze by było zastosować terapię preparatem **DRAGS IMUN** przez 1-2 miesiące, oczywiście razem z

dokończenie na str.8

SPORT I OBCIĄŻENIE - PROFILAKTYKA I REGENERACJA

Aktywność ruchowa bezsprzecznie należy do czynników usprawniających życie człowieka. Jest profilaktyką tzw. chorób cywilizacyjnych - otyłości, cukrzycy, artrozy, wysokiego ciśnienia krwi czy podwyższonego poziomu cholesterolu. Idealnie sprawdza się w tej dziedzinie szybki marsz - pół godziny dziennie, pływanie lub jazda na rowerze.

Jeśli chodzi o uprawianie sportu we właściwym tego słowa znaczeniu - oznacza to, że człowiek poświęca się określonej dyscyplinie na poziomie współzawodnictwa. O tym, czy uprawianie sportu na poziomie profesjonalnym ma równie zbawienny wpływ na zdrowie już tak przekonany nie jestem. Podczas uprawiania jednego sportu regularnie, powtarzalnie, dochodzi do obciążenia wciąż tych samych grup mięśniowych, stawów czy więzadeł. Jeśli sportowiec nie poświęca odpowiedniej ilości czasu na regenerację po obciążeniu, stopniowo dochodzi do degeneracji i zaburzeń funkcjonowania tych przeciążonych struktur. U narciarzy są to przede wszystkim stawy kolanowe, u tenisistów łokcie, ramiona, kręgosłup, u siatkarzy i atletów więzadła mięśni (zwyrodnienia ścięgien Achillesa), u piłkarzy kolana, kostki, pachwiny i wszelkie mięśnie kończyn dolnych. Ekstremalnie obciążają nasze ciało sporty siłowe - podnoszenie ciężarów, ćwiczenia na siłowni czy kulturystyka, gdzie cierpi cały aparat ruchu sportowca. I nie biorę tu pod uwagę stosowania zakazanych hormonów sterydowych lub innych substancji stymulujących, gdzie niesprzyjającym skutkiem ubocznym jest degeneracja tkanki więzadłowej. Niestety, nawet pomimo wciąż doskonałych laboratoriów antydopingowych, „przemysł dopingowy” wciąż jest o krok naprzód i widmo sukcesu oraz pieniędzy pcha szczytowych sportowców do stosowania „koku” nawet za cenę poważnego i często dożywotniego uszkodzenia zdrowia. Oprócz praktyki lekarza rodzinnego, od ponad dwudziestu lat jestem lekarzem oddziałowym dla piłkarzy grających w 1. i 2. lidze, co oznacza współzawodnictwo na wysokim poziomie. To setki pacjentów, a na palcach jednej ręki mógłbym policzyć,



który z nich w czasie swej kariery nie przeszedł kilkakrotnie operacji łątki czy więzadeł pachwiny. Moim „rekordzistą” jest piłkarz, który mając 25 lat miał już za sobą 3 artroskopijne operacje łątki i 2 operacje plastyczne więzadeł kolanowych. Można niemal z pewnością zakładać, że w późniejszym wieku nie minie go całkowita endoproteza stawu kolanowego. Zadajmy więc pytanie, czy da się zapobiec tym chorobom z jednostronnego przeciążenia i czy uprawianie sportu na szczytowym poziomie musi koniecznie prowadzić do poważnego uszkodzenia aparatu ruchu. Istotne jest, by swój organizm dobrze przygotować na obciążenie, a po wysiłku sportowym poświęcić odpowiednią wagę dokładnej regeneracji, by przy kolejnych zawodach nasze stawy, więzadła i mięśnie były pozbawione następstw zmęczenia z poprzednich zawodów.

W grupie preparatów Energy znajduje się kilka produktów idealnych do wykorzystania zarówno dla rekreacyjnych jak i zawodowych sportowców. King Kong jest jednym z ulubionych, zwłaszcza do zwiększenia wydajności organizmu. Zawiera kompleks ziół o działaniu regeneracyjnym i anabolicznym i jest dla sportowców wręcz przeznaczony. Należy podkreślić, że wszystkie składniki zawarte w King Kongu są charakteru naturalnego i w takich stężeniach, że nie ma mowy o zakazanym dopingiu. King Kong działa na bazie bioinformacji, podnosi poziom receptorów testosteronu i przy obciążeniu fizycznym wzrost masy mięśni drogą naturalną. W okresie pełnego obciążenia stosujemy w dawce 3x dziennie 9 kropli, by wzmocnić ukrwienie mięśni uzupełniamy kremem Rutilcit, który наносimy cienką warstwą przed obciążeniem. Kolejnym preparatem wpływającym na wynik jest Fytomineral. Na koniec meczu piłki nożnej lub wytrzymałościowego biegu atletycznego dochodzi często do skurczów mięśni spowodowanych wyczerpaniem rezerwuaru wapnia, magnezu i innych minerałów zarówno obciążeniem jak i poceniem. Przystawanie roztworu koloidalnego

wynosi 98%, więc mamy pewność, że spożyte minerały w organizmie zostaną w pełni wykorzystane. Polecałbym zastosować je w dawce 3x dziennie 10 kropli, długoterminowo, ponieważ Fytomineral jest równocześnie silnym preparatem regeneracyjnym. W przypadku urazu - potłuczenia, zwichnięcia, złamania - idealny jest Artrin, krem o silnych właściwościach analgetycznych i pobudzających ukrwienie. Łagodzi ból, wyraźnie przyspiesza gojenie, pozytywnie wpływa na wszystkie problemy ruchowe. Nanosimy go na uszkodzone miejsce 3x dziennie cienką warstwą. Kolejnym spośród preparatów regeneracyjnych jest Skeletin, zawierający kość sepii, kolagen i inne składniki ważne w procesie przyspieszającym gojenie i odnowę fizjologicznej funkcji



chrząstki stawowej. Jest istotnym preparatem profilaktycznie działającym przeciwko uszkodzeniu menisków stawowych i więzadeł, przyspiesza gojenie w przypadku zranienia tych struktur, sprzyja mineralizacji, przez co także większej twardości kości. Polecam stosować 3x dziennie 1 kapsułkę, w okresie pomiędzy zawodami wystarcza profilaktyczne podanie 1 kapsułki dziennie. Po zawodach sportowych często występuje uczucie całkowitego zmęczenia mięśni, spowodowane obecnością kwasu mlekowego (po wyczerpaniu glikogenu, będącego źródłem energii dla mięśni), i tzw. syndrom opóźnionego bólu mięśni, który pojawia się 24-72 godzin po zawodach i jest spowodowany drobnym uszkodzeniem włókien mięśniowych i ich obrzękiem. Powstaje w wyniku powtarzalnych maksymalnych kontrakcji obciążanych grup mięśni. Tu, idealnym środkiem relaksacyjnym i regeneracyjnym jest kąpiel w Balneolu lub Biotermalu. Balneol dodajemy w ilości 5 ml na wannę z wodą o temperaturze 36°C, Biotermalu 2 łyżki. Kąpiel przeprowadzamy co drugi dzień przez czas 15-20 minut. Na zakończenie chciałbym podkreślić, że również sport uprawiany na szczytowym poziomie nie musi prowadzić zawsze do uszkodzenia zdrowia, jeśli poświęcamy odpowiednią ilość czasu i uwagi profilaktyce i regeneracji aparatów: mięśniowego, więzadłowego i stawowego. Wymienione wyżej zalecenia mogą oczywiście stosować także sportowcy rekreacyjni, jeśli chcą by ruch przyniósł im radość i uczucie fizycznej formy, nie zaś bóle mięśni i stawów.

lek. med. Wojtech Tognier

CZY WIESZ...?

Czy wiesz, że nawet zima kiedyś mija?
Czy czujesz to? Czy Twoje ciało porywa wiosenna energia?
Wyciąga do Ciebie rękę Biotermal i Regalen.

Wychodzę jednak i mimo wszystko, wychodzę z tej niedobrej zimy. I co widzę?
Sen przyrody już się kończy. Życie zaczyna pulsować w małych roślinkach
przebijających się przez zmęczoną szarą ziemię, w wiosennym tak pachnącym
powietrzu, w odgłosach powracających na swoje gniazda ptaków...

Tak bardzo bałam się tej zimy...

Boję się cierpienia. Chcę go uniknąć, powiedzieć mu „nie teraz, to nie jest
odpowiedni moment”, a ono już po raz kolejny właśnie się pojawia w najmniej
odpowiednim momencie. Więc godzę się na jego obecność, oddycham tym bólem
głęboko, żeby weszło w moje ciało - jeśli już tak musi być...

Wdech, wydech, wdech, wydech i jeszcze raz i jeszcze.

Staję się inna, żyję w innej rzeczywistości, w innym wymiarze. Ból, cierpienie
odrywa mnie od codzienności, ale też od przyzwyczajzeń. Wymusza dystans, który
tak trudno osiągnąć w bieganiu codzienności.

I wreszcie rodzę się, nabieram w płuca powietrza, zaczynam dostrzegać barwy
otaczającego, tak innego świata. Ból mija, a ja mam świadomość, że przesłam
przez swoje oczyszczenie.

Pojawia się wiosna, zaczynam kwitnąć... odradzam się oczyszczona.

W takich chwilach zaczynam troszczyć się o swoje ciało, dbać o nie. Zdrowie jest
takie cenne i kruche...

Uwielbiam kąpiele z solą Biotermal. Jest wspaniała na oczyszczenie ciała bez
naruszania potrzebnej, ochronnej warstwy skóry. To szczególnie ważne
w chorobach alergicznych.

Skóra po kąpielach jest gładziutka, przyjemna w dotyku.

Jeszcze trzeba zadbać o oczyszczenie "wewnętrzne"

i znów mam wspaniały Regalen. Ta kuracja pomoże
niezawodnie oczyścić organizm od wewnątrz,

przygotuje na nadchodzącą wiosnę.

Wyjdź wiosnie naprzeciw, przygotuj

się na rozkwit i rozwój, przygotuj

się na miłość, bo przecież ona

w życiu jest najważniejsza.

Rozłóż ramiona i bądź gotowy
na najlepsze - dla Ciebie!

Magdalena Bachan



B!OMULTIVITAMIN - NOWOŚĆ NA POLSKIM RYNKU

dokończenie ze str. 4

Wyjątkiem są witaminy K i H, które tworzą się w jelicie grubym dzięki działaniu mikroorganizmów jelitowych i witamina D, która jest częściowo syntetyzowana w skórze poprzez działanie promieniowania UV.

Witaminy możemy podzielić na:

- **Witaminy rozpuszczalne w tłuszczach** (lipofilowe) A, D, E, K są magazynowane przeważnie w wątrobie. Po ich zużyciu konieczne jest dodanie tłuszczu do pożywienia (olej).

- **Witaminy rozpuszczalne w wodzie** (hydrofilowe) C, B1, B2, B6, B12, B3, B5, B9, H nie są magazynowane, nadmiar zostaje natychmiast wydalony z moczem, a ich ilości należy regularnie uzupełniać. Wyjątkiem jest witamina B12, która magazynuje się w wątrobie.

Wahania wartości witamin w organizmie mogą prowadzić do różnych problemów, oto niektóre z nich:

- **Awitaminoza - całkowity niedobór witaminy w organizmie**

Do niedoboru witaminy może dojść bądź w wyniku niedostatecznego jej przyjmowania (jednostronne, ubogie biologicznie, chemicznie przetworzone pożywienie) lub jej nadmiernego zużycia. Do nadmiernego zużycia witaminy dochodzi pod wpływem stylu życia (palenie papierosów, alkoholizm, stres,...) lub w wyniku choroby, ponieważ podczas jakiegokolwiek choroby wzrasta aktywność enzymatyczna, dla której witaminy są pod względem życiowym ważne. Kolejnym powodem awitaminozy może być niewystarczające przyswajanie witamin w jelicie z powodu złej jakości mikroflory jelit (niewłaściwe monotematyczne pożywienie, podawanie antybiotyków czy antykoncepcji hormonalnej), z powodu chorób jelit lub podawania niektórych leków.

- **Hipowitaminoza - częściowy niedobór witaminy w organizmie**

Niedobór witaminy w organizmie, który przejawia się już zaburzeniami pracy organizmu (patrz dalej). Przyczyny są takie same jak w przypadku awitaminozy. Do hipowitaminozy może dojść

AZ

ZDROWIE OD A DO Z

Mały słowniczek Energy

Doping wydolnościowy - sztuczne podnoszenie wydolności fizycznej i psychicznej zawodnika metodami wykraczającymi poza normalny, "naturalny" trening, choć w praktyce granica między dopingiem i treningiem jest często bardzo trudna do ustalenia. Ogólnie za doping uważa się metody medyczne, potencjalnie szkodliwe dla zdrowia, które zostały oficjalnie zabronione.

Doping jest często szkodliwy dla zdrowia, czasami może wywołać kalectwo lub śmierć, szczególnie jeśli jest stosowany nieostrożnie, bez naukowych podstaw. Niektóre, współczesne metody dopingu stosowane pod ścisłą kontrolą specjalisty są niezwykle trudne do wykrycia, a umiejętnie stosowane wcale nie muszą powodować ujemnych efektów zdrowotnych, przynajmniej w okresie aktywności sportowej. Ich efekty uboczne mogą się jednak ujawnić już po zakończeniu kariery sportowej, gdyż bezpieczeństwo większości stosowanych metod i środków dopingowych nie jest tak dobrze przebadane jak dostępne na rynku legalne środki farmakologiczne.

W zawodniczym sporcie amatorskim oraz w większości dyscyplin uprawianych zawodowo stosowanie dopingu karane jest dyskwalifikacją, odebraniem medalu lub zakazem udziału w zawodach sportowych na pewien czas liczony w miesiącach lub latach. Istnieją jednak zawodowe dyscypliny sportowe, w których nie istnieje kontrola antydopingowa (np. zawodowy boks amerykański, zawodowa kulturystyka). Doping stosowany do własnych, prywatnych celów, np. przez osoby uprawiające sport rekreacyjnie nie jest w większości krajów świata zabroniony, aczkolwiek zabroniony jest handel określonymi grupami związków chemicznych. Inne z kolei są legalnie dostępne jako preparaty z grupy paraleków. Zwalczaniem dopingu zajmuje się Światowa Agencja Antydopingowa (World Anti-Doping Agency, WADA) oraz kilka innych.

Źródło: <http://pl.wikipedia.org/wiki/>

stosunkowo łatwo z powodu niewłaściwego odżywiania. Zagrożone są przede wszystkim osoby, które odżywiają się w fast-foodach i pożywieniem wyłącznie po obróbce chemicznej.

- **Hiperwitaminoza - nadmiar witaminy w organizmie**

Jeśli witamina przyjmowana jest w ilości wyjątkowo nadmiernej, może wywołać problem zdrowotny. Znacznie większe ryzyko grozi w przypadku nadwyżki witamin rozpuszczalnych w tłuszczach, które kumulują się w organizmie. Do hiperwitaminozy dochodzi bardzo rzadko z przyczyn jednostronnego pożywienia lub przy nadmiernym stosowaniu nieodpowiednich preparatów wielowitaminowych. Hiperwitaminoza jest przeważnie stanem cofającym się, który po usunięciu przyczyny znika.

Zaletą preparatu B!omultivitamin jest czysto naturalne pochodzenie i gwarancja bio jakości wszystkich użytych surowców.

Źródło: dokumentacja do produktu B!omultivitamin

BY ZAPOBIEC PRZYKRYM DOLEGLIWOŚCIOM...

dokończenie ze str.5

odpowiednią dietą przeciwgrzybiczną (bez mąki pszennej i słodczy).

Poza tym, po Świątach Wielkanocnych warto taką dietę przeciwgrzybiczną i terapię zastosować - warto coś takiego zrobić raz do roku. Problem grzybicy jest dość istotnym problemem we współczesnym świecie, gdzie stosuje się dużą ilość antybiotyków, gdzie dzieci faszerowane są słodyczami, gdzie przewlekły stres powoduje osłabienie funkcjonowania układu odpornościowego, gdzie masowo jada się produkty przetworzone i konserwowane, gdzie alergia istnieje u 50% populacji ludzkiej. Często dotyczy to właśnie problemów grzybicy układu moczowo-płciowego, szczególnie u kobiet, gdzie grzybica pochwy jest częstą przyczyną wizyt u ginekologa.

Z grzybami i drożdżakami mamy wszędzie do czynienia i tylko poprzez gorzej funkcjonujący układ odpornościowy, tworzymy sobie możliwość rozwoju grzybicy skóry czy też grzybicy pochwy lub przewodu pokarmowego. **DRAGS IMUN** stosujemy w maksymalnej dawce 2 - 3x dziennie po

8-10 kropli u osób dorosłych, przez 3-4 tygodnie lub dłużej. Potem powinno się brać preparat **PROBIOSAN** 2-3 x dziennie po 1 kaps. przez okres ok. 1 miesiąca, już bez tak ścisłej diety przeciwgrzybiczej.

Chciałbym jeszcze zwrócić Państwa uwagę na problem nietrzymania moczu i wypadania macicy u kobiet, niestety coraz powszechniejszy, co wiąże się głównie z coraz mniejszą aktywnością fizyczną u kobiet. Oczywiście, dobry ginekolog zaproponuje operację chirurgiczną, jednak statystycznie rzecz biorąc, tylko u ok. 30% kobiet ta operacja się udaje, tzn. mamy w sposób trwały wyeliminowany problem wypadania macicy. Wydaje mi się, że lepiej będzie dla kobiet, gdy unikną bólu i cierpienia i znacznie wcześniej zastosują odpowiednią profilaktykę w postaci ćwiczeń oraz terapii preparatami **GYNEX** i **RENOL**. Natomiast w przypadku np. moczenia nocnego u dzieci warto zastosować terapię preparatem **RENOL** i dodatkowo **KOROLEN**, gdyż w tych przypadkach często mamy doczynienia z jakimś konfliktem psychicznym u dziecka. U dzieci dawkujemy najpierw **RENOL**,

potem **KOROLEN**, naprzemiennie, 3 tyg. 1 tydz. przerwy i potem ponownie 3 tyg. 2-3 x dziennie po 3-5 kropli w zależności od wieku dziecka.

To, co często dotyczy obu płci, to kamica nerek i pęcherza moczowego, jest to bardzo nieprzyjemna i bolesna dolegliwość, dlatego wszystkim tym osobom polecam profilaktykę preparatem **RENOL** - 2x do roku przez 2 miesiące w typowym dawkowaniu. Raz do roku można dodatkowo dołączyć do **RENOLU** preparat **KING KONG**.

A propos preparatu **KING KONG** - coraz częściej niestety zdarza się, iż Paniom i Panom spada aktywność seksualna, jest im źle, ale nie potrafią o tym rozmawiać, wstydzą się szukać porady. **Uwaga!** Paniom radzę stosować **GYNEX**, **KOROLEN** i **KING KONG**, a Panom **KING KONG**, **RENOL** i **KOROLEN**. Jeśli nie pomoże w ciągu 2 miesięcy, to dodatkowo **GYNEX**. Wszystkie preparaty można brać 2-3 x dziennie w tym samym czasie!

Pozdrawiam i życzę wiele radości i satysfakcji!

lek. med. Dariusz Szymański

WYKORZYSTANIE PREPARATÓW ENERGY...

dokończenie ze str.3

sam radzić. Zużywa więc więcej energii na trawienie i usuwanie szkodliwych substancji. Obniża się przez to odporność, a przebywanie w zbiorowisku dziecięcym (żłobek, przedszkole) zwiększa zagrożenie infekcją. Można wspomóc organizm wykorzystując działanie Vironalu na przewód pokarmowy i Regalenu na pracę wątroby i pęcherzyka żółciowego. Uzyskujemy wtedy pozytywny efekt terapeutyczny nie robiąc mu krzywdy. Są to preparaty naturalne, nie obciążające systemów immunologicznych.

Wiele dzieci w tym okresie rozwoju jest na **diecie eliminacyjnej**. W wyniku tej diety zazwyczaj **bezglutenowej** i **bezmlecznej** organizm dziecka ma zubożoną podaż substancji potrzebnych do prawidłowego rozwoju takich jak np. wapń, znajdujący się w mleku krowim. Substancje te możemy dostarczyć w postaci warzyw, ale nie wszystkie dzieci lubią jeść warzywa. Możemy im wtedy dopomóc wprowadzając Fitominerały, które są zdrowym źródłem mikroelementów.

Kiedy dziecko ma za mało kwasów OMEGA-3 znacznie spada również odporność organizmu, wtedy też częściej choruje. Niedobory ich można uzupełnić stosując Vitamarin. Poprawimy przez to nie tylko odporność, ale również ważny w tym czasie rozwój psychiczny.

Kiedy organizm dziecka otrzymuje za dużo białka, glutenu czy toksyn stara się je usunąć. W momencie gdy naturalne kanały wydalnicze są niewydolne, właściwości oczyszczające przejmują skórę. Pojawiają się różne **wykwity**

alergiczne na określonych częściach ciała, w ich interpretacji wykorzystamy książeczkę z Pentagramem (patrz cykl art. „Infokosmetyki ziołowe”). Kremy takie jak Protektin, Artrin, Droserin czy Rutilelit pomogą szybciej się ich pozbyć. Nie omieszkajmy uprzedzić rodziców czy opiekunów dziecka, że przy stosowaniu tych preparatów wysypki mogą się nasilać (co jest częstym powodem ich odstawienia). Należy uzbroić ich w cierpliwość i uświadomić, że organizm i współdziałające z nim specyfiki muszą mieć czas do zadziałania. Jest to proces regeneracyjno-oczyszczający i wymaga czasu.

Podobnie jak w okresie niemowlęcym - również w tym okresie rozwoju występują **zakażenia układu moczowego**. Nie zawsze przebiegają z gorączką czy bólem i pieczeniem przy oddawaniu moczu. Czasem objawiają się brakiem przyrostu wagi ciała. Musimy zwracać szczególną uwagę na wygląd krocza u dziewczynek i napletka u chłopców. Nie strawione resztki pokarmowe powodują zaczerwienienie ujścia cewki moczowej i odbytu. Zwiększa się przez to narażenie na infekcje bakteriami znajdującymi się na skórze i w kale. Wskazane jest wtedy wykonanie badania USG układu moczowego i ocena czy nie ma refluksu pęcherzowo-moczowodowego. Cofanie się moczu może powodować **zapalenie nerek**. Oczywiście kiedy mamy zakażenie stosujemy leki przeciwzapalne, ale również możemy wykorzystać Renol i Flavocel jako terapię uzupełniającą i profilaktykę.

Analizując pracę w gabinecie lekarza

rodzinnego mamy wiele okazji, aby skorzystać z możliwości terapii preparatami Energy. Obserwując ich działanie na populacji dzieci tego okresu rozwojowego przekonuję się co do skuteczności tego typu terapii. Rodzice nabierają również zaufania do naturalnego sposobu leczenia pod kontrolą lekarza. Nie muszą tego robić na własną rękę.

Ja zaś ze swojej strony staram się ich przekonać do skutków prawidłowego i zdrowego sposobu odżywiania i profilaktyki z wykorzystaniem preparatów naturalnych. Mamy wtedy mniej zachorowań i powikłań wymagających intensywnego leczenia, a rodzice cieszą się zdrowiem i radością swoich dzieci.

Serdecznie pozdrawiam

lek. med. Jadwiga Szerszenowicz



INFOKOSMETYKI ZIOŁOWE (część 3)

CYTOVITAL

Delikatny krem bioinformacyjny Cytovital dzięki swemu składowi roślinnemu należy do energii ziemi. Ziemia symbolizuje wilgoć, ochronę oraz odżywianie. Wpływa na drogę energetyczną żołądka, śledziony oraz trzustki.

Odmłodzenie i regeneracja komórek, ochrona przeciw promieniowaniu UV.

Cytovital jest idealnym kremem kosmetycznym na dzień i na noc. Posiada zdolność wyraźnego regenerowania i odmładzania komórek skóry, dostarcza im potrzebnej wilgoci, chroni przed negatywnymi wpływami, przeciwdziała powstawaniu zmarszczek. Te właściwości Cytovital zawdzięcza swemu składowi. Poza witaminami i olejkami eterycznymi zawiera głównie kwas bursztynowy, który już przez tysiącleci ceniony jest ze względu na swe właściwości odmładzające. W Cytovitalu znajdują się wyciągi z grzybów, które chronią komórki przed różnymi typami promieniowania (dlatego zalecane jest smarowanie się Cytovitalem w dni słoneczne i po wizycie w solarium), a także wyciągi z wanilii, lawendy i Inicy, które wyraźnie wpływają na zdolności regeneracyjne Cytovitalu. Można nim z powodzeniem pielęgnować zmiany pigmentowe, tzw. plamy wątrobowe na skórze, występujące przeważnie na rękach i twarzy. Stymuluje on bowiem optymalny rozkład pigmentu i przeciwdziała utlenianiu, także w głębszych warstwach skóry.

W domowych warunkach można przygotować sobie na bazie tego kremu intensywną maseczkę regenerującą. Najpierw należy oczyścić skórę rzadką emulsją z wody i Protektinu, potem nanieść grubszą warstwę Cytovitalu (najlepiej zmieszanego z kilkoma kroplami preparatu Fytomineral). Taką maseczkę pozostawiamy na skórze przez minimum 15-20 minut, następnie splukujemy letnią wodą i nanosimy na skórę cienką warstwę Cytovitalu. Różnica jest widoczna na pierwszy rzut oka.

Blizny i cellulitis

Cytovital bardzo dobrze sprawdza się na różne narośla skórne i blizny. Na bliznowatą tkankę działają głównie wyciągi z kokoryczki i lawendy. Stosując Cytovital dochodzi do wygładzenia skóry i regeneracji jej głębszych warstw. Dzięki temu można go użyć także na miejsca zmienione przez cellulitis, który jest przejawem deponowania w tłuszczach substancji rozpuszczalnych w podskórnej tkance tłuszczowej (metale ciężkie, pestycydy, dodatki spożywcze...).

Działanie przeciwzapalne

Dzięki wyciągowi z lukrecji, imbiru i smoczej krwi, Cytovital ma wyraźne właściwości przeciwzapalne. Z

tego powodu wspaniale nadaje się do pielęgnacji wszystkich gojących się ran, strupów i obtarć (skutecznie zapobiega powstawaniu blizn).

Regulacja układu gruczołów dokrewnych i problemy kobiece

Kolejną bardzo istotną właściwością Cytovitalu jest jego zdolność do harmonizowania układu gruczołów dokrewnych poprzez bezpośrednie oddziaływanie przez skórę. Zdolność tą uzyskał dzięki zawartości wyciągów z roślin leczniczych, takich jak wanilia, kokoryczka, wąkrota, pieprz seczuański i anyż. Cytovital potrafi bardzo dobrze uregulować pracę tarczycy i gruczołów przytarczycznych, ale także innych narządów wydzielania wewnętrznego.

Dobre doświadczenia z Cytovitalem mają np. kobiety cierpiące z powodu bolesnej lub nieregularnej menstruacji oraz kobiety uskarżające na bóle piersi w okresie przed menstruacją. Poprzez nanoszenia na obszar podbrzusza bardzo dobrze działa na stany zapalne kobiet. Zewnętrzne stosowanie Cytovitalu wraz z wewnętrznym stosowaniem Gynexu i Cytosanu jest w tym przypadku idealnym połączeniem. Połączenie to już wielokrotnie sprawdziło się również przy diagnozowaniu niejasnych przypadków związanych z bardzo silnym krwawieniem poza cyklem czy przy występowaniu cyst, bądź mięśniaków w macicy lub jajnikach.

Przygotowanie do ciąży i wspomaganie jej przebiegu

Przed planowanym zajściem w ciążę oplota się uaktywnić układ hormonalny Cytovitalem (nanosić go przede wszystkim nad miejsca położenia narządów rodnych oraz na piersi). W trakcie ciąży natomiast Cytovital wzmacnia funkcjonowanie macicy, dzięki temu sprzyja bezproblemowemu przebiegowi ciąży.

Tłuszczaki i cysty podskórne

Długotrwałe nacieranie Cytovitalem pomoże również w usunięciu podskórnych nowotworów niezłośliwych o charakterze tłuszczowym (tłuszczaków) i cyst.

Działanie przeciwnowotworowe

Należy jeszcze wspomnieć, że Cytovital dzięki wysokiej zawartości potasowej substancji humusowej i grzybów leczniczych ma także działanie przeciwnowotworowe, i dlatego poleca się stosować go zawsze jako dodatek podczas leczenia nowotworu razem z preparatem Cytosan, podczas naświetlania i w miejscach stosowania chemioterapii. Polecany jest zwłaszcza przy nowotworze piersi i macicy. W każdym przypadku polecany jest do regeneracji narządów i skóry po skutkach ubocznych naświetlania i chemioterapii.



Strefy refleksyjne

Strefy refleksyjne żołądka: wargę górną, zęby trzonowe, dolną część piersiowego odcinka kręgosłupa
Strefy refleksyjne śledziony i trzustki: wewnętrzny obszar pod brwiami, zęby trzonowe, dolną część piersiowego odcinka kręgosłupa
Strefy refleksyjne drogi głównej: broda, potylicy (obszar położenia przysadki), jabłko Adama

ROŚLINY W CYTOVITALU

Wanilia płaskolistna

Torebki zawierają substancje enzymatyczne o właściwościach regenerujących skórę. Bardzo dobrze działają na centralny układ nerwowy i hormonalny.

Lawenda wąskolistna

Zawiera substancje, które hamują wzrost bakterii. Działa odmładzająco na komórki i znacznie przyspiesza regenerację uszkodzonej skóry.

Kokoryczka wielokwiatowa

Zawiera saponiny, śluz i szereg substancji mineralnych. Ogólnie wpływa na układ hormonalny i regeneruje uszkodzoną, bliznowatą tkankę.

Lukrecja gładka

Ma właściwości przeciwzapalne, zawiera fitohormony; ma bardzo pozytywny wpływ na różne typy egzem i wysypek. Zawiera fitohormony; ma bardzo pozytywny wpływ na różne typy egzem i wysypek.

dokończenie na str. 10

INFOKOSMETYKI ...

dokończenie ze str.9

Fenkuł włoski

Łagodzi skurcze mięśni gładkich, zwiększa wydzielanie mleka, uwalnia śluz, działa przeciwko pasożytom zewnętrznym i wewnętrznym.

Wąkrota azjatycka

Łagodzi napięcia, ma duży wpływ na psychikę, spowalnia proces starzenia, wzmacnia nerki i ośrodek mowy; regeneruje komórki i pomaga w różnych schorzeniach skóry, w nieregularnej menstruacji i cukrzycy.

Żółtodrzew pieprzowy

Przeciwdziała drobnoustrojom i pleśniom. Dodaje energii i ma wyraźny wpływ na układ hormonalny i nerwowy, krew, wątrobę, trzustkę i płuca. Ogólnie wpływa na jakość skóry.

Imbir lekarski

Zawiera olejek eteryczny, fosfor i przeciwdziała drobnoustrojom. Dodaje energii i poprawia obwodowy układ krwionośny.

Biedrzeniec mniejszy

Dobrze wpływa na pracę płuc, układ hormonalny, poprawia sprężystość skóry, działa bakteriostatycznie.

Muira puama

Dodaje energii, tonizuje organizm, regeneruje komórki, ma pozytywny wpływ na trzustkę, centralny układ nerwowy i nerki. Spowalnia proces starzenia.

Szczodrak krokoszowaty

Chroni wątrobę, regeneruje i detoksykuje komórki.

Lnica pospolita

Ma właściwości przeciwgrzybicze, wpływa na zmiany skórne. Zawiera kwas

bursztynowy, regeneruje komórki.

Tarczyca bajkalska

Tonizuje organizm, chroni wątrobę. Zawiera saponiny steroidowe i kwasy organiczne. Ma pozytywny wpływ na centralny układ nerwowy, leczycy alergię.

OLEJKI ETERYCZNE W CYTOVITALU

olejek lawendowy, z paczuli, amber, kardamonowy, olejek litsea cubeba, muszkatolowy, tujowy, imbirowy, mandarynkowy, geraniowy, afrykanowy, eukaliptusowy, anyżowy, olej z boldoi aromatycznej, ponadto: retinol, lecytyna, bataglukany, olej konopny i makowy, ekstrakt ze ślimaka winniczka, ekstrakt z dżdżownic kalifornijskich, mirry, kadzidla i smoczej krwi.

(ep)

(źródło: *Regeneracja kremów*)



PORADNIA FARMACEUTY

MAKROELEMENTY JAKO JEDNE Z PODSTAWOWYCH PIERWIASTKÓW ŻYCIA

Witam Państwa bardzo serdecznie! Kontynuując temat z ostatniego magazynu Vitae, dotyczący preparatu FYTOMINERAL, w dzisiejszym artykule opowiem o makroelementach i ich znaczeniu oraz roli biologicznej w organizmach żywych.

Zapraszam dzisiaj na krótką wyprawę do lat młodości, gdzie na lekcjach biologii i chemii poznawaliśmy podstawowe prawa życia, wtedy to właśnie dowiedzieliśmy się o tym, że każdy organizm żywy składa się oprócz węgla, azotu, tlenu i siarki z makro- i mikroelementów. Makroelementy w podstawowych połączeniach chemicznych stanowią 99 % masy ciała, natomiast mikroelementy 0,8% (dla uproszczenia będziemy je nazywali biopierwiastkami). Do makroelementów będziemy zaliczać te biopierwiastki, których przeważającą rolą będzie tworzenie prawidłowej budowy organizmu. Wobec tego do makroelementów będzie należał wapń, fosfor, magnez, sód, potas, chlor. Poniżej przedstawiam krótką charakterystykę poszczególnych pierwiastków.

W organizmie dorosłego człowieka występuje ok. 1200g **wapnia**, z czego 98% stanowi połączenie z fosforem w kościach. Rola biologiczna wapnia w organizmie jest bardzo duża. Oprócz podstawowej funkcji tworzenia kości, biopierwiastek ten wpływa na takie funkcje jak regulacja czynności serca, przekazywanie nerwowo-mięśniowe, posiada działanie przeciwuczuleniowe oraz przeciwwysiękowe. Niedobór wapnia może powodować u osób starszych osteoporozę, u dzieci krzywicę oraz u wszystkich bez względu na wiek

złamania. Podobnie jak brak, nadmiar tego pierwiastka też może wywoływać wiele zaburzeń w organizmie tj. kamienie nerkowe i pęcherzykowe, osłabienie, bóle głowy, zaburzenia psychiczne.

Fosfor występuje we wszystkich komórkach organizmu, jednak jego największa ilość czyli ok. 80% występuje w połączeniach z wapniem w kościach i zębach. Brak jest w literaturze opisów dotyczących niedoboru jak i nadmiaru fosforu w organizmie człowieka. Rola biologiczna fosforu oprócz funkcji strukturalnej, to tworzenie związków wysoko-energetycznych, potrzebnych do przemian biochemicznych w komórce.

Kolejnym biopierwiastkiem jest **magnez**. U dorosłego człowieka występuje ok. 20-25 g, w większości połączony jest z wapniem i fosforem w kościach (60-70%), pozostałe 30 % znajduje się w tkankach miękkich. Rola biologiczna tego biopierwiastka to przyspieszenie reakcji enzymatycznych, udział w biosyntezie białek, udział w przemianie węglowodanów, udział w przewodnictwie mięśniowym oraz rola antagonisty wapnia. Niedobór magnezu może powodować skurcze, nadwrażliwość nerwową, osłabienie, bóle głowy, utratę łaknienia. Reguluje on gospodarkę wodno-elektrolitową płynów pozakomórkowych.

W organizmie człowieka dorosłego występuje ok. 100g **sodu** z czego ok. 70% ulega wymianię. Rola biologiczna sodu to także uczestnictwo w przewodzeniu nerwowym. Zmniejszenie zawartości sodu w organizmie będzie powodowało zaburzenia przewodnictwa nerwowego, natomiast nadmiar będzie

powodował zatrzymywanie wody w organizmie.

Potas jest najważniejszym kationem wewnątrzkomórkowym. W organizmie dorosłego człowieka znajduje się ok. 150g tego biopierwiastka. Rola biologiczna potasu oprócz wpływu na utrzymanie prawidłowego ciśnienia płynów ustrojowych, to także udział w procesach **n e r w o w o - m i ę s n i o w y c h**, enzymatycznych, w biosyntezie białek, wpływ na rytm pracy serca. Niedobór potasu będzie powodować takie objawy jak obniżenie pobudliwości nerwowo-mięśniowej, obniżenie napięcia mięśni gładkich, zaburzenie czynności serca. Nadmiar może spowodować zwolnienie czynności serca, zaburzenia ze strony układu mięśniowego, uczucie mrowienia kończyn.

Reasumując - makroelementy są bardzo ważnym składnikiem budowy organizmu. Bez nich życie nie byłoby możliwe np. ze względu na brak układu kostnego. Budowa struktury człowieka jest jednym z wielu przykładów. Dostarczamy je codziennie do organizmu wraz z pożywieniem, jednak ze względu na zaburzenia, żywność wysoko przetworzoną oraz nasz styl życia powinniśmy je suplementować w postaci łatwo przyswajalnych związków chelatowych. Pamiętajmy więc o preparacie FYTOMINERAL, szczególnie teraz - wczesną wiosną.

W następnym artykule opiszę mikroelementy, ich rolę biologiczną oraz odpowiem na pytanie dlaczego są tak ważnym elementem życia.

Marek Sęczyk



BIOINFORMACJA - ZASTOSOWANIE W PRAKTYCE CZĘŚĆ TRZECIA

W poprzednich artykułach wyjaśniłam co to jest bioinformacja i jak ważną rolę pełni w życiu każdego człowieka i całego otaczającego świata. Dla przypomnienia:

Porozumienie, czyli wymiana informacji pomiędzy komórkami, tkankami, organami następuje w formie impulsów elektrycznych o właściwej sobie długości i częstotliwości fali elektro-magnetycznej. Każda komórka, czy organ emituje pole elektro-magnetyczne, czyli przekazywane informacje, to nic innego jak przepływ prądu elektrycznego z komórki do komórki, z organu do organu itd. W taki właśnie sposób następuje przekaz **bioinformacji**. Każda żywa komórka odpowiada na każdy impuls, czyli na każdą informację, którą niesie nawet przelotne, najdrobniejsze uczucie, które podtrzymuje właściwą długość i częstotliwość fali elektro-magnetycznej, bądź powoduje jej deformację, co w rezultacie prowadzi do choroby. Z tego wynika, że najważniejszy jest regularny i harmonijny przepływ tych fal. Tylko takie uporządkowanie prowadzi do wyleczenia. Dla uzyskania stałych skutków trzeba zadziałać nie tylko na chory organ, ale na całego człowieka, i to na wszystkich jego płaszczyznach, czyli na ciało, umysł i duszę. Dzięki produktom z **bioinformacją** mamy możliwość dotrzeć do przyczyn wszelkich dolegliwości i zadziałać głównie w duszy i na umysł, a w końcu i w sferze fizycznej. Problemy w ciele fizycznym są najbardziej odczuwalne i jest potrzeba szybkiego uzyskania oczekiwanego leczniczego rezultatu. Dlatego, aby silniej zadziałać na problemy fizyczne dobrze jest równocześnie z działaniem bioinformacji zaaplikować prądy selektywne. Prądy selektywne w swoim działaniu wpływają bezpośrednio na układ nerwowy, mięśnie i naczynia krwionośne. Oddziaływanie prądów selektywnych głównie porządkuje oraz usuwa zaburzenia pól elektromagnetycznych układu roślinnego, (jest autonomiczny układ nerwowy: współczulny i przywspółczulny).

Częstotliwość bioinformacji zawartej w produkcie **ENERGY** jak i częstotliwość podawanych prądów selektywnych współpracują z sobą, potęgują siłę swojego działania i przywracają naturalny, indywidualny wzorec naszego ciała.

Fachowo i właściwie dobrane produkty **ENERGY** oraz zabiegi prądami selektywnymi, ich siła i częstotliwość daje wyjątkowo skuteczne efekty lecznicze.

W konsekwencji likwidują takie schorzenia jak:

● NERWICA

której przyczyną jest: Lęk, niepokój, pośpiech. Brak wiary w procesy życia.

Polecane: REGALEN, STIMARAL, CELITIN oraz prądy typu PS

● DEPRESJA

której przyczyną jest: Zablockowanie kanałów komunikacyjnych. Skupienie na sobie.

Polecane: KOROLEN, VITAMARIN, SPIRON oraz prądy typu S

● MIAŻDŻYCA ŻYL

której przyczyną jest: Opór, napięcie, usztywniony, ciasny umysł, wzbranianie się przed widzeniem dobra.

Polecane: KOROLEN, FLAVOCEL, BALNEOL oraz prądy typu PS

● MIGRENA

której przyczyną jest: Niechęć do bycia kierowanym. Opieranie się rytmowi życia. Lęki seksualne.

Polecane: REGALEN, STIMARAL, SPIRON oraz prądy typu PS

● ASTMA

której przyczyną jest: Nadmierna, przytłaczająca miłość. Niemożność wytchnienia.

Poczucie przyduszenia. Stłumiony płacz.

Polecane: VIRONAL, SPIRON, CYTOSAN oraz prądy typu S

● WRZODY ŻOŁĄDKA

których przyczyną to: Lęk. Przekonanie, że nie jest się dość dobrym. Pragnienie przypodobania się.

Polecane: GYNEX, CYTOSAN, oraz prądy typu S

● CHOROBY ŻOŁĄDKA

której przyczyną jest: Przerażenie. Obawa przed nowym. Niezdolność do asymilacji tego, co nowe.

Poczucie skazania przez los.

Polecane: GYNEX, DREGS IMUN oraz prądy typu S

● NADWAGA

której przyczyną jest: Lęk, potrzeba opieki i oparcia. Ucieczka przed

uczuciami.

Brak bezpieczeństwa, odrzucenie siebie. Szukanie spełnienia.

Polecane: GYNEX, VITAMARIN, PROBIOSAN oraz prądy typu S

● OTYŁOŚĆ

której przyczyną jest: Nadwrażliwość, lęk, potrzeba ochrony.

Polecane: REGALEN, PROBIOSAN, oraz prądy typu S

● ZAPARCIA

których przyczyną jest: Wzbranianie się przed porzuceniem dawnych poglądów.

Trzymanie się przeszłości. Czasami skąpstwo.

Polecane: VIRONAL, PROBIOSAN, oraz prądy typu S

● OSŁABIENIE SŁUCH, SZUMY

którego przyczyną jest: Upór. Niechęć słuchania. Odmowa słuchania.

Polecane: RENOL, AUDIRON, oraz prądy typu PS

● ŻYLAKI

których przyczyną jest: Trwanie w zniechęcającej sytuacji. Zniechęcenie. Poczucie przepracowania i nadmiernego obciążenia.

Polecane: KOROLEN, FLAVOCEL, BIOTERMAL, prądy typu PS

● JASKRA

której przyczyną jest: Odmowa wybaczenia. Presja długo noszonych w sobie uraz. Przytłoczenie.

Polecane: REGALEN, CELITIN, oraz prądy typu PS

● CHOROBA WIĘCOWA

której przyczyną jest: Brak radości. Kłopoty emocjonalne. Wiara w potrzebę napięcia i wysiłku. Wyciskanie z serca radości na rzecz pieniędzy lub stanowiska.

Polecane: KOROLEN, CELITIN, CYTOSAN, oraz prądy typu PS

● ZWYRODNIENIE STAWÓW

których przyczyną jest: Zwątpienie w autorytety. Zgorzknienie. Uraza.

Poczucie bycia terroryzowanym. Polecane: RENOL, ARTRIN,

VITAMARIN, SKELETIN oraz prądy typu PS

● ZWYRODNIENIA KRĘGOSŁUPA

którego przyczyną jest: Lęk i próba trzymania się starych prawd. Brak wiary w życie. Brak odwagi przekonań. Poczucie bezbronności, beznadziejności. Niezdecydowanie.

Polecane: RENOL, CYTOSAN, ARTRIN, SKELETIN oraz prądy PS

● ZIMNE RĘCE I STOPY

którego przyczyną jest: Poczucie bycia niekochanym. Krytycyzm. Uraza. Oskarżanie się.

Poczucie, że jest się ofiarą. Lęk przed przyszłością

Polecane: KOROLEN, CELITIN, VITAMARIN oraz prądy typu PS

● NADCIŚCIE

którego przyczyną jest: Długotrwały, nie rozwiązany problem emocjonalny.

Polecane: RENOL, STIMARAL, oraz prądy typu PS

● NIEDOCIŚNIENIE

którego przyczyną jest: Brak miłości w dzieciństwie. Defetyzm. „Po co to wszystko? To i tak nic nie da”.

dokończenie na str.12



BIOINFORMACJA - ZASTOSOWANIE ...

dokończenie ze str. 11

Polecane: RENOL, STIMARAL, oraz prądy typu S

● NADCZYNNOSĆ TARCZYCY

której przyczyną jest : Ogromne rozczarowanie, że nie można robić tego, na co ma się ochotę. Zawsze dla innych nigdy dla siebie.

Polecane: GYNEX, FYTOMINERL, oraz prądy typu PS

● NIEDOCZYNNOSĆ TARCZYCY

której przyczyną jest: Upokorzenie. Nigdy nie robię tego, co chciałbym. Kiedy będzie moja kolej?

Polecane: GYNEX, FYTOMINERL oraz prądy typu S

● IMPOTENCJA

której przyczyną jest: Presja seksualna, napięcia, poczucie winy. Przekonania społeczne.

Strach przed matką.

Polecane: RENOL, STIMARAL, FYTOMINERL oraz prądy typu PS

● NIETRZYMANIA MOCZU

którego przyczyną jest: Poczucie, że jest się lekceważonym. Zazwyczaj przez partnera.

Obwinianie innych.

Polecane: RENOL, FLAVOCEL oraz prądy typu SVU

Właściwie dobrane produkty oraz odpowiednio zastosowane prądy selektywne zmieniają wszelkie zniekształcenia bioinformacji oraz zmiany amplitudy długości fali energetycznej. Powodują, że rozpoczyna się rzeczywisty proces leczenia.

terapeuta dyplomowany
Joanna Bortlik



ENERGY DZIAŁA TAKŻE W HISZPANII

Historia obecności Energy w Hiszpanii liczona jest od końca lat dziewięćdziesiątych. Lat, w których zaczęli pojawiać się pierwsi zainteresowani produktami Energy z tego kraju. Byli to głównie Czesi mieszkający w Hiszpanii, którzy znali Energy ze swych podróży do domu lub o produktach dowiedzieli się od swoich krewnych czy znajomych. Szukali sposobu, by mieć dostęp do tych produktów bez konieczności podróżowania do ojczyzny zawsze wtedy, kiedy czegoś im brakowało. Z tej grupki wyłonił się inż. Leo Franek, który dzisiaj prowadzi oficjalne przedstawicielstwo Energy Group, a.s. na hiszpańskim rynku. On sam o swojej pracy mówi: „jedynie produkty ekskluzywnego charakteru pomogły nam dostać się stopniowo do podświadomości ludzi. Dużym przełomem w rozwoju firmy był początek roku 2007, kiedy uroczyście otwarto „logistyczne centrum Energy” w Torredembarra (Tarragona). Od tej chwili rozpoczyna się tworzenie pierwszych regionalnych delegatów, a w ostatnich miesiącach również poddelegatów. Podstawowym warunkiem do skutecznej pracy jest znajomość obsługi aparatu Supertronic i zrozumienie właściwości produktów opartych na zasadzie bioinformacji. To specjalistyczne przygotowanie, z którego jesteśmy dumni, ułatwia otwarcie drogi rynku na wszystkich poziomach. Setki przeprowadzonych badań energetycznych pomogły nam uzyskać informacje do tego, by praca z Supertronic'em była jak najaktywniejsza i zawsze gwarantowała powodzenie. Dzisiaj na rynku hiszpańskim nie istnieje nikt, kto byłby w stanie prezentować elektroakupunkturę dr Volla w tak szczegółowy sposób jak Energy. Z biegiem lat mogliśmy być świadkami niezliczonych zakończonych sukcesem terapii regeneracyjnych zarówno u ludzi jak i u zwierząt. To największa nagroda, jakiej mogliśmy sobie zażyczyć, jest równocześnie gwarantem dalszego wzrostu firmy w tej najbardziej ludzkiej postaci.”

(leo, bon)



AKTUALNOŚCI Z POLSKIEGO RYNKU

● Trzeciego kwietnia b.r. w Gabinetach Medycyny Biologicznej BIONIKA w Lublinie odbędzie się szkolenie dla lekarzy i farmaceutów. Organizatorem spotkania jest dr n. med. Rosława Kluza. Omawiany będzie temat „Teoria Pięciu Elementów wg Medycyny Chińskiej. Profilaktyka i leczenie związanych z nią jednostek chorobowych.” Będzie to pierwszy z cyklu 3 seminariów poświęcony temu zagadnieniu. Wykład poprowadzi lek. med. Dariusz Szymański z Warszawy.

Kolejne spotkanie zaplanowane jest na 15 maja.

● W dniach 5-6 kwietnia zapraszamy do Torunia. W Auli Uniwersytetu Mikołaja Kopernika przy ulicy Gagarina odbywać się będzie XIII Ogólnopolski Kongres Profilaktyki Zdrowotnej połączony z XVIII Targami Zdrowia i Urody „Venus 2008”. W tym roku firmę Energy reprezentować będą Panie: Halina Olszewska i Justyna Grontkowska z Bydgoszczy. Będzie można na miejscu uzyskać profesjonalną poradę oraz nabyć nasze produkty. Ponadto firma Energy ufundowała nagrody w konkursie dla publiczności.

● W dniu 10.04.br. w Białymstoku wykład dla farmaceutów i lekarzy nt. szerokiego zastosowania produktów firmy Energy w praktyce lekarza rodzinnego wygłosi lek. med. Dariusz Szymański z Warszawy. Natomiast 17 kwietnia również w Białymstoku odbędzie się spotkanie dla lekarzy pierwszego kontaktu. Wykład poprowadzi lek. med. Jadwiga Szerszenowicz, przedstawiciel firmy Green Medica s.c. w Białymstoku.

(it)

ODDZIAŁYWANIE KOLORÓW NA PSYCHIKĘ CZŁOWIEKA

Kolory mają dużą moc, potrafią np. zmienić humor, mają także właściwości lecznicze. Inaczej będą na nas działać duże barwne powierzchnie, a inaczej drobniejsze przedmioty dekoracyjne. Dużych powierzchni malunek ścian, tapety, zasłony i dywany nie da się zmienić w zależności od nastroju i dlatego ich dobór musi być bardziej przemyślany. Inny kolor będzie się nadawał do pokoju dziennego, a inny do sypialni. W przeciwieństwie do tego niewielkie dodatki łatwo można przenosić i w ten sposób bardzo szybko zmieniać nastrój

wg potrzeby. Mogą do tego służyć pokrowce kompletu wypoczynkowego, poduszki, obrusy, małe dywaniki, bukiety kwiatów i inne łatwe do przemieszczania przedmioty. Również światło, jeśli jest zabarwione jakimś odcieniem, może wyraźnie zmienić atmosferę, (czasami nawet bardziej niż wszystkie inne rzeczy). Może nam to bardzo pomóc.

Zasady, na których ludzka psychika reaguje na kolory, są uniwersalne i obowiązują wszystkich ludzi w takim samym stopniu. Zdarzają się co prawda małe wyjątki, ale one związane są

z lokalnymi tradycjami kulturalnymi. Np. na Zachodzie czarny uważany jest za kolor smutku i śmierci, podczas gdy na wschodzie wspomaga on sukces, pomyślność i szczęście. Dlatego należy zwracać uwagę na znaczenie kolorów w odniesieniu do kultury, w jakiej żyjemy i będziemy ich używać. Na szczęście wyjątków znaczenia kolorów w różnych kulturach jest bardzo mało i są one ogólnie znane.

dokończenie na str. 15

PARTNERZY HANDLOWI ENERGY POLAND

miejsowość	firma	adres	telefon	Godziny otwarcia
Białystok	GREEN MEDICA s.c. J. Szerszenowicz, J Kamiński	ul. Zamenhofska 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
Bydgoszcz	ATMIX Urszula Wrzeszcz	ul. Kasztanowa 66 85-605 Bydgoszcz	(52) 3414117	Pn.-pt. 10-17
Gliwice	FHU ANANDA Robert Szopa	ul. Kosmonautów 40A/6 44-113 Gliwice	607 442 040 512 356 469	Do uzgodnienia
Jastrzębie Zdrój	NEA Naturoterapia Krystyna Wiszkowska	ul. Katowicka 23/ 4 44-335 Jastrzębie Zdrój www.lomilomi.host.sk	(32) 4712321 501 443 376	Pn.-pt. So.-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	Roman Masłyk	ul. Łukasiewicza 49 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 602 267 975	Pn., śr., pt. 16-20 po uzgodnieniu telefonicznym dostawa produktów do Łodzi
Płock	Gabinety Terapii Kręgosłupa „SELECT” mgr Krzysztof Selenta	Przychodnia Rodzinna „ESKULAP” ul. 1 Maja 7A 09-400 Płock	(46)8621812 667 245 635	Pn., czw. 12 - 19
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	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. Okrężna 4 A 33-104 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 ***	P.H.U. ELVIT Sp. z o.o. Tadeusz Wierzbiński	ul. Grójecka 128 pawilon30 02-383 Warszawa e-mail: elvit@elvit.com.pl	(22) 8467094	Pn.-pt. 10-16

*** nowy Partner Handlowy

NAJLEPSZE PREPARATY NA KWIECIEŃ I MAJ

dokończenie ze str. 3

W ramach przyspieszenia efektów terapeutycznych chciałbym Państwu zaproponować dodatkowo do zastosowania preparat **KING KONG**. Oczywiście jest on przeznaczony do „ekologicznego dopingu” dla sportowców, ale jego działanie będzie przydatne każdemu aktywnemu człowiekowi i wzmocni on efekt działania terapii podstawowych (**REGALEN, DRAGS IMUN, FYTOMINERAL**). **KING KONG** m. in. wzmacnia mięsień sercowy i poprawia dopływ tlenu do serca, reguluje krążenie krwi oraz wzmacnia ukrwienie mózgu. W ten sposób przeciwdziała jednemu z największych zagrożeń epidemiologicznych świata cywilizowanego, czyli miażdżycy. Wg ostatnich badań epidemiologicznych zagrożenie miażdżycą wzrasta, co wiąże się też ze wzrostem otyłości i „epidemią” cukrzycy. Jest nawet gorzej niż w przeszłości, gdyż miażdżycę dotyczy

coraz młodszych ludzi. Wszystkim tym zagrożeniem przeciwdziała **KING KONG** i wraz z terapią podstawową - w przypadku miażdżycy to preparat **KOROLEN** - może stanowić istotny czynnik wszelkich terapii profilaktycznych. Zawsze też pamiętajcie Państwo o odpowiedniej diecie i ruchu, wtedy terapia profilaktyczna będzie prowadzona perfekcyjnie. Oczywiście w profilaktyce miażdżycy pamiętajcie o preparacie **VITAMARIN**, który zawiera olej z ryby morskiej *Engraulis japonicus* (nienasycone kwasy tłuszczowe), kwas EPA i DHA. Osobom starszym, powyżej pięćdziesiątego roku życia warto dodatkowo zastosować preparat **CELITIN**, który między innymi poprawia pamięć, przeciwdziała stresowi, zapobiega zmęczeniu i wyczerpaniu, wspomaga metabolizm tłuszczów, reguluje poziom cholesterolu we krwi, odżywia pochwętki włókien nerwowych oraz zapobiega powstawaniu

arteriosklerozy. Dlaczego warto mieć go w stałym użyciu? Ano dlatego, iż np. początki choroby Alzheimera zaczynają się ok. 20 lat wcześniej, nim zdiagnozuje się chorobę.

Pozostaje pytanie, kto powinien stosować tak intensywną przeciwmiażdżycową terapię profilaktyczną?

W tym momencie trzeba się udać na badania laboratoryjne i u wszystkich tych, którzy mają podwyższony poziom glukozy oraz poziom cholesterolu wyższy niż 250mg/dl, należy wdrożyć terapię profilaktyczną. Nigdy nie jest za późno, ale im wcześniej zaczniemy tym lepiej. Tak więc wiosna! Nowe zadania i cele!! Pamiętajcie, że profilaktyka to zawsze najtańsze leczenie.

Pozdrawiam wszystkich z wiosennym uśmiechem

lek. med. Dariusz Szymański

MERIDIANY - CZĘŚĆ DRUGA - MERIDIAN WĄTROBY

Organ główny: wątroba; organ roboczy (oczyszczający): paznokcie;

Wątroba jest największym narządem nie tylko jamy brzusznej, ale i całego organizmu. Jest również prawdziwą „fabryką” produkującą wiele różnorodnych substancji wydzielanych do krwi (w postaci jej składników) i przewodu pokarmowego (składniki żółci).

Narząd ten spełnia doniosłą funkcję w procesach metabolicznych organizmu. Bierze między innymi udział w produkcji i magazynowaniu glikogenu (zapasowy wielocukier), utrzymywaniu prawidłowego stężenia glukozy we krwi, syntezie, czyli produkcji cholesterolu i lipoprotein (kompleksów tłuszczów i białek), zamianie cukrów i białek na tłuszcze oraz spalaniu kwasów tłuszczowych. Bardzo ważną funkcją wątroby jest produkcja różnych substancji białkowych, takich jak niektóre czynniki krzepnięcia krwi. Udział wątroby w gospodarce białkowej organizmu polega również na tworzeniu i przemianach niektórych aminokwasów oraz na tworzeniu mocznika z amoniaku. **Wątroba** jest także olbrzymim magazynem ustroju. Poza wspomnianym już glikogenem, czyli zapasowym cukrem zapobiegającym niedocukrzeniu w okresach między posiłkowych, gromadzi niektóre witaminy (A, D, B12), a także znaczne ilości żelaza. Zapasy witaminy A wystarczają na okres ok. 2 lat, a witaminy D i B12 nie zabraknie nam dzięki wątrobie przez cały rok. Ponieważ mózg nie magazynuje cukrów, prawidłowe gospodarowanie cukrami przez wątrobę jest niezwykle ważne. Wątroba jest

również głównym narządem oczyszczającym organizm z trucizn zarówno dostarczanych z zewnątrz, jak i produkowanych na miejscu. Z tą czynnością wiąże się także inaktywacja (czyli pozbawienie zasadniczych właściwości) hormonów, które w przeciwnym razie nieustannie stymulowałyby różne narządy. Kolejną funkcją **wątroby** jest magazynowanie znacznych ilości krwi, która w odpowiedniej chwili, np. podczas krwawienia, może być uwolniona do krwiobiegu.

W życiu płodowym **wątroba** ma funkcję narządu krwiotwórczego, spełniając czynność, którą potem przejmuje szpik kostny.

Według klasyków chińskich **wątroba** stymuluje procesy śledzenia i rozproszenia, jest odpowiedzialna za płynne przesuwanie się substancji materialnych i za właściwe funkcjonowanie organizmu. Nei Ching nazywa **wątrobę** metaforycznie „generałem armii”, ponieważ utrzymuje ona jedność i harmonię ruchu w całym ciele.

Chińczycy przypisywali prawidłowemu funkcjonowaniu **wątroby** istotną rolę w procesie świadomego i nieświadomego myślenia.

Meridian **wątroby** pomaga kontrolować działanie systemu nerwowego i wpływa na powstawanie zaburzeń o podłożu psychicznym.

Motywacja do działania, dobre samopoczucie i rodzaj temperamentu związane są z równowagą (lub jej

brakiem) wzdłuż tego właśnie meridianu.

Wątroba kontroluje ścięgna, wiązadła, mięśnie, oczy, paznokcie, nerwy obwodowe i zewnętrzne narządy płciowe. Odpowiada za produkcję żółci i kontrolę też.

Meridian **wątroby** opłata wewnętrzne narządy płciowe, a więc każdy stan wątroby bezpośrednio na nie wpływa.

Funkcje **wątroby** są zawsze zależne od ilości i jakości krwi (patrz „Meridiany część druga”, Vitae 2008/2-3).

Przebieg drogi energetycznej

Meridian **wątroby** biegnie w górę od podstawy paznokcia dużego palca u nogi, przez śródstopie po wewnętrznej stronie kostki, nad którą krzyżuje się z drogą śledziony i biegnie za nią po wewnętrznej stronie łydki i uda do pachwin, gdzie otacza zewnętrzne narządy płciowe. Prowadzi przez podbrzusze, skręca w bok pod wolne żebra. Kolejny odcinek (cytuując niektóre źródła) ma połączenie również z żołądkiem, **wątrobą** i pęcherzykiem żółciowym. Chodzi prawdopodobnie o wewnętrzne odgałęzienie. Od wątroby przebiega wewnętrzną stroną tułowia przez przeponę i podżebrze do gardła. Za przelykiem wnika do jamy nosowej, poprzez nią do nerwów wzrokowych. Kieruje się na część ciemieniową głowy, gdzie łączy się z kanałem kontrolnym. Jedna gałąź odchodzi od nerwów wzrokowych w kierunku kąciaków ust i z zewnątrz otacza wargi. Ostatnia krótka gałąź wychodzi z wątroby, przenika przez przeponę

dokończenie na str. 15



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



ODDZIAŁYWANIE KOLORÓW NA PSYCHIKĘ CZŁOWIEKA

dokończenie ze str.

Kolory mają w sobie ukrytą moc, wręcz magiczną symbolikę. Podajemy Państwu popularny wykaz kolorów, których najlepiej używać w odniesieniu do niewielkich przedmiotów, ubrań i mniejszych powierzchni we wnętrzach:

- Pomarańczowy - to kolor wesoły, przyjacielski, wspomaga komunikację, oznacza świeżość, stanowi symbol szczęścia, intelektu i koncentracji.
- Szkarłatny - oznacza bogactwo, dostojność, to najwyższa jakość czerwieni (wg Chińczyków przedstawia wielką energię i moc)
- Czerwony - oznacza noc, ochronę, energię, aktywność, powodzenie i szczęście. Kolor najaktywniejszy. W dużej ilości wywołuje agresję.
- Różowy - to miłość, serce, małżeństwo, macierzyństwo i romantyzm.
- Biały - czystość, prawdziwość,

sprawiedliwość, śmierć; w większej ilości - na większej powierzchni jest jego zaprzeczeniem - chłód, mdłość i pustka.

- Siwy - oznacza neutralność, nieobecność kolorów, ukryte przedmioty, dobroczynność.
- Czarny - moc, autorytet, absorbowanie energii, respekt i niezależność; dużo czarnego oznacza depresję i beznadziejność.
- Żółty - ciepłe odcienie: to kolor optymistyczny, pewny siebie, wspomaga twórczość i zdecydowanie.
- Żółty - tonacja ziemista to zdrowie, Matka Ziemia, gleba, połączenie.
- Zielony - nowe życie, nowe początki, wzrost, energia, witalność, wiosna, nadzieja, harmonia i równowaga.
- Brązowy - stabilność, bezpieczeństwo, elegancja i powaga.
- Purpurowy - wznoszenie, pragnienie,

motywacja, medytacja.

Interesujące jest, że niektóre kolory, nawet na mniejszej powierzchni potrafią „zapanować” nad całym pomieszczeniem. Świeczki, świecznik, wazon z kwiatami lub wyraźna ozdoba mogą w prosty sposób przyciągnąć uwagę poprzez to, że są wyjątkową częścią wnętrza.

Gdybyśmy wg kolorów chcieli pomalować pokoje, powinniśmy skorzystać z podobnej interpretacji kolorów, mając na uwadze, że kiedy w grę wchodzi duża kolorowa przestrzeń, działają na psychikę trochę inaczej niż podane wyżej.

Inż. **Mojmir Misun**, doradca Feng Shui (www.fengsuej.info)

MERIDYANY - CZĘŚĆ TRZECIA

MERIDIAN WĄTROBY

dokończenie ze str.

i rozprasza się w płucach. Według niektórych źródeł jednak kieruje się aż do okolicy żołądka i środkowego ogrzewacza.

Fizyczne objawy nierównowagi energetycznej

Oprócz chorób związanych z funkcjonowaniem samej **wątroby**, są również te związane z zaburzeniami przepływu energii w meridianie - miejscowe zaburzenia np. obrzęk moszny u mężczyzn i podbrzusza u kobiet, problem ze skłonami tułowia do przodu i do tyłu, bóle w krzyżu, bóle głowy, huczenie w uszach, rozproszony wzrok, suchość gałek ocznych, uczucie pełności w podżebrzu, wymioty, zaparcia, biegunki, zaburzenia trawienia, bezwiedne moczenie się lub zatrzymanie moczu, zwiększone

zmęczenie, zmienny obrzęk moszny, skurcze mięśni na drodze meridianu, choroby ścięgien, stawów i tkanki łącznej, suchość skóry twarzy o szarym kolorze, miękkie, słabe i kruche paznokcie, włosy bez połysku.

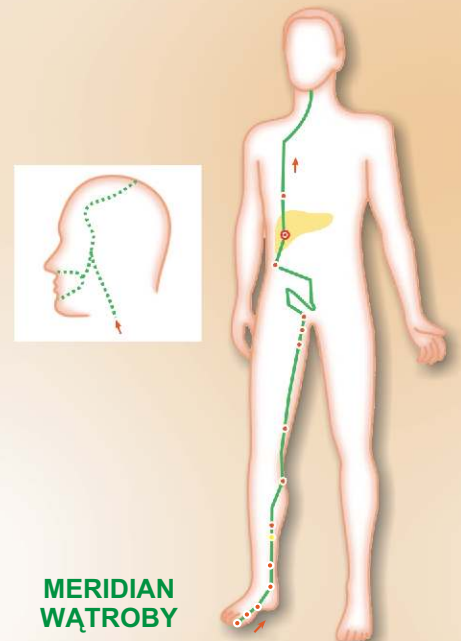
Psychiczne objawy nierównowagi energetycznej

Nadmierna samokontrola, słabe panowanie nad sobą, niezrównoważone zachowania i emocje, wybuchy wściekłości i złości, impulsywność, zwiększone rozdrażnienie, nadwrażliwość na hałas, mocne zapachy i smaki, frustracja, brak elastyczności myślenia, pracobolizm połączony z brakiem umiejętności relaksu, nadmierne plany.

Produkty Energy, które harmonizują tę drogę:

Regalen - Protektin

mgr Izabela Tomaszczyk



MERIDIAN WĄTROBY

Informacje do artykułu zaczerpnięto z „Regeneracji w Pentagramie” oraz stron internetowych: www.refleksoterapia.pl, www.resmedica.pl, chirurgia.republika.pl

W KWIETNIU OBCHODZIMY DZIEŃ ZIEMI

Wiosną Ziemia pachnie, śpiewa, mieni się kolorami. Czujemy ją każdym zmysłem. Słyszymy ją, jak się budzi, z oczarowaniem na nią spoglądamy, dotykamy jej. To uczucie narodzin czegoś nowego przeżywamy za każdym razem, cieszymy się z niego. Matka Ziemia, czczona przez wiele krajów i cywilizacji, nam wszystkim przynosi wiosną radość z życia, czujemy nowy przyływ energii, jesteśmy pełni entuzjazmu. Z pewnością więc nie jest przypadkiem, że Międzynarodowy Dzień Ziemi obchodzą ludzie właśnie w tym miesiącu (22.4.). Z każdym rokiem udział w tym święcie bierze coraz więcej ludzi. Staje się z niego

nowoczesny rytuał, który przekazujemy dalej, swoim dzieciom. Kto ma ochotę i jest zainteresowany, może wziąć udział w interesującym seminarium, koncertach, festiwalach i wystawach lub być pożytecznym i sadzić drzewa czy np. wyczyścić potok w lesie. Wszystko to jest dobre, by sobie przypomnieć, skąd jesteśmy i do kogo należymy. Nie bez powodu mówi się: „stać obiema nogami na ziemi”, ponieważ bycie świadomym samego siebie w ramach otaczającego świata i czuć się tak jest podstawą zdrowego podejścia do życia.

(kh)

