

vitae

2017/11

www.energy.sk

Dieta dla serca

nie musi wiązać się z wyrzeczeniami

Zimne stopy i dłonie

gdzie tkwi źródło problemu?

Organic Sea Berry

jeden z najzdrowszych owoców świata



Produkty miesiąca listopada

Listopad chyba pomylił sezony. Zaraz na początku miesiąca termometr powinien pokazywać bardzo przyjemne temperatury, około 17 stopni, a pod koniec miesiąca będzie przypominał lato. Niemniej jednak, z tej przyczyny bardziej odczuwalne będą ochłodzenia około 12. a przede wszystkim 22. dnia miesiąca.

Wahania pogody w żadnym wypadku dobrze na nas nie wpływają, a pomimo kolorowej jesieni pojawiają się nad nami czasem czarne chmury. Zdecydowanie nie powinniśmy im na to pozwolić. Jeśli stan będzie się utrzymywał, oczywiście zastosujemy **Korolen** – słońce w duszy zabłyśnie wszystkim wokół nas, a świat będzie natychmiast weselszy. Poza chmurami, jesienią atakują nas różne przebiegłe i bardzo nieprzyjemne infekcje. Z nimi dzielnie rozprawi się **Spiron**, a jego zapach po rozpyleniu może przynajmniej trochę poprawić nastrój. Pomagać mu będzie znacząco rokitnik, znany chyba we wszystkich kulturach i cywilizacjach. Mamy go w postaci **Organic Sea Berry**. Dzięki rozległej skali możliwości będzie mógł sprostać nie tylko infekcjom, ale też zregenerować nawet bardzo wyczerpany organizm. O nasz wygląd zadbają kosmetyki Beauty, a o kondycję całego organizmu balsam **Caralotion**. Balsam ten zawiera szereg minerałów i soli z trzeciorzędowej wody morskiej ze słowackich term Podhajska, które ogrzewają skórę, odżywiają ją, chronią i walczą z niepożądanym starzeniem się skóry.

Eva JOACHIMOVA



Budźmy się piękne z nową odsłoną preparatu Caralotion

Balsam do ciała Caralotion pojawił się w życiu wielu z nas i jest nieodłączną częścią naszych łazienek już od 2004 roku. Mówimy o wyjątkowym, nawilżającym balsamie do ciała o działaniu regenerującym i przeciwutleniającym.

POPRAWIONA RECEPTURA

Przypomnijmy sobie jego skład. Podstawę tworzy ziołowy ekstrakt „protektinowy” (taki, jak w kremie Protektin), który gwa-

rantuje wzmocnienie funkcji oczyszczającej skóry. Naturalną porcję minerałów zapewnia woda termalna z rejonu Podhajska, co wszyscy bardzo doceniamy. Kwas

azelainowy poprawia zdolność gojenia i wykazuje efekt ochronny. Kolejny kwas – bursztynowy – stanowi naturalny element naszego życia, królestwa roślin i zwierząt. W pożywieniu zjadamy go w ciemnym chlebie, kefirze, kapuście kiszzonej, piwie, owocach morza itd. – działa na nasze ciało jak środek odmładzający. Z kosmetyków Beauty Energy znamy też kompleks proteinowy Helixin®, który pomaga chronić kolagen w skórze przed degradacją, a także stymuluje wytwarzanie się nowego kolagenu. W Helixinie® jest wysoki udział protein, występuje wiele witamin i minerałów, aminokwasów i fosfolipidów. Wspiera odbudowę komórek i aktywuje naturalną regenerację. W Caralotionie znajdziemy również oleje tłoczone na zimno. Konopny i makowy już znamy. Są składnikami kremów **Protektin remove** i **Artrin remove** do pielęgnacji twarzy. Ponadto występuje olej lniany i sojowy. Obydwa znajdują się w recepturze właśnie ze względu na wysoką zdolność do szybkiego gojenia i regenerowania wysuszonej i popękanej skóry.

Dokończenie na str. 3

Powinniście wiedzieć

ZASTOSOWANIE CARALOTION

- » Codzienna pielęgnacja ciała po kąpielach czy prysznicu – nawilża, odżywia i regeneruje.
- » Łagodzi swędzące wysypki, trądzik, łuszczycę, czy wypryski atopowe – regeneruje naturalną zdolność skóry do oczyszczania się.
- » Goi i zmiękcza grubą popękaną skórę – zalecam wypróbować na łokciach, kolanach, popękanych piętach i odciskach.
- » Ochładza i uspokaja kończyny dolne w przypadku przeciążenia – zalecam w połączeniu z **Visage water**.
- » Doceni go również skóra po opalaniu czy solarium – w połączeniu z Derma-

ton oil lub gel.

- » Ogólnie ma silne działanie antyoksydacyjne, przeciwzapalne i chroni skórę przed negatywnymi wpływami środowiska zewnętrznego.

Caralotion jest preparatem, który наносimy na skórę całego ciała. Skóra jako taka należy do elementu Metalu. Jest więc bardzo ważnym organem oczyszczania, oddychania oraz odżywiania. Zdajemy sobie z tego bardzo dobrze sprawę, jeżeli jesteśmy przyzwyczajeni do korzystania z wielu kremów terapeutycznych i kremów do twarzy oraz soli **Biotermal**, czy z kąpeli humusowej **Balneol**.



Kiedy nagle podstępnie i niespodziewanie, rozpocznie się „sezon na zimne dłonie i stopy”, dobrze jest poszukać jakiejś mądrej prognozy na najbliższy czas. Czy denerwować się, że to co dobre, minęło bezpowrotnie w tym roku, czy znaleźć pełne nadziei słowa – listopad będzie ciepły. I tu niespodzianka! Podobno będzie! Trzymajmy za to wszyscy mocno kciuki, bo w końcu o to chodzi w samej nazwie tego miesiąca, żeby „liść opadł”. A jak opada to z reguły daje wiele powodów do radości, wiele kolorów. Tłoczno się wtedy robi w parkach i na skwerach, ale kompletnie nikomu to nie przeszkadza, bo każdy znajduje sobie co innego do oglądania, do zachwytu.

Skoro ma być pięknie, to zrobimy wszystko, by także znaleźć się wśród tych szczęśliwców, uczestniczących w barwnych spacerach. Ubierzmy się dobrze, bo to, że ciepło, nie oznacza, że wróciło lato. Nie zapominajmy się i zwróćmy też uwagę, co zakładają na siebie nasze niepokorne dzieciaki. Zapewne będą gderać i marszczyć brew i tylko przez grzeczność nie powiedzą głośno tego, co myślą. A mianowicie, że jesteście stare zgredy i przesadzamy. Czasem lepiej przesadzić, choć tym razem przecież w dobrej wierze i z jak najlepszymi intencjami. Bo choć być może nie będą zachwycone naszym stanowczym tonem, to jednak nam będą zawdzięczać możliwość dłuższego włożenia się ze znajomymi w tak zwany plenerze.

Mamy oczywiście kilka ciekawych rozwiązań profilaktycznych, ale jeśli ktoś sobie mocno zasłuży, to i tak swoje będzie musiał wyleżeć w łóżku. Każdy ma wybór. Proponujemy zacząć od lektury.

Pozdrawiamy listopadowo
zespół Energy Poland

Budźmy się piękne z nową odsłoną preparatu Caralotion

Dokończenie ze str. 2

Caralotion przeszedł zmianę, aby jego skład był w stanie sprostać coraz większym potrzebom naszego organizmu do eliminowania obciążeń chemicznych, których wokół nas i tak jest wciąż sporo. Dlatego zespół zajmujący się rozwojem zrewidował recepturę balsamu do ciała tak, aby odpowiadała wymogom naszym, klientów i jeszcze bardziej zbliżyła się do czysto naturalnych produktów.

A JAK POZNACIE ZMIANĘ?

Na pierwszy rzut oka w opakowaniu. Buteleczkę zastąpi praktyczna tuba o objętości 200 ml. A ponieważ wszystko jest przemyślane w najdrobniejszych szczegółach, chyba wiecie, dlaczego opakowanie jest zadrukowane korą brzozy... Zapach Caralotion gwarantuje bowiem kompozycja Protektin renove, a oba te produkty zaliczamy do elementu Drzewa. Tak trafiamy na kolejną zmianę. Zmiana nuty zapachowej dla naszych potrzeb jest kolejnym pozytywnym krokiem, próbą jeszcze większego przybliżenia się do składników naturalnych. Zainteresować powinna Was także zmiana konsystencji. Caralotion jest gęstszy, przez co może się wydawać cięższy. Jednakże chcąc uzyskać wariant rzadszy, musielibyśmy dodać tzw. surfaktanty, przez co nie udałoby się zachować naprawdę naturalnej formy preparatu.

Wierzmy, że przemiana wspaniałego balsamu do ciała Was nie zmartwi i będzie on nadal ważnym elementem w trosce o wasze ciało. Caralotion pięknie się rozciera, bardzo szybko się wchłania, przy czym w ogóle nie ma uczucia lepkości lub tłustości. Tak to odczuwam i bardzo mi to odpowiada.

WSPARCIE REGENERACJI I KURACJA EMOCJI

Jeżeli nie wyrażamy optymalnie swoich emocji, dusimy je w sobie lub odwrotnie – dajemy im nadmiernie upust, skóra może dać nam odczuć, że coś jest nie tak, w postaci wyprysków, trądziku, swędzącej wysypki itp. Mam z tym osobiste doświadczenie w postaci stresowego wyprysku na łokciach i kolanach i spotykam się z tym u swoich klientów.

Poprzez regulację pracy wątroby/pęcherzyka żółciowego, Caralotion może się przyczynić do poprawy naszej elastyczności – fizycznej i psychicznej, pomaga w zmniejszaniu ram naszych negatywnych emocji, dzięki czemu możemy się im lepiej przyjrzeć. Abyśmy dostrzegali raczej pozytyw niż negatywy i wyptywający z nich gniew i niezadowolenie. To jest nasza zdolność do bycia TU i TERAZ po swojemu, do bycia z tego zadowolonym i posiadania umiejętności przejawiania empatii wobec innych osób. W tym jest siła elementu Ziemi. Jeżeli będziemy umieli sobie poradzić, będziemy odczuwać równowagę, będziemy zadowoleni i nie będziemy musieli popadać w rozpacz i depresję. Obok pozostałych suplementów, którymi są **Regalen + Protektin terapeutyczny oraz renove, King Kong, Gynex + Cytovital terapeutyczny oraz renove** i inne, w Caralotionie znajdziemy kolejny bardzo przyjemny wariant wsparcia i regeneracji obszaru wątroby, pęcherzyka żółciowego, żołądka, śledziony i trzustki.

A wiecie, że „cara” w łacinie oznacza drogą, drogocenną? Osobiście myślę, że Caralotion taki właśnie jest. Pomaga nam w otwieraniu naszych myśli.

Marcela ŠTASTNÁ





Infekcyjne choroby serca

ZAPALENIE MIĘŚNIA SERCOWEGO

Zapalenie mięśnia sercowego jest chorobą zapalną, która atakuje bezpośrednio mięsień sercowy – jego komórki, czyli miocyty. Występuje jednak często również w trakcie innych chorób zakaźnych jakimi są grypa, świnka (zapalenie ślinianki przyusznej), wirusowe zapalenie wątroby i inne. Rzadziej występuje reumatyczne zapalenie mięśnia sercowego, które było stosunkowo częste w przeszłości.

PRZYZYNY I OBJAWY

Zapalenie mięśnia sercowego jako samodzielna jednostka chorobowa atakuje mięsień sercowy. Bywa najczęściej wirusowe, czasem bakteryjne i objawia się zazwyczaj ogólnymi objawami chorób infekcyjnych. Zwłaszcza poprzez podwyższoną temperaturę lub gorączkę, ogólne osłabienie, niską wydajność, potliwość, tachykardię (szybką

częstotliwość serca) i podobne. Przy bardzo poważnym przebiegu serce może się stać niewydolne, zatrzymać krążenie krwi, co doprowadza do śmierci.

Zapalenie mięśnia sercowego ma różny obraz kliniczny. Możemy mieć do czynienia z łagodnym przebiegiem z minimalnymi objawami, które są przy użyciu normalnych metod diagnostycznych niemal nierozpoznawalne. Umiarkowanie ciężki przebieg charakteryzuje się gorączką z bólami w klatce piersiowej, poceniem, osłabieniem jak na przykład przy grypie czy zapaleniu oskrzeli. Czasem rozwija się również ciężka choroba z bardzo poważnymi ogólnymi objawami klinicznymi, jak wysoka gorączka, apatia, ból o obszarze serca, tachykardia, arytmia, niewydolność serca, a nawet nagła śmierć.

Pojawić się może również zapalenie osierdzia z wytworzeniem się większej ilości

płynu zapalnego w worku osierdziowym, który jeszcze bardziej obciąża pracę serca i prowadzi do niewydolności krążeniowej. Staje się tak zwłaszcza przy reumatycznych zapaleniach mięśnia sercowego.

Jeżeli zapalenie mięśnia sercowego ma lekki, łagodny przebieg, to z reguły do kilku tygodni zupełnie przemija bez jakichkolwiek następstw. Przy ciężkiej odmianie konieczny jest spokój, leżenie, hospitalizacja i monitorowanie EKG z powodu częstego występowania arytmii, w dalszej części śledzenie funkcji życiowych i stanu ogólnego jak przy zawale serca.

Leczy się zawsze podstawową chorobę i objawowo wszystkie objawy. Po opanowaniu stanu ostrego następuje długotrwała, kilkutygodniowa rekonwalescencja, w trakcie której należy ogólnie wzmocnić organizm i wspierać odporność.

Dokończenie na str. 5

Infekcyjne choroby serca

Dokończenie ze str. 4

ZAPALENIE OSIERDZIA

Zapalenie osierdzia to zapalna choroba osierdzia, czyli worka, który otacza i chroni serce z zewnątrz. W normalnym stanie znajduje się w nim mała ilość płynu (kilka mililitrów), który poprawia tarcie między workiem osierdziowym, a powierzchnią serca (nasierdziem) przy skurczach serca. Zapalenie osierdzia jest najczęściej pochodzenia zakaźnego i objawia się zazwyczaj znacznym, tj. wielokrotnym zwiększeniem ilości cieczy w jamie worka osierdziowego. Mówimy o wydzielinie zapalnej (wysięku), którego bywa aż kilkaset mililitrów – chodzi więc o tzw. wysiękowe zapalenie osierdzia.

PRZYZCZYNY I OBJAWY

Zapalenie osierdzia może nastąpić przy okazji różnych chorób zakaźnych, najczęściej bakteryjnych i wirusowych w obszarze dróg oddechowych. Szczególnie jeżeli osłabiona jest odporność organizmu lub przebieg infekcji jest bardzo agresywny. Również w przypadkach, w których zaniedbane zostanie leczenie takich chorób – „przechodzona” grypa, niedoleczone zapalenie oskrzeli, płuc i podobnie.

Objawy są w większości wypadków gwałtowne, ostre, zwłaszcza silne bóle zamostkowe, promieniujące do szyi i okolic pleców. Jednocześnie występuje gorączka, duszność i ogólna słaba kondycja organizmu. Serce jest uciskane przez nagromadzoną ciecz w osierdziu, czym ograniczona jest jego funkcja pompy. Może dojść również do niewydolności krążenia krwi i śmierci. Dlatego ważne jest odpowiednio wczesne rozpoznanie choroby, odpowiednie jej zdiagnozowanie (RTG klatki piersiowej odkryje poszerzony cień serca, echokardiografia odkryje zwiększoną ilość cieczy w worku osierdziowym) i właściwe jej leczenie (podaje się antybiotyki, ew. leczenie antyseptyczne, przeciwzapalne i wspomagające). Zapalenia osierdzia z wysiękiem występują również przy okazji niektórych chorób przewlekłych, jakimi są na przykład niewydolność nerek, choroby onkologiczne, reumatoidalne zapalenie stawów, gruźlica. Istnieje również sucha forma zapalenia osierdzia, kiedy nie wytwarza się nadmierna ciecz w osierdziu, czyli nie dochodzi do jego powiększenia, ale objawia się trącym szelestem błony osierdzia o powierzchnię serca – nasierdzia. Można to usłyszeć przy badaniu osłuchowym stetoskopem. Taka sucha forma zapalenia osierdzia może wystąpić przy ostrym zawałe serca.

Zawsze jest ważne, aby odkryć i leczyć podstawową chorobę, która spowodowała zapalenie osierdzia.

Poprzez wspomaganie odporności, do pewnego stopnia można zapobiegać zwłaszcza infekcyjnym zapaleniom osierdzia, tj. stosować określone środki zapobiegające powstawaniu tego poważnego schorzenia. Dlatego dążeniem każdego powinno być utrzymywanie właściwych zdolności obronnych organizmu. Przyczynia się do tego odpowiedni tryb życia, adekwatne ćwiczenia i poprawianie kondycji. Oczywiście nie należy palić papierosów i zażywać różnorodnych substancji szkodliwych i substancji uzależniających.

PRODUKTY ENERGY

Z serii naturalnych suplementów diety Energy można w obu chorobach wybrać więcej preparatów w celu zapobiegania, a także detoksykacji i wsparcia układu odpornościowego. Należy myśleć bardziej profilaktycznie i już przy pierwszych objawach choroby, ew. przy podejrzeniu osłabienia organizmu podjąć adekwatne kroki mające na celu uniknięcie większego obciążenia fizycznego, zapewnienia organizmowi więcej snu i odpoczynku. Dobrze jest zapobiegawczo zażywać naturalne suplementy diety, witaminy, przeciwutleniacze – **Flavocel**, które z produktów zielonych – **Barley Juice/Organic Barley Juice, Spirulina Barley, Organic Chlorella, Organic Beta, Organic Goji, Acai Pure**. Dieta ma być lekkostrawna, pierwszeństwo mają surowe dania roślinne, owoce i warzywa przed pieczonymi i smażonymi, ciężkostrawnymi pochodzenia zwierzęcego.

Trzeba skutecznie wspomagać układ odpornościowy przy pomocy preparatu **Vironal, Drags Imun** oraz **Imunosanu**. Przy uczuciu bólu i drapania w gardle oraz przy drażniącym kaszlu skuteczne jest wczesne użycie **Grepofitu**. Ziołowy krem **Droserin** przeznaczony jest do stosowania miejscowego – nacieranie skóry w okolicach karku, klatki piersiowej, oskrzeli, płuc, serca.

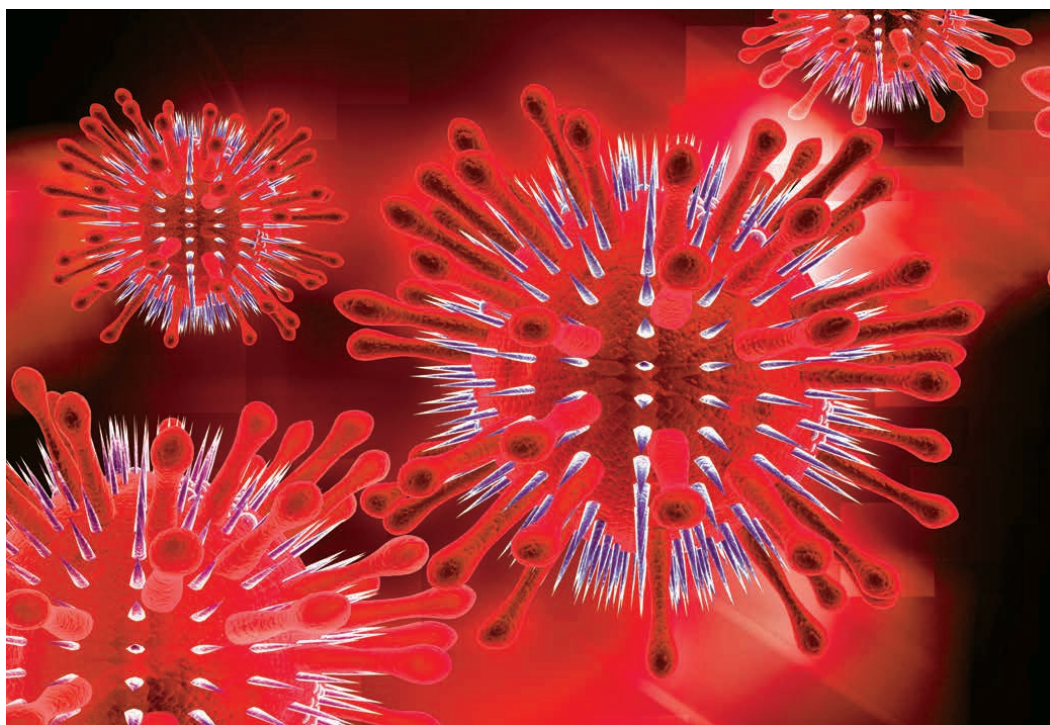
Raz, do dwóch razy w roku, dla zdrowia dobrze jest skutecznie oczyścić organizm od wewnątrz przy użyciu naturalnych substancji huminowych zawartych w preparacie **Cytosan**.

Ponieważ odporność znajduje się również w jelicie grubym, należy utrzymać je w czystości, do czego służy wspomniany produkt huminowy, który możemy wspomóc również ziołowym koncentratem **Regalen**. W prawidłowym pokryciu jelita grubego pomaga **Probiosan Inovum**.

Ziołowy koncentrat **Korolen** oraz koloidalny roztwór minerałów **Fytomineral**, pomogą zapobiegać arytmiami i harmonizować układ sercowo-naczyniowy po przebytym zapaleniu mięśnia sercowego.

W obu chorobach, do wsparcia organizmu potrzebne jest utrzymanie zdrowego trybu życia, zdrowa i racjonalna dieta, odpowiednia dawka ruchu – zwłaszcza w czystym naturalnym otoczeniu, regularny odpoczynek i relaks, a także używanie odpowiednich naturalnych suplementów diety.

lek. med. **Július ŠÍPOŠ**



Dieta dla serca

Żyjemy w czasach, kiedy choroby serca są zabójcami numer 1 w krajach cywilizowanych. Oprócz stresu, przepracowania, braku snu i siedzącego trybu życia, dieta wpływa znacząco na kondycję naszego serca.

Dlatego też dzisiaj przedstawię produkty, które sprzyjają zdrowiu jednego z naszych najważniejszych organów, dzięki którym nasze serce będzie mogło pracować w zdrowiu do późnej starości.

Istnieją na świecie miejsca, gdzie choroby serca to rzadkość – to m.in. kraje basenu Morza Śródziemnego i Japonia. Zarówno dieta śródziemnomorska jak i japońska bazuje na warzywach, nienasyconych kwasach tłuszczowych (z oliwy z oliwek i z ryb) oraz zawiera bardzo małe ilości czerwonego mięsa i nabiału.

Poniższe produkty warto włączyć do diety, aby wspomóc nasze serce:

1) kolorowe warzywa i owoce

to źródło przeciwutleniaczy, witamin, minerałów i fitozwiązków. Mogłabym wymieniać bez końca co dobrego znajduje się w owocach i warzywach. Najważniejsze, aby jeść wszystkie „kolory tęczy” – od białych warzyw i owoców, poprzez żółte, pomarańczowe, czerwone, zielone, fioletowe aż to ciemnoniebieskich jak borówki, jagody i jeżyny. Wybieraj te owoce i warzywa, które lubisz, ale próbuj także tych, których nie znasz. Im większa różnorodność na Twoim talerzu tym lepiej. Spróbuj pachnącego słońcem mango – pełnego beta karotenu, zimą zając się egzotycznym owocem liczy – pełnym witaminy C, ale nie zapominaj o naszych

polskich jabłkach, truskawkach i marchewce! Z warzyw i owoców możesz przygotować cuda!

ANTYMIAŻDŻYCOWA ZAPIEKANKA Z WARZYW

Składniki:

masło klarowane, ziemniaki, marchew, bakłażan, papryka, cebula, pieprz, sól, pomidory, świeży tymianek

Naczynie żaroodporne posmarować masłem klarowanym, ułożyć na blaszce pokrojone na ćwiartki ziemniaki, grubo pokrojoną marchew, pokrojoną w ćwiartki paprykę, cebulę. Wstawić do rozgrzanego piekarnika i zapiekać 20 minut w temperaturze 200 °C. Dołożyć pokrojone w kostkę bakłażany, posypać pieprzem i solą, ułożyć na górze pokrojone ćwiartki pomidora i obficie posypać tymiankiem. Ponownie wstawić do piekarnika i zapiekać jeszcze 15 minut.

2) warzywa strączkowe

Mimo, iż jeszcze nasi Dziadkowie regularnie jadal fasolę, groch i soczewicę – na naszych stołach pojawiają się te produkty niestety niezwykle rzadko. Czas, aby to zmienić!

Strączki są bogate w błonnik, który pozwala zmniejszyć poziom „złego” cholesterolu, mają niską zawartość tłuszczu, a tłuszczu nasyconego nie zawierają wcale. Są sycące i bardzo odżywcze, a przy tym, odpowiednio przygotowane – wyjątkowo pyszne!

PASTA Z GROCHU ŁUSKANEGO

Składniki:

100 g suchego grochu w połówkach, pół dużej marchewki, 1/4 główki selera, 2 cebule, masło klarowane, majeranek, sól, pieprz czarny mielony.

Najkorzystniej groch zamoczyć na noc. Następnego dnia wodę odlać, do grochu dodać startą na tarce o dużych oczkach marchewkę i seler. Gotować groch z warzywami, aż groch zmięknie. Uwaga: staramy się zalać groch z warzywami niewielką ilością wody, tak, żeby już nie trzeba było wody odlewać. Następnie dodajemy do pasty 2 zeszlone na klarowanym maśle cebule, dosypujemy majeranek, pieprz czarny mielony, sól do smaku. Najlepiej smakuje drugiego dnia po ugotowaniu, na razowym chlebie z kiszonym ogórkiem.

3) pełne ziarna zbóż

Naukowcy stwierdzili, iż już sama zamiana pieczywa białego na to z pełnego ziarna zmniejsza ryzyko wystąpienia problemów sercowo – naczyniowych aż o 40 %! To bardzo dużo! Jedzmy więc ciemne pieczywo, wybierajmy pełne kasze jak gryczana, jęczmienna – pęczak, jagłana, jedzmy brązowy ryż. Mieszejmy w wypiekach mąkę białą z razową.

KASZA GRYCZANA Z SELEREM I PIECZARKAMI

Składniki:

100 g prażonej kaszy gryczanej, 1/4 bulwę średniego selera, 200 g pieczarek, 3 cienkie plasterki świeżego imbiru, łyżka masła, sól, natka pietruszki

1) prażoną (paloną) kaszę gryczaną przepłukać pod bieżącą wodą, wrzucić na wrzątek, dodać łyżeczkę masła, dodać 2–3 plasterki świeżego imbiru, nieco posolić 2) na rozgrzaną patelnię wrzucić kilka łyżeczek masła, dodać pokrojone pieczarki, podsmażyć, dodać seler utarty na tarce, dodać szczyptę pieprzu, lekko osolić Kaszę gryczaną podawać na ciepło, z obfitą porcją duszonych pieczarek z selerem, posypaną zieloną pietruszką.

4) orzechy, nasiona, pestki (w tym migdały)

Orzechy, pestki i nasiona są wyjątkowym źródłem nienasyconych kwasów tłuszczowych. Badania wykazują, że jedna porcja orzechów jedzonych dziennie potrafi zmniejszyć ryzyko zawału aż o 30 %! Wybierajmy orzechy naturalne, bez dodatków soli, cukru, karmelu, bez polewy czekoladowej! Polecam przygotować makrobiotyczną przyprawę z nasion sezamu GOMASIO.

Dokończenie na str. 7



Dokończenie ze str. 6

GOMASIO

Potrzebne nam będą dwa składniki: ziarna sezamu i sól. Ilość użytej soli w stosunku do nasion powinna wynosić 1:10. Czyli np. jedna łyżka soli na 10 łyżek sezamu. Na rozgrzaną suchą patelnię wsypujemy nasiona i sól. Prażymy pod przykryciem, bowiem rozgrzane nasionka pryskają, tak jak popcorn. Mieszanymy drewnianą łyżką dość często. Nasiona sezamu powinny zacząć wydzielać przyjemny zapach. Po uprażeniu wsypujemy składniki do makutry (w wersji współczesnej możemy wysypać do miski lub nawet ucierać w mikserze) i ucieramy drewnianą pałką, aż połowa ziaren będzie utarta na proszek, a połowa pozostanie w całości.

Ziarenka soli w toku ucierania powinny całkowicie zniknąć, pokryte olejem ze starych nasion sezamu. Przyprawą tą możemy posypywać dania z warzy i kasz.

5) kwasy tłuszczowe Omega – 3

Choroby serca u Japończyków występują niezwykle rzadko, w dużej mierze zasługą tego są ryby bogate w kwasy tłuszczowe Omega 3, na których opiera się tradycyjna japońska kuchnia. Ryby najkorzystniej jeść gotowane na parze, pieczone w piekarniku, unikajmy smażenia. Możemy też spróbować, podążając za Japończykami – samodzielnie zrobić w domu sushi.

Bogate w kwasy tłuszczowe Omega 3 są również orzechy włoskie, nasiona lnu, nasiona szatwii hiszpańskiej (chia), nasiona konopi, oraz większość warzyw o ciemnozielonych liściach (szpinak, jarmuż, kapusta włoska).

ŚLEDZIE ZIELONE ZAPIEKANE

Składniki:

0,5 kg filetów ze śledzi zielonych, 2 łyżki oliwy z oliwek, ok. 0,5 szklanki mąki, przyprawa do ryb

Śledzie dokładnie umyć pod bieżącą wodą. Do oliwy dodać przyprawę, następnie ryby dokładnie natrzeć. Do worka foliowego wysypać mąkę, włożyć śledzie, zawinąć worek i kilkakrotnie potrząsnąć do momentu aż śledzie dokładnie pokryte będą mąką. Wyłożyć na papier do pieczenia i zapiekać w temp. 170 stopni około 20 minut.

Dbłość o jeden z naszych najważniejszych organów nie musi wiązać się z wyrzeczeniami. Można rozkoszować się smakami i aromatami pysznych dań, inspirowanych kuchnią śródziemnomorską, bogatymi w zioła, kolorowe warzywa i owoce i delikatne mięso ryb. Wszystko to zostanie skropione oliwą z oliwek, a na dokładkę, można skorzystać z lampki czerwonego, wytrawnego wina, bogatego w resweratrol, który ogranicza tworzenie się skrzepów w układzie krwionośnym. Życzę więc smacznego i NA ZDROWIE!

Anna SZYDLIK





Organic Sea Berry: jeden z najzdrowszych owoców świata

Poproszono mnie o przybliżenie Państwu produktu ekologicznego **Organic Sea Berry**, po polsku rokitnik zwyczajny, który w naturalny sposób rośnie na północy Polski w pobliżu morza i rzek, owoce mogą się utrzymać przez całą zimę, aż do wiosny, a jego pomarańczowe małe kuleczki uważane są za jeden z najzdrowszych owoców świata. **Organic Sea Berry** sprzedawany przez firmę Energy jest w formie proszku i zbierany jest w Tybecie, gdzie ma doskonałe warunki wzrostu, a owoce zawierają szczególnie dużo witaminy C oraz witaminy P, A, E, K i witaminy z grupy B: B₁ (tiaminę), B₂ (ryboflawinę), B₃ (niacynę), B₆ (pyrydoksynę) oraz witaminę B₉ (kwas foliowy). Oprócz tego, rokitnik jako **jedyny owoc zawiera witaminę B₁₂**, na której niedobór narażeni mogą być weganowie i wegetarianie. Poza tym **Organic Sea Berry** zawiera kwasy tłuszczowe omega 3 i 6 oraz rzadko spotykany kwas tłuszczowy omega 7, który jest świetnym przeciwutleniaczem i odpowiada również za piękny wygląd naszej cery. **Organic Sea Berry**/rokitnik zwyczajny zawiera kilkanaście

aminokwasów oraz mikro- i makroelementy, między innymi żelazo, mangan, bor, krzem, selen, wapń czy fosfor. Część z Państwa, być może, zastanawia się czy nie popełniłem błędu, pisząc witaminą P, a nie PP, która jest bardziej znana. Witamina P nie znajduje się w spisie witamin, gdyż jest to w zasadzie żółty barwnik – rutyna i hesperydyna – które należą do cytrusowych bioflawonoidów. Witamina P ułatwia przyswajanie witaminy C, a obie substancje zmniejszają ryzyko wylewów, krwawień z dziąseł oraz wybroczyn w skórze. Witamina P to aktualnie kilka tysięcy związków określanych jako bioflawonoidy, a do najbardziej rozpoznawalnych z nich zaliczamy rutynę, hesperydynę, kwercetynę, kemferol i eriodykcjol – w zależności od położenia geograficznego upraw rokitnika, tych związków może być różna ilość i jakość, a rutyna i witamina C są składnikami jednego z najstarszych produktów polskiej farmacji w postaci Rutinoscorbinu. A to wszystko i wiele więcej jest w rokitniku/ **Organic Sea Berry**.

Olej z owoców rokitnika zawiera duże stężenie kwasu tłuszczowego palmityno-oleinowego – Omega-7, nieobecnego w oleju z nasion rokitnika. Kwas Omega-7 jest naturalnym składnikiem lipidów skóry, wpływa on na proces ziarninowania i regenerację naskórka, dlatego olej z owoców rokitnika stosowany jest w leczeniu oparzeń, odmrożenia, odleżyn, trudno gojących się ran, ran nekrotycznych, egzem, wyprysków, zmian alergicznych i stanów zapalnych skóry, a nawet zmian chorobowych i podrażnień skóry spowodowanych promieniowaniem słonecznym lub radioaktywnym. Badania potwierdzają, że olej z owoców rokitnika zastosowany odpowiednio wcześniej, wyraźnie przyspiesza gojenie ran, formowanie się nowego, zdrowego naskórka oraz zmniejsza blizny.

Organic Sea Berry zawiera ekstrakt z jagód i nasion, tym samym łączy wydajność syropu i oleju. Biorąc pod uwagę tak dużą ilość witamin, antyoksydantów i składników prozdrowotnych, rokitnika zalecamy w:

- » wspomagająco w terapii obniżania poziomu cholesterolu we krwi (+ **Regalen**),
- » leczniczo i wspomagająco w terapii wzmacniania naczyń krwionośnych (+ **Korolen**),
- » wspomagająco i leczniczo we wszelkich terapiach zmian skórnych, blizn (+ **Regalen**),
- » terapia układu pokarmowego (przede wszystkim wątroby + **Regalen**),
- » wspomagająco w terapii narządu wzroku (+ **Regalen**),
- » terapia przeziębienia i grypy – łagodzenie kaszlu, eliminowanie drobnoustrojów chorobotwórczych (+ **Vironal**),
- » wszelkie terapie stanów osłabienia fizycznego i psychicznego (+ **Korolen**, **Renol**)

Dzięki bogactwu antyoksydantów, rokitnik wzmacnia nasz układ immunologiczny i chroni przed nadmiernym namnażaniem się wolnych rodników. Warto też wiedzieć, że z kory rokitnika wydzielono w sposób chemiczny serotoninę, którą pierwotnie nazwano hippofeina od nazwy rośliny (rokitnik zwyczajny/Hippophae rhamnoides L.), a firma Energy zapewnia nas, iż również ten składnik znajduje się w **Organic Sea Berry**. Z tego wynika, iż znaczna część Polek i Polaków powinna ciągle robić sobie zdrowotne koktajle z dodatkiem jednej łyżeczki proszku **Organic Sea Berry**.

Pamiętajcie zawsze o tym, aby wspierać wszelkie terapie preparatami z pentagramu, co uwiidocznilem w zestawieniu powyżej, a do koktajli można też dodawać inne produkty zielone firmy Energy oraz preparat **Fytomineral**. Życzę smacznego!

lek. med. Dariusz SZYMAŃSKI

Wspieramy odporność i zapobiegamy chorobom cywilizacyjnym

PRZESTRZEGAJ (NIE)JEDNEJ ZASADY: ZASADOWE CIAŁO = 100% ZDROWIA

Wiesz o tym, że stan zdrowia człowieka jest powiązany z proporcją zasad i kwasów w organizmie? Jeżeli bowiem (według Petera Jentschury, niemieckiego naukowca zajmującego się naukami przyrodniczymi, który badaniom tej problematyki poświęcił ponad 30 lat) nasze wewnętrzne środowisko organizmu osiąga wartość pH ponad 7 (w kierunku wartości zasadowych), jest to sukces.

Na przykład organizm musi utrzymywać pH krwi na poziomie około 7,3–7,4, ponieważ przy niższych wartościach życie nie jest możliwe. Krew więc utrzymuje swoje optymalne pH, ale dzieje się tak kosztem naszych kości, pozostałych tkanek i organów. Te wychodzą na tym zasadniczo gorzej pod wpływem dzisiejszego, przetwarzanego przemysłowo, kwasotwórczego jedzenia z niedostatkami witamin i minerałów. Zdecydowanie właśnie dlatego w naszej populacji notujemy w ostatnich latach wzrost problemów zdrowotnych i osłabienia układu odpornościowego już od najmłodszych lat życia. Chcemy Wam więc powiedzieć, jak porządnie walczyć z zakwaszeniem i wzmocnić swoje zdrowie. I to nie tylko w sezonie grypowym, ale przez cały rok.

TYLKO JEDEN GRZECH DZIENNIE?

Według Jentschury powinniśmy jeść dokładnie 80% zasadowych pokarmów, które utrzymują w ciele zdrową równowagę kwasowo-zasadową. 20% pozostaje więc dla „kwasów”. Jeżeli jemy na przykład 5x dziennie (3 dania główne i dwie przekąski) i wyliczmy to matematycznie, to wspomniane 20% przypada na jedyny „grzeszek” w postaci białej mąki, cukru, alkoholu lub kawy, czy innych kwasotwórczych potraw. Kto z nas dałby jednak radę? Czy jest to w ogóle realne w dzisiejszych czasach?

CODZIENNE UCZTY NAS ZABIJAJĄ

Nasze babcie wyrastały na prostym jedzeniu bez konserwantów i tzw. „witamin E”. Mięsa, białego pieczywa i słodkości było mało, tylko od święta. Jak smutne jest spojrzenie na dzisiejszego człowieka, faszerującego się przemysłowymi półproduktami bez jakiegokolwiek energii (według chińskiej tradycyjnej medycyny mówimy o Qi) i kawą, aby przeżyć dzień na wysokich obrotach związanych z pracą i stresem, aż do wieczora, kiedy dołoży sobie kolejną dawkę „dobrego” jedzenia. Chyba główną przeszkodą jest to, że świąteczne jedzenie „awansowało” do poziomu codziennej rutyny. Jemy nadmiar pożywienia z minimum

substancji przydatnych naszemu organizmowi. Ilość rządzi nad jakością! Mięsa, które również przeważnie zakwasza, dotyczy to dwa razy bardziej.

JESTEŚMY TYM, CO JEMY

Nic więc dziwnego, że młoda generacja po trzydziestce odnotowuje wyraźny ubytek zasobów minerałów w ciele. Najpierw

ralną (np. wapniem z kości) neutralizowany jest kwas, a jeżeli ciało nie uda się go wydalić, odkłada się w formie złogów (neutralnych soli) w różnych miejscach. Komuś wyjdą żylaki, u innego pojawi się cellulit itd. Mężczyznom za to często kwasy przenikają do skóry głowy, gdzie minerały służące do porostu włosów mogą zostać łatwo „ugaszone” – następ-



z zębów i skóry głowy, następnie z naczyń krwionośnych i chrząstek, aż po paznokcie, skórę i kości. Jeżeli nie ma wystarczająco zasadowego jedzenia, wyczerpany organizm pod batutą codziennej lawiny kwasotwórczego jedzenia, wysyła swoje minerały do boju z kwasami, w celu ich neutralizacji. Zasadową substancją mine-

stwa możemy potem oglądać na własne oczy. Tymczasem to tylko początek, zanim składowiska, czy może „magazyny” osadów zapełnią się i odpady jeszcze nie atakują naszych organów. A znajdujemy się w okresie początków chorowania na choroby cywilizacyjne.

Dokończenie na str. 10

Wspieramy odporność i zapobiegamy chorobom cywilizacyjnym

PRZESTRZEGAJ (NIE)JEDNEJ ZASADY: ZASADOWE CIAŁO = 100% ZDROWIA

Dokończenie ze str. 9

Kobiety, dzięki menstruacji, która służy do regularnego miesięcznego wyłukiwania kwasów, są w zdecydowanie lepszej sytuacji. Jednak o tyle większy szok czeka je w okresie menopauzy. Właśnie w tym czasie kobieta powinna dbać o siebie i dwa razy bardziej uzupełniać substancje mineralne w organizmie – w przeciwnym wypadku występuje znana osteoporoza i inne problemy.

ZMIEN JADŁOSPIS NA KORZYŚĆ ZASAD

Rozwiązanie? Wystarczy trochę zmienić jadłospis i regularnie stosować nasze produkty zielone jako suplement diety. Mało

co jest tak naładowane naturalnymi witaminami, minerałami i enzymami w tej najczystszej formie. Produkty zielone możemy bez przesady uznawać za coś w stylu skoncentrowanego warzywa, a w dzisiejszych czasach wręcz jako zbawienia dla ludzkości.

PÓŁ TALERZA = WARZYWA

Przy przygotowaniu posiłku pamiętajmy o złotej zasadzie czołowej czeskiej specjalistki żywieniowej Margit Slimákovéj: pół naszego talerza powinny stanowić warzywa. (Według zasad dietyki tradycyjnej medycyny chińskiej, wybieramy w chłodniejszych miesiącach zwłaszcza te po obróbce cieplej, w lecie mamy ochotę raczej na te świeże.) Jedynie jedna czwarta przypada na dodatek, więc sacharydy (ziemniak, ryż, makaron, pieczywo), a pozostała ćwierć na białka (mięso, tofu, jajka, strączkowe). Warzyw powinniśmy zjeść około trzech porcji dziennie, co akurat przypada na dodatek do dania głównego, a owoców 2 porcje – na przykład w ramach przekąsek. Jeżeli nie jesteś po prostu „typem warzywnym”, tym bardziej zacznij stosować produkty zielone. Na własnej skórze za jakiś czas poczujesz przyjemne zmiany w postaci przyrostu energii, vitalności i dobrego samopoczucia.

POZWÓL SOBIE NA WITAMINOWĄ BOMBĘ

Jeżeli nasze codzienne spożycie witamin i minerałów jest dostateczne, a do tego mamy wystarczająco dużo odpoczynku fizycznego, odporność będzie działać świetnie. Dobrymi pomocnikami są wspomniane produkty zielone, których możesz dla urozmaicenia i według chęci spożywać nawet 3 rodzaje dziennie, albo znaleźć sobie ten swój, który działa i smakuje najlepiej i sięgać po niego przez dłuższy czas. Każdy minerał i witamina się liczy, a organizm będzie za nie wdzięczny. Produkty zielone, przy regularnym stosowaniu są jedną z dróg zapobiegania chorobom cywilizacyjnym.

„NAJ” ZASADA NA ZAKOŃCZENIE – MNIEJ STRESU, WIĘCEJ ODPOCZYNU

Mało kto zdaje sobie też sprawę z tego, że niedostatek snu, czy odpoczynku i wszechobecny stres zakwaszają w taki sam sposób jak nieodpowiednia dieta. Jeżeli nawet jemy zdrowe pożywienie – pod wpływem stresu, w układzie trawiennym zamienia się ono w kwaśne! A ze sportem też umiarkowanie. Kiedy cały dzień siedzisz w biurze, a później szar-

Czy wiesz?

ROKITNIK ROKITNIKOWI NIERÓWNY

Na rynku istnieje cały szereg produktów z rodziny rokitników, często jednak o bardzo niskiej jakości, o czym zawsze mówi nam cena. Organic Sea Berry góruje dzięki tybetańskiemu pochodzeniu: mamy do czynienia z zupełnie naturalnym fenotypem! Jest mocny i o efektywnym działaniu odżywczym. Owoce zbierane są wyłącznie ręcznie (nie cięte, jak się zazwyczaj praktykuje) i nie są przetwarzane przy użyciu mrozu, w przeciwieństwie do innych produktów.

lona chęć dotarcia wszędzie, ciągnie mnie aby przebiec szybko kilka kilometrów, to zdecydowanie nie jest to droga do zdrowia. Jest to szok dla ciała, które nadmiernie zatopi się w kwasie mlekowym. Krótko mówiąc, z niczym nie powinno się przesadzać. Co więcej, kiedy indziej niż jesienią i zimą mielibyśmy zacząć dbać o tryb odpoczynku, chodzić wcześniej spać i sięgnąć po wewnętrzny spokój, medytację? Joga, spacer lub lekki bieg na świeżym powietrzu z pewnością nam pomogą. Tu pasuje jedna dobra rada: mniej na siłę, ale regularnie daje z pewnością coś więcej, niż raz w tygodniu nie umieć złapać powietrza. Spójrz na właścicieli domowych pupili, którzy wychodzą na zewnątrz regularnie przy każdej pogodzie. W większości przypadków mają odporność na medal.

W dzisiejszych czasach jednak trudno zwolnić tempo. Zależy jednak od naszych priorytetów... Na którym miejscu znajduje się zdrowie, a więc klucz do wysokiej jakości życia, w twojej piramidzie wartości?

NASZA WSKAZÓWKI: ORGANIC SEA BERRY

Dzięki wysokiej zawartości witaminy C (25x wyższa niż w cytrusach) **Organic Sea Berry** wzmacnia układ odpornościowy, wspomaga przy zaflegmieniu i chorobach płuc i porządnie naładuje nam baterie przy jesiennym zmęczeniu. Ważna jest zawartość fitoncydów, likwidujących mikroorganizmy, ale również 15 substancji mineralnych, z których warto wspomnieć żelazo, potas, magnez, mangan i wapń. Zawarty w nim hippofeina jest skutecznym antydepresantem, a ponadto potwierdzono jej działanie przeciwnowotworowe, ponieważ ogranicza patologiczny przyrost tkanek.

Ing. Štěpánka GRUBEROVÁ

(Z wykorzystaniem publikacji „Zdrowie dzięki odkwaszeniu i wykluczeniu szkodliwych substancji”, Peter Jentschura a Josef Lohkämper, 2014)





Spotkanie z terapeutą: Zimne stopy i dłonie. Gdzie tkwi źródło problemu?

Od dnia kiedy się urodziliśmy, nasz organizm pracuje nieustannie pompując około 5 litrów krwi przez całe ciało. Tętnice i żyły są jak autostrady do transportu krwi – umożliwiają organizmowi poprawne funkcjonowanie, dostarczają składniki odżywcze, hormony, regulują pH, a także zasadniczo wpływają na każdy proces zachodzący w ciele. Tak jak w wypadku dróg i autostrad, wymagają one konserwacji i pielęgnacji, aby funkcjonować prawidłowo.

Właśnie teraz, jesienią, a potem i zimą, po wyjściu na dwór czujemy, że nasze ręce i stopy stają się zimne i marzną. Dlatego, że dochodzi do skurczu drobnych tętniczek stóp i rąk, a następnie do ich niedokrwienia. Można wtedy zauważyć, że palce u rąk stają się najpierw blade, a potem woskowato-białe. Gdy jest zimno, krążenie głównie stara się utrzymać narządy wewnętrzne we właściwej temperaturze. W efekcie dochodzi do zmniejszenia przepływu krwi przez naczynia krwionośne zaopatrujące kończyny dolne i górne, co potęguje uczucie zimna. Jednak takie chwilowe wychłodzenie stóp i dłoni nie jest powodem do niepokoju. Natomiast, jeśli zimne stopy i ręce dokuczają przez cały rok, nawet latem, może to wskazywać na poważne dolegliwości z krążeniem obwodowym.

Problemy z krążeniem obwodowym występują, gdy normalny przepływ krwi zostaje ograniczony z powodu zatkanych tętnic, żył lub innych czynników fizjologicznych. W rezultacie tlen nie dociera do komórek, powodując zimne stopy i dłonie, mrowienie stóp, zawroty głowy itp. Słabe krążenie krwi można przypisać różnym schorzeniom, takim jak żylaki, miażdżycy, uszkodzenie nerek, nadciśnienie tętnicze, itp. W większości wymienionych schorzeń, naczynia krwionośne są zakorkowane z powodu osadzania się blaszki miażdżycowej, która twardnieje i zawęża światło tętnic i żył.

Słabe krążenie krwi ma poważny wpływ na nasze ciało. Choć leczenie symptomów może przynieść ulgę, to najlepszym sposobem jest skierowanie się do źródła problemu i zwiększenie lepszego krążenia w naturalny sposób.

JAK TO ZROBIĆ?

Mamy do dyspozycji **najlepsze narzędzia**, a są nimi:

- » **Fytomineral** – wszystkie konieczne minerały
- » **Vitaflorin** – wszystkie konieczne witaminy
- » **Flavocel** – flawonoidy i witamina C. Obniża ryzyko zawału i udaru

- » **Drags Imun** – żywica amazońska – smoczy krew
- » **Celitin**, – lecytyna i miłorząb. Działa przede wszystkim na obszary mózgu, poprawia pamięć, koncentrację i krążenie. Wspomaga ukrwienie. Profilaktyka zawału.
- » **Organic Beta** – wysoce skoncentrowany ekstrakt z buraka czerwonego. Posiada szerokie spektrum minerałów: potas, żelazo, mangan, magnez, fosfor oraz wysoką zawartość krzemu. Wpływa głównie na elastyczność naczyń krwionośnych.
- » **Acai Pure** – owoce zawierające dużą ilość witamin B, A, E, C, składniki mineralne i nienasycone kwasy tłuszczowe, aminokwasy, błonnik, bioflawonoidy, przeciwutleniacze.
- » **Hawaii Spirulina** – niezwykła z wyjątkowo dużą zawartością składników odżywczych.
- » **Organic Sacha Inchi** – idealne źródło kwasów OMEGA.
- » **Ruticelit (krem)** – stosowany przy słabym ukrwieniu, zakrzepicy, zapaleniu żył.
- » **Organic Nigella Sativa (czarnuszka)** – do stosowania zewnętrznie na skórę łącznie z kremem Ruticelit.
- » **Spiron** – kombinacja najczystszych naturalnych olejków eterycznych i bioinformacji.

Bardzo pomocnym narzędziem jest wykonanie testu obciążeń organizmu aparatem **Supertronic**. Wynik testu pokazuje drogę, metodę i sposób działania. Organizm, żeby mógł pracować i wykonywać swoje zadania musi posiadać informacje, co ma robić, jak i kiedy oraz musi mieć odpowiednie narzędzia (też nie wszystkie razem, ale jedynie te, które są konieczne i potrzebne do wykonywania swoich zadań w odpowiedniej kolejności). Narzędzia już poznaliśmy, a wiedzę i właściwe dyspozycje oraz wybór narzędzi do pracy dają nam koncentraty z *bioinformacją*.

Takim właśnie „przewodnikiem, nauczycielem i specjalistą”, w tych zaburzeniach jest **Korolen** – podstawowy koncentrat ziołowy z bionformacją dotyczącą głównie naturalnej regulacji i harmonizacji zaburzeń w żywiole OGNIA, czyli w pracy serca, mózgu, układu krążenia i żył. Aby wszystko płynęło w harmonii, ożywiało się, oczyszczało, a ciało było zdrowe – potrzebny nam twórczy żywioł OGNIA. To OGIEŃ podtrzymuje temperaturę naszego ciała, pomaga trawić, daje moc ruchu, daje moc działania, radość życia i tworzenia. Jeśli za dużo OGNIA, to jesteśmy nieostrożni, powodujemy wypadki, kaleczymy się, spieszymy się, mamy zbyt dużo myśli, jemy za dużo (a to szkodzi). Jesteśmy zdenerwowani, złośliwi, rozżaleni, w naszym odczuciu wszystko jest przeciwko nam. Myśli są pomieszane i chaotyczne, nie tworzymy swojego świata, jesteśmy tylko odtwórcami. Jeśli OGIEŃ jest za słaby, to jesteśmy apatyczni, depresyjni, zniechęceni i osłabieni.

Dokończenie na str. 12

Spotkanie z terapeutą: Zimne stopy i dłonie. Gdzie tkwi źródło problemu?

Dokończenie ze str. 11

Krew i energia nie krąży tak jak należy i zaczynają się problemy, które dają konkretne objawy zewnętrzne, takie jak: Odbarwiona skóra – bez odpowiedniej ilości tlenu pompowanego przez żyły, łatwo zauważyć przebarwienia. Palce u rąk i nóg mają nieco posiniaczony wygląd, a inne obszary mogłyby się wydawać bardziej niebieskie niż zwykle.

Obrzęki – Jeśli stopy i dłonie zaczęły zbierać płyn, to może być to spowodowane zbyt wolnym przepływem krwi, co powoduje właśnie puchnięcie. Układ krążenia próbuje zmniejszyć obciążenia i upuszcza nieco płynu, z którego właśnie powstają obrzęki.

Powiększenie obwodu tułowia – związane z gromadzeniem się płynu w wątrobie i jamie otrzewnowej. Z tym stanem związany jest rozpięający ból górnej połowy brzucha, zwłaszcza pod prawym łukiem żebrowym.

Nykturia, czyli częste oddawanie moczu w nocy.

Zylaki – jeśli zawory zatrudnione do pompowania krwi są osłabione, to pozwala to na zwiększanie ciśnienia krwi. To sprawia, że żyły znajdujące się tuż pod powierzchnią skóry zaczynają się wyginać i puchnąć. Po długim okresie siedzenia w jednym miejscu bez ruchu, zauważamy swędzenia tych obszarów. Żyły te najczęściej pojawiają się wokół stóp, a szczególnie kostek.

Wypadanie włosów oraz słabe paznokcie – to jeden z najbardziej oczywistych znaków, że ciało nie otrzymuje odpowiedniej ilości składników odżywczych do swoich najdalszych zakątków.

Problemy z trawieniem – wraz ze zmniejszonym pompowaniem krwi, inne procesy stają się również spowolnione. Spowolnione trawienie powoduje zaparcia. Wypróżnienia stają się rzadsze i coraz trudniejsze.

Oslabiony system odpornościowy – możliwości organizmu, aby wykryć i zwalczyć patogeny, w celu pozostania zdrowym, również zmniejszają się wraz ze słabszym przepływem krwi. W dużo łatwiejszy sposób przeziębiamy się, czy „łapiemy” inne choroby, a wszystko z powodu wolniejszego ruchu przeciwciał. Dużo łatwiej pojawiają się małe ranki, czy pęknięcia skóry, a ich gojenie trwa dłużej niż zwykle.

Wyczerpanie – kiedy krew spowalnia, ogranicza ilość paliwa dostarczanego do mięśni. Wraz z mniejszą ilością tlenu i niewystarczającą ilością składników odżywczych, mięśnie stają się zmęczone dużo szybciej. Są „zastane” ze względu na stagnację w przepływie krwi. Symptomy to trudności w złapaniu oddechu, bóle mięśni oraz zmniejszenie wytrzymałości podczas codziennych czynności.

Dusznicza – dusznica bolesna objawia się bólem uciskiem w klatce piersiowej. Z powodu braku odpowiedniego przepływu krwi przez serce, pojawia się uczucie naciśku na ten i okoliczne obszary.

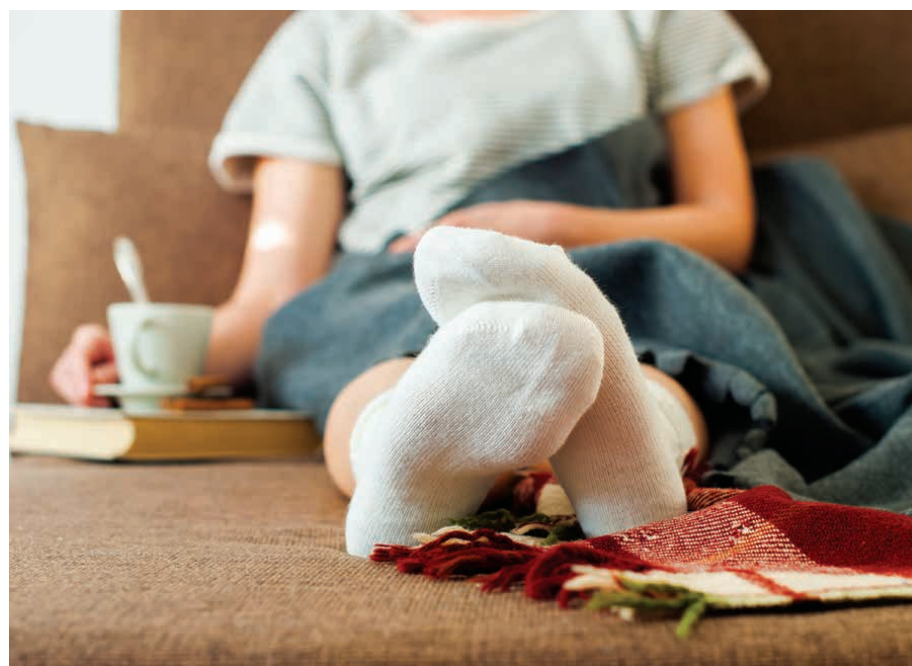
Oslabione funkcje poznawcze – praca naszego mózgu opiera się głównie na właściwym przepływie krwi. W przypadku złego krążenia, możemy odczuwać trudności ze skupieniem i utrzymaniem koncentracji podczas codziennego funkcjonowania. Problemy z krążeniem mogą spowodować również niższą efektywność, a także zakłócić możliwości pamięci krótko- i długotrwałej.

Uczucie drętwienia – prawie każdy z nas doświadczył kiedyś drętwienia kończyn, kiedy trzymaliśmy je w jednej pozycji zbyt długo. Wraz z nieodpowiednim krążeniem, takie sytuacje występują znacznie częściej, również w partiach ciała, w których normalnie takie stany nie występują. Uczucie odrętwienia trwa zazwyczaj nie dłużej niż kilka minut.

Drobne i wydawać by się mogło, błahe dolegliwości jak ciągle zimne nogi i dłonie, skurcze mięśni, czy drętwienie nóg, albo opuchnięte kostki wieczorem..., to przecież takie niegroźne, wiele osób tak ma, nie ma czym się martwić..., a jednak! To są pierwsze znaki, że należy zwrócić uwagę na swój styl życia, na sposób odżywiania się itp. W tym momencie możemy jeszcze zatrzymać się w drodze do choroby, nie dopuścić żeby psuło się więcej... i więcej! Nasze zdrowie zależy tylko od nas, nikt nam nie zapewni dobrego stanu zdrowia, żaden lekarz ani żadne lekarstwo. Dlatego doceniajmy dane nam zdrowie, sprawność i kondycję, bo gdy się zepsuje – musimy postępować już zupełnie inaczej.

Energia życiowa porusza się po drogach energetycznych, a krew płynie w naczyniach krwionośnych. Przepływ energii i krwi jest ze sobą ściśle powiązany. Wspierają się lub hamują w zależności, czy organizm jest zdrowy, czy chory. Choroba w organizmie jest zawsze nadmiarem lub niedoborem w jednym lub większej ilości narządów. Żeby być zdrowym, należy być w harmonii i równowadze. Pomagają nam to osiągnąć bioinformacyjne produkty Energy, które porządkują nasze emocje, sposób myślenia i nastawienie do życia, a ty samym wspomagają funkcjonowanie ciała fizycznego.

**Terapeuta dyplomowany,
Joanna BORTLIK**



Ucho boli, z nosa cieknie, czyli Audiron i Droserin razem!

Maluchy są naszą wielką radością. Nie sposób zaprzeczyć. Są zabawne, ciepłutkie w okazywaniu uczuć i emocji, pozwalają się podglądać w swoich umiejętnościach i odkrywaniu świata, zadziwiają nas swoimi trafnymi ocenami i znienacka wypowiedzianymi zdaniami. Słowem jak to określamy – żywe srebro i cud natury. Jesteśmy nimi zafascynowani i bardzo je kochamy. Pomagamy im dorastać, dbamy, karmimy, otulamy, cieszymy się na każdy uśmiech i wyciągnięte rączki.

Prawdziwa duma ogarnia nas, gdy już jako babcie i dziadkowie jesteśmy niezastąpieni i wyjątkowi dla rodzinnych maluchów. Przypomina się wtedy czas, gdy sami mieliśmy dzieci. Nie zawsze natomiast mieliśmy dla nich tyle czasu, ile potrzebowali. Chcąc wyrównać ten brak, dajemy teraz wnukom czas, cierpliwość, serce i miłość. Niech się toczy życie i radość na następne pokolenia. W tym strumieniu miłych chwil, prawdziwą wyrwą jest czas choroby malucha. O ile starsze dziecko potrafi określić miejsce dolegliwości, nazwać i opisać cokolwiek, co dzieje się w jego ciele, o tyle maluchy są mało komunikatywne w tych przestrzeniach. Więcej możemy sami zaobserwować ze sposobu zachowania, wykonywanych ruchów a nawet miny i nastroju.

Oczywiście, płacz usłyszymy zawsze! Natura to tak sprytnie wymyśliła, że płacz dziecka ma tak prężną intonację, że nie sposób go zignorować i zawsze budzi on nasz niepokój. Jego zadaniem przecież jest zwrócenie naszej uwagi i uzyskanie reakcji, czyli pomocy. Po usunięciu „awarii” płacz ustaje, co daje kojącą ciszę właścicielom dorosłych narządów słuchu i błogi uśmiech na obu twarzach.

Przypadki z gorączką, o której pisałam poprzednio są bardzo jednoznaczne i wizyta u lekarza jest niezbędna. Bywa jednak, że „awaria” nie jest taka prosta w określeniu. Widzimy, że coś jest nie tak, dziecko popłakuje, jest niespokojne, krzywi się, gdy temperatury jeszcze nie ma lub jest tylko stan podgorączkowy. Miotamy się między decyzją – iść, czy nie iść do lekarza, może to nic groźnego, a tam tyle innych chorych dzieci, złapie jeszcze jakąś chorobę, a może jutro będzie lepsze ... To zawsze jest trudne. Złazszcza, gdy jesteśmy babcią, dziadkiem, a nie rodzicem, którego decyzja z mocy prawa ma większą moc i gdy wszystko dzieje się pierwszy raz!

Z mojego punktu widzenia – mając wątpliwości o co może chodzić maluchowi, zachęcam – iść. Pediatra, codziennie mając do czynienia z kilkudziesięcioma przypadkami, nabył wyjątkowego doświadczenia, którego my jako rodzice, opiekunowie,

babcie i dziadkowie (nawet w liczniejszych rodzinach) nie mamy. Taki prosty przykład – maluch rano bawi się, jest spokojny, ma apetyt, po południu trochę marudny, często skubie uszko, nie bardzo chce jeść, wieczorem płacze, ale zasypia, w nocy (nie wiem z jakiego powodu, ale zwłaszcza w nocy jest nasilenie wszystkich objawów utajonych i wylęgających się niedyspozycji) budzi się, wymiotuje, płacze, ma temperaturę i wszystko wskazuje na infekcję.

Koczek, samochód, ostry dyżur i po oględzinach lekarskich diagnoza brzmi – stan zapalny ucha środkowego! Niby też infekcja, ale nie taka sama!

Mając diagnozę, mamy też wiedzę i wybór. Nie jesteśmy już wystraszeni i szamoczący się w domysłach. Owszem przypominamy sobie, że kilka dni wcześniej maluch miał katar, a że jako ten katar sam się skończył – nie wiążemy go z tym, co dzisiejsza noc przyniosła. Ten stan zapalny ucha to bardzo częsta dolegliwość maluchów. Ucho małego dziecka ma inne proporcje w swoich wewnętrznych częściach i częstą przyczyną stanu zapalnego są bakterie związane z katarzem, którego maluch nie potrafi jeszcze wydymuchać, natomiast doskonale potrafi wciągać do środka. Takie zaciągnięcia potrafią być powodem nagromadzenia śluzu, który jest doskonałą pożywką dla bakterii.

To one są przyczyną w 70% stanów zapalnych ucha. Pozostałe 30 należy do wirusów. Oba powody skutkują atakiem na błony śluzowej. Ta z kolei mobilizuje układ odpornościowy i w rejon ataku napływa więcej krwi i limfy. Skutkuje to zwiększonym ciśnieniem dodatkowych wydzielin i tym samym zwiększonym ciśnieniem wewnątrz ucha. Jest odczucie bólu. W skrajnych przypadkach dochodzi do pęknięcia błony bębenkowej i wysięku – tak ratuje się biedne uszko, samo usuwając nadmiar płynów i wydzielin. Czy o tym procesie może wiedzieć nasz maluch? Oczywiście nie. Sami wiemy, jak boli głowa (choć to nie to samo), trudno określić miejsce.

CO MOŻEMY ZROBIĆ?

W pierwszym okresie, gdy infekcja jest do ogarnięcia stosujemy **Audiron**, o którym wiele razy już pisałam. Należy tylko pamiętać, że zakrapiamy oba uszy, chociaż chore bywa zazwyczaj jedno. Obserwacja jest niezastąpionym czynnikiem pomagającym. Jeśli była już infekcja z katarzem, to starajmy się wyprowadzić z organizmu śluz. Pomocny jest tu **Vironal** i wręcz niezastąpiony **Droserin**. Tak na skróty pisząc – za zatkanym nosem stoi niewłaściwa funkcja



płuc. Płuca przecież, to energia dla całego organizmu. Smarując **Droserinem** ten obszar, aktywujemy też funkcje wydalnicze tego organu.

Droserin jest tak samo aktywnym preparatem jak krople **Vironal**. U małych dzieci jest niezastąpiony. Razem z płucami aktywujemy system odpornościowy (grasica). Smarujemy cienką warstwą nawet kilka razy dziennie plecki z tyłu, klatkę piersiową z przodu, szyję aż po uszy i nawet czoło w okolicach zatok. **Droserin** nie powoduje zwiększenia temperatury. W przypadku zalegania znacznej ilości śluzu w płucach i oskrzelach może dojść do odkasływania i pocenia się.

Droserin jest bardzo bogatym kremem w potas, wapń, sód, siarkę, magnez, fosfor, krzem, bor, stront, lit, żelazo. Zawiera też olejki eteryczne. Jego bazę stanowi woda termalna. Tak bogaty skład odżywia organizm malucha przez skórę, czyli od zewnątrz pobudzając procesy regeneracji. Dla starszych dzieci i dorosłych ma tak samo zbawienne działanie w przypadku infekcji dróg oddechowych. Doskonale jest też na oparzenia słoneczne i defekty skórne. Ma też – podobnie jak **Audiron** – właściwości przeciwgrzybicze. Niedyspozycja płuc odpowiada za emocje żalu i smutku, a to zmiata z twarzy uśmiech naszego malucha.

Sami czujemy się winni i bezradni, że nie potrafimy pomóc. Zawsze mamy wybór – zrobić coś lub nie zrobić nic i nadal bać się, co będzie dalej.

Oczywiście wybieramy to pierwsze i pomagamy smarując **Droserinem** przez cały czas infekcji, nawet jeśli wydaje się nam lekka. W ten sposób pomagamy odzyskać szybciej siły i budujemy odporność, która będzie zawsze potrzebna, bez względu na ilość lat. Jeśli nasz maluch sprawnie przejdzie przez ten czas, to mamy szansę nigdy nie jechać ciemną nocą na ostry dyżur.

Wanda WIELOCH-BORKOWSKA
bioenergoterapeutka



Choroby neurologiczne

STANY NAPADOWE

Chodzi o stany, które przychodzą nagle, w większości wypadków bez ostrzeżenia. W wyjątkowych sytuacjach „aura” daje jakiś sygnał, że coś się będzie dziać. Do tej grupy schorzeń zaliczają się w neurologii epilepsje – stosunkowo częste choroby neurologiczne. Jeszcze częstszą chorobą napadową jest migrena. Również nagłe stany psychogeniczne mogą się zaliczać do tej grupy. W tym artykule skupimy się na epilepsji.

EPILEPSJA

Choroba znana już w dawnych czasach, z pewnością stara jak sama ludzkość. Już Hipokrates twierdził, że przyczyna leży w zaburzeniach mózgu. Choroba nazywana świętą, boską chorobą czy karą bożą. Istnieje wiele rodzajów epilepsji – w oficjalnej medycynie występuje podział w zależności od obrazu klinicznego, wieku, dyspozycji i sposobu leczenia (wymienia się aż 40 rodzajów). Nie omija żadnej grupy wiekowej, duży procent epileptyków choruje już w okresie niemowlęcym. Z rozdziału o rozwojowych chorobach mózgu wiemy już, że w trakcie porodu dochodzi czasem do uszkodzenia układu nerwowego, powstaje MPD, często doprowadzające właśnie do epilepsji.

Występowanie w populacji wynosi 0,5–1% ludzi. Przy pierwszym wystąpieniu ataku epilepsji nie musi chodzić od razu o epilepsję. Każdy z nas ma w życiu „prawo” do jednego ataku epilepsji, który nie musi oznaczać niczego poważnego. Przyczyny, które mogą spowodować jeden osamotniony atak to niedostatek snu, długotrwałe napięcie stresowe, nadużywanie alkoholu, narkotyków itd. Niemniej jednak, przy pojedynczym ataku konieczne jest przeprowadzenie odpowiednich badań.

DIAGNOSTYKA

Diagnostyka i leczenie znajdują się jednoznacznie w gestii lekarza neurologa. Aż w 60% przypadkach nawet obrazowanie metodami jakimi są TK (tomografia komputerowa), czy NMR (jądrowy rezonans magnetyczny) nie przyniesie efektów w poszukiwaniach łóżyska lub przyczyny choroby. Bardziej szczegółowym badaniem jest elektroencefalografia, która zapisuje patologiczne bioelektryczne fale mózgu. Nawet tu nie musi być widoczne rozwiązanie. Jest to jednak metoda potrzebna dla diagnostyki i leczenia epilepsji.

PRZYCZYNY

60% epilepsji związanych jest z chorobami mózgu. Przyczyn możliwych ataków jest wiele. Do najczęstszych należą ataki związane z urazem głowy i mózgu i późniejszymi komplikacjami. Dalej nieprawidłowości nacyniowe w tkance mózgu, stany po udarze mózgu, nowotwory i zapalenia mózgu. Również zażycie niektórych leków, zaburzenie metabolizmu przy uszkodzeniu wątroby, cukrzyca, zaburzeniu gospodarki mineralnej itd.

TYPY ATAKÓW

Najbardziej znanym obrazem ataku epilepsji jest **grand mal** (wielki atak epilepsji). Chodzi o atak z nagłym zaburzeniem świadomości, któremu towarzyszy krótkie zatrzymanie oddechu, zsinienie pacjenta, wielkie napięcie mięśni, które przeplata się z drgawkami mięśni, kończyn i tułowia. Pacjent znajduje się w stanie nieświadomości, chrypi, ma pianę na ustach, często przygryza sobie język, zdarza się oddawanie moczu lub kału. Stan trwa kilka minut i dla niedoświadczonej osoby wygląda bardzo dramatycznie. Ponadto człowiek ma poczucie, że tych kilka minut trwa w nieskończoność. Po przebudzeniu pacjent jest poważnie oszołomiony z powodu bólu głowy,

czasem ma przejściowy paraliż kończyn. Bywa zaspany. Nigdy nie pamięta o zdarzeniu, które miało miejsce. Niektórzy ludzie są w stanie zarejestrować przed napadem tzw. aurę, na przykład zapach lub błysk światła. Potem tracą świadomość.

Mniej znane są tak zwane **ataki psychomotoryczne**, kiedy z pacjentem nie ma kontaktu. Wykonuje różne automatyczne ruchy, niekiedy o dziwnym charakterze, może być również agresywny. Chodzi o atak z zupełnie innej części mózgu niż typowy Grand mal.

Mały atak epileptyczny (petit mal) objawia się tylko kilka sekund poprzez napiętą mimikę lub zapatrzenie się, które może być długo lekceważone, ponieważ występuje niezauważalnie. Z pacjentem jednak nigdy nie ma kontaktu i o tym zdarzeniu nie pamięta. Są też różnice pomiędzy atakami w wieku dziecięcym i dorosłym.

CO ROBIĆ PRZY ATAKU?

Jeżeli będziemy świadkami ataku epilepsji, należy zawsze zachować spokój, nawet jeżeli sytuacja wygląda niemal zawsze bardzo dramatycznie, a my mamy wrażenie, że człowiek z atakiem umiera na naszych oczach. W pierwszej kolejności należy skupić się na otoczeniu, aby pacjent się nie poranił, nigdzie nie spadł, albo aby na niego nic nie spadło lub nie najechało. Spróbujemy ułożyć go w pozycji bezpiecznej, jeżeli drgawki na to pozwolą. Z drgawkami jednak w żaden sposób nie walczyć, pozwólmy im swobodnie przebiegać, do ust nie wkładamy patyczków czy knebli, a już na pewno swoich palców. Stracilibyśmy je. Skurcz mięśni szczęki jest tak ogromny, że pacjenta, który nas ugryzł moglibyśmy podnieść w powietrze. Dobrze jest śledzić czas trwania ataku, przeważnie mija do 3 minut. Jeżeli pacjent ma skurcze dłużej i stan się nie poprawia, należy szybko wezwać karetkę. Możemy mieć do czynienia ze stanem padaczkowym, który stanowi zagrożenie dla życia.

ENERGY WSPOMOŻE UKŁAD NERWOWY

Fytomineral jest idealny do długotrwałej stabilizacji membran komórek układu nerwowego. Dobrze działa **Celitin**. Bardzo dobre doświadczenie przy epilepsji mamy z długotrwałym stosowaniem **Korolenu** z następnym uzupełnieniem **Regalenem**. Kolejne produkty wspierające to **Renol** i **Stimmaral**. Dodatkowo **Organic Goji**. Testowanie preparatów jest w tym wypadku konieczne.

lek. med. Ivana WURSTOVÁ



Magazyn dla Klubowiczów i Konsultantów Energy Poland sp. z o.o.

Autorzy artykułów wyrażają swoje osobiste poglądy, bądź cytują informacje zaczerpnięte z innych źródeł, które mogą, ale nie muszą być tożsame z poglądami kierownictwa firmy.

Materiał: Energy Poland sp. z o.o., ul. 11 Listopada 60, 43-300 Bielsko-Biała, tel. 33 812 60 82, e-mail: energy.poland@energy.sk, www.energy.sk

Przygotowanie graficzne: Radical Design, s.r.o.

Po poradę, na konsultacje oraz na zakupy, zapraszamy do naszych Klubów Energy

KLUB ENERGY	ADRES	KIEROWNIK	GODZINY OTWARCIA	TELEFON / E-MAIL / WEB
Białystok	SKLEP ZIELARSKI ENERGY I GABINET MEDYCYNY NATURALNEJ ul. Legionowa 9/1 lok. 149 DH „PANORAMA” I p. 15-281 Białystok	Marcin Kosior	od poniedziałku do piątku 9.00–17.00 sobota 9.00–14.00	tel. kom. 691 040 175 energy.bialystok@gmail.com
Bydgoszcz	ATMIX ul. Kasztanowa 66 85-605 Bydgoszcz	Urszula Wrzeszcz	od poniedziałku do piątku 9.00–20.00, w innych godzinach – po uzgodnieniu telefonicznym	tel. 52/ 341 41 17, tel. kom. 512 169 326 www.atmix.com.pl galeria@kasztanowa.com
Katowice	F.H. MELISA ul. 1000-lecia 88 40-871 Katowice	Alicja Jaklewicz	od poniedziałku do piątku 10.00–17.00 sobota 9.00–13.00	tel. kom. 607 557 672 www.almel.pl almel88@interia.pl
Pszczyna	Gabinet Zdrowia SEDNA ul. Bednorza 1	Krystyna Malinowska	od poniedziałku do piątku 10.00–17.00	tel. 607 692 905 energy.sedna@gmail.com
Warszawa	VEGA MEDICA s.c. ul. Szymczaka 5 (róg Kasprzaka i Bema) 01-227 Warszawa	Dariusz Szymański <i>osoba do kontaktu:</i> Dorota Krassowska	sprzedaż preparatów: pn.–pt. 9.00–20.00 rejestracja nowych KE: pn.–pt. 9.00–14.00	tel. 22/632 15 14, 22/632 16 14 www.vegamedica.pl
Wrocław	„HERTMAN“	Leszek Hertman	od poniedziałku do piątku 9.00–18.00 na terenie Wrocławia dowóz produktów GRATIS	tel. 501 212 279 hertman@onet.eu
Zielona Góra	Sklep Matka Natura ul. Boh. Westerplatte 9 (wejście od strony Topazu) 65-001 Zielona Góra	Anna Kolas	od poniedziałku do piątku 10.00–18.00 soboty tylko dla wcześniej umówionych Klientów	tel. 607 959 100 facebook: Matka-Natura Punkt Konsultacyjny anna.kolas@interia.pl

Klub Energy w Katowicach zaprasza na:

- » spotkanie 28 listopada o godzinie 17.00
Temat: „Czy warto znać swój stan
zdrowia czyli Czy poddawać się
profilaktycznym badaniom oraz czy
należy stosować suplementy diety.”
- » wcześniej już od godziny 10.00 można
skorzystać z testu obciążeń organizmu
aparatem Supertronic oraz konsultacji
z zakresu zdrowia i stosowania
preparatów.

Wstęp wolny.

Przewidujemy miłe niespodzianki.

Zapraszamy!



Klub Energy w Białymstoku zaprasza na:

18 listopada – **Otwarta Sobota:**

- » test obciążeń organizmu metodą
Volla + indywidualny dobór
preparatów ziołowych + konsultacja
lekarska
- » możliwość nabycia pakietów
profilaktycznych (diagnostyka,
konsultacje, terapie) do realizacji do
końca lutego 2018r. – ostatnie sztuki!
- » konsultacje lekarskie do terapii
czaszkowo-krzyżowej

Wstęp wolny.

Zapraszamy!



WRAZ Z LIŚĆMI
SPADAJĄ CENY*



- » REGALEN / GYNEX / IMUNOSAN / STIMARAL
FYTOMINERAL / ORGANIC SEA BERRY / AUDIRON
- » BALSAMIO – 2 W CENIE 1



*Promocja dla Klubowiczów i Konsultantów Energy
trwa od 03. 11. do 29. 11. 2017r. lub do wyczerpania zapasów.