

Nie taka zima straszna
pamiętaj o profilaktyce

Czas nastolatka
z osobistego doświadczenia

Właściwości najzdrowszej algi
Organic Chlorella



Produkty miesiąca grudnia

Grudzień, rzecz oczywista, należy do zimy i na początku swojego panowania nam to udowodni. Może sygnalizować śniegiem. Około dziesiątego powinno być przyjaźnie, ale w okolicach dwunastego na termometrach znowu kolor zmieni się na niebieski – zimowy. Koniec miesiąca taki zimowy nie będzie. Przedświąteczne i świąteczne ocieplenie zdecydowanie nie zapowiada zbyt wiele śniegu, a nawet sylwestrowe ochłodzenie nie wygląda dramatycznie.

Niemniej jednak, jeżeli będzie mieli zimy dosyć i nie będzie nam się chciało myśleć, nasze szare komórki możemy ogrzać trochę **Celitinem**. Grudzień jest wyjątkowo odpowiedni do zastosowania **Regalenu**. Otwiera się czas nie tylko dla meridianu wątroby, ale na całe ciało oddziałuje wpływ dobrostanu wędrującego poprzez ten miesiąc. W grudniu można też pracować z Regalenem w ciężkich przypadkach alergicznych. Dotychczas nie spotkałam się z żadną reakcją alergiczną w tym okresie. Grudzień, tak jak Zima, jest matką

Drzewa i możemy to wykorzystać przy zastanawianiu się nad kolejnymi produktami tego elementu, np. produktami zielonymi. Możemy sięgnąć po produkt **Hawaii Spirulina**, gdyż jego wyważony wpływ może nam odpowiadać w przedświątecznym pośpiechu. Nie możemy oczywiście zapomnieć o **Protektinie**. Jeżeli regularnie trapi nas ból gardła albo tracimy głos, może nas przed tymi problemami uchronić posmarowanie szyi Protektinem codziennie rano, przed wyjściem na mglistą i wilgotną pogodę.

Produkty miesiąca stycznia

Zapowiada się chłodny miesiąc, niemniej jednak kilkukrotnie powinny nas zaskoczyć wyjątkowo wysokie temperatury. Chwilę po rozpoczęciu nowego roku i przede wszystkim w połowie miesiąca słupki rtęci zdomowią się w czerwonych obszarach ciepła. Wyrażnego ocieplenia możemy oczekiwać jeszcze 25. Pomimo to, tym razem styczeń powinien być malowniczy. Wilgotny okres powinien zostać ozdobiony pięknymi śniegowymi zjawiskami. Ze względu jednak na kilka ociepleń, może to nie trwać długo.

Słoneczko i ciepło zawsze witamy z entuzjazmem, ale nasz organizm na temat wahań temperatury zupełnie inne zdanie. Będziemy się znajdować w okresie głównego szaleństwa wirusów grypy i innych temu podobnych, a choroba, co oczywiste, nie jest przedmiotem naszych tęsknot. Dlatego powinniśmy porządnie przygotować siebie, a własne siły w razie potrzeby wzmocnić **Imunosanem**. Oczywiście, w tym okresie wyraźnie pomogą nam witaminy. Sklepy są dzisiaj pełne owoców i warzyw, ale wiemy, że ich jakość

trochę kuleje, dlatego możemy dodać do naszej diety dla pewności **Vitaflorin**. Styczeń słynie również z częstych urazów, więc pocieszyciela w postaci kremu **Artrin** nie powinno zabraknąć ani w domu, ani w górach. A kiedy uda nam się pozostać w pełni zdrowia, nie pozostaje nic innego niż wyznaczyć sobie jak zwykle noworoczne postanowienie i pobiec do siłowni. Jeżeli wraz ze strojem sportowym zapakujemy również King Kong, nasze mięśnie mogą zyskać naprawdę imponującą formę.

Eva JOACHIMOVA





Nie taka zima straszna

Witam! Poproszono mnie, aby ostrzec Państwa przed nadchodzącą zimą i ewentualnymi problemami zdrowotnymi charakterystycznymi o tej porze roku. Najlepiej gdyby to była dość długa zima, ze stałą temperaturą, kilka stopni na minusie, ale przez ostatnie lata tak nie było. Prognozy oczywiście są różne, że będzie mroźna i długa zima, albo taka jak to było w ostatniej dekadzie. Nasz klimat charakteryzuje się dość dużą zmiennością, ale dla organizmu ludzkiego najlepiej by było, gdyby tej zmienności nie było. Sama zmiana czasu i rytmu dobowego może prowadzić do pewnych irytujących zaburzeń w naszym organizmie, co zostało potwierdzone w badaniach tegorocznych laureatów Nagrody Nobla – to prestiżowe wyróżnienie zostało przyznane za wyjaśnienie mechanizmu molekularnego kontroli rytmu dobowego, który jako zespół sterowany genami procesów biochemicznych w komórkach i tkankach, reguluje najważniejsze procesy biologiczne i funkcje naszego organizmu, m.in. zachowanie, poziom hormonów, sen, temperaturę ciała, metabolizm. Pozwala on bardzo precyzyjnie zaadaptować naszą fizjologię do różnych faz dnia oraz zsynchronizować procesy życiowe organizmów z cyklicznymi zmianami zewnętrznych warunków środowiska. I w tym momencie wracamy do zimy.

Im częstsze gwałtowne zmiany środowiska, tym częściej organizm stara się je regulować i adaptować, abyśmy mieli poczucie dobrostanu. Ponieważ wszystko w naszym organizmie jest uwarunkowane genetycznie, to każdy organizm ma pewne warunki brzegowe do funkcjonowania, są np. ludzie ciepłolubni i zimnolubni, więcej jest osób ciepłolubnych i „ciągnących” ku słońcu, dlatego zima, chłód – niekoniecznie mróz, brak światła dziennego, może powodować pogorszenie samopoczucia, skłonność do depresji, większą podatność na stres, co w efekcie może powodować osłabienie funkcjonowania układu odpornościowego. Gdy mamy już osłabienie funkcjonowania układu odpornościowego, to mogą pojawić się przewlekłe katary, powtarzające się infekcje Górnych Dróg Oddechowych, nasilenie choroby wrzodowej. Jeśli dodatkowo pojawiają się duże zmiany temperatury, spadki lub wzrosty ciśnienia atmosferycznego, wiatr, to u meteopatów i nie tylko, mogą pojawić się bóle głowy, napady migreny. Wszystko to może spowodować absencję towarzyską i rodzinną oraz absencję w pracy i w szkole, a np. taka przeciętna Matka zawsze musi być zdrowa. I jak tu żyć?

Oczywiście najlepiej mieć odpowiednie geny, które uodpornią człowieka na wszel-

kie przeciwności losu, te pogodowe, życiowe, emocjonalne, socjalne i polityczne. Czy faktycznie jest taki materiał genetyczny? Czasami taki się trafia, szczególnie jeśli żyje się w odpowiednich warunkach środowiskowych. Czasem do jakiegoś momentu wszystko się układa, świetnie jest w rodzinie, awansujemy zawodowo i finansowo, mamy trochę stresów, z którymi sobie świetnie damy radę – przynajmniej tak nam się wydaje. Jednak czasem jakaś drobna przeciwność losu w nieprzychylnych warunkach pogodowych może nami zachwiać, może wygenerować poważną chorobę fizyczną i psychiczną. Co robić? To proste, trzeba przewidywać i jeśli się da, stosować działania profilaktyczne, tak np. jak lekarze, którzy widząc zagrożenie w przepracowaniu, ok.300 godz. pracy w miesiącu, postanowili zadbać o swoje zdrowie, a pośrednio o zdrowie swoich pacjentów i zmniejszą ilość pracy, co będzie pewnie skutkowało tym, że będą miłsi, mniej wyczerpani, bardziej empatyczni i profesjonalni, bo nie będą zmęczeni, ale będą wtedy mniej dostępni, więc co? Nie bądźmy ich pacjentami, postarajmy się być zdrowi i wtedy nie będzie nam potrzebna opieka lekarska. Profilaktyka jest zawsze najlepszą terapią. Co robić?

Jedz mniej, jeśli masz otyłość, to pamiętaj, że prędzej czy później będzie cukrzyca, nadciśnienie, zawał serca, wylew, udar, co będzie skutkowało dużymi, bardzo negatywnymi zmianami żywymi dla CIEBIE I TWOJEJ RODZINY!! Może nie będzie tak źle, może tylko będziesz miał/a zmiany zwyrodnieniowe kręgosłupa lub stawu biodrowego, może kolanowego, będzie bolało, trzeba będzie czekać na operację i protezę i jak nie będzie powikłań, to jakoś się pociągnie, ale już nie tak jak z własnym dobrze funkcjonującym stawem. A może Cię dotknie to wszystko na raz?

Jedz mniej! Jedz Mniej Słodyczy! Postaraj się o prawidłowe BMI (19%–25%). Wylicz go sobie sam lub skorzystaj z kalkulatora w internecie. $BMI = \frac{WAGA(kg)}{WZROST(m)^2}$

Walka z wagą zaczyna się od małego dziecka, wręcz od poczęcia. Zwykle jest tak, że jak rodzice są otyli, to i dzieci są otyłe, w domu nabierają odpowiednich nawyków + mają podobne geny. Może warto w tym celu zbadać sobie geny – jest to już możliwe – robimy to w VEGA MEDICA. Poza odpowiednim jedzeniem **trzeba się ruszać**, codziennie 20–30 minut spaceru + trochę intensywniejszego ruchu, 3–4 x po 20 sekund, aby przyspieszyć tętno i oddech. Ostatnie badania wskazują, iż wysiłek fizyczny tworzy nowe komórki nerwowe w mózgu.

Dokończenie na str. 5



Przeżyj zimę na maksa z Imunosanem i Vitaflorinem

Okres zimowy przynosi nie tylko radość ze sportów zimowych, ale również częstsze występowanie przeziębień oraz grypy. Dla wzmocnienia odporności możemy zastosować idealną kombinację dwóch produktów Imunosanu i Vitaflorinu.

SUPERPOŻYWIENIE DLA BIAŁYCH KRWINEK

Imunosan jest produktem odpowiednim nie tylko do wzmocnienia układu odpornościowego, ale działa bardzo dobrze również na stres, czy nadchodzące wiosenne zmęczenie. Najwięcej znajdziemy w nim substancji, które określamy mianem beta-glukanów, a dodatkowo zawiera substancje stymulujące podobne do żeńszenia, a także przeciwutleniacze roślinne. Głównym źródłem beta-glukanów w Imunosanie jest grzyb lakownica żółtawa, znany również jako cesarski grzyb nieśmiertelności. Wzmacnianie odporności przez beta-glukany zostało udowodnione w wielu badaniach klinicznych. Zasadą ich działania jest aktywizacja dwóch

rodzajów białych krwinek – makrofagów i limfocytów T. Wspierane jest w ten sposób nie tylko wytwarzanie się przeciwciał, ale również zasada fagocytozy, tj. łapanie i niszczenie wirusów, bakterii i grzybów. O beta-glukanach możemy powiedzieć, że są wręcz „superpożywieniem” dla tych białych krwinek.

Imunosan będzie pomocny zarówno w zapadku chorób wirusowych, bakteryjnych, jak i grzybiczych. W praktyce stosujemy go przy przeziębieciu, grypie, kaszlu, zapaleniu oskrzeli, anginie lub nawracających infekcjach dróg moczowych i obszarów ginekologicznych. W przypadku dwóch ostatnich wspomnianych schorzeń należy jednak uzupełnić kurację o preparaty probiotyczne np. **Probiosan Inovum caps**. Kurację można

stosować równocześnie z leczeniem, dobrze jest kontynuować przez kolejne 2 miesiące po ustąpieniu objawów.

IMUNOSAN – DOŚWIADCZENIA OPARTE NA PRAKTYCE

- » Brodawki, brodawki genitaliów lub odciski. Chodzi o skórne choroby wirusowe. Można zastosować miejscowo **Audiron** do wcierania, skuteczne jest podawanie razem z **Drags Imun**, zarówno wewnętrznie jak i zewnętrznie do stosowania miejscowego.
- » Choroby opryszczkowe, opryszczki – znów dobra będzie mieszanka z **Drags Imun**, świetnie działa sprej **Spiron** do aplikacji zewnętrznej.

Dokończenie na str. 5

Przeżyj zimę na maksa z Imunosanem i Vitaflorinem

Dokończenie ze str. 4

- » Długotrwałe stosowanie Imunosanu jest bardzo korzystne dla sportowców. Często są podatni na choroby – przeziębienia, zapalenia oskrzeli lub anginy. Powodem jest fizyczne oraz psychiczne obciążenie oraz stres. Stres związany z wynikiem, stres związany z pozycją, stres związany z podróżą. Stres wywołuje nie tylko choroby psychosomatyczne, ale wyraźnie uszkadza komórki układu odpornościowego.
- » Podawanie Imunosanu z lekami na alergię (leki przeciwhistaminowe) łagodzi objawy chorób alergicznych, zarówno oddechowych, jak i skórnych. Możemy zastosować nie tylko w przypadku alergii sezonowych, ale również w przypadku alergii całorocznych na kurz lub roztocza.
- » Wzajemnie wzmacniający (synergiczny) efekt osiągamy przy zażywaniu równocześnie z witaminami. Wybierając z produktów Energy z **Flavocelem** lub **Vitaflorinem**.

- » Jeżeli konieczne jest zastosowanie antybiotyków, możemy stosować Imunosan razem z nimi. Skorzystamy z jego działania stymulującego układ odpornościowy oraz z tego, że betaglukany zmniejszają niepożądane skutki stosowania antybiotyków i występowanie biegunk. Ponownie dobre jest uzupełnienie probiotykami.
- » Dzieciom ze złą tolerancją tykania kapsułek, możemy wysypać zawartość kapsułki i podać wraz z jedzeniem.
- » Produkt można stosować zarówno zapobiegawczo, jak i przy występowaniu objawów. Osobiście skłaniam się ku pierwszemu wariantowi. W przypadku wystąpienia ostrego stanu chorobowego, dodajemy kolejne preparaty przeciwzapalne, jakimi są **Vironal**, **Drags Imun**, **Grepofit** lub **Cistus Incanus**.
- » Imunosan jest dobry dla pacjentów po operacjach lub poważniejszych urazach. Wspomaga gojenie, rekonwalescencję i zapobiega komplikacjom infekcyjnym.

ŹRÓDŁA WITAMIN W PREPARACIE VITAFLOLIN

roślina	witamina
rokitnik zwyczajny	C, A, E, B, K
aloes zwyczajny	A, C, B
granatowiec właściwy	C, B, A
cytryniec chiński	C, E
pigwowiec chiński	C, A, B

W okresie zimowym ważne jest nie tylko uzupełnienie poziomu witaminy C w organizmie, ale całego spektrum witamin. Rozwiązaniem jest naturalna multiwitamina **Vitaflorin**. W odróżnieniu od witamin przygotowywanych syntetycznie, zawarte są w nim substancje z czysto naturalnych źródeł. Są bliższe ciału i lepiej się wchłaniają. Ich działanie jest wzmocnione obecnością bioflawonoidów, minerałów i naturalnych przeciwutleniaczy. W ramach zapobiegania polecam stosować 1 kapsułkę, najlepiej po jedzeniu.

lek. med. Jiří HANZEL

Nie taka zima straszna



Dokończenie ze str. 3

Jeśli dodatkowo zastosujecie regenerację w pentagramie, to poprawicie funkcjonowanie waszego organizmu na wszystkich poziomach. Już teraz gdy zima za pasem, stosujemy preparat **Renol**, wiosna – preparat **Regalen**, lato – preparat **Korolen**, wrzesień/październik – preparat **Gynex**, jesień – preparat **Vironal**. Wszystkie preparaty dawkuje-

my 2–3 x dziennie po 3–5–7 kropli na łyżkę wody, przez 3 tygodnie, 1 tydzień przerwy i potem ponownie 3 tygodnie. Jeśli macie nadwagę, to dodatkowo warto zastosować dietę bez słodczy, bez mąki pszennej, bez mleka krowiego i produktów pochodnych. Już teraz w ramach wzmocnienia funkcjonowania układu odpornościowego i aby uniknąć infekcji GDO, warto zastoso-

wać preparat **Drags Imun** 2–3 x dziennie po 5–7–8 kropli w rytmie jw. Warto też w tym samym czasie zastosować preparat **Stimaral** w dawce jw. oraz preparat **Probiosan Inovum caps** i **Fytomineral** 2 x dziennie.

Jeśli macie problem z dietą, to warto też sięgnąć po produkty zielone, aby wzmocnić detoksykację organizmu i dać mu to wszystko, czego potrzebuje do dobrego funkcjonowania. Zastosujmy np. **Organic Sea Berry**, **Spirulina Barley**, **Organic Chlorella**, **Acai Pure powder**, **Raw Ambrosia** – można wszystko połączyć i robić sobie codzienne koktajle, albo pić koktajle dwuskładnikowe np. **Organic Sea Berry** + **Spirulina Barley** + jabłko, banan, gruszka, pomarańcza, a w następnym miesiącu zastosować inne składniki – i tak ciągle, najlepiej całe życie, ale też będzie dobrze jak zastosujecie przez 2–4 miesiące. To oczywiście kosztuje, ale warto. Warto też spotykać się z rodziną i znajomymi, bo samotność jest szkodliwa, rodzi stres, brakuje nam wymiany poglądów i możemy zacząć wymyślać „dziwne rzeczy”, co z czasem może rodzić „dziwne zachowania”. Dla tych, co czują, że idą w stronę depresji ciemną zimą, radzę już teraz zacząć brać razem po 4–5 kropli **Renol** + **Korolen**, albo co 3 tygodnie na zmianę. I na koniec, proszę nie mówić, że mi się nie chce lub nie dam rady, że pora nie ta. Nie chcę i nie da się, to pierwszy krok do porażki życiowej i zdrowotnej. Pamiętajcie o profilaktyce. Pozdrawiam serdecznie.

lek. med. Dariusz SZYMAŃSKI

Spotkanie z terapeutą:

Organic Chlorella – właściwości najzdrowszej algi

Porządk, sprzątanie, czyszczenie w tym przedświątecznym okresie są zupełnie naturalne i robimy to, uznając za niezbędne, wręcz konieczne, ponieważ zewnętrzne zanieczyszczenia i zabrudzenia są widoczne. Umyte okna i lśniące szyby widać od razu! A co z naszymi wewnętrznymi narządami? Nie widać zanieczyszczonych jelit, nie widać odkładanych w nerkach toksyn i szlamu, nie widać zatłoczonych żył, nie, nie widać! Ale te zanieczyszczenia są o wiele groźniejsze niż brud i kurz w naszym zewnętrznym otoczeniu. Dlatego wewnętrzne oczyszczanie jest **KONIECZNE!** Musimy mieć tego świadomość, bo tego brudu nigdy nie zobaczymy, ale trzeba go usuwać. Chlorellę można przyrównać do perfekcyjnej „ekipy sprzątajacej”, która dokładnie posprząta, w każdym kącie i zakamarku. Wejdzie wszędzie i usunie zanieczyszczenia, śmieci i zbędne substancje. Często trwa to dłużej, bo chlorella pozostaje w organizmie i wykonuje swoje zadanie powoli, dokładnie, perfekcyjnie aż do uzyskania spektakularnych rezultatów. Usuwanie starych zalegających zanieczyszczeń, brudów, pleśni, itp. może spowodować pewne zmiany inwazyjne, takie jak po „wyrwaniu, zdrapaniu, szorowaniu”. Po takiej ingerencji musi nastąpić seria czynności naprawczych, to też wchodzi w kompetencje działania naszej ekipy sprzątajacej, czyli Chlorelli. Dlatego czasami mogą pojawić się pryszczki, trądzik, opryszczka lub wysypka. Są to naturalne przejawy powrotu do właściwego porządku i równowagi wewnętrznej. Nie chodzi o alergię, ale przejawy oczyszczania.

Błona komórkowa Chlorelli składa się z trzech bardzo odpornych warstw ochronnych, które są podstawą jej oczyszczających właściwości z:

- » toksyn;
- » metali ciężkich (kadm z papierosów, rtęć i pallad z plomb dentystycznych, ołów ze środowiska);
- » chemikaliów (rozpuszczalniki wchodzące w skład wielu produktów kosmetycznych, czyszczących, lakierów czy farb);
- » alkoholu.

Chlorella jest też bogatym źródłem witamin i minerałów o wielu właściwościach mających wpływ na nasz organizm i zdrowie.

Chlorella dostarcza organizmowi cenne substancje takie jak aminokwasy, witaminy, minerały: fosfor, potas, magnez, wapń (ich koncentracja jest wyższa niż u innych roślin lądowych), pierwiastki śladowe: żelazo, mangan,

cynek, molibden, miedź i kobalt. Jest bogatym źródłem beta-karotenu, który usuwa uszkodzenia skóry powstałe w wyniku działania promieniowania ultrafioletowego, wzmacnia wzrok, zapobiega zaćmie i przeciwdziała rozwojowi raka płuc. Zawiera więcej witaminy B₁₂ niż wątroba wołowa. Niedobór tej witaminy prowadzi do zaburzeń neurologicznych i upośledzenia sprawności intelektualnej.

Chlorella, poprzez swoją unikalną budowę komórkową wiąże toksyny i usuwa je z organizmu. Ponadto uszczelnia ścianki jelit, dzięki czemu zapobiega wtórnym zatruciom, czyli przenikaniu składu stolca do krwiobiegu. Jest niezastąpiona, gdyż absorbując toksyczne związki zapobiega przeciążeniu nerek czy wątroby.

Chlorella wspomaga naturalną zdolność obronną organizmu. Stymuluje układ odpornościowy. CGF (czynnik wzrostu

Chlorelli) pobudza produkcję makrofagów, które odpowiedzialne są za pochłanianie i niszczenie szkodliwych substancji, komórek nowotworowych, bakterii i wirusów, powstrzymując infekcje. Wzmacnia żołądkowo-jelitową błonę śluzową, usprawniając naturalną barierę ochronną przeciw szkodliwym substancjom.

» Wycisza pobudzenie systemu obronnego organizmu, zapobiega destrukcji spowodowanej przez własne przeciwciała, łagodzi nadmierne reakcje systemu obronnego i jednocześnie **eliminuje metale ciężkie**.

» Wspomaga rozwój pożytecznej mikroflory jelit oraz ich normalną perystaltykę. Chlorelin zawarty w Chlorelli działa jak antybiotyk. **Niszczy bakterie** patogenne, wspomagając jednocześnie wzrost i rozprzestrzenianie się przyjaznej flory bakteryjnej. Lactobacillus, najbardziej pożądana w jelitach bakteria, namnaża się cztery razy szybciej.

» Alga ta wpływa na tworzenie krwi, wspomaga aktywność białych ciałek krwi i **oczyszcza krew**. Chlorella jest najbogatszym źródłem chlorofilu. Chlorofil, budową strukturalną cząsteczki, zbliżony jest do hemoglobiny. Korzystnie wpływa na **proces powstawania czerwonych krwinek**, co jest wykorzystywane w leczeniu niedokrwistości. Ponadto, chlorofil wykazuje działanie przeciwbakteryjne, **stabilizujące ciśnienie krwi**, wzmacniające mięsień sercowy i przyspiesza proces gojenia się ran.

» Czynnik wzrostu Chlorelli przyspiesza regenerację tkanek. **Poprawia jakość i stan skóry**. Wspomaga ogólną **regenerację organizmu**.

» Chlorella **obniża kwasowość** środowiska wewnętrznego organizmu. Do rozwoju kwasicy może dojść w przebiegu wielu chorób takich jak cukrzyca, zatrucie alkoholowe, choroby nerek (niewydolność nerek) i przewodu pokarmowego, płuc, układu sercowo – naczyniowego.

Dokończenie na str. 9





Tylko czysta skóra może lśnić

Grupę produktów kosmetycznych Beauty Energy dbających o skórę, uzupełniają Visage oil i Visage water. Dzięki nim, teraz grupa kosmetyków jest kompletna i spójna, oferuje wszystko, czego kobieta potrzebuje, by czuć się dobrze, młodo i świeżo.

VISAGE OIL

Visage oil to olejek do demakijażu skóry. Zawiera kompleks olejów i esencji wzbożonych ekstraktem proteinowym. Jest to najdelikatniejszy, skuteczny sposób usunięcia szminek, make-upu i zanieczyszczeń rozpuszczalnych w tłuszczach wodoodpornych. Pozostawia skórę czystą i pod ochroną.

Oleje

Olej saflorowy z krokosza barwierskiego (*Carthamus tinctorius*) tłoczy się na zimno, 100 g oleju zawiera aż 45 mg witaminy E. Nie podrażnia oczu, ani skóry i jest odpowiedni także dla skóry tłustej. W przemyśle kosmetycznym stosuje się go przede wszystkim jako środek zmiękczający w preparatach kosmetycznych. Sprzyja zachowaniu jednolitości błony komórkowej, zapobiega wysychaniu i łuszczeniu się skóry, ma wspierające właściwości zmiękczające i nawilżające. Dobrze się wchłania, nadaje skórze delikatny i gładki wygląd, przywraca jej elastyczność.

Olej migdałowy jest odpowiedni dla każdego typu skóry. Pielęgnuje skórę suchą i szorstką, łagodzi podrażnienia. Ma ochronny wpływ na skórę.

Olej makadamia jest polecany dla skóry dojrzałej, wrażliwej i okolic oczu.

Olej kokosowy – Emolid CC – jest wyprodukowany z oleju kokosowego poprzez mechaniczne usunięcie kwasu laurowego. Produkt wyjściowy ma niski punkt topnienia, a przy tym zachowuje wszystkie pozytywne właściwości oleju kokosowego. Jest bardzo odporny na utlenianie. W kosmetyce jest stosowany jako naturalny emolient, w celu

odciążenia olejów do masażu, jako baza do rozrzedzania olejków eterycznych do użycia na skórę, w trosce o włosy. Wygładza włókno włosa i skórę, których w żaden sposób nie obciąża i pozwala im oddychać. Olej ten, który spełnia surowe warunki Ecocertu, jest stworzony do skóry wrażliwej. Jest delikatny w dotyku i pozostawia uczucie aksamitnej skóry.

Ekstrakt protektinowy

Właśnie ze względu na ekstrakt proteinowy Visage oil różni się od pozostałych olejów do demakijażu. Tworzy go unikalny kompleks ziół (zestawionych zgodnie z zasadami Tradycyjnej Medycyny Chińskiej), działających na układ organowy wątroby i pęcherzyka żółciowego. Gwarantuje doskonałe oczyszczanie i neutralizację substancji szkodliwych (toksyn). Zawiera wyciąg z aralii sercowatej, perełkowca, rutwicy, bodziszka, żywokostu, lukrecji, lniczy, topianu, skrzypu, tataraku, stokrotki, przytulii, tarczycy, przelotu, oczaru, fiołka, glistnika, wrzосу i dymnicy (z oleju).

Esencje

Rumian rzymski (*Chamaemelum nobile*) uspokaja i odświeża wszystkie typy skóry, zwłaszcza normalną, wrażliwą, suchą i dojrzałą. Czyści, tonizuje i odnawia równowagę skóry – uspokaja podrażnioną skórę wokół oczu. Harmonizuje skórę nadwrażliwą ze skłonnością do zaczerwienienia, tłumi gorąco. Jest silnie przeciwzapalny, wspomaga gojenie i ściąga naczynia krwionośne. Będzie się z nim pięknie zasyfiać.

Fenkuł włoski (*Foeniculum vulgare*) odpowiedni dla skóry suchej i dojrzałej. Neutralizuje toksyny, uspokaja i tonizuje skórę. Ma właściwości fitohormonalne podobne do estrogenów.

Grejpfrut (*Citrus paradisi*) ma działanie chłodzące, odświeżające i oczyszczające. Zapobiega tłoczeniu się limfy.

Sposób użycia

Do usunięcia makijażu wystarczy niewielka ilość Visage oil. Nawilżyć dwa płatki kosmetyczne i wycisnąć z nich nadmiar wody. Nanieść na nie jedną, maksymalnie dwie krople Visage oil i zmyć makijaż zaczynając od oczu i jego okolic. Preparat jest skuteczny także na wodoodporny make-up. Proces należy kilkakrotnie powtórzyć, jeśli płatki nie są czyste.

Proponujemy stosować go z regenerującym tonikiem do twarzy Visage water i pielęgnacyjnymi kremami do twarzy z grupy Renove.

VISAGE WATER

Visage water to tonik do twarzy. Czyści, tonizuje i skutecznie regeneruje skórę, dodaje świeżości i vitalności na długo.

Największy udział w Visage water ma hydrolat z listków okwiatu róży damasceńskiej. Poprzez destylację parą wodną materiału roślinnego powstają dwa czysto naturalne produkty, które są wykorzystywane w trosce o skórę. Jest to olej esencjonalny i hydrolat (lub też hydrozól). Hydrolat ma właściwości identyczne z olejem esencjonalnym, jego działanie jest jednak kilkakrotnie delikatniejsze. Hydrolaty są najcenniejszym elementem toniku, dobrze czyszczą i tonizują skórę. Hydrolat z róży damasceńskiej tonizuje wszystkie typy skóry. Oczyszcza skórę, odświeża, chłodzi i nawilża. Odżywia rzęsy.

Woda termalna z podhajskiego źródła

To naturalnie podgrzewana, pełna ziemskiej energii, bogata w pierwiastki i substancje mineralne woda.

Esencje

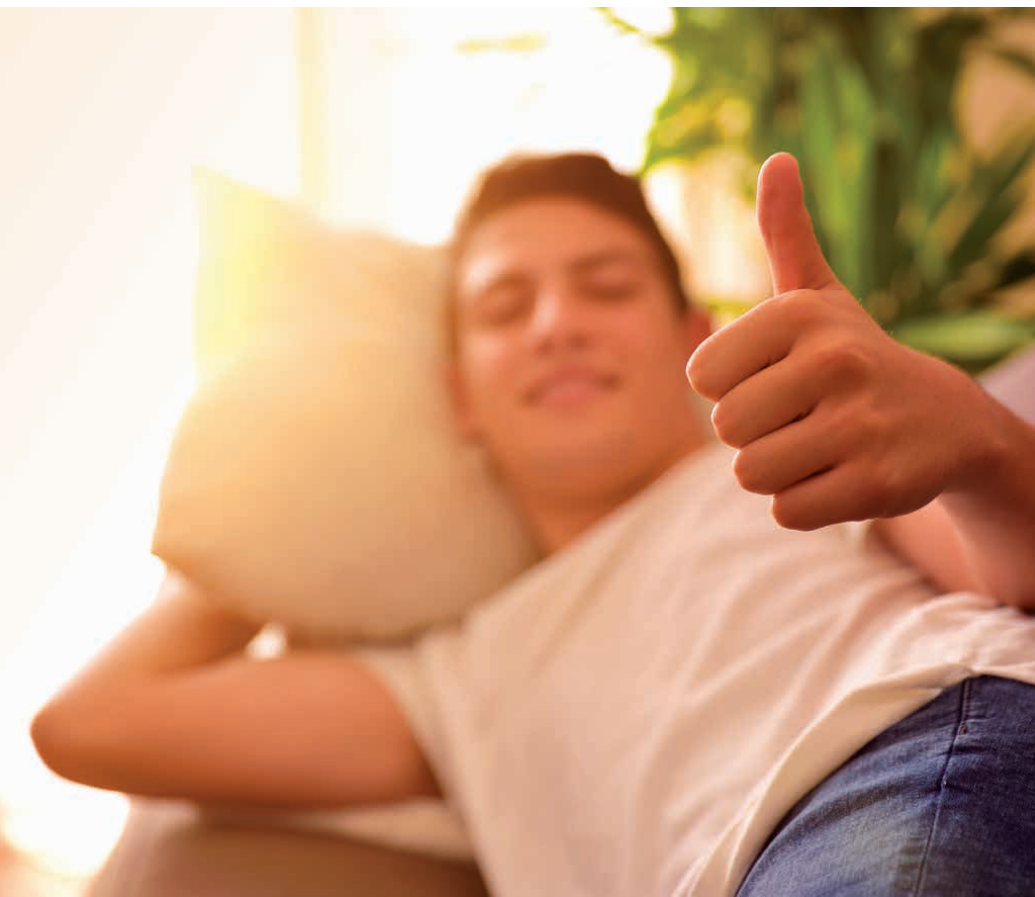
Róża damasceńska i pelargonie W ilości aromaterapeutycznej podkreślają swoim zapachem działanie Visage water. Wspierają nawilżenie, uspokojenie i odświeżenie skóry.

Sposób użycia

W celu doczyszczczenia, spryskać produktem Visage water skórę, z której został usunięty makijaż przy pomocy Visage oil, a następnie zetrzeć płatkiem kosmetycznym. W celu regeneracji i tonizowania skóry, spryskać skórę raz jeszcze i pozostawić do wchłonięcia.

Polecamy stosowanie z produktem do demakijażu Visage oil i kremami pielęgnacyjnymi Renove z grupy Beauty Energy.

Marie BÍLKOVÁ



Czas nastolatka!

Jak pewnie Państwo pamiętają z własnego doświadczenia, kiedyś (i to całkiem niedawno) byliśmy trochę młodsi – o kilka dni, kilka miesięcy lub kilka, kilkanaście, kilkadziesiąt lat. Jakos tak to natura już ma, że nic nie stoi w miejscu i czasu nie zatrzymamy.

Ten czas miniony był przecież tak niedawno bo wczoraj, miesiąc temu, kilka lat temu. Życie jest tylko chwilą jak to często słyszymy. Niestety, to co było wczoraj należy już do historii, to co będzie jutro jest niepewne i jedyne co mamy z całą pewnością to DZISIAJ.

Wróćmy więc pamięcią do czasu naszych kilkunastu lat. Co było wtedy dla nas ważne? Co zajmowało naszą głowę? Jakie były nasze problemy? Jakie strachy i radości? Zmieniamy się nieustannie. To, co w wieku nastu lat było naszym zmartwieniem z pewnością już dzisiaj nie wygląda tak samo. Młody organizm na początku swojej świadomej przygody z życiem czuje się jak MŁODY BÓG! Wszystko działa, jest super sprawne, nie ma ograniczeń ruchu, doskonałe kształty! Słowem – prawie nieograniczone możliwości. Czego można więcej potrzebować? W tamtym czasie ostatnią rzeczą, o której myśleliśmy były suplementy. W tamtej chwili nie to było nam w głowie. Ważniejsze od jedzenia były koleżanki, koledzy, zabawa, fun. Każdy czas ma swoje prawa i szalona młodość też. Po nieprzespanych nocach duża witalność dawała poczucie siły i prawie nieśmiertelności. W czasie nastu lat nikt nie myśli, że kiedyś będzie inaczej. Jakie KIEDYŚ? Kiedy to będzie? Nawet trudno było sobie wyobrazić siebie samego w wieku kilkadziesiątu

lat. To określenie MŁODY BÓG rzeczywiście było prawdziwe.

Dzisiaj, tak samo wszystkie dzieci są w końcu (bardzo za tym tęsknią) nastolatkami. Ich organizmy jeszcze rosną i będą rosnąć i rozwijać się przez najbliższe kilka, kilkanaście lat. I tak samo nie potrzebują niczego – przynajmniej tak im się wydaje. Rodzice, opiekunowie zabiegają, tłumaczą, pokazują na swoim przykładzie, podstawiają pod buziaczki kolejne preparaty w trosce o młodość i to wszystko nie działa. Nie może działać! Pamiętajmy – MŁODY BÓG – takie samopoczucie jest tylko w jednym czasie naszego życia!

Nie należy nawet tego zmieniać. Młodzi mają czuć się jak nieśmiertelni! To ich siła! My starsi natomiast, ze swoim doświadczeniem, starajmy się czasem coś zasugerować. Spokojnie coś wytłumaczyć i niestety nie za długo wyjaśniać. Młodość jest niecierpliwa.

Czas budowania organizmu potrzebuje wielu składników i z tym odżywianiem bywa różnie. Z reguły nie ma na nie

czasu – oni są ciągle zajęci wszystkim innym niż dbaniem o siebie od wewnątrz. Tymczasem młody chłopak codziennie powinien dostarczyć do swojego wnętrza około 3000 kcal. Dziewczyny trochę mniej – 2450 kcal. Ich masa mięśni jest mniejsza, więc i zapotrzebowanie na energię mniejsze. Okres wzrostu jest dość intensywny, a potrzeby duże. Dodatkowo w szkole ulgi nie ma i na nieszcześnie te komputery, które działają jak przyssawka. Zakazy niestety nie zawsze skutkują i jako rodzice, opiekunowie nie wszystko widzimy (w naszej młodości też tak było, nawet pamiętam takie określenie – rodzic jest jak nietoperz – nic nie widzi, nic nie słyszy, a wszystkiego się czepia). Gry komputerowe generują bardzo duże emocje. To jest jak bezustanny stres i osłabia nadnercza. Ta zabawka niestety bardzo wciąga (na ten temat może innym razem).

Jeśli widzimy, że bladość skóry jest większa, należy uzupełnić suplementami niedobory. Doskonałe będą produkty zielone. **Hawaii Spirulina, Organic Barley juice, Spirulina Barley** i cała nowa linia produktów zielonych będą doskonałym rusztowaniem dla nowych komórek.

Chlorofil ma taką samą budowę jak hemoglobina z tą różnicą, że w roślinkach jest magnez, a w hemoglobinie żelazo. Warto polecić jest też produkt **Organic Beta**.

Wspaniałym rozwiązaniem na ten intensywny okres jest **Fytomineral**. Minerale koloidalne i pierwiastki śladowe doskonale uzupełnią butelkę z wodą. Tego płynu nie powinno nigdy zabraknąć. Dodatkową zaletą jest wytłumaczenie, że jakość paznokci i włosów (czyli gadżetów młodości) poprawi się w ciągu dwóch tygodni.

Drugim, równie bogatym preparatem jest **Organic Sea Berry** – zawiera cudowny rokitnik, czyli witaminę C i witaminy z grupy B. One wymagają dłuższego tłumaczenia – nie komplikować, jedynie powiedzieć, że witaminy z grupy B regenerują układ nerwowy. **Organic Sea Berry** jest bardzo smaczny wymieszany z pogniecionym bananem.

Stres jest w tym czasie duży i często za duży. Może Państwo pamiętać, jak trudno było „ogarnąć” wszystko co swoje, co szkolne i do tego rodziców? Widzimy przecież, że te nastolatki są strasznie rozedrgane, irytujące się byle czym, zapominają (przynajmniej to, na czym nam zależy). To też czas pierwszych dużych sympatii. W zeszłym tygodniu zmartwiona mama dzwoniła z prośbą o pomoc, bo syn zakochany nie śpi drugą noc i co zrobić? Podrażniony układ nerwowy ukoi **Celitin, Stimaral** zmniejszy napięcie i stres. W tym okresie czas tak szybko płynie.

Dokończenie na str. 9

Spotkanie z terapeutą:

Organic Chlorella – właściwości najzdrowszej algi

Dokończenie ze str. 6

- » **Obniża poziom cholesterolu, zapobiega miażdżycy.** Chlorella wiąże cholesterol, umożliwiając jelitom wyeliminowanie jego nadmiaru.
- » **Neutralizuje zapach potu,** działa na nieświeży oddech.
- » **Zapobiega mnożeniu się różnych drobnoustrojów i grzybów.** Chlorella pobudza powstawanie interferonu, który hamuje proces produkcji białek wirusowych i bakteryjnych. Grzyby pasożytujące w jelitach powodują silną koncentrację szkodliwych substancji. W przypadkach zagrzybienia przewodu pokarmowego, Chlorella przynosi efekty na kilku poziomach: wzmacnia system immunologiczny, wiąże i eli-

minuje metale ciężkie, które sprzyjają rozwojowi grzybów, a także oddziaływanie w sposób zbliżony do probiotyku.

- » Chlorella zawiera aminokwas tryptofan, z którego **produkuje** się serotonina, **hormon radości i szczęścia**. Niski poziom serotoniny jest głównym powodem depresji i zmęczenia. Chlorella zażyta wieczorem przetwarza serotoninę na melatoninę, dzięki czemu szybciej się wysypiamy.

Pozwólm wykażać się Chlorelli w działaniu. Dajmy jej czas. Zdrowo, dokładnie, skutecznie uzyskany zostanie rezultat oczyszczenia i odżywienia.

Terapeuta dyplomowany
Joanna BORTLIK



Czas nastolatka!

Dokończenie ze str. 8

Wartym polecenia jest też **Spiron**. Niby nic z pigułkami związanego, jedynie w aerozolu olejki eteryczne. A działanie momentalne! Spiron (mały psik) neutralizuje napięcia i nieporozumienia. Jego składniki są tak dobrane, że kasują informację energetyczną związaną z agresją w pomieszczeniu, gdzie został rozpylony. Ma wspierać zapach świeżych zielonych drzew

iglastych. W trudnych dniach powinien być rozpylany nie tylko w pomieszczeniu nastolatka. Skład olejków eterycznych niszczy wiszące w powietrzu grzyby i bakterie. Powoduje też głębszy oddech, stąd doskonale jest rozpylić odrobinę przed snem. Głęboki oddech w wentylowanym pomieszczeniu daje lepsze dotlenienie krwi. To z kolei lepszą pracę mózgu, czyli całej rozdręganej centrali.

Z osobistego doświadczenia jeszcze słów parę – oni sami często nie wiedzą, co mówią. Plotą coś, żeby odpowiedzieć na kolejne dopytywania się rodzica. Żeby to ich było ostatnie słowo, BÓG jest przecież ponad wszystkim! Nie starajmy się tego pamiętać. Wiem, że to co mówią często rani i budzi różne emocje. W dzisiejszym świecie i oni i my mamy bardzo dużo bodźców. Ktoś to kiedyś wyliczył, że 100 lat temu chłop przez całe swoje życie nie miał tylu impulsów, co my obecnie w czasie jednego dnia! Nie pamiętajmy, nie udawajmy swoich racji w tym czasie. To okres przejściowy. Nawet nie wiem, czy dobrze napisać – na szczęście przejściowy. Co my byśmy dzisiaj dali, żeby czuć się jak MŁODY BÓG? Ze zrozumieniem i troską lepiej zrobić banana z **Organic Sea Berry**, czy ze **Spiruliną** niż dyskutować o tym, dlaczego nie zrobione to, czy tamto. Oni nie ogarniają wszystkiego. Mózg nie nadąża. Napisać na kartce to, co do zrobienia i przygotować to, co do zjedzenia dla ich zdrowia.

Naukowcy ten chaos mózgu wyjaśnili – mnogość połączeń nerwowych nie gwarantuje w tym czasie porządku w myśleniu. Mózg dopiero się organizuje. I o parodio – utrata neuronów (mózg starzeje się już od 20-tki), daje lepszą koordynację jego pracy. To być może jedyny przypadek, gdy mniej znaczy lepiej. Tymczasem pomyślimy – życie tak szybko umyka i oni też kiedyś będą dorosłymi i będą wspominać ten szalony czas, gdy MŁODY BÓG był zakochany, szczęśliwy i wszystko było możliwe jak nigdy przedtem i nigdy potem. Przetrawijmy ze swoją wiedzą i mądrością rodzica, opiekuna, przyjaciela.

Wanda WIELOCH-BORKOWSKA
bioenergoterapeutka

Choroby neurologiczne: Bóle głowy

Bóle głowy są najczęstszym typem bólu w ogóle. Nie omijają żadnych kategorii wiekowych. Cierpią na nie małe dzieci i ludzie starsi. Ból głowy jest zawsze subiektywnym odczuciem, intensywności nie da się obiektywnie zmierzyć. Możemy go odbierać jako lekkie nieprzyjemne uczucie lub jako cierpienie nie do zniesienia.

Bóle głowy nie pochodzą z mózgu (nie zawiera on żadnych receptorów czuciowych), są wynikiem podrażnienia specjalnych sensorycznych włókien nerwowych i ich zakończeń. Poprzez stymulację którychkolwiek z nich dochodzi do przeniesienia sygnałów bólowych do mózgu. Ból przychodzi z opon mózgowych, ze ścian naczyń krwionośnych, z owłosionej części głowy, mięśni szyi i głowy. Wywołuje go ciśnienie lub napinanie się tych struktur. Bardzo często łączy się z objawami wegetatywnymi i dolegliwościami psychicznymi.

Ból ma różny charakter – tępy, punktowy, palący, tnący, obszarowy lub miejscowy, jednostronny, promieniujący dookoła. Może być powiązany z różnymi czynnikami. Stres, cykl menstruacyjny, konkretna żywność, pora roku, zmiana pogody, obciążenie fizyczne i psychiczne, bodźce wzrokowe, położenie ciała itd. Ból głowy może powstać przy uszkodzeniu każdego układu, organu lub obszaru ciała. Diagnostyka bólu głowy jest bardzo trudna, a zadanie to powierzamy neurologowi!

BÓLE GŁOWY – PODZIAŁ

Pierwotne bóle głowy

Nie mają żadnej organicznej przyczyny, którą można znaleźć przy użyciu metod obrazowania (TK, MRI). Dzieli się na podstawie objawów, czyli według typu bólu:

Najbardziej znanym typem bólu głowy jest **migrena**. Zazwyczaj poprzedza ją aura.

Według zasad tradycyjnej medycyny chińskiej, migreny dzielimy na podstawie lokalizacji bólu na 3 główne typy:

Żołądkowa – często powiązana z alergią pokarmową, towarzyszy jej rozwolnienie, wymioty, zmęczenie czy niepokój. Zlokalizowana jest w obszarze czołowym.

Żółciowa – w większości pulsująca, występująca w trakcie snu, wywołana przejedzeniem, alkoholem. Typowa gorzkość w ustach, wzdęcia, światłowstręt, często depresja lub gniew.

Nerkowa – rozprzestrzenia się od tylnej części głowy do korzenia nosa, często powiązana jest ze zmianami pogody, objawia się dodatkowo uczuciem nacisku w oczach, chłodnymi rękoma, odczuwaniem parcia na pęcherz moczowy. Często towarzyszącą emocją jest strach.

Kolejnymi pierwotnymi bólami głowy są **klasterowe bóle głowy**, związane z sytuacjami stresu, czy trwałym napięciem psychicznym.

Cluster headache to jednostronne punktowe, krótkotrwałe i atakujące bóle występujące z niejasnych przyczyn. Oczywiście, występują jeszcze **inne pierwotne bóle głowy, przejściowe i typy mieszane**.

Wtórne bóle głowy

Są powiązane z konkretną i określoną przyczyną. Na przykład uraz głowy lub karku,

choroba struktur wewnątrzczaszkowych (krwawienie, zatkanie tętnicy, zapalenie), choroba struktur głowy i twarzy (oczu, gardła, karku, nosa, zatok, zębów, ust). W dalszej części jest to ból wywołany przez substancje chemiczne (leki, narkotyki, alkohol, palenie papierosów) lub przez ich odstawienie. Stosunkowo częsty jest nerwoból czaszkowy (bóle pochodzące z nerwów głowy, na przykład nerwu trójdzielnego) i neuropatyczny ból twarzy. Najważniejsze jest zdiagnozowanie przyczyny wywołującej bóle wtórne i jeżeli to możliwe – usunięcie ich.

KIEDY BEZZWŁOCZNIE ZGŁOSIĆ SIĘ DO LEKARZA?

Jak tylko wystąpią ostre i nagłe bóle głowy przy obciążeniu fizycznym lub nowe bóle u osoby z wcześniej rozpoznanym nowotworem. Ponadto stopniowo narastające bóle połączone z wymiotami, sennością i zmianami psychicznymi. Ból głowy, któremu towarzyszy gorączka i objawy oponowe (podrażnienie opon mózgowych), jest poważny, a występowanie jakichkolwiek symptomów neurologicznych (zaburzenia ruchowe, czucia) jest także niebezpieczne.

ZAPOBIEGANIE

W przypadku ogólnych bólów głowy ważne jest zapobieganie, które bardzo często jest w stanie usunąć dolegliwości. Mamy tu na myśli przede wszystkim odpowiednie nawadnianie organizmu, wystarczającą ilość zdrowego i niczym nie przerywanego snu. Dobrze wpływa sport, ruch, ograniczenie oglądania TV, siedzenia przed komputerem, długotrwałego korzystania z telefonu komórkowego. Jednostki wrażliwe powinny unikać ryzykownych potraw, a kobiety rozważyć stosowanie antykoncepcji hormonalnej. Ważne jest zapobieganie stresowi, korekcja wzroku, znajomość wartości ciśnienia krwi.

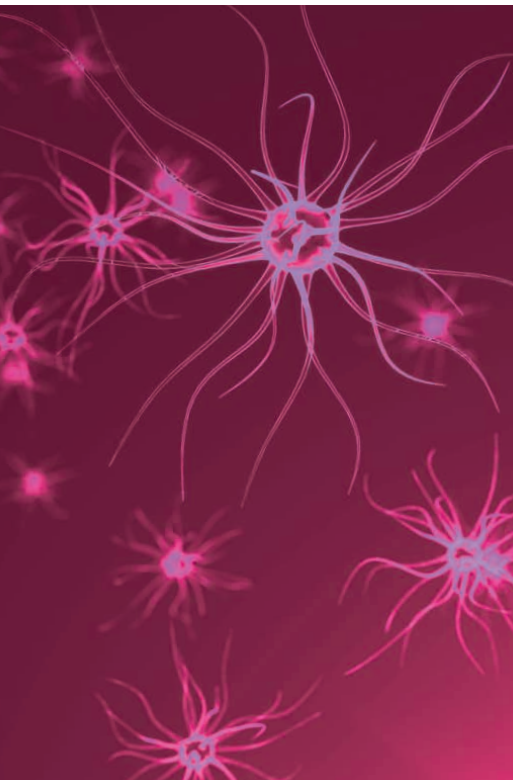
Nie można lekceważyć urazów głowy, profilaktyki i leczenia chorób wewnętrznych (nadciśnienia, otyłości, zaburzeń pokarmowych). **Sposoby leczenia zawsze zależą od typu bólu głowy i wrażliwości jednostki.**

GŁÓWNE PRODUKTY ENERGY

Renol – zawsze zaczynamy od niego, bez względu na typ bólu, w celu wzmocnienia obszaru nerek.

Dokończenie na str. 11





Choroby neurologiczne: Bóle głowy

Dokończenie ze str. 10

Dawkowanie jest bardzo indywidualne, od 3 kropli dziennie długotrwale, po 3x 5 kropli do wyczerpania jednego opakowania.

Regalen – jeżeli chodzi o migrenę żółciową, stosujemy po Renolu, niską dawkę, bardzo ostrożnie, maks. 3x dziennie 3 krople.

Gynex – w przypadku migreny żółciowej stosujemy dawkę 3x dziennie 3 krople.

Korolen – w przypadku bólu związanego z układem naczyniowym, tj. z wysokim ciśnieniem krwi lub z niedokrwieniem układu nerwowego. Przy stanach lękowych.

Fytomineral – ważny produkt wspomagający przy wszystkich rodzajach bólu głowy, zalecamy go zawsze.

POBOCZNE PRODUKTY ENERGY

Artrin – do nacierania czoła, okolic łędźwiowych, można również użyć do kąpieli wzmacniających.

Protektin – na skronie, za uszami, obszar wątroby i pęcherzyka żółciowego.

Cytovital – do smarowania obszaru żołądka, trzustki, twarzy przy migrenie żółciowej, bólach stresowych.

Droserin – ostry ból przy chorobie wirusowej, gorączce, menstruacji, wysokim ciśnieniu krwi, na obszar twarzy, karku i włosów. Kremy z serii Pentagram® wybieramy według typu i lokalizacji bólu – smarujemy kilka razy dziennie.

Stimaryl – przy bólach głowy spowodowanych zmęczeniem, nie zaleca się stosować często, raczej w nagłej potrzebie (istnieje tu ryzyko pogorszenia bólu głowy w wyniku przedawkowania).

Spirom – do rozpylenia w pomieszczeniu, w którym się znajdujemy, przy zmęczeniu i wyczerpaniu.

Odpowiednich preparatów jest wiele. Przy bólach głowy bardziej niż kiedykolwiek zalecamy wybrać preparat na podstawie pomiaru aparatem Supertronic.

lek. med. Ivana WURSTOVÁ

Hawaii Spirulina w 89 dni dookoła Czech i Słowacji

Wywiad z Rostą Gregorem, poszukiwaczem przygód i podróżnikiem z południowych Czech.

12 kwietnia 2017 wyruszył na piechotę z Nowej Bystrzycy i wrócił w pierwszej połowie lipca.

Dlaczego w podróż dookoła byłej Czechosłowacji zabrał pan właśnie Hawaii Spirulinę z oferty Energy?

Ten cud natury poznałem dzięki amerykańskim ultrabiegaczom. Na co dzień bowiem spirulina znajduje się w moim jadłospisie. Uznałem, że to, co jest dobre dla czołowych sportowców, będzie dobre również dla mnie. Dla mnie, czar hawajskiej spiruliny leżał również w ogromnej ilości białka roślinnego, tak ważnego dla budowy mięśni. Była dla mnie taką małą konserwą silnie skoncentrowanego białka. A dlaczego Energy? Produkty zielone i superżywność są wspaniałą rzeczą. Ale pod warunkiem, że są właściwie uprawiane i poddane delikatnej obróbce. Nie każdy to potrafi. Wy tak. Po czym to można poznać? Po smaku i własnych doświadczeniach, które mi jasno pokazały, że wasze produkty naprawdę działają.

Jak pan się czuł, stosując Spirulinę przez 89 dni?

W podróży odczuwałem przede wszystkim o wiele szybszą regenerację, a uczucie sytości było dłuższe. Rano spirulina

stanowiła dla mnie pełnowartościowe śniadanie. Na kilku tabletkach, bez uczucia najmniejszego głodu, udało mi się iść spokojnie do godzin popołudniowych. Tylko należy je porządnie popić. Pierwsza partia skończyła mi się na Kysuci. Jeszcze chyba tydzień czy dwa wszystko przebiegało jak zwykle. A później zaczęło się zwiększać zmęczenie. W Nowej Pące czekało na mnie kolejne zaopatrzenie. Znowu trwało to około tygodnia, zanim ciało przestawiło się na to wysokiej jakości paliwo. Szybkość regeneracji była widoczna, bezsprzeczna. Chociaż całodzienny marsz kończyłem przeważnie o zmroku, po piątej rano byłem z powrotem na nogach. Pomogła mi również wyleczyć zapalenie kości goleniowej, kiedy razem z przeżutym liściem babki przykładałem ją na obrzęk. Czasem czyściłem nią również zęby, rozgryzając kilka tabletek. Robiłem tak ze względu na jej działanie dezynfekujące i zasadowotwórcze. Kolejną ciekawostką jest fakt, że usuwa nieprzyjemny zapach z jamy ustnej.

Logicznie można też stwierdzić, że jeżeli spirulina korzystnie działa na ciało, będzie



również korzystnie oddziaływać na psychikę. W tym zdarzeniu było wiele różnych czynników, które miały wpływ na moją psychikę, więc nie mogę bezstronnie ocenić wyłącznie jej udziału, ale jako ciekawostkę wspomnę tylko, że 3 miesiące pieszej wędrówki miały na moją psychikę wpływ oczyszczający. Również serdeczność, dla kogoś może zaskakująca gościnność, widoczne zainteresowanie moją podróżą i przyjazność mieszkańców odwiedzanych regionów uczyniły z tej wędrówki jeden wielki koncert radości z życia, wzbogacający silną wiarą w ludzkie dobro.

Dziękujemy za opisane przeżycia i życzymy wielu szczęśliwych kilometrów!

Inż. Štěpánka GRUBEROVÁ



Sylwester w górach

Koniec roku to czas magiczny – wspominamy rok, który odchodzi i z pełną nadzieją oczekujemy, co przyniesie Nowy Rok. Dookoła ludzie szykują się na bale, wystawne przyjęcia, domówki, a my zachęcamy do spędzenia tego wyjątkowego dnia w zaciszu gór.

Można wynająć pokój w schronisku wraz ze znajomymi i spędzić tę jedyną noc w roku w Sali głównej schroniska. Sylwester i Nowy Rok spędzony w górach może być wspaniałym czasem – pełnym aktywności na świeżym powietrzu, spacerów wśród ośnieżonych szczytów, igraszek na pokrytych puszystym śniegiem polanach. Sylwester zawsze idzie w parze z dobrym jedzeniem! Dzisiaj przepisy na potrawy, które można przygotować w domu, zapakować do plecaka i cieszyć się nimi w sylwestrową noc.

CHRUPIĄCE „SKRZYDEŁKA” ALA NUGGETSY Z KALAFIORA

Będą absolutnym HITEM imprezy, smakują wybornie, są zdrowe, pieczone w piekarniku i obłędnie chrupiące.

Składniki:

1 średni kalafior, 1 szklanka mąki, 1 i 1/4 wody lub mleka (może być roślinne), 2 łyżeczki słodkiej papryki w proszku, 1/2 łyżeczki ostrej papryki w proszku, 1/2 łyżeczki soli, 3 garści płatków kukurydzianych

Kalafior podziel na różyczki (takiej wielkości, aby były w sam raz na jeden raz do buzi). Gotuj je na parze przez około 7 minut, aby były jeszcze lekko twarde.

Do mąki dodaj wodę lub mleko, przyprawy. Włącz piekarnik na 200 stopni.

Ugotowany i ostudzony kalafior zanurzaj w mące z mlekiem, a następnie w płatkach kukurydzianych, przekładaj na blachę do pieczenia wyłożoną papierem. Zapiekać przez około 20 minut.

Do „skrzydełek” z kalafiora potrzebny jest pyszny **sos** – proponuję przygotować **sos słodko-kwaśny z ananasek**.

Składniki:

200 ml passaty pomidorowej lub pomidorów z puszki, 1 szklanka pokrojonego w kostkę ananasa – może być z puszki, 1/2 cebuli, 1 łyżka oliwy, 1 łyżka soku z cytryny, szczypta soli i pieprzu

Na oliwie podsmaż poszatkowaną cebulę aż będzie skarmelizowana, następnie dodaj pomidory z puszki, pokrojonego w drobną kostkę ananasa i gotuj około 10 minut. Dopraw do smaku solą, pieprzem i sokiem z cytryny, następnie zmiksuj sos na pół-krem. Sos można podawać na zimno lub na ciepło. Smakuje wybornie.

Aromatyczne, rozgrzewające boczniki w zalewie, to genialna alternatywa dla śledzi, których zapewne zjedliśmy sporo w czasie świąt. Boczniki są bogate w wartości odżywcze, m.in. w german, który pomaga

w walce z nadciśnieniem, cukrzycą, miażdżycą, czyli z chorobami XXI wieku. Dodatek oleju lnianego, bogatego w przeciwzapalne kwasy tłuszczowe z rodziny Omega 3, czyni tę potrawę wyjątkowo zdrową i odżywczą.

BOCZNIKI W ZALEWIE

Składniki:

500 g boczników, 1 cebula, masło klarowane do smażenia

Do zalewy:

1/2 do całej szklanki oleju lnianego (kupuj ten tłoczony na zimno!), sok z połowy cytryny, 1 łyżka octu, 1 łyżka sosu sojowego, 1 łyżeczka cukru, 4 całe goździki, po 4 ziarna – ziela angielskiego, pieprzu czarnego, jagód jałowca, 4 liście laurowe, 1 mała ostra papryczka, 1/4 do 1/2 łyżeczki soli

Boczniki pokrój w paski, a cebulę w półksiężycy i smaż na maśle klarowanym około 10 minut.

Dokończenie na str. 13



Dokończenie ze str. 12

Gdy ostygną, włóż boczniki z cebulą do słoika, dodaj wszystkie przyprawy, sól, zalej olejem lnianym i odstaw do lodówki na co najmniej dobę. Świetnie smakują z razowym pieczywem!

Gdy po całym dniu przebywania na świeżym, górskim, mroźnym powietrzu wrócimy do schroniska czy pokoju, warto rozgrzać się pyszną, gorącą zupą. Taką zupę również możemy przygotować wcześniej w domu, włożyć do słoików jeszcze gorącą, mocno zakręcić i ustawić słoik „do góry nogami”, aby „zassało”. Wystarczy wtedy zupę odgrzać i cieszyć się jej smakiem i aromatem.

ZUPA JARZYNOWA Z CIECIERZYCĄ

Składniki:

masło ghee lub oliwa z oliwek, 2 szklanki pokrojonych w kostkę różnych warzyw (np. marchewka, pietruszka, seler, ziemniaki, kalafior, fasolka szparagowa), 3 łyżki stołowe płatków owsianych, ugotowana ciecierzycza (około szklanki), natka pietruszki, kurkuma, sól, pieprz czarny, woda

Do rozgrzanego rondla wkładamy 2 łyżki masła ghee lub wlewamy 2 łyżki oliwy z oliwek. Gdy masło ghee się rozpuści, a oliwa będzie ciepła, wrzucamy pokrojone warzywa, mieszamy i lekko podsmażamy warzywa. Po kilku minutach dodajemy płatki owsiane i mieszamy. Następnie dolewamy zimną wodę i odrobinę solimy. Mieszamy

i czekamy, aż woda zawrze. Gdy zupa zacznie się gotować, dodajemy odrobinę natki pietruszki, po paru minutach szczyptę kurkumy. Gotujemy zupę na wolnym ogniu około 20 minut, do czasu, aż wszystkie warzywa będą miękkie. Następnie dodajemy wcześniej ugotowaną, odcedzoną ciecierzycę, mieszamy, czekamy, aż zupa ponownie się zagotuje, następnie dodajemy czarnego, mielonego pieprzu oraz soli do smaku. Można przed podaniem posypać natką pietruszki.

Jak Sylwester to oczywiście – przekąski, które nie muszą być niezdrowe i pełna tłuszczów z grupy trans.

KRAKERSY WIELOZIARNISTE Z POMIDORAMI

Składniki:

1 szklanka zmielonych nasion słonecznika, 1 szklanka zmielonych nasion lnu, 100 g suszonych pomidorów, 1 czerwona papryka, pół czerwonej cebuli, 2 ząbki czosnku, 1/4 łyżeczki soli, 1/2 łyżeczki pieprzu czarnego, 1/2 łyżeczki suszonego oregano, 2 łyżki nasion sezamu

Suszone pomidory zalewamy wrzątkiem i moczymy około 15 minut, następnie przelewamy do miksera wraz z wodą, w której się moczyły. Dodajemy pokrojoną paprykę, cebulę i przyprawy. Miksujemy na gładki krem. W osobnej misce mieszamy wszystkie suche składniki i dolewamy do nich warzywny krem. Mieszamy wszystko dokładnie, w razie potrzeby dolewamy ciepłej wody, aby uzyskać gęstą, ale nie suchą konsystencję.

Wykładamy masę na blaszkę do pieczenia wyłożoną papierem, wysokość masy powinna być około 2–3 cm.

Nożem „kroimy” masę, robiąc rowki, czyli dzielimy masę na pojedyncze krakersy.

Zapiekamy w piekarniku nagrzanym do 180 stopni przez 20 minut, następnie wyciągamy z piekarnika, odwracamy na drugą stronę i dopiekamy jeszcze ok 10 min. Studzimy, kroimy na porcje. Świetnie smakuje z humusem.

W Sylwestra nie może zabraknąć dobrych słodczy!

Muffiny to bardzo poręczne słodczyce – można jeść bezpośrednio z ręki, nie potrzebujemy wtedy talerzyka, widelca do ciasta, a radości z ich pieczenia i jedzenia jest bez liku!

MUFFINY KORZENNE

Składniki:

2 szklanki mąki, pół szklanki cukru, 50 g masła, 1 jajko, szklanka maślanki, 2 duże obrane i pokrojone w kostkę jabłka, opakowanie proszku do pieczenia, 1 łyżka cynamonu mielonego, 1/4 łyżeczki mielonej gałki muszkatołowej, szczypta soli, szczypta czarnego pieprzu

W jednej misce mieszamy wszystkie składniki suche, w drugiej misce – składniki mokre. Następnie łączymy obie miski, dokładnie mieszając. Włożyć do foremek na muffiny i zapiekać w piekarniku nagrzanym do 180 stopni przez około 20 minut. Wyciągnąć, ostudzić, zjeść.

**Smaczno Nowego Roku
życzy
Anna SZYDLIK**





Dobrze siebie znamy

Na zewnątrz jest zimno albo po prostu tak sobie, w telewizji jeden film za drugim, a babkę świąteczną trzeba co chwilę próbować, czy cały czas tak samo dobrze smakuje. Drzwi zbyt często nie otwierają się z powodu ciągłych odwiedzin, ale co to by była za gospodyni, gdyby nie upiekła bułeczek i kaczki i nie otworzyła kilku butelek dobrego wina, czy piwa. Któż tego nie zna? Czas przedświąteczny, czas obżarstwa. Wraz z przyjściem chłodniejszych dni, jakoś tak naturalnie zmieniamy się w hobbitów, którzy najchętniej spędzają czas w pobliżu spiżarni. Hobbici tym sposobem przez zimę przybiorą parę kilo tłuszczu. Mają jednak tendencję do pozbywania się ich przy pomocy noworocznych postanowień. Styczeń jest jednak najgorszym czasem na odchudzanie, więc wspomniane staranie zamiast tłuszczu odbiera energię. W takim stanie można co najwyżej siedzieć na kanapie, ponieważ pogoda ciągle taka sobie, a zakłęty krąg panuje na świecie. Tak, tak dobrze siebie znamy.

ZEW NATURY

Nic sobie z tego nie rób, nie wstydź się, a przede wszystkim się nie obwiniaj. Jest to absolutnie naturalne. Każde myślące zwierzę tak robi. Czas zimowy to naturalny czas wytwarzania zapasów tłuszczu, oszczędza-

nia energii i przesiadywania przy piecu. Tłuste jedzenie jest po prostu naturalne w okresie zimowym. W końcu kiedy indziej jest tradycyjny ubój? W zimie. Ciężko opierać się zewowi natury, ale co za dużo to niezdrowo.

TŁUSZCZ PUKA DO DRZWI

Tłuste potrawy obciążają wątrobę i pęcherzyk żółciowy, a są to organy, które dodatkowo bardziej cierpią, kiedy mamy zbyt mały kontakt z naturą. Nie ma się więc co dziwić, że adwent „podnosi żółć” i nerwowość się zwiększa. Również to jest objawem obciążonych organów Drzewa (wątroba i pęcherzyk żółciowy). Jak więc dogodzić naturalnej sezonowej tendencji tłustego obżarstwa i nie zrujnować sobie wątroby? Przede wszystkim konieczne jest wybieranie odpowiednich źródeł tłuszczu. Należy jeść tłuste ryby, takie jak makrele i śledzie, przeplatać je mniej tłustymi rybami jak pstrąg czy dorsz, wykorzystywać naturalne roślinne źródła tłuszczu, jakimi są orzechy i pestki i zupełnie, o ile to możliwe, unikać tłuszczów utwardzanych. Są one źródłem kwasów tłuszczowych trans, a to jest naprawdę największe zło. Tego nie chcemy! Z porównania poszczególnych tłuszczów i olejów pod względem czynników ryzyka wystąpienia chorób sercowo-naczyniowych, naukowcy wywnioskowali, że dobrze jest używać oleju rzepakowego, słonecznikowego, czy oliwy z oliwek. Mamy więc na czym smażyć kotlety. Ale co damy do ciasta? Kiedy spojrzymy do tabeli, zauważymy ze zdziwieniem, że najlepiej wypada smalec wieprzowy. Jest to trochę szokujące, ale smalec wypadł pod wieloma względami lepiej niż tłuszcz kokosowy, czy nawet masło. Wygląda na to, że tego roku będziemy mieć rogaliki na smalcu...

USPOKOJENIE WĄTROBY

Jeżeli jednak przesadzimy z takimi rogalikami na smalcu, nasza wątroba nie najlepiej poradzi sobie z podjadaniem i sprawi, że będziemy mieć problemy trawienne, byśmy następnym razem nie mieli ochoty na takie łakocie. W takich przypadkach dobrze mieć pod ręką **Regalen**, który potrafi wynegocjować z wątrobą rozejm, dzięki któremu zapobiegniemy odruchowi wymiotnemu, wzdęciom i ogólnie kiepskiej formie. A najlepiej podlizemy się wątrobie, wybierając się na spacer.

Pięknej zimowej pory życzę wam, waszym wątrodom i waszym zapasom tłuszczu.

Tereza VIKTOROVÁ



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:

- » **19. grudnia** – o godzinie 17:00, na przedświąteczne spotkanie pt. „**Jaki prezent Energy pod choinkę?**”
- » Wcześniej, od godziny 10:00 można skorzystać z konsultacji i badania aparatem Supertronic.
- » Noworoczne spotkanie przewidujemy **23. stycznia** o godzinie 17:00, temat: „**Dbajmy o serce i układ krążenia**”. Atrakcją będzie degustacja leczniczych nalewek...
- » Wcześniej (od godz. 10:00), jak zwykle zapraszamy na badanie przyrządem Supertronic.

Wstęp wolny.

Katowicki Klub Energy życzy wszystkim Czytelnikom
wesołych i zdrowych Świąt!





Dla najbliższych,
w ten magiczny czas...*



RENOL / VIRONAL / PROBIOSAN INOVUM CAPS / VITAFLOLIN / HAWAII SPIRULINA (tabs/powder) /
KREMY BEAUTY ENERGY / VISAGE OIL / VISAGE WATER



*Promocja dla Klubowiczów i Konsultantów Energy
trwa od 04. 12. do 28. 12. 2017r. lub do wyczerpania zapasów.