

vitae

2018/2

www.energy.sk/pl

Rok 2018

panowanie przejmie PIES

Kolor biały

nie zawsze oznacza niewinność

Cistus Incanus forte

na infekcje górnych dróg oddechowych



Urok sportów zimowych i ich znaczenie dla zdrowia

W trakcie okresu zimowego jest co prawda mniej światła słonecznego, więc dni są o wiele krótsze niż te letnie, ale jakby na przekór temu sporty zimowe charakteryzują się wyjątkowym urokiem. Nie każdy kraj może poszczycić się śniegiem, mrozem czy romantycznym nastrojem, typowym dla naszej zimowej przyrody. Uprawianie sportu w zimie zaowocuje zachowaniem zdrowia i utrzymaniem dobrej kondycji fizycznej przez cały rok.

SPORT NUMER 1

Idealną i równocześnie bezpieczną aktywnością ruchową w zimie jest narciarstwo biegowe, bowiem w przypadku tego sportu optymalnie współdziała układ lokomotoryczny (ruchowy), sercowo-naczyniowy i oddechowy, co jest istotne z punktu widzenia zachowania całkowitego zdrowia i dobrej kondycji organizmu. Równocześnie stanowi podstawę zapobiegania licznym chorobom cywilizacyjnym takim jak nadwaga, zawał serca, niewydolność układu krążenia, udar mózgu, nadciśnienie, cukrzyca, osteoporoza. Jednak konieczne jest, by sport uprawiać regularnie.

Poprzez wsparcie i polepszenie metabolizmu dochodzi do spalania nadmiernej liczby kalorii (które w przeciwnym razie zostałyby odłożone do zapasów tłuszczowych) oraz do optymalizacji poziomu tłuszczu we krwi, cholesterolu i cukru. Nawet diabetycy, którzy regularnie rekreacyjnie uprawiają sport, mają lepsze wyniki glikemii (cukru we krwi) niż ci, którzy mniej się ruszają. Wystarczy im również mniejsza dawka insu-

liny, czy doustnych leków przeciwcukrzycowych (tabletek), w celu utrzymania dobrej kompensacji cukrzycy. Powyższe dotyczy również wysokiego ciśnienia krwi, cholesterolu czy trójglicerydów. Ruch pomaga także zapobiegać powstaniu osteoporozy (utrata masy kostnej) i osteoartrozy (choroby zwyrodnieniowej stawów).

Zaletą regularnego rekreacyjnego biegania na nartach jest fakt, że nie jest to sport wymagający. Jest odpowiedni i dostępny niemal dla każdego. Nawet dla seniorów, którzy mogą doświadczać już niektórych przewlekłych chorób, czy mniejszych niepełnosprawności ruchowych. Niezaprzeczalną zaletą i korzyścią tej aktywności ruchowej jest przebywanie na świeżym powietrzu w czystym środowisku naturalnym, indywidualnie dopasowywane tempo oraz skala trudności trasy, obrana w zależności od własnych możliwości i kondycji.

DO WYBORU!

Do kolejnych sportów zimowych, które możemy uprawiać, ale już bardziej wyma-

gających jeżeli chodzi o sprawność i kondycję fizyczną, należą narciarstwo zjazdowe, skialpinizm oraz jazda na łyżwach. Niektóre – dzięki technice sztucznego naśnieżania, wytwarzania sztucznych powierzchni lodowych na stadionach i oświetleniu – można długotrwale (nawet do miesięcy wiosennych) uprawiać również w godzinach wieczornych, tj. po pracy. Wszystkie niniejsze aktywności stanowią idealny trening układu sercowo-naczyniowego, jeżeli poświęcą Państwo na nie czas regularnie, przynajmniej 2–3x w tygodniu. Możemy je łączyć, ewent. uprawiać na przemian z innym stosownym rodzajem ruchu, na przykład ćwiczeniami w centrum fitness lub pływaniem w krytym basenie (morsy również na świeżym powietrzu).

Regularne rekreacyjne uprawianie sportu również w trakcie zimy podnosi, ewent. utrzymuje sprawność systemu sercowo-naczyniowego i całego organizmu, hartuje i podwyższa odporność. Ważne jest, by rozpoczynać aktywność fizyczną powoli, stopniowo i zawsze uwzględnić wiek oraz aktualny stan zdrowia organizmu, włącznie z ewentualnymi chorobami przewlekłymi.

PRODUKTY ENERGY

Przyjmując naturalne suplementy Energy, możemy dodatkowo pozytywnie wpłynąć na korzystne skutki uprawiania sportu na zdrowie i kondycję fizyczną.

Korolen harmonizuje i regeneruje przede wszystkim system sercowo-naczyniowy. Poprzez działanie na naczynia i oczyszczanie, pomaga rozszerzyć tętnice nie tylko w sercu. Wpływa również na szkieletowe mięśnie prążkowane, poprzez co poprawia się ich ukrwienie, zaopatrzenie w tlen i metabolizm i równocześnie przyspiesza się ich regeneracja po wysiłku.

Kolejnym odpowiednim preparatem jest **Fytomineral**. Koloidalny roztwór minerałów niezbędnych dla właściwego przebiegu reakcji biochemicznych, przede wszystkim w mięśniach (sercowym i poprzecznie prążkowanych), jak i we włóknach nerwowych. Minerale zapewniają właściwe przewodzenie impulsów elektrycznych – poleceń, ruchu, informacji, są niezbędne do wykonywania kontrakcji mięśniowych oraz do optymalizacji rytmu serca...

Dobroczynny jest również koncentrat **Gynex**, który w przypadku aktywnych ćwiczeń skutecznie pomaga zredukować nadwagę. Wspomaga właściwe funkcjonowanie układu wydzielania wewnętrznego, tarczycy, trzustki, a poprzez to również metabolizmu tłuszczów, cukrów i stan lipidów we krwi oraz cukrzycy.

W procesach rozkładu tłuszczów pomaga **Celitin**, który wspiera również szybsze usuwanie zmęczenia po wysiłku.

Dokończenie na str. 3

Pogramy sobie dzisiaj w kolory. Dwa. Wiadomo rzecz jasna, że świat ma tych barw trochę więcej, ale na ogół widzimy skrajności. Mówimy, że albo coś jest czarne, albo białe. Nie trzeba nikomu tłumaczyć, co w tym zestawieniu reprezentuje dobro, a co zło. Czarnym nie będziemy się w tym numerze zajmować, za to trochę uwagi poświęcimy bieli. Nie sposób zlekceważyć ją w lutym, kiedy młode pokolenie relaksuje się na feriach zimowych – najczęściej w pokrytych śniegiem górach. Jak ważny jest ruch w naszym życiu, każdy Czytelnik Vitae doskonale wie. Podpowiemy tylko, jaka jego odmiana uaktywnia nam partię ciała, na których uruchomieniu zależy nam najbardziej i które narzędzia wspiera, a także który spośród naszych preparatów najlepiej się do tego nadaje. To ta pozytywna odmiana bieli. Druga odsłona, mniej optymistyczna dotyczy cukrów i indeksu glikemicznego. Im szybciej dowiemy się, jak w naszym organizmie funkcjonuje która grupa cukrów, tym dla naszego zdrowia lepiej.

Kolorem, który wybraliśmy dzisiaj jako drugi, jest zieleń. Zieleń, która dodaje chęci do życia, która wzmacnia, uaktywnia i odżywia. W produktach zielonych znajdziemy wiele przydatnych składników, wzbogacających nasze codzienne menu. Dodają energii i pozwalają na sprawniejsze funkcjonowanie każdego dnia.

Sprawdzimy też, po co mamy pamiętać i czy warto wszystko pamiętać oraz jakie niespodzianki przyniesie nam Rok Psa. Po roku Koguta wydawać by się mogło, że możemy odetchnąć z ulgą. Ale w związku z tym, że życie „dzieje się” bez przerwy, może lepiej wiedzieć, jak przygotować się do tego, co przed nami choć w podstawowym stopniu.

Wielu pozytywnych kolorów życzy
Państwu zespół Energy Poland



Produkty miesiąca lutego

Nie oczekujmy niczego radykalnego – chłodny luty obiecuje nieznaczne ocieplenie przed początkiem drugiej dekady, ale po paru dniach może trochę poproszyć śniegiem. Pod koniec drugiej dekady chyba również lekko się ociepli, ale śnieg powinien to przetrwać.

Problemy z grypą będą nas powoli opuszczać, ostrożności jednak nigdy za wiele. Luty obiecuje silne wiatry, zdecydowanie proponujemy pamiętać o profilaktycznym działaniu **Vironalu**. Nie czekać na pogorszenie stanu zdrowia, sięgnąć po niego, kiedy czujemy się nieswojo. Do walki z wiatrem, chłodem i wilgocią możemy powołać jeszcze jednego sprzymierzeńca – **Cistus incanus**. Dzikie rosnąca róża nie tylko powabnie aromatycznie pachnie, ale potrafi tupnąć nogą na wirusy i bakterie, a my dzięki temu nie będziemy się martwić, że zachorujemy. Nieprzyjemne porywy wiatru często atakują dzieciom uszy. Jeśli wiemy, że dziecko jest nadwrażliwe – profilaktycznie, przed wyjściem z domu w czasie niepogody zakrapiamy mu uszy preparatem **Audiron**, a już na pewno powinniśmy go użyć, kiedy zaob-

serwujemy, że dziecko często dotyka uszu. Gołedź i rozjeżdżony śnieg potrafią bardzo szybko przerobić chodnik na ślizgawkę, a nasze kości często nie dają sobie z tym rady. W tym roku kości nie będą się zbyt dobrze goić, więc jeśli już postaramy się o elegancki gips, powinniśmy dostarczyć im także odpowiedniego uzupełnienia substancji budulcowych, które bezinteresownie proponuje **Skeleton**. Żeby także nie będą dobrze wspominać tego roku. Na szczęście mamy duży wybór past, które możemy wybierać w zależności od smaku lub regularnie wymieniać i dawać w ten sposób zębom dużą ulgę. Żeby pokrzepić także ducha, proponujemy kąpiel w **Biotermalu**. Ona z pewnością przynajmniej na chwilę umili nam panującą za oknem szarugę.

Eva JOACHIMOVÁ



Urok sportów zimowych i ich znaczenie dla zdrowia

Dokończenie ze str. 2

W celu regeneracji po uprawianiu sportu i obciążeniach fizycznych możemy skorzystać z produktów **Balneol**, **Biotermal**, które dodaje się do kąpeli.

Do zapobiegania problemom ruchowym, w związku z podwyższonym obciążeniem stawów i mięśni służy roślinny krem **Artrin**, który wcieramy w skórę. Skutecznie łagodzi i szybciej usuwa ból mięśni i stawów po ich przeciążeniu, czy też po mniejszych urazach sportowych. Można go również dodać do kąpeli. W wodzie jego aktywne składniki są wchłaniane do skóry poprzez pory.

Odpowiednie do regeneracji organizmu po wysiłku, ale przede wszystkim w celu zapobiegania problemom, są również inne produkty z grupy produktów zielonych, ponieważ zawierają naturalne witaminy, antyoksydanty, minerały, mikroelementy, enzymy, aminokwasy. Na przykład **Barley Juice** – młody jęczmień, który bardzo szybko dostarcza niezbędnej energii, podobnie jak i preparat łączący jęczmień i algi – **Spirulina Barley**, w sposób wyważony uzupełnia aktywną energię. Polecamy również **Organic Maca**, **Acai Pure**.

lek. med. Július ŠÍPOŠ

Rok 2018 połączy nas z Ziemią, panowanie przejmie Pies

W kalendarzu chińskim, śledzącym dzień po dniu upływ czasu już 4 716 lat, 15 lutego 2018 r. o godz. 23:00 rozpocznie się rok PSA, który splecie nas z Ziemią.

WPLYW ENERGII

PIES obejmuje panowanie w niełatwym okresie. Poprzedni rok był rokiem szczęśliwości, Kogut starał się wprowadzić w życie zasady. Nie zawsze udawało się mu to w najszybszy sposób. Niektóre jego zasady wywoływały raczej zamęt niż porządek. Mamy ogromne szczęście, że po panowaniu trochę szalonego Koguta nastaje ZIEMSKI PIES. PIES jest wojownikiem i prawdopodobnie z wielu rzeczy rozliczyłyby nas w sposób, który ani trochę by się nam nie spodobał. Na szczęście Ziemia będzie go choć trochę poskramiać. Doczekamy się prawdopodobnie rewizji szeregu zasad, które zostały ustanowione nie tylko przez ustawodawców, ale również w pracy i w naszych domach. Rozpocznie aktywność z chłodzącej Wody przesunie się do gorącego OGNIĄ i przyniesie energię ŻARU JIN.

Dla nas, środkowych Europejczyków, rok Ziemi będzie – zresztą jak zawsze – bardzo istotny. Ziemia rządzi latami kończącymi się liczbą 8 lub 9, z którymi mamy bogate doświadczenie.

POGODA

Długoterminowe prognozowanie pogody jest sprawą znacznie bardziej problematyczną i niewdzięczną. Energia się czasem spóźnia, kiedy indziej zaskakuje nas wcześniej. Ogólnie ten kolejny rok powinien być chłodniejszy niż lata ubiegłe i powinien przynieść również więcej opadów. Zima powinna być chłodna i wietrzna, wiosna zaskakująco wiosenna, ciepła, ale również bardzo wietrzna; lato ciepłe, wilgotne, prawdopodobnie z dużym zachmurzeniem, jesień sucha, a kolejna zima powinna być ponownie chłodna i wietrzna.

KONTAKTY

We wszystkich aspektach naszego świata odczuwamy wybrzmiewanie lat ognistych, również kontakty wokół nas będziemy odbierać bardzo uczuciowo, wręcz alergicznie. Zasadniczą rolę będzie odgrywał seks. Pojawi się naga, niczym nieubarwiona rzeczywistość Ziemi, a różowe okulary staną się przeszłością. Żar przynosi nie tylko radość i szczęście, ale również porywczosć, lekkomyślność, nieodpowiedzialność, przywiązanie, skrupulatność

i nadwrażliwość w takiej skali, że możemy go porównać do nadwrażliwości okresu dorastania. Będziemy jednak w większym ruchu.

Na początku panowania dwunastolecia brązowego (ziemskiego) Szczura (2008–2020), sytuacja zaczęła się zmieniać. Stopniowo nasze postrzeganie z Żaru przetoczyło się do Wody, a spoczywający na nas ciężar odbija się oczywiście również na związkach. W nasze życie wkroczyły obciążenie, empatia, poczucie przynależności, postrzeganie rzeczywistości. Problem wystąpi, kiedy u jednego z partnerów pojawi się potrzeba empatii, a drugi całą sytuację postrzega tylko jako uciążliwą.

Nie zapominajmy, że nasze kontakty nie kończą się na ludziach. Nasze otoczenie to przyroda ożywiona i nieożywiona, czas i przestrzeń! Czy nam się to będzie podobać czy nie – będziemy musieli zajmować się sprawami, które być może w związku z ludźmi stanowią wyłącznie margines, ale nawet te marginalne sprawy wkroczą w nasze życie jako godne przemyślenia lub nawet jako poważny problem.

Dokończenie na str. 5



Dokończenie ze str. 4

Coraz częściej będziemy się spotykać z pojęciami woda, powietrze, skały, rzeki... Klęski żywiołowe nazbyt często wyraźnie nam o tym przypominają.

FINANSE

Stosunkowo interesująca sytuacja na rynkach finansowych będzie się w dalszym ciągu utrzymywać. Rzeczywistość Ziemi będzie odkrywać zawyżone akcje. Wiele przedsiębiorstw – również znanych na całym świecie – ukaże się nagle w zgoła odmiennym świetle niż w poprzednich latach. Być może dziwnie to zabrzmie, ale wstrząsy na rynkach finansowych tak naprawdę stanowią drogę do stabilizacji. Rynki finansowe i gospodarcze wyprzedzą polityków. Jedynym rozwiązaniem dla przyszłego rozwoju poszczególnych ekonomii będzie globalny sposób myślenia, przyjęcie takich zasad, które będą korzystne dla wszystkich uczestniczących stron.

ZDROWIE

Zobaczmy jeszcze, co Brązowy (ziemski) pies nałoży na już i tak obciążone barki naszego zdrowia:

» Dużym problemem roku 2018 będzie **obciążenie**, które przynioszą nam rządy Ziemi. Wiąże się z nimi silne zmęczenie, niechęć do jakiegokolwiek działania, brak chęci do życia. Wielu z nas wybierze nawet przeprowadzenie specjalistycznych badań, czy przypadkiem nie chodzi o jakiś większy problem zdrowotny;

» **Obawy** w tym roku mogą się jeszcze spotęgować. Na nic zdają się rozsądne uzasadnienia – jedyną obroną, to żyć pełnią życia przy równoczesnej **świadomej** dbałości o dostarczanie radości, a przede wszystkim informacji.

» **Wahania i brak zdecydowania**, które Ziemia będzie nam dostarczać, nie przyczynią się do dobrego nastroju i mogą dosłownie nadwerężyć nasze zdrowie. Szczególnie narażone będą przede wszystkim jelito grube i odbył. Problemy tych organów często nie zależą od złych nawyków żywieniowych, ale właśnie od niezdolności powiedzenia: „Nie, to mi się nie podoba, nie tędy prowadzi droga”. Jeżeli nie będziemy mogli poradzić sobie z brakiem opanowania, grozi nam prawdziwa katastrofa. Rzeczywistość Ziemi powinna nam pomóc. Nie bójmy się o nią oprzeć obrazowo i dosłownie. Przyszły rok naprawdę będzie leczyć Ziemię nią samą. Z każdym dotykem ziemi bosymi stopami, z każdym przesadzeniem roślinki-połkniecie pigułkę zdrowia. A w każdej kieszeni swoje miejsce powinien znaleźć kamyczek.

» pogłębieniu mogą ulec **wahania psychiczne** (szczególnie obsesje), które następnie odbiją się na środowisku hormonalnym dotkniętych nimi osób;

» **Skomplikowana sytuacja hormonalna** może przynieść niepożądane reakcje skórne i pogłębienie chorób trądzikowych; jednak z chwilą opanowania zmian hormonalnych skóra będzie w stanie szybko się goić. W przypadku dorastających dzieci oraz kobiet i mężczyzn w okresie pokwitania, może dochodzić do dużych

zmian w zachowaniu, do problemów zdrowotnych, do depresji. Spadek formy psychicznej może się objawić w sferze trawienia, o wiele większym zagrożeniem stanie się anoreksja lub bulimia;

» **Stany zapalne** będą nam zagrażać na każdym kroku. Jednakże powinniśmy być za nie wdzięczni. Jeżeli mamy w organizmie zamknięte ogniska zapalne, Żar je rozdmucha – a Pies się z nimi rozprawi;

» **Chrońcie kości**. Mogą się nie zrastać, źle będzie funkcjonowała mineralizacja, co przejawia się nie tylko pogorszeniem gojenia urazowych obrażeń kości. Pogorszy się również artroza, możemy mieć problemy z zapaleniem stawów.

PRODUKTY ENERGY

Kiedy przestudiujecie Państwo tę analizę, stanie się oczywiste, iż **głównymi pomocnikami** powinny być **produkty Ziemi**. Podstawę będzie stanowić z pewnością **Gynex**. O wiele bardziej będą działały **substancje humusowe**, a **King Kong** wspomaga nasze mięśnie. W przypadku problemów psychicznych docenimy pomoc **Korolenu**. Kilka razy w roku możemy zastosować dodatkowo **Regalen**. W przypadku problemów z odpornością możemy wesprzeć pracę Psa **Imunosanem**. Jeżeli odezwią się kości, sprawmy im ulgę **Renolem**, a od czasu do czasu zastosujemy również **Skeleton**.

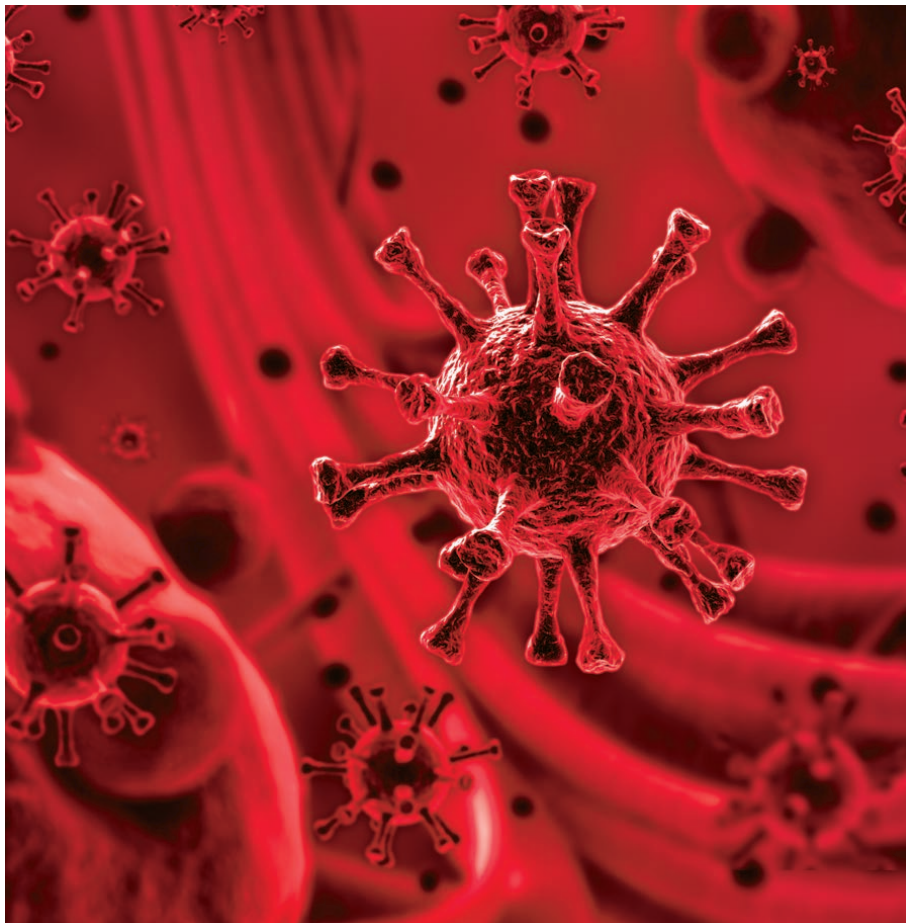
Wchodzimy w wyjątkowe ustawienie. Nadchodzi wojownik PIES. Możemy się spodziewać współczującego spojrzenia Ziemi, ale nastawmy się na spotkanie z surowymi warunkami.

Wielka czujność będzie jak najbardziej na miejscu. Najważniejsza będzie prawda – PIES nie znosi oszustw.

Witamy w roku ZIEMSKIEGO PSA.

Eva JOACHIMOVA





Cistus incanus na infekcje górnych dróg oddechowych

W Niemczech przeprowadzono badania kliniczne dotyczące właściwości róży *Cistus incanus* i jej działania przeciwwirusowego. Wyniki wzbudziły zainteresowanie również konsumentów produktów Energy, ponieważ koncentrat *Cistus incanus forte* to jeden z naszych produktów. Zaszeregowaliśmy go do grupy ekstraktów pojedynczych, tak jak produkty *Annona muricata* czy *Tribulus terrestris*. *Cistus incanus forte* to 90% macerat z liści.

Do najpowszechniejszych chorób na świecie należą infekcje górnych dróg oddechowych (GDO), które szybko się rozprzestrzeniają, obciążają finansowo, ale też mogą być przyczyną utraty życia w wyniku komplikacji.

Światowym trendem stało się szukanie nowych, naturalnych substancji o właściwościach przeciwwirusowych.

Jednym z takich naturalnych źródeł jest właśnie czystek, który w medycynie ludowej jest znany ze swoich właściwości przeciwpalniczych, przeciwwirusowych i przeciwczerwieniowych. Pisemne wzmianki o jego stosowaniu sięgają 330 r. p.n.e. *Cistus incanus*, róża skalna lub czystek szary, pochodzi prawdopodobnie z Persji. Stopniowo rozprzestrzenił się na Cypr do Turcji, a następnie do całej Europy. Dzisiaj występuje w naturalnym środowisku zwłaszcza w obszarach górskich strefy basenu Morza Śródziemnego i Afryce Północnej. „Róża” Energy pochodzi z Turcji.

DZIAŁANIE CZYSTKA

Najważniejszymi substancjami aktywnymi czystka są polifenole roślinne. Substancje te działają bezpośrednio na wirusa – blokują określone białka i receptory na jego powierzchni. Zapobiegają przedostaniu się wirusa do komórki gospodarza/żywiciela, której wirus potrzebuje do rozmnażania i dalszego rozprzestrzeniania. Polifenole są dużymi cząsteczkami, zdolnymi do wiązania lub wręcz pochłonięcia wirusa. *Cistus* zawiera ich najwięcej spośród wszystkich europejskich roślin leczniczych.

CEL BADAŃ

Wspomniane badania kliniczne dotyczące właściwości czystka przebiegały w placówce medycznej i były kontrolowane przez placebo, które było preparatem kontrolnym o tym samym kształcie i rozmiarze, ale bez substancji aktywnej. Kiedy badanie kontrolowane jest przez placebo, jest w pełni obiektywne. Po raz pierwszy przeprowadzo-

no badanie działania czystka w tak dużym zakresie, którego celem było obserwowanie subiektywnych objawów w chorobach z przebiegu leczenia czystkiem lub poprzez placebo.

METODA I PRZEBIEG

Przez 7 dni pacjenci otrzymywali 6x dziennie 2 tabletki z czystkiem, lub placebo. Wypełniali kwestionariusz, który dotyczył ich subiektywnych problemów. Ocenie poddawano ból, temperaturę, intensywność i częstotliwość kaszlu, zaflegmienie i katar. Równocześnie kontrolowano wyniki laboratoryjne.

WYNIKI

Najlepszy efekt osiągnięto w przypadku chorób wirusowych w tym grypy, mniejszy w infekcjach bakteryjnych. Jednak w ich przypadku interesujący był spadek wartości CRP (białko C-reaktywne, którego poziom we krwi wzrasta w chorobach zapalnych) już od 4. dnia leczenia. Istotnym wkładem było ograniczenie wtórnych komplikacji bakteryjnych, powodujących zwłaszcza zapalenie płuc oraz zatok.

Tabletki z czystkiem pacjenci rozpuszczali w ustach. Zaobserwowano, że takie podawanie obniżało przedostawanie się infekcji z nosogardzieli do oskrzeli i płuc. Podczas oddychania powstawał swego rodzaju aerozol przeciwwirusowy. W ten sposób chroniona była też okolica przed nową infekcją spowodowaną przeniesieniem wirusów podczas kaszlu i kichania w kierunku otoczenia. Skutki niepożądane kuracji podczas badania były minimalne. Odnotowano sporadyczne nudności, które paradoksalnie występowały przede wszystkim przy preparacie będącym placebem.

Zaletą roślinnych substancji aktywnych jest ich dobra tolerancja, naturalny charakter i minimum skutków ubocznych.

Związki chemiczne mają ograniczoną skuteczność, wiele działań niepożądanych, czy w końcu możliwą toksyczność.

NOWE SPOSOBY ZASTOSOWANIA

Z uwagi na obserwacje poczynione w trakcie badań przyszło mi do głowy by polecać kapanie *Cistus incanus forte* na język i rozcieranie w ustach. Należy pozostawić go działaniu przez chwilę, następnie popić wodą lub raczej wypłukać usta, albo nie zapijać w ogóle. *Cistus* ma bardzo pikantny smak. Ściągające działanie na śluzówkę przypomina działanie preparatu **Drugs Imun**. *Cistus* można też dodać do wody tworząc płyn do płukania.

Podsumowując można powiedzieć, że *cistus* był w badaniach jednoznacznie skuteczniejszy w redukowaniu średniej długości trwania i wagi objawów w przypadku pacjentów z infekcją GDO w porównaniu z placebem. To wspaniale!

lek. med. Jiří HANZEL



Cistus i Vironal znakomicie się uzupełniają

Kaszel, katar, zatłakany nos, niewyspanie z powodu podrażnienia gardła... to codzienna rzeczywistość jesiennych i słotnych zimowych wieczorów i nocy. Dlatego każda pomoc jest mile widziana.

Pośród produktów Energy na tego typu problemy jest kilku adeptów. **Grepofit, Drags Imun**, ale przede wszystkim **Vironal i Cistus incanus**. Zdaniem tradycyjnej medycyny chińskiej, nasz organizm otacza warstwa obronnej energii, będąca swego rodzaju zderzakiem, z którym musi się zmierzyć każda substancja szkodliwa, chcąc się do nas przedostać. Ale ta warstwa bardzo szybko ulega uszkodzeniu. Wystarczy wyczerpanie, czy przewlekły stres lub bardzo częsty kontakt z zarazkami – i gotowe. To częsta przyczyna problemów dzieci w wieku przedszkolnym. Energię obronną potrafi odnowić Vironal. Innymi słowy – wzmacnia nas na tyle, że potrafimy obronić się przed atakiem z zewnątrz. Ale co wtedy, kiedy mimo to się nie udaje?

Wtedy wkracza inna filozofia. Osłabienie zarazka, usunięcie go. I tu właśnie Cistus

ma pole do popisu. Potrafi osłabić bakterie, wirusy i grzyby – nawet te tzw. multiodporne typy, czyli bakterie, które nie reagują już na antybiotyki. Cistus pomoże więc nie tylko na grype, opryszczkę ale np. na pleśniawkę, potrafi wspólnie współpracować z antybiotykami czy innymi zazwyczaj przepisywanymi lekami. Ta róża skalna, która zawiera także bardzo skuteczne olejki (wcześniej zwane ładanum, które przepisywał już mityczny Asklepios), potrafi swoją siłą ograniczyć nie-dobre działanie przeróżnych infekcji na resztę organizmu. Tak więc nie tylko osłabia zarazki, ale także chroni tkanki przed uszkodzeniem.

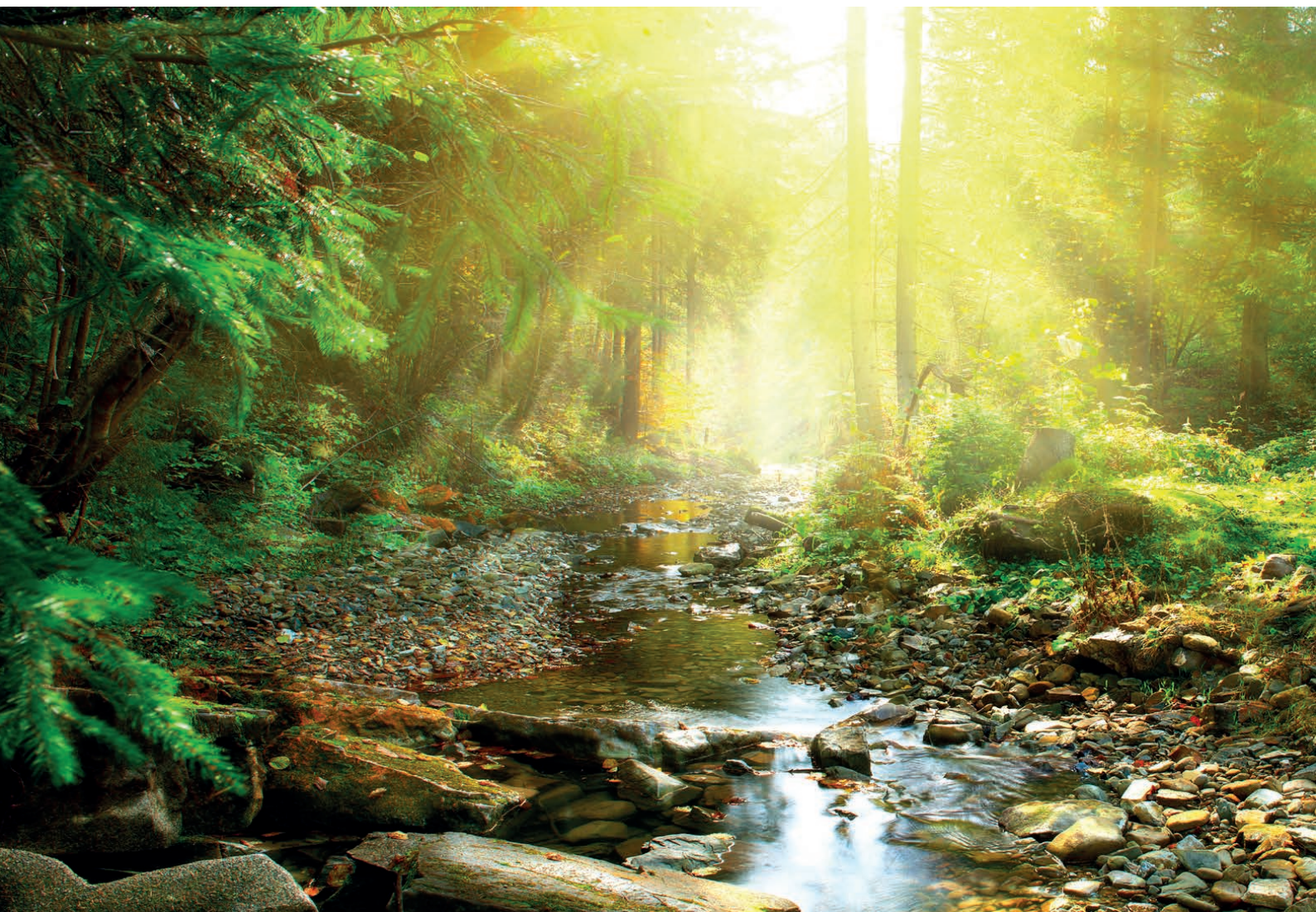
JAK PRAKTYCZNIE STOSOWAĆ TE PRODUKTY?

Vironal zalecam profilaktycznie w dawce 2x dziennie 1 kropla na 10 kg masy ciała,

przy chorobie w najostrzejszej fazie 5x dziennie, a po dwóch dniach obniżyć do stosowania 3x dziennie do wyleczenia. Cistus podajemy w przypadku osoby dorosłej w dawce 2–3x dziennie 5 kropli. Jego skuteczność jest naprawdę nadzwyczajna. Pomaga również na wciąż nawracające infekcje, nie tylko górnych dróg oddechowych, ale jakichkolwiek. Np. u osób starszych, cierpiących na przewlekłe infekcje dróg moczowych lub nawroty zapalenia płuc, czy np. powtarzające się infekcyjne biegunki – po prostu tam, gdzie pojawia się jakakolwiek infekcja.

Cistus i Vironal znakomicie się uzupełniają i pozostawiają pacjenta w dobrej kondycji także po leczeniu.

lek. med. Alexandra VOSÁTKOVÁ



Z Renolem i Regalenem na przedwiośniu

Czas zimowy powoli mija i lada dzień będziemy wyglądać kolorów w ogródku. Słoneczko coraz wyżej i cieplej się robi na Duszy z myślą o wczesnej wiosnie. Należymy, jako istoty czujące do całego świata natury i nasze ciało odpowiada na zew wiosennego przebudzenia. Informacji na temat oczyszczania wiosennego jest całe mnóstwo i nie jest trudno wybrać coś dla siebie, na miarę swoich możliwości tak psychicznych jak i fizycznych (niektórzy bez trudu zniosą dłuższą głodówkę, inni na samą myśl o ograniczeniach w jedzeniu już się stresują). Cały proces ma mieć na celu oczyszczanie organizmu i wyjście naprzeciw odnowie, a nie udrękę i tortury ssącego żołądka.

Należy pamiętać, że najtrudniej będzie z tymi ograniczeniami „jedzeniowymi” osobom, u których jest zaburzony poziom cukru. To niekoniecznie musi już być cukrzyca. Wystarczy, że są to stany około cukrzycowe. Często słyszę – w laboratorium nie wyszedł cukier. Tak. Nie wyszedł, bo badanie jest rano na czczo, czyli było co najmniej kilka godzin, aby insulina (nawet w obniżonej ilości) „wyłapała” cukier i na rano jego poziom jest OK. Być może poziom insuliny jest za niski, aby tak skutecznie poradzić sobie z cukrem, gdy jemy częściej lub więcej i rezultatem jest zbyt długo utrzymujący się poziom cukru we krwi. Niestety, niszczy on naczynia krwionośne, układ nerwowy i wprowadza wiele destrukcji w metabolizmie. Jednak one nie bolą, więc nasze zmysły są nie-

czułe na zamieszanie w poziomie tej zabójczej substancji. Bardzo konkretnie widać to pod mikroskopem. Krwinki zlepiają się, aby nie być „poparzone” przez płynne, toksyczne środowisko. Pozlepiane mają mniejszą powierzchnię czynną, więc przenoszą mniej tlenu, mniej substancji odżywczych i mniej wyprowadzają ich z komórek.

Trudny jest zarówno nadmiar cukru jak i niedobór, czyli za niski jego poziom. W takich przypadkach lepiej jest zastosować wiosenną kuchnię, czyli tydzień, dwa lub trzy – ile wytrzymamy – innego zestawu potraw (mają być natury rozgrzewającej), niż upierać się przy dwu/trzydniowym „hard – oczyszczaniu” wątroby. Tak nawiasem pisząc – jest nieporozumieniem nazywać dwa, trzy dni

oczyszczaniem wątroby. Proces wyprowadzania toksyn nie trwa tak krótko. Ten jeden, dwa dni to udrożnienie przepływu w kanałkach wyprowadzających żółci wątrobowej, a nie czyszczenie wątroby. Idealny czas naprawy to 40 dni i tyle trwa Wielki Post, jednak kto dzisiaj w tym zagonionym świecie może sobie na to pozwolić?

W dawnych, dawnych czasach... za siedmioma górami, za siedmioma rzekami rośło ziółko, które... Czas tak zamierzchny, że trudno się dziwić, iż do bajek należy. NATURA jednak nas nie zostawiła na pożarcie cywilizacji i preparaty Energy są doskonałym wsparciem. Na wiosenne oczyszczanie stosujemy krople **Regalen**.

Dokończenie na str. 9



Dokończenie ze str. 8

Okolice wątroby smarujemy kremem **Protektin**, zwłaszcza podczas szybkiego procesu i odczuwania dyskomfortu w okolicach tego narządu. Dobrze jest przyłożyć wieczorem ciepły termofor i dużo spokoju. Zaburzenie tego organu to dużo emocji gniewu i złości. Godziny, gdy ten organ pracuje najczęściej to pierwsza do trzeciej. To wtedy rozkładane są toksyny. Jeśli organ jest bardzo obciążony tą pracą, to toksyny nie są rozkładane i niestety zostają w wątrobie. Często też są to godziny bezsennej nocy, którym towarzyszą tabuny strasznych myśli.

Przyjacielski organ wątroby, to pęcherzyk żółciowy. Może nie dawać spać trochę wcześniej, czyli od 23.00 do 1.00. Jeśli oba te organy są przeciążone (pęcherzyk odpowiada za akumulację żółci i sam jej nie produkuje, więc jego jakość jako organu zależy od tego, co dzieje się w wątrobie), to nieprzespane noce są zmurą naszego życia. I znowu podkreślę – nic raptownie nie robimy. Lepiej jest wspierać proces ziołami **Regalen**, smarować **Protektinem**, nosić ciepłe ubranie i zmienić potrawę w kuchni, niż drażnić biedną wątrobę i pęcherzyk nie bacząc na jego kondycję.

Kuchnia teorii pięciu przemian (to też chińskie osiągnięcie) jest prosta jeśli zapamiętamy, że rozpocząć gotowanie możemy od dowolnej substancji, a zakończyć powinniśmy produktem, który wspiera w czasie przedwiośnia nerki lub wątrobę. Wg medycyny chińskiej, której tradycje sięgają kilku tysięcy lat, każdy z organów przynależy do jakiegoś żywiołu. Wątroba i pęcherzyk żółciowy należą do żywiołu drzewa, czyli... zielone. A zielone rośnie, gdy jest... WODA! I znowu zahaczamy o medycynę chińską. Teoria pięciu przemian mówi, że wsparciem i regeneracją wątroby jest żywioł wody. Z tym żywiołem pracują nerki! Emocją sygnalizującą zaburzenie pracy tego organu jest nadmierne odczuwanie strachu i lęku. Odpowiedzią na lęk jest... agresja (wątroba)! Czyż to nie jest niewiarygodna wiedza poprzednich pokoleń medyków!

Woda buduje drzewo, czyli najprościej – jeśli nasze nerki mają wystarczającą ilość wody i są w dobrej kondycji, to wątrobie jest łatwiej przeprowadzić detoksykację codzienną, jak i od wielkiego postu! Woda przecież jest tym uniwersalnym rozpuszczalnikiem, który rozcieńcza wszystkie wydzieliny w naszym organizmie – żółć też. Kamienie żółciowe narastają w za gęstej żółci. Organizm odkłada sole wokół zarodków (zaczątków), które mogą być nawet padłymi formami pasożytniczymi. Jeśli nie ma w nas odpowiedniej ilości wody, to niby na bazie jakiego rozpuszczalnika ma powstać pot, krew, łzy i żółć też? Organizm musi chronić swoje zasoby i nie da wody na rozcieńczenie żółci, żeby nie dopuścić do powstania mułu, szlamu, czy w konsekwencji kamyczków, jeśli najważniejsze organy – mózg, serce, płuca – miałyby tej wody pozbawić jeśli „dostawy nie było”. Nasz organizm ma własnego autopilota i nie kieruje się naszymi „chczeniami”. On ma utrzymać ŻYCIE. Wybór między kamieniami w pęcherzyku, a upośledzeniem przesyłu impulsów w mózgu jest bezdyskusyjny. Będziemy żyć z kamyczkami i koszmarami nocnymi, ale będziemy ŻYĆ! No i co to za życie! Można napisać – każdy ma takie, na jakie zasłużył... karma,... a ja piszę... nasze zdrowie w naszych rękach!

80% toksyn wyprowadzanych jest z naszego organizmu przez nerki. Nerki – żywioł wody – potrzebują do tej pracy WODY! Jeśli dodamy im **Renol**, posmarujemy **Artrinem** i otulimy ciepłym, zrobimy świetne przygotowanie do dalszego procesu, czyli będzie przygotowane środowisko do oczyszczania wątroby. Procesy związane z obiegiem wody

w organizmie są podstawowe do każdego kolejnego etapu. Jeśli ten podstawowy obieg nie działa właściwie, to tkanki nie wypuszczą toksyn. Organizm sam siebie nie będzie niszczył, chyba że wprowadzimy substancje chemiczne przed którymi nie umie się obronić. One potrafią przenikać przez wszystkie bariery tworzone przez naturalne procesy. I tutaj trafiamy na kolejny temat, który często ostatnio gości w gabinecie (chyba nie tylko moim) – mimo stosowania ekologicznej kuchni, oczyszczania wiosennego i dostatecznego dopajania komórek i tkanek – bardzo trudno jest wyprowadzić toksyny z wątroby. O tym następnym razem. Nie zniechęcając się obowiązkową szklanką wody na dzień dobry (można ją złamać wrzątkiem – nie musi być zimna, najlepsza jest w temperaturze naszego ciała, ma przepłukać nasze wnętrza jak poranny tusz) i pamiętając o tej na dobranoc (gwarantuję, że rano jeszcze żyć będziemy – zatory, zawały to za gęsta krew, a rozcieńczyć płynne środowisko naszego wnętrza można tylko wodą), pozostaję z **Renolem** i **Artrinem** na początek. Po co najmniej dwóch tygodniach dołożę **Regalen** i **Protektin**.

I tak codzienne przez minimum trzy tygodnie.

Wanda WIELOCH-BORKOWSKA
bioenergoterapeutka



Kolor biały nie zawsze oznacza niewinność

UWAGA NA PODWYŻSZONY INDEKS GLIKEMICZNY W PRZYPADKU NIEKTÓRYCH WĘGLOWODANÓW!

Węglowodany, oprócz białka i tłuszczów, stanowią trzecią grupę makroelementów, bez których nasz organizm by nie funkcjonował. Obecne nadmierne spożywanie potraw z białej mąki, z dodatkiem cukru, dań błyskawicznych lub smażonych mści się na nas i kontroli zdrowia u wielu ludzi zaczynają ostrzegawczo mrugać... Jakże zatem korzyści przynoszą nam węglowodany, a czego się wystrzegać?



GLÓWNE ŹRÓDŁO ENERGII

Sacharydy, zwane również cukrami, węglowodanami lub cukrowcami stanowią dla organizmu człowieka przede wszystkim dostawę energii. Znajdziemy je również, w mniejszym stopniu w warzywach, ale prym wiodą w roślinach zbożowych, strączkowych, owocach, orzechach i słodzikach. Ogólnie, w zależności od struktury chemicznej, dzielą się na proste i złożone.

ZASADNICZY WPŁYW NA NASZE ZDROWIE

Proste lub tzw. „szybkie” węglowodany (słodycze, napoje, pieczywo z białej mąki, biały ryż itd.) są szybko wchłaniane przez nasz organizm. Natychmiast podnosi się poziom cukru w krwi, a trzustka wzmagą produkcję insuliny, która ma za zadanie obniżenie tego wysokiego poziomu. Im szybciej podniesie się poziom cukru we krwi, tym intensywniej insulina musi go zrównoważyć. W konsekwencji tego w krótkim czasie dochodzi do hipoglikemii, która w cięższym przypadku prowadzi do uczucia wilczego głodu, w cięższym także do nerwowości, złej koncentracji lub złego nastroju. Organizm ponownie

wysyła sygnał, że potrzebuje kolejną porcję cukru. W przypadku zwiększonego spożywania szybko wchłanianych węglowodanów, dostarczona energia nie zostaje wykorzystana, a organizm odkłada ją do tłuszczów. Jedyne uzasadnione ich zastosowanie ma miejsce wyłącznie po intensywnym wysiłku fizycznym. W odróżnieniu od węglowodanów prostych, wchłanianie tych złożonych (pełnoziarniste pieczywo, rośliny strączkowe, ryż naturalny itd.), odbywa się wolniej. Stąd nazwa „cukry wolne”. Insulina uwalnia się powoli, a wahania jej poziomu nie są tak nasilone. Stopniowe wchłanianie nie powoduje nadwyżek i organizm niczego nie odkłada na zapas.

TEORIA INDEKSU GLIKEMICZNEGO

Z węglowodanami jest ściśle powiązana teoria indeksu glikemicznego (GI), której autorem jest brytyjski specjalista ds. odżywiania Dr. David Jenkins, który uważa, że artykuły spożywcze z niskim lub średnim indeksem glikemicznym (cukry złożone lub „wolne”) przedłużają nam uczucie sytości. Im niższym indeksem glikemicznym charakteryzuje się posiłek, tym dłużej przyjęte węglowodany rozkładają się w organizmie i tym wolniej

zmienia się poziom cukru w krwi, a my nie doświadczamy napadów głodu. W przypadku wysokiego indeksu glikemicznego (proste lub „szybkie” cukry) sytuacja jest zgoła odwrotna. **W JAKI SPOSÓB OBNIŻYĆ IG NA TALERZU?** Całkowity wynik zawartości naszego talerza możemy zmienić na korzyść niższego IG poprzez odpowiednie połączenia. Jeżeli będziemy stosować się do tych zasad, indeks glikemiczny nie będzie nam straszny:

- » Ważną rolę odgrywają w żywieniu również inne makroelementy (tłuszcze i białka): jeżeli będziemy mieć na talerzu wszystko w niewielkich ilościach (różnorodność jest bardzo istotna), ostateczny IG ulegnie obniżeniu.
- » Jeżeli włączymy również błonnik (np. warzywa, owoce), IG potraw wyraźnie spadnie.
- » Na poziom IG wpływa również obróbka cieplna potraw: im więcej pieczemy, smażymy, tym wyższy IG. Zatem ostrożnie z wysokimi temperaturami.
- » IG obniżają również potrawy kwaśne: ukwaszone produkty mleczne, sok z cytryny, kwaśne owoce, ocet winny itd.
- » Uwaga na przejadanie się: by obniżyć IG należy jeść małe porcje.

Dokończenie na str. 11

CZY PAŃSTWO WIEDZĄ?

Do pierwszego etapu trawienia węglowodanów dochodzi już ustach, a kolejny etap zachodzi dopiero w jelicie cienkim. Przyjęte węglowodany należy zatem dokładnie pogryźć, żeby je dobrze strawić!

W przypadku owoców z wyższą zawartością cukru należy zachować umiar w ilości spożywania: melony cukrowe, ananasy, winogrona, banany, owoce suszone. Słodkie kompoty są zdecydowanie niewłaściwe.

INDEKS GLIKEMICZNY	PRZYKŁADY ARTYKUŁÓW SPOŻYWCZYCH
WYSOKI	produkty z mąki białej lub kukurydzianej, słodczyce, błyskawiczne makarony i kasze, pieczone ziemniaki, frytki, cukier, napoje słodzone
ŚREDNI	produkty z mąki pełnoziarnistej, makaron pełnoziarnisty/semolinowy, ryż naturalny, ryż basmati, ziemniaki gotowane, owoce suszone
NISKI	warzywa, grzyby, rośliny strączkowe, owoce, orzechy, ziarna

Dokończenie ze str. 10

CO NAM ZAGRAŻA?

Kiedy często spożywamy posiłki z wysokim indeksem glikemicznym i przejadamy się, powodujemy przede wszystkim nadmierne odkładanie się zapasów tłuszczów. Towarzyszy temu rosnące ryzyko wystąpienia chorób sercowo-naczyniowych, cukrzycy typu 2 oraz niektórych typów raka (przede wszystkim jelit i piersi).

CO TAK, A CZEGO NIE?

Odpowiednimi źródłami są oczywiście warzywa, rośliny strączkowe, niełuskany lub półłuskany ryż, ryż basmati, müsli bez dodatku cukru, pełnoziarnista (owsiana) kasza, przekąski müsli/raw bez polew – zatem wszystko, co jest jak najkrócej poddawane obróbce termicznej. Z pieczywa polecam wybierać chleb pełnoziarnisty, najlepiej żytni lub pełnoziarniste pieczywo chrupkie. Idealnie, gdyby wybierali Państwo makaron pełnoziarnisty lub z semoliny i przyrządzali go al dente, nie rozgotowując go.

A poniższe „smakołyki” niech zagospodarują na naszych stołach tylko od święta: produkty z białej mąki, wyroby piekarnicze o przedłużonej trwałości, produkty z mąki kukurydzianej, popcorn, błyskawiczny ryż i makaron, makaron smażony, frytki, napoje słodzone oraz wszystkie słodczyce włącznie z cukrem. Jeżeli trudno pożegnać się ze słodkim smakiem, najlepiej zastąpić go żywnością dobrej jakości z pełnoziarnistej mąki z ograniczoną ilością cukru, znajdują ją Państwo w sklepach ze zdrową żywnością.

UWAGA NA SYROP

GLUKOZOWO-FRUKTOZOWY

Zauważyli Państwo, że bez niego nie obejdzicie się prawie żaden produkt spo-

żywczy? Stanowi tani zamiennik cukru, a my płacimy za to swoim zdrowiem! Efektem jest nadwaga, a badania przestrzegają, że nadmierne spożycie syropu przyczynia się do rozwoju chorób układu sercowo-naczyniowego, cukrzycy typu 2 oraz choroby nerek. Sposób, w jaki produkuje się syrop glukozowo-fruktozowy wynaleziono w Japonii. Podstawę stanowi skrobia kukurydziana. Podczas produkcji skrobia zostaje oddzielona, a dodane są enzymy. Dzięki nim część glukozy jest zamieniana na fruktozę. I właśnie tutaj jest pies pogrzebany: glukoza zmienia się w organizmie w tłuszcz tylko w ok. 5 %, w przypadku fruktozy to 40 %, który się nam „pięknie” odkłada w okolicy brzucha! Ten tłuszcz trzewny wokół organów w jamie brzusznej ma zasadniczy wpływ na wystąpienie cukrzycy. Być może powiecie Państwo teraz, że fruktoza znajduje

się również w owocach i co w tym złego... Natura urządziła to jednak (w przeciwieństwie do naszego przemysłu spożywczego) mądrze: dodała do owoców również dużą dawkę błonnika, dzięki któremu niecała fruktoza zdąży się wchłonąć, oraz enzymy, które w istotny sposób biorą udział w jej rozkładzie. Z tego względu należy uważnie czytać etykiety i szerokim łukiem omijać tę „syropową” żywność.

NASZA RADA: SPIRULINA BARLEY – BRATNIA DUSZA NA NIEPOGODĘ GLIKEMICZNĄ

Spirulina Barley natychmiast doda naszemu organizmowi połączone dwa pozytywne wpływy: zielonego jęczmienia z Wyżyny Tybetańskiej oraz spiruliny z wysokogórskich jezior andyjskich. Ponad 20 aktywnych enzymów, niezastąpionych dla naszych procesów życiowych i dobrego trawienia, kompleksowe białka dzięki zawartości wszystkich niezbędnych aminokwasów, chlorofil i ogromny „oddziały” witamin, minerałów oraz mikroelementów (B₁, B₂, B₃, B₅, B₆, B₁₂, C, E, K, A, kwas foliowy, wapń, magnez, żelazo, fosfor, potas, cynk, selen, mangan, miód, chrom, krzem, sód, bor i srebro), szybko postawi Państwa na nogi po zimie, przywróci równowagę i zapobiegnie zbliżającemu się zmęczeniu wiosennemu. Delikatnie oczyści krew, wątrobę i nerki. Regularne stosowanie Spiruliny Barley chroni przed chorobami cywilizacyjnymi (nadciśnienie, cholesterol, zawał, udary). Oba – jęczmień i spirulina – normalizują poziom cukru we krwi, stanowią zatem doskonały środek w przypadku profilaktyki i leczenia cukrzycy. Wniosek: jeżeli hołdują Państwo „białym” sacharydom (z wysokim IG) w ilości większej niż zdrowa, zdecydowanie opłaca się zastosowanie jęczmienia i spiruliny!

ing. Štěpánka GRUBEROVÁ
(wykorzystała skrypty kliniczne
medycyny dietetycznej: Makroelementy,
ing. Lukáš Vrána, 2015)

PORADNIA PRODUKTÓW ZIELONYCH

» Czy można zastosować Organic Chlorellę, ewentualnie Organic Barley Juice w przypadku łuszczycy?

Przyczyną łuszczycy jest wewnętrzne ciepło uzależnione od czynników genetycznych oraz stres, niewłaściwa dieta i ogólny styl życia, prowadzące do zakwaszenia organizmu. Zalecamy długoterminowe stosowanie **Organic Chlorelli** (min. 6 tabletek dziennie) oraz **Organic Barley Juice** (3x dziennie) w celu oczyszczenia organizmu z toksyn i uzupełnienia niezbędnych

witamin i minerałów. Bardzo korzystne okazuje się też łączenie produktów zielonych z preparatem **Fytomineral**, który również uzupełnia minerały i eliminuje wewnętrzne kwaśne środowisko. Dodatkowo należy zmienić przyzwyczajenia żywieniowe na rzecz warzyw i owoców, ograniczyć mięso, produkty mleczne, białe pieczywo, kawę i słodczyce. Idealna byłaby rezygnacja z wędlin i minimalizacja ilości kawy. Zalecamy także przeprowadzenie pomiaru urządzeniem **Supertro-nic**, który przetestuje i po mistrzowsku dopasuje produkty Energy.



Spotkanie z terapeutą: BARLEY JUICE – MŁODY JĘCZMIEŃ

WŁAŚCIWOŚCI I ZASTOSOWANIE

Młody jęczmień – **BARLEY** jest określanym „zieloną krwią”, ponieważ zawiera moc minerałów, aminokwasów, a przede wszystkim witaminy: C, E, B₁, B₂, B₆, B₁₂, beta-karoten, kwas foliowy i potas. Posiada bardzo dużo wapnia (wzmacniającego kości), żelaza i magnezu (zmniejszającego i łagodzącego stres). Dzięki obecności manganu, cynku i krzemu wpływa bardzo korzystnie na wygląd włosów i paznokci. Wspomaga oczyszczanie organizmu z toksyn, dodaje energii i sił witalnych. Zawarty w nim chlorofil powoduje szybki metabolizm tłuszczów i obniżenie złego cholesterolu we krwi. Tworzy również barierę obronną przed chorobotwórczym promieniowaniem. Łagodzi bóle żołądka, stawów, dżięseł i przywraca świeży oddech. Świetnie działa na cerę, osłabiając procesy starzenia się oraz opóźniając pojawianie się zmarszczek. Zielony jęczmień stosowany jest również w profilaktyce oraz leczeniu chorób serca, nadciśnienia, cukrzycy, czy bezsenności. Dzięki właściwościom oczyszczającym przyczynia się do usuwania toksyn pozostałych w organizmie po lekach. Swoją popularność młody jęczmień zyskał dzięki swoim właściwościom odchudzającym. Rozgłos wspaniałego środka odchudzającego zawdzięcza bogactwu rozpuszczalnego błonnika pokarmowego, odpowiadającego za zwiększenie metabolizmu tłuszczu obecnego w organizmie. Ponadto sprawia, że stężenie cholesterolu we krwi maleje, a dzięki cząstkom błonnika, które nie ulegają rozpuszczeniu działa

pozytywnie na układ pokarmowy, obniżając jednocześnie ryzyko nowotworu jelita grubego. Znajdujący się w jego składzie chlorofil wspomaga utrzymanie równowagi kwasowo-zasadowej, która również sprzyja utrzymaniu odpowiedniej wagi.

Wszystkie te wspaniałe właściwości młodego jęczmienia mogą sugerować wyjątkowość stosowania tego produktu.... Tymczasem – jest to po prostu **jedzenie**... i tak właśnie należy postrzegać **Barley** i wszystkie pozostałe produkty zielone takie jak: chlorella, spirulina, acai, goji, aguaje itd. Żadne lekarstwo nam nie jest potrzebne, jeśli dobrze się odżywiamy, ale jeśli źle jemy, to żadne lekarstwo nie pomoże.

Każdy żywy organizm potrzebuje żywych składników odżywczych, witamin, mikroelementów. Roślina do wzrostu potrzebuje około sześćdziesięciu pierwiastków. Ale dzisiaj nie ma uprawy roślin, jest produkcja. Takie rośliny jak np. pomidory często nawet nie widzą słońca, produkowane są na uprawach hydrofonicznych, w których strumień chemizowanej wody karmi je tylko trzema pierwiastkami niezbędnymi do wzrostu – azotem, fosforem i potasem. Bardzo szybko rosną wielkie dorodne warzywa, a na koniec dostają dwutlenek węgla i tym sposobem stają się pięknie czerwone. Czy ten pomidor ma jakąś wartość odżywczą?

Codziennie spożywamy kilka posiłków, w ogóle nie zastanawiając się z czego to nasze pożywienie jest złożone. Często są

to puste kalorie suto okraszone chemią. Generalnie nie czytamy etykiet, dajemy się złapać w pułapkę reklam, pięknych opakowań, kolorów, sztucznych zapachów, super promocji itp. Obecnie nie mamy jednak wyjścia i musimy korzystać z asortymentu, jaki oferują sklepy. Pamiętajmy jednak, że takie pożywienie pozwoli nam się najeść, zaspokoić głód, ale jest w nim niewiele wartości odżywczych (tak jak w przykładzie z pomidorami). „Odżywia” tylko z nazwy. Dlatego współcześnie trudno jest powiedzieć o leczniczym działaniu jedzenia i koniecznie trzeba wzmacniać wartość jedzenia wzbogacając posiłki zielonymi dodatkami np. z młodego jęczmienia. Organizm będzie nam wdzięczny i odpłaci dobrą kondycją, ładnym wyglądem, świetnym samopoczuciem, sprawnością – zdrowiem.

Nie ma jednak sensu psuć zdrowia, jedząc „śmieci” – magazynować zbędne kilogramy, a później sprawdzać, czy Barley rzeczywiście tak świetnie działa i czy pomoże na utratę wagi (na odchudzanie). Lepiej od razu wprowadzić nawyk używania w przygotowaniu posiłków zdrowych produktów i dodatków, skoro już kompletne jedzenie nie może być w pełni zdrowe. Pić zielone koktajle, które w sposób naturalny stają się profilaktycznym lekiem na nadwagę, a tym sposobem na choroby serca, wysoki cholesterol, cukrzycę. Barley świetnie sprawdza się jako składnik soków z dowolnie dobranymi owocami, wtedy smakuje wspaniale. Osobiście polecam ten sposób, ponieważ smak młodego jęczmienia jest specyficzny, ale świetnie komponuje się z wyrazistym smakiem owoców np. kiwi, czy kwaśnego jabłka. Możemy również dodawać go do zup, sosów, czy jogurtu. Najbardziej popularnym sposobem podawania młodego jęczmienia jest rozpuszczenie go w letniej wodzie i picie 30 minut przed posiłkiem 2 razy dziennie. Jest to sposób na utrzymanie dobrego zdrowia i ogólnie dobrej kondycji, ale również bardzo skuteczna metoda odchudzania. *(Sproszkowana postać, to nic innego, jak sok otrzymany za pomocą wyciskania i wirowania w odpowiedniej temperaturze. Ta metoda pozwala na zachowanie wszystkich składników odżywczych).* Jeśli nie odpowiada nam smak młodego jęczmienia, to możemy zażywać tabletki, które są zwartą formą sproszkowanego produktu. I mają takie samo korzystne działanie oraz przynoszą pożądane efekty.

Nie czekajmy na skutki złego odżywiania. Nie szukajmy cudownych leków i ekstra diet. Rozważmy słowa Hipokratesa:

„Niech twoje pożywienie będzie dla ciebie lekarstwem, a twoje lekarstwo będzie twoim pożywieniem”

Joanna BORTLIK
Terapeuta dyplomowany

Pamięć pomaga lub szkodzi

W połowie lat pięćdziesiątych XX wieku, amerykański neurobiolog Paul D. MacLean przedstawił model ludzkiego mózgu, który miał wyjaśnić jego ewolucję. Według tego modelu mamy w głowie trzy zupełnie różne ewolucyjnie neurokomputery. Każdy z nich ma własną inteligencję oraz subiektywne odczucie świata, czasu i przestrzeni. Ten model wyjaśnia, dlaczego każdy człowiek może odbierać inaczej świat, sytuacje życiowe, innych ludzi. Rozróżnia stare mózgi takie jak mózg gadzi, mózg limbiczny (starych gatunków ssaków), oraz nowy mózg, czyli kora nowa, dobrze rozwinięta u wszystkich ssaków wyższych, która odpowiada za mowę, pismo i złożone myślenie u ludzi.

Zaawansowane myślenie nowokorowe umożliwia synestezja, czyli umiejętność łączenia wielu zmysłów. Pamięć i wyobraźnia – połączone dają twórczość artystyczną muzyczną lub malarską. Miejscem magazynowania pamięci krótkotrwałej są synapsy. Ośrodkami pamięci ruchów wyuczonych jest tylna część płatu ciemieniowego. Przednia część płatu ciemieniowego stanowi ośrodek pamięci dotyku. Płat potyliczny zawiera ośrodek pamięci i zrozumienia widzianego obrazu. Zakręt skroniowy górny w mózgu stanowi ośrodek zrozumienia i pamięci dźwięków. Ośrodek mowy, czyli pamięci słyszanego i mówionego słowa, znajduje się w tylnej części górnego zakrętu skroniowego. Zakręt kątowy zawiera ośrodek pamięci znaków pisarskich, czyli pisanie i czytanie. Reasumując, część przednia mózgu, czyli kora przedczołowa odpowiada za myślenie, pamięć, percepcję, spostrzeganie, uwagę, odbiór wrażeń, muzykę, pisanie, czytanie, wyobraźnię oraz uczenie się. Wiele funkcji kory przedczołowej pozostaje wciąż tajemnicą. Wiemy, że ona kojarzy się z inicjatywą osobistą oraz z przewidywaniem przyszłych wydarzeń. Jest to miejsce, w którym rozwija się nasza indywidualność i poczucie własnego ja.

Człowiek rozwija te części mózgu od urodzenia. Dziecko uczy się spostrzegania, odbiera głosy i zapamiętuje je. Dlatego czytanie małym dzieciom bajek i wierszyków powoduje dalszy i szybszy rozwój intelektualny. Gdy nasza kora przedczołowa jest w pełni rozbudzona, mamy możliwość rozwinięcia najwyższej formy inteligencji i twórczości. Możemy oryginalnie myśleć. Rozumiemy kim jesteśmy w stosunku do naszej historii. Stary mózg poszukuje magicznych i religijnych wyjaśnień zjawisk naturalnych. Tak się działo u wszystkich ludów starożytnych. Nowy mózg rozumie jednak, że nie musimy żyć w ciągłym poczuciu zagrożenia. Jednakże rozwój mózgu nie zachodzi równocześnie u wszystkich mieszkańców ziemi. Dlatego różne ludy i narody zachowują się tak różnie względem innych. Dlatego u wielu obecnie żyjących pojawia się nienawiść do innych narodów. Chęć dominacji nad innymi ludźmi oraz umniejszanie ich wartości jest oznaką dominacji starszych mózgów u danych osobników. Teraz musimy działać nad umożliwieniem dalszego rozwoju naszego mózgu oraz pomagać w rozwoju innym ludziom, w celu zgodnego i mądrego życia na ziemi.

Mózg powinien być właściwie odżywiany, żeby mógł się dalej rozwijać. Mózg u płodu jest zależny od stanu swej matki, od jej sytuacji życiowej i nastroju. To są hormony stresu przekazywane przez matkę. Gdy matka czuje się dobrze i jest szczęśliwa i bezpieczna, wiadomość ta jest przekazywana do płodu, który też czuje się bezpieczny i kochany. Rozważanie o usunięciu ciąży jest też przekazywane do płodu, którego mózg koduje lęk przed zagrożeniem. Do siódmego roku życia mózg jest bardzo chłonny. Przyswaja najpierw informacje z łóżyska matki, a po narodzinach z dotyku rodziców, brzmienia ich głosu, śmiechu rodziny. Mózg dziecka do drugiego roku życia ma częstotliwość delta, tak jak u dorosłych w czasie snu. U dzieci między drugim a szóstym rokiem życia fale mózgowe utrzymują się na poziomie theta, tak jak u dorosłych podczas śnienia lub marzeń. Między 6. a 16. rokiem życia mózg dziecka przetwarza nazbierane informacje po swojemu. Ok 80% połączeń między neuronami zostaje wyrzuconych podczas dorastania młodzieży. Zmienia się w tym czasie sposób myślenia, emocje i zdolności do dalszego rozwoju.

Pamięć wciąż się rozwija. Pamięć sytuacji pozytywnych daje rozwój. Pamięć sytuacji negatywnych wywołuje negatywne emocje takie jak złość, niechęć, nienawiść. Może

też spowodować zahamowanie dalszego rozwoju. Pamięć rozwijana jest w przedszkolu, szkole, przez czytanie książek, przez uczenie się wierszy na pamięć, przez celowe zbieranie różnych informacji, przez rozmowy z mądrymi ludźmi, przez słuchanie wykładów na studiach, podczas spotkań tematycznych, zwiedzania muzeum, słuchania koncertów, oglądania filmów itp. Czasem występują zaburzenia pamięci na skutek przemęczenia, podczas przygotowywania się do egzaminów lub na skutek trudnych przeżyć. Wtedy należy tą pozytywną pamięć wzmocnić przez ziołowe preparaty takie jak **Korolen** krople, **Celitin** kapsułki z lecytyną i miłorzębem. Ważne, by pamiętać tylko dobre sytuacje. Wszelkie negatywne zdarzenia, które przeszkadzają w życiu i wywołują złość lub nienawiść starajcie się zamienić w wybaczenie. Choroba, podeszły wiek lub trauma może wywołać utratę pamięci, czyli amnezję. Pamiętajcie, że wybaczenie to jest wasza wolność. Mściwość, nienawiść, złość zabijają! Dlatego tyle jest zła na ziemi i wojen i tak trudno jest o stały pokój na świecie! Pamięć złych zdarzeń, złych czynów – zatrzuwa życie. Przeszkadza w dalszym rozwoju mózgów ludzkich. Pamięć pozytywnie rozwinięta daje możliwości pozytywnego rozwoju ludzkości. Odżywiaj właściwie swój mózg, abyś był mądrym człowiekiem.

mgr inż. Danuta CWIAKOWSKA





Choroby neurologiczne

CHOROBY NERWOWO-MIĘŚNIOWE

Skupiają grupę chorób, należących wyłącznie do dziedziny neurologii. Ogólnie noszą nazwę **miopatii** lub też choroby mięśni. Charakterystyczna jest dla nich słabość mięśni, ich niewydolność, spowolniona praca i skłonność do zmęczenia. To przewlekłe, bardzo powoli rozwijające się pierwotne choroby mięśni. Rozpoczynają się w dzieciństwie lub w okresie dojrzewania, czasami już u noworodka można zauważyć zmianę w mięśniach.

DYSTROFIA

Głównym przedstawicielem tej grupy jest progresywna **dystrofia** mięśni. Choroba przewlekła ze zwyrodnieniem włókien mięśniowych, przeważnie o podłożu dziedzicznym. Dotyka przede wszystkim mięśni głównych (mięśniowe obręcze barkowe i miednicowe), mięśnie kończyn dopiero w fazie zaawansowanej. Atakowane są także mięśnie kręgosłupa, tułowia, twarzy. Zaburzenia czucia nie występują. Powstaje charakterystyczne trzymanie tułowia o pogłębionym obszarze lędźwiowym i wystającym zwiotczalym brzuchem. Podczas poruszania się charakterystyczny jest „kaczy chód”. Najcięższą formą jest tzw. typ Duchenne’a, dotyka chłopców około 2. roku życia. Inne formy mają wolniejsze tempo lub pojawiają się w późniejszym wieku.

Diagnostyka spoczywa w rękach neurologów dziecięcych. Prognoza tych chorych nie jest dobra, pacjenci dożywają przeważnie około 20. lat. Stopniowo przestaje być wystarczająca wydolność mięśni oddechowych.

MIOTONIA

Trochę odmiennymi chorobami niż miopatie są tzw. **miotonie**. Charakteryzuje je

spowolnione rozkurczanie, czyli spowolnione rozluźnianie mięśni po wcześniejszym skurczu. Występują na mięśniach twarzy, rąk, języka i kończyn dolnych. Początek ich występowania pojawia się przeważnie w dzieciństwie. Pacjent nie jest np. zdolny po podaniu ręki do jej rozluźnienia.

MIASTENIA

Ostatnim typem, występującym przeważnie w wieku dorosłym są **miastenie**. Ich istotę tworzą uszkodzone przesyły bodźców w obszarze dysku nerwowo-mięśniowego, kiedy to dochodzi do spowolnienia ruchu, ekstremalnego zmęczenia mięśnia i powolnego powrotu do normy. Może wystąpić nawet paraliż. Typowym i najczęstszym przedstawicielem jest **myasthenia gravis** (miastenia rzekomoporaźna), występująca pomiędzy 20.–40. rokiem życia. Choroba postępuje niezauważalnie, z upływem dnia stan się pogarsza. Typowe jest opadanie powiek, podwójne widzenie, osłabienie żucia czy mowy. Do rana stan wraca do normy. To choroba autoimmunologiczna, diagnostyka jest w rękach neurologów.

Leczenie: czasem operacyjne, zostaje usunięta grasicca, dzięki czemu uregulowane

zostają reakcje immunologiczne organizmu, ponadto konieczna jest dożywna terapia lekowa, przy użyciu immunosupresji i kortykoterapii. Prognoza jest inna w przypadku każdego pacjenta.

W przypadku wszystkich typów miopatii ważna jest fachowo prowadzona rehabilitacja, która łagodzi bolesność i zaburzenia ruchu. Nie zapobiega ona jednak progresji choroby.

POZOSTAŁE

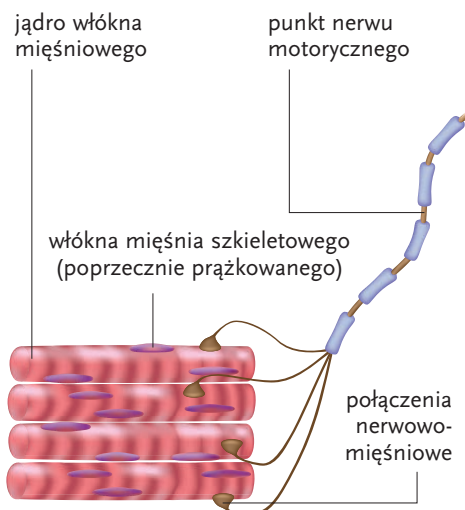
Różne typy zaburzeń, podobne do wymienionych wyżej chorób, mogą występować także w wielu chorobach metabolicznych, jak np. dysbalans minerałów w organizmie, intoksykacja chemikaliami czy medykamentami (leki obniżające poziom cholesterolu!). Choroby nowotworowe (zwłaszcza rak piersi, płuc, żołądka), które nawet w 50 % powodują objawy nerwowo-mięśniowe.

KTÓRY PREPARAT ENERGY MOŻE NAS WESPRZEĆ?

Zaczynamy od testu aparatem Superton. Jako pierwszy polecamy **Fytomineral**. W zależności od typu zaburzeń wprowadzamy następnie **Gynex**, **King Kong**, **Renol**. Bez obaw możemy wprowadzić **Celitin**, **Vitaflorin**. Przy zaburzeniach odporności **Imunosan** – zawsze po przebadaniu. Mięśnie smarujemy **Ruticelitem**, **Artrinem**. Testujemy produkty zielone. Wskazane jest wsparcie odporności, przeciwutleniacze i uzupełnienie minerałów.

lek. med. Ivana WURSTOVÁ

UNERWIENIE MIĘŚNIA SZKIELETOWEGO



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 20 lutego o godzinie 17.00.

Temat: **Młody jęczmień – Barley juice**
– właściwości i zastosowanie.

Przed spotkaniem od godziny 10.00
można skorzystać z testu obciążeń
organizmu aparatem Supertronic oraz
konsultacji z zakresu zdrowia i stosowania
preparatów.

Wstęp wolny



Lutowe ceny topnieją jak lód*

Regalen, Renol, Barley Juice tabs,
Organic Barley Juice powder,
Celitin, Cistus Incanus forte, Artrin,
Protektin, Argan Oil, Almond Oil

