

vitae

2018/3

www.energy.sk/pl

9 propozycji
na wiosenne oczyszczenie

Jak wzmocnić
organizm po chorobie

Wiosenna wątroba
kontynuacja

Na zdrowie jelita grubego
hydrocolonoterapia



Spotkanie z terapeutą: JAK WZMOCNIĆ ORGANIZM PO CHOROBI

Panuje grypa! Konieczne jest leczenie, ale wyleczyć chorobę to jedno, a drugie – często zadanie trudniejsze niż pierwsze – to szybko odzyskać formę. Zwłaszcza, gdy konieczne było zażywanie antybiotyku, który niszczy nie tylko drobnoustroje i bakterie chorobotwórcze, ale też te pożyteczne, które zamieszkują jelita. Ich zadaniem jest ułatwianie trawienia pokarmów, utrzymanie właściwej równowagi kwasowo-zasadowej, a także syntetyzowanie niektórych witamin z grupy B. Gdy antybiotyk zniszczy florę bakteryjną w jelitach, mogą pojawić się różne dolegliwości: biegunki, zaparcia, grzybice, a na skutek utrudnionego wchłaniania może dojść do niedoboru witamin i minerałów. Wszystko to powoduje osłabienie, wyczerpanie organizmu. Przypomina to trochę druzgocące skutki wybuchu bomby, niszczącej wszystko, łącznie z całym chroniącym nas systemem obronnym.

Kiedy starcie z chorobą zakończy się pomyślnie, przestajemy zwracać uwagę na nasz organizm. Często także nie dołączamy infekcji, która „uśpiona” jest wciąż gotowa do reaktywacji. To może zakończyć się dodatkowymi powikłaniami. Jest to trudny czas, ponieważ teraz szczególnie narażeni jesteśmy na ponowne zakażenie, które może przebiegać dużo ciężiej, bo brak nam dobrych, chroniących bakterii. Niestety potrzeba czasu na regenerację, bo walka z infekcją wyczerpuje cały organizm. Należy pamiętać o uzupełnianiu witamin. Najlepiej zastosować **Vitaflorin**, preparat łączący naturalne witaminy i aktywne biolo-

gicznie substancje podnoszące odporność na stres i choroby infekcyjne. Poprawia kondycję, zapobiega zmęczeniu i wyczerpaniu. Po chorobie warto również pić co najmniej dwa litry płynów dziennie – najlepiej wody z preparatem Fytomineral. To roztwór koloidalny ponad 60 pierwiastków w naturalnej formie, których przyswajalność wynosi 98%. Minerale wspomagają regenerację organizmu, skutecznie pomagają w rekonwalecencji, działają detoksykująco, pomagają utrzymać równowagę bioenergetyczną, zwiększają wchłanianie witamin. Ważnym czynnikiem jest pobudzenie i poprawa krążenia, co zwiększa wydolność

układu odpornościowego. **Korolen** dokładnie spełnia tę funkcję. Odbudowuje również naturalną energię jelita cienkiego. Składniki zawarte w produkcie mają wpływ na detoksykację i regenerację komórek, wspierając układ odpornościowy. Konieczna jest też odbudowa właściwej flory bakteryjnej w jelitach. Często konieczna jest zmiana sposobu odżywiania, lecz także przyjmowanie co najmniej przez pół roku probiotyków. Probiotyki są to pożyteczne bakterie, które wzmacniają armię obronną organizmu, żeby mogła szybciej pokonać agresorów. Probiotyki są zatem „sojusznikami”, którzy przybywają na pomoc naszemu układowi immunologicznemu. Równowaga ekosystemu bakterii jelitowych stanowi o prawidłowym działaniu funkcji ochronnych i immunologicznych. Bakterie jelitowe mogą aktywować syntezę przeciwciał czy eliminować drobnoustroje chorobotwórcze, skracając czas trwania infekcji. Aby uzyskać tę równowagę najlepiej stosować **Probiosan Innovum** – preparat bioinformacyjny z mieszanką kultur probiotycznych, kolostrum i inuliną. Podstawowy preparat wzmacniający układ obronny to **Vironal**. Zwiększa on zdolności obronne organizmu, wykazuje działanie antywirusowe i antybakteryjne. Obniża występowanie nawrotów chorób infekcyjnych. Doskonale chroni i regeneruje płuca, oskrzela – cały układ oddechowy, ale również silnie harmonizuje pracę jelita grubego. Wspomaga pracę śledziony i układu limfatycznego. Warto przyjmować też **Drags Imun**, który wzmacnia organizm i sprawia, że nie dopadają nas kolejne infekcje.

Dodatkowo polecam wypić rano 1 łyżeczkę oleju **Sacha Inchi**. Kwasy omega 3,6,9 zwiększają wytwarzanie komórek zwalczających wirusy i bakterie, ogniska zapalne. Tam, gdzie są duże skupiska ludzi, jest też mnóstwo drobnoustrojów. Aby uchronić się przed nimi, można użyć **Spiron**. Dobrze wprowadzić do codziennego jadłospisu bogatą w chlorofil zieloną algę – **Chlorellę**. Oczyszczająca ona cały organizm, pomaga eliminować z organizmu toksyny, metale ciężkie, chemikalia. Wzmacnia witalność, jest źródłem ważnych witamin i składników mineralnych, zapobiega rozwojowi wirusów, bakterii i pleśni. Wspomaga wytwarzanie zapasów energetycznych w wątrobie.

Szukamy pomocy dopiero, gdy dopadnie nas choroba. Niekiedy powrót do zdrowia jest długotrwałym procesem, w którym każdy etap jest uciążliwy dla całego organizmu. Dlatego o odporność powinno się dbać przez cały rok, zgodnie z „Regułą Pięciu Przemian”

Profilaktyka jest inwestycją w nas samych – warto ją wpleść w nasz styl życia.

Joanna BORTLIK
Terapeuta dyplomowany

JUŻ NIEMALŻE WIOSENNIE WITAMY NASZYCH CZYTELNIKÓW!

Przecież za chwileczkę nadejdzie ona. Wiosna! Większość z utęsknieniem na nią czeka. Ma wpływ nie tylko na tych jej spragnionych, ale też na tych, którym jest wszystko jedno. Kiedy się pojawi – w tych ostatnich też tchnie życie. To bardzo pocieszające.

Ale że w naturze potrzebny jest ciągły ruch, za każdą pozytywną informacją „czai się” ta trochę mniej przyjemna. Bo my chcemy być na tę wiosnę przygotowani. Chętni do działania i gotowi do zrzucenia grubych warstw odzieży, w którą byliśmy opatuleni. Jakież jest nasze zdziwienie, kiedy okazuje się, że tej ostatniej, najbliższej ciątu warstwy już zdjąć się nie da. Że tamta była ostatnia, a to, to tylko „pozimowe” zapasy. Będziemy z nimi walczyć? Niekoniecznie i nie wszyscy. Największe gratulacje należą się tym, którym parę kilo nie przeszkadza. Są tacy. Kochają siebie i to jedno zadanie ich nie dotyczy. Nie należą jednak do większości.

Do dzieła! W myśl mądrego zdania, że jesteśmy tym, co jemy – powinniśmy bardzo szybko uporać się ze sobą. Przecież wystarczy tylko uporządkować codzienny jadłospis. Dlaczego to się nie udaje? Cóż – każdy z nas jest inny i inne tempo prac nad sobą życie dla niego przygotowało.

A w związku z tym, że się tak pięknie różnimy – każdy Czytelnik ma inny sposób czytania naszego czasopisma. I co innego do niego trafia. Nie chcemy nikogo pominąć. Zapraszamy wszystkich. U nas dziś różnorodnie. Wybierzcie to, co komu pasuje.

Udanych wyborów życzy
zespół Energy Poland



9 propozycji na wiosenne oczyszczenie organizmu, zrzucenie zbędnych kilogramów i doładowanie energii

Zgodnie z tradycyjną medycyną chińską 14 lutego rozpoczęła się wiosna – czas wątroby i pęcherzyka żółciowego. Na wiosnę niewątpliwie należy oczyścić organizm z zimowych grzeszków, by mógł się zregenerować. Zapewniam, że nagrodą może być lepszy metabolizm, pozbycie się nadprogramowych kilogramów oraz porządna dawka energii.

1. ULŹYJ WĄTROBIE I PĘCHERZYKOWI ŻÓŁCIOWEMU

Proszę unikać półproduktów: potrawy najlepiej przygotowywać ze świeżych i nieprzetworzonych surowców, czytanie etykiet pozwoli na pożegnanie się z niechcianymi E-dodatkami do żywności. Każdy talerz powinien zawierać porcję warzyw, która poprzez swoje zasadowe działanie wyrówna kwasowość pozostałych elementów posiłku. Jedz również świeże kiełki i rośliny strączkowe. Rano na czczo wypij szklankę ciepłej wody z cytryną, a jeżeli na poważnie myślisz o oczyszczeniu, połknij parę tabletek produktu **Organic Chlorella**. Śniadanie zjedz pół godziny później. W trakcie dnia popijaj wodę, herbaty ziołowe, a idealne byłoby włączenie zielonego jęczmienia. Zaleca się, by na jakiś czas (od lute-

go do Wielkanocy) ograniczyć słodczyce i mięso (przede wszystkim czerwone), mniej soli, unikać tłustych i smażonych potraw. Wybierz pełnoziarniste pieczywo żytnie z zakwasu. Stawiaj raczej na zakwaszone produkty mleczne niż na te z cukrem i dodatkami.

2. NIE MYŚL O KALORIACH

Nieustanne liczenie kalorii w celu obniżenia wagi ciała jest stresujące i trudne do realizacji na dłuższą metę. Istotniejsza jest dbałość o jakość potraw, stawianie sobie samemu pytania o ich korzyści dla organizmu. Potrawy bogate w składniki odżywcze utrzymają głód na wodzy, pomagają ustabilizować poziom cukru we krwi i zminimalizować ochotę na słodczyce.

Dokończenie na str. 4

9 propozycji na wiosenne oczyszczenie organizmu, zrzućcie zbędnych kilogramów i doładowanie energii

Dokończenie ze str. 3

3. ROZGRZEJ SIĘ RANO

Według tradycyjnej medycyny chińskiej, rano należy dać organizmowi coś rozgrzewającego, aby wesprzeć metabolizm na cały dzień. Jeżeli zatem nasze śniadanie stanowią zimne i wilgotne dania (jogurty, sery, surowe owoce czy soki owocowe lub zielona herbata...) albo wręcz przeciwnie potrawy wnoszące do naszego organizmu ogień (kawa czy alkohol), to obie drogi prowadzą donikąd. Idealne są ciepłe owsianki z kaszy jaglanej, gryczanej, ryżu czy płatków owsianych lub zupy z wywarów. Jeżeli zaczniemy dobrze dzień, możemy później mniej więcej między 11:00 a 15:00 zjeść nawet coś niezbyt zdrowego bez szkody dla organizmu.

4. SKONCENTRUJ SIĘ NA OBIADACH

Najobfitszy posiłek dnia powinniśmy sobie zaszerwować wtedy, kiedy nasz organizm jest najlepiej przygotowany do trawienia. Tym czasem jest pora obiadowa. Składniki odżywcze ze śniadania już nie wystarczają, a organizm domaga się kolejnej dawki paliwa. Zaplanuj zatem na środek dnia odżywczy posiłek bogaty w białka i warzywa (zupa z soczewicy, stek z kurczaka sauté, sałatka itp.). Dzięki odpowiedniemu śniadaniu i obiadowi masz wielką szansę na zdrowie i szybkie spalanie.

5. NIE ZAPOMINAJ O DRUGIM ŚNIADANIU

Jeżeli pomiędzy głównymi posiłkami utracimy uczucie sytości, z pomocą przyjdzie drugie śniadanie. Można posilić się müsli, smoothie, suszonymi lub świeżymi owocami, warzywami, jogurtem naturalnym, kanapkami z pełnoziarnistego chleba, kanapkami z chleba na zakwasie z pastą z roślin strączkowych... Kiedy bowiem w trakcie dnia nie ma na nie czasu, to człowiek zadowolony się jakimś obfitym i niezdrowym posiłkiem.

6. OSTATNI POSIŁEK O SIÓDMIEJ

Kolacja pomiędzy piątą a siódmą (najpóźniej). Unikaj ciężkostrawnego mięsa i jajek, za to pamiętaj o warzywach. Nie powinniśmy kłaść się spać ani z burczącym, ani z napchaniem brzuchem. Jeżeli czujemy się głodni, można spożyć jeszcze jedną lekką kolację. Przykładowo zupę warzywną lub sałatkę, nic „ciężkiego” nie będzie nam służyć.

7. ROZKOSZUJ SIĘ JEDZENIEM, BYLE POWOLI!

Jedzenie powinno być dla nas przede wszystkim przyjemnym przystankiem w środku dnia. Od czasu do czasu można sobie pozwolić na smakołyk, ale nigdy nie należy się za to obwiniać! Każdy kęs powinien

CZY WIESZ, ŻE...

DLACZEGO ENZYMY SĄ TAK WAŻNE I DLACZEGO NALEŻY JEŚĆ ŚWIEŻE OWOCE I WARZYWA?

Enzymy warunkują życie. Umożliwiają wszystkie reakcje chemiczne zachodzące w organizmie człowieka, dzięki nim nasze narządy mogą funkcjonować. Żadne minerały, witaminy ani hormony bez enzymów nie wykonają swojej pracy. Również nasze trawienie odbywa się z pomocą enzymów. Ich bogate źródło (ponad 20 aktywnych enzymów), dzięki oszczędnemu przetworzeniu, stanowi właśnie Organic Barley Juice, następnie świeże warzywa i owoce.

niemy przeżuć 40 razy. Nawet jeżeli zrobimy tak tylko dwadzieścia razy, wspaniale! Bowiem już w ustach enzymy zaczynają rozkład węglowodanów, a bez starannego pogryzienia jedzenie zostanie nieprawidłowo strawione.

8. ODDYCHAJ GŁĘBOKO, WYPCHNIJ BRZUCH...

Wiesz, że mechanizm oddychania jest jedną z możliwości, by organizm pozbywał się zakwaszenia? W przypadku prawidłowego oddychania również oczyszczamy organizm, a przede wszystkim odzyskujemy energię. Oznacza to jednak wykonanie porządnego wdechu do brzucha, który powinien się unieść. Większość z nas, niestety, oddycha klatką piersiową, co jest tzw. płytkim oddychaniem bez efektów!

9. BARLEY JUICE: BOMBA ENERGII I WITAMIN

Zgodnie z wynikami badań klinicznych Hughesa i Latnera z Uniwersytetu w Liverpoolu, prowadzonych już od 1936 r., dzięki spożyciu chlorofilu zawartego w roślinach zielonych można przyspieszyć aż o 50% odnowę hemoglobiny.

Przyjmowanie chlorofilu jest zalecane w przypadku anemii, rekonwalescencji lub zaburzeń przemiany materii. Bogatym źródłem chlorofilu jest **Barley Juice**. Przy jego regularnym stosowaniu można spodziewać się całkowitej regeneracji organizmu i spowolnienia oznak starzenia. Wiosną czyści organizm i wspiera pracę wątroby oraz pęcherzyka żółciowego. Osoby przyjmujące **Barley Juice** na własnej skórze odczuły wyraźny wzrost aktywności fizycznej i psychicznej.

mgr inż. Štěpánka GRUBEROVÁ





Wiosenna wątroba

Zgodnie z zapowiedzią w poprzednim wydaniu VITAE, kontynuujemy temat wiosennego oczyszczania wątroby. Krótko przypomnę najważniejszą myśl, która poprowadzi nas dalej. Coraz częściej (mimo stosowania odpowiedniej diety i zdrowego trybu życia) wiele osób ma nadal zanieczyszczoną wątrobę co potwierdzają badania. Skonfundowane są obie strony – klient – pacjent, bo zastosowana terapia oczyszczająca nie doprowadziła do oczekiwanego polepszenia i druga strona – lekarz/terapeuta – zaczyna wątpić w „zeznania” i podejrzewa konfabulację (to takie bardzo eleganckie słowo opisujące mijanie się z prawdą). I kto w końcu winien i kto się mija z prawdą?

NIESTETY WINNA JEST WĄTROBA!

No tak, na kogoś trzeba to „zwalić”! Wątroba pełni ponad 1500 funkcji (nie 500!) metabolicznych. To unikalna przetwórcza chemiczna. Jest w stanie zneutralizować prawie każdą toksynę dopóki jest zdrowa. Pełni funkcję magazynu witamin A, B₁₂, D, żelaza i glikogenu (to zapas węglowodanów). I tutaj pierwsze obserwacje – osoby bardzo szczupłe, wręcz chude, nerwowe, nieustannie poszukiwacze słodczy właśnie mają zablokowany glikogen w wątrobie, stąd kolejne ich problemy – obniżony poziom cukru.

Wracając do zasadniczego tematu – głównym zadaniem wątroby jest produkcja żółci. Żółć ktoś porównał do proszku do prania. To bardzo trafne porównanie, bo właśnie ona emulguje substancje tłuszczopochodne i rozpuszczalne w tłuszczach toksyny w te rozpuszczalne w wodzie. Tak zneutralizowane i „wyprane” różne sole mogą być wydalone z moczem, potem i stolcem.

I kolejne pytanie, a czasem bardzo głośny sprzeciw – oni toksyn nie jadają, tłuszczu jak na lekarstwo. I nie piją, a wątrobę mają jak nie najlepiej prowadzący się humanoid!

SKĄD MOGĄ BYĆ TE TOKSYNY?

Jak to zwykle bywa, same tam do środka nie weszły. Chemia spożywcza jest bardzo dobrze rozwinięta, konsumpcja substancji rozpuszczalnych w tłuszczach (czytaj

w oleju) jest nie do skontrolowania. Nie jesteśmy w stanie ustrzec się przed zalewem chemii spożywczej. I o zgrozo – osoby bardzo dbające o zdrowie i omijające jak wyżej wspominałam wszystkie tłuste kąski, mają z wątrobą same problemy. Nie piją, nie palą i ... problemy mają.

O CO CHODZI?

Trochę to tzw. kółko zamknięte. Mniej aktywna wątroba wydziela mniej żółci. Nieemulgowane tłuszcze dosłownie oblepiają masę biegnącą (a właściwie pełzającą) jelitem. W ten sposób skutecznie blokują pracę enzymów trawiennych. Nie ma dobrze strawionego pokarmu to i nie ma co wchłaniać, czyli nie ma substancji odżywczych do regeneracji organizmu. Jest za to obszerna masa w toalecie (niestrawione i nie przyswojone zwiększyło masę do usunięcia) i zapach też ma „oszałamiający”. I też ważne – słabo strawione tłuszcze wiążą wszystkie sole mineralne z masy pokarmowej – stolec jest twardy. W organizmie natomiast brakuje wapnia. Takie hasło – osteoporoza! Brzmi znajomo?

CO WIĘC JESZCZE ZROBIĆ WIOSNĄ DLA WĄTROBY?

Recepta właściwie już prosta – uzupełnić niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe! One będą stosownym rozpuszczalnikiem

dla toksyn, które zostały wprowadzone do organizmu w związkach rozpuszczalnych w olejach. I to jest brakujący krok wiosennego oczyszczania. **Celitin** zawiera lecytynę. Ten preparat doskonale uzupełnia sekwencję suplementów do sprzątania wątroby. Trzeba się uzbroić w cierpliwość – podobnie jak **Cytosan**, który wiąże metale ciężkie, tak i **Celitin** pracuje powoli. Proces wiązania toksyn niestety trwa. Tego nie zrobimy w dwa dni, ale w dwa miesiące już będzie odczuwalna zmiana. Pierwsze co widać – zmienia się kolor skóry i podnosi się poziom energii. Czyli chce nam się więcej! I o to właśnie chodzi!

Śmiało mogę zaryzykować stwierdzenie, że w dzisiejszym świecie **utrzymanie zdrowia polega na dobrej sprawie na bezustannym sprzątaniu naszego wnętrza**. Mój przyjaciel kiedyś powiedział (parę lat temu), że jedzenie jest toksyną. W tamtym czasie byłam oburzona, bo sama należałam do tych, co dbają (właściwie starają się) o to, co jedzą. Z koncernami niestety nie wygraliśmy do dzisiaj. Masowa produkcja wymaga innej technologii, a na to trzeba poczekać.

Tak więc do kolejnego sprzątania, pamiętajmy – jesteś tym co jesz – nawet jeśli o tym nie wiesz.

**Pozdrawiam wiosennie
Wanda WIELOCH-BORKOWSKA**

Syndrom grzecznej dziewczynki

W swojej praktyce bardzo często spotykam się z kobietami, które są dosłownie motorami napędowymi i ostoją swojej rodziny, bardzo zdolne i ze wszystkim sobie radzące. Podobnie mogą funkcjonować również w pracy. Znajdziemy tu przedsiębiorcze kobiety sukcesu, które w pracy realizują swój ogromny potencjał. To obraz widziany na pierwszy rzut oka. Wewnątrz skrywa się w większości przypadków zmęczona, wyczerpana, nieszczęśliwa i zapłakana dusza dziecka, którego potrzeby emocjonalne w dzieciństwie nie zostały wystarczająco zaspokojone. I dlatego stały się uzależnieniem. Uzależnieniem od miłości. Dla odrobiny miłości są gotowe wytrzymać cokolwiek, tylko po to, by miały poczucie, że są kochane. Moja przyjaciółka używa zwrotu z wiersza Vrchlickiego „Za miłości odrobinę poszedłbym na świata kraj...!”

Ze względu na to, że grzeczna dziewczynka nigdy nie poznała, co oznacza miłość bezwarunkowa i gorąca, jej doświadczenia i oczekiwania są mocno wypaczone. Problematyka ta jest bardzo głęboko zakorzeniona, pojawia się naprawdę wcześnie. Powiedziałabym, że już na poziomie duszy. To życiowe zadanie jest na tyle naglące, że będzie z nim konfrontowana każdego dnia. We wszystkim, co przeżywa i z kim się spotyka w życiu osobistym i zawodowym.

Podstawą tego obciążenia są **dysharmoniczne kontakty z matką**. Matką, która nie była przyzwyczajona lub w większości przypadków również jej tego nikt nie nauczył, by kochać swoją córkę i wszyst-

kich pozostałych miłością bezwarunkową. Wiecznym celem takiej córki jest znaleźć sposób, jak pozyskać miłość matki. Jest do głębi przekonana, że miłość nie należy się człowiekowi ot tak i że musi na nią po prostu zasłużyć. Dlatego do swojego życia przyciąga osoby, które nie umieją okazać miłości. Najbardziej jest to odczuwalne w związkach z partnerem. Kiedy grzeczna dziewczynka natknie się na mężczyznę, który zachowuje się za każdym razem inaczej – raz okazuje swoje uczucia, raz znów jest chłodny – możliwe, że ją to zrazi, ale równocześnie takie zachowanie będzie jej znane, ponieważ doświadczała go w domu.

Dokończenie na str. 7

Dokończenie ze str. 6

Kobiety, które nie były w dzieciństwie kochane, są przekonane, że miłość im się przydarzy, kiedy na nią „zasłużą”. Grzeczna dziewczynka z wielkim trudem będzie odróżniać ludzi z charakterem despotycznym lub ze skłonnościami do manipulowania i nie potrafi znaleźć partnera, który pragnie tego, co ona: bliskiego związku, otwartości i wzajemnego wsparcia. Taka kobieta później w związku czy małżeństwie cierpi wewnętrznie.

PRZYJĘCIE ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA SWOJE ŻYCIE

Na początku jest **uświadomienie**. A następnie **przyjęcie** tego, że jestem „grzeczną dziewczynką”, która:

- » nie chce nikogo zawieść,
- » od nikogo niczego nie oczekuje,
- » niczego nie realizuje,
- » pozwala sobą manipulować,
- » od razu wypełnia oczekiwania i życzenia innych,
- » na nikogo się nie złości,
- » w żaden sposób się nie wykazuje,
- » przyjmuje rolę ofiary i nie przyjmuje za nic odpowiedzialności (to „on/oni”)
- » i jeszcze wiele innych...

NAUCZYĆ SIĘ MÓWIĆ „NIE” I NIE DAĆ SIĘ WYKORZYSTYWAĆ

Po uświadomieniu sobie tego przychodzi **wyzwanie**. Jest to jedno z najtrudniejszych wyzwania, które są stawiane przed grzeczną dziewczynką. Nauczyć się mówić „nie”. I nauczyć się panować nad strachem, że zostanie potępiona, niekochana i osądzona. Że utraci tych najbardziej kochanych i najbliższych wokół siebie. W większości przypadków tak się bowiem dzieje.

Taką próbę najczęściej grzeczna dziewczynka przechodzi w kręgu rodziny. Tutaj jest o wiele trudniej odmawiać i nie robić tego, czego się od nas oczekuje. Rozróżnienie wykorzystywania od korzystania stanowi dla grzecznej dziewczynki nie lada wyzwanie i w większości kończy się stratami finansowymi i uczuciowymi. Grzeczne dziewczynki bardzo często przejmują problemy swoich bliskich i rozwiązują je za nich. Często również dotują swoich partnerów/znajomych środkami finansowymi, aby udało im się wszystko, czego potrzebują i nie uświadamiają sobie osobistego ryzyka z tym związanego.

Zdolność ta nieodszownie łączy się z następującym zadaniem...

SZANOWAĆ I POSTAWIĆ SIEBIE NA ŻYCIOWYM PIERWSZYM MIEJSCU

Tak i to zawsze. Robić to na okrągło. Ciągłe i ciągle... Grzeczne dziewczynki takie zachowanie mogą postrzegać jako egoizm, jednak wyzwanie to jest nauką zdrowego egoizmu. Nikt nas tego nie uczył.

Wciąż zachowujemy się według utartych schematów: „Musisz słuchać, nie możesz odmawiać, nie masz prawa do własnego

CZYTELNICY PISZĄ

Niedawno miałam wizytę u lekarza rodzinnego, bo musiałam przedłużyć ważność prawa jazdy. W poczekalni leżało mnóstwo ulotek firm farmaceutycznych, które ja – jako zwolenniczka produktów Energy – przeglądałam. Ale zainteresowała mnie jedna wyróżniająca się, z jeszcze bardziej rzucającym się w oczy tytułem: SUPLEMENTY TO NIE LEKI. Z zaciekawieniem zaczęłam czytać: ... suplementy są dla zdrowych ludzi..., tylko leki leczą, są rygorystycznie kontrolowane i testowane, szczególnie ich ewentualne skutki uboczne, czego o suplementach nie można powiedzieć, suplementy nie są w stanie wyleczyć organizmu ... itd. Przyznam się, że o mało nie spadłam z krzesła! Ponieważ chodzę do lekarza tylko po różne niezbędne zaświadczenia, tym razem zostałam skierowana również na badania kontrolne. Po chwili uzgadniania z lekarzem zgodziłam się w końcu na badania laboratoryjne. Po wyniki szłam z duszą na ramieniu i przyznam się, że nie spodziewałam się aż tylu pochwał. Użyto mi i zdradziłam lekarzowi pro-

wadzącemu, że tak naprawdę stosuję wyłącznie ukierunkowane suplementy i to już 25 lat!

Nawiązuję do tej sytuacji i chciałabym zaapelować do czytelników, szczególnie tych starszych. Naprawdę nie bójcie się, trzeba pójść po rozum do głowy, zasięgnąć porady wykwalifikowanego terapeuty i zacząć pracę nad sobą... Lepiej wcześniej, niż jak już będzie za późno i wpadniecie w wir „chodzenia po lekarzach”. (Nie chciałabym oczywiście urazić tych, do których chętnie wstąpię po radę, ponieważ wiem, że oni wiedzą, jak wszystko w organizmie funkcjonuje i w zależności od tego dobrze doradzą). W naszym Klubie Energy często słyszę – nie da się inaczej – muszę to zażywać do końca życia itd., ale dzisiaj pojawia się już wiele informacji o tym, jak leki na nadciśnienie, leki obniżające poziom cholesterolu, przeciwbólowe, na rozrzedzenie krwi i inne zagrażają naszym organizmom ze względu na swoje skutki uboczne! Zaczniście powoli, ale stanowczo!

Marie SVOBODOVÁ, KE Cheb

zdania”. Dlatego tak ważne jest, by w każdej sytuacji zadać sobie pytanie: „Czego tak naprawdę chcę ja?”

PILNOWAĆ MYŚLI I UCZUĆ

Jeżeli będę szanować swoje uczucia i będę się starać według nich żyć, sukcesywnie osiągnę to, że ustalę, kim właściwie jestem. Co lubię robić, co mi sprawia radość, co łąduje moją energię. Grzeczna dziewczynka bowiem bardzo często nie ma żadnych zainteresowań, a co dopiero czasu na ich rozwijanie, często nie wie, co lubiłaby robić. Równocześnie ego wciąż będzie jej szeptać, że jest tą złą i że ma to robić inaczej.

Dlatego należy sobie uświadomić swoje myśli i nauczyć się stopniowo z nimi pracować. Im bardziej będzie się szanować, tym bardziej będą ją szanowali inni. Poznawanie, co jej odpowiada, a co nie, przyniesie grzecznej dziewczynce:

- » zdolność łatwego mówienia „nie”,
- » szanowanie swoich potrzeb,
- » większą pewność siebie,
- » wystarczająco dużo czasu dla siebie i innych,
- » realizację siebie nawet poprzez to, czego się boi,
- » możliwą zmianę kręgu przyjaciół, współpracowników.

Z ŻYCIA

Jeżeli w związku z partnerem kobieta – grzeczna dziewczynka – nie dostaje od swego mężczyzny wsparcia, podziwu, miłości, wolności i jest traktowana bardziej jak

służąca, matka, która ma obowiązek dbania o swojego mężczyznę, wcześniej czy później może zachorować na raka jajników. Pewna wspaniała, dzielna kobieta – nazwijmy ją Stella – była dla mnie bohaterką za wszystko, co wytrzymała. Dostała w życiu drugą szansę, by sobie uświadomić, jak jej wewnętrzna kobieta cierpi. Jednak po 10 latach choroba uderzyła ponownie i tego wezwania Stella już nie posłuchała. A ja nigdy nie zapomnę o naszych prawie dwuletnich spotkaniach, podczas których w pełni odkryłam, gdzie prawdopodobnie leży problem i o jej słowach, kiedy oświadczyła: „Obawiam się, że tego nie jestem w stanie zmienić.”

Jej mąż bowiem w trakcie wymagającego procesu leczenia, chciał mieć taki sam komfort, taką samą opiekę jak wcześniej, a ona nie wahała się i wciąż robiła to wbrew sobie. Nawet kiedy źle się czuła, to ona (choć powinno być odwrotnie), opiekowała się swoim mężczyzną. To jest tylko strzępek całej historii, a ja celowo opowiadam tylko fragment dla zrozumienia i ku pewnej przestrodze wszystkim grzecznym dziewczynom. By pomagać innym, prowadzić ich, musimy najpierw pomóc sobie!

Dlatego wszystkim grzecznym dziewczynom życzę, by codziennie uświadamiały sobie swoją wartość i nie bały się być niegrzeczne, ponieważ, jak mówi tytuł jednej z książek: „Grzeczne dziewczynki idą do nieba, niegrzeczne idą tam, gdzie chcą”.

Marcela ŠTASTNÁ



Dzień pyszności dla kobiety

Przez żołądek do serca mężczyzny – tak mówi porzekadło..., ale czy tylko do serca mężczyzny? Czy my – kobiety nie kochamy dobrej kuchni, z sercem przygotowywanych posiłków? Oczywiście, że kochamy! To, że jesteśmy ciągle na diecie i naszym obiadem jest jeden liść sałaty – to w większości przypadków bzdura. Lubimy jeść i lubimy zjeść smacznie. A jeszcze bardziej lubimy – gdy ktoś specjalnie dla nas przygotuje coś wspa-
niałego. Nie musi to być koniecznie coś wyszukanego – ale coś smaczного, z myślą o nas, z uwagą i delikatnością, a jeszcze gdy pięknie podane na talerzu, przy udekoro-
wanym stole i blasku świec – jesteśmy wtedy bardzo, ale to bardzo szczęśliwe.

Dzień pyszności dla kobiety

Dlatego też dzisiejsze słowa kieruję w stronę Pięknych PANÓW. Panie zapraszam na dzień, albo chociaż wieczór relaksu (ciepła kąpiel z olejkami czy solą zapachową, książeczka, lampka wina), a panów zapraszam do kuchni.

Marzec to wyjątkowy miesiąc, a jednego dnia w tym miesiącu specjalną uwagę kierujemy w stronę kobiet. Warto zrobić więc swojej kobiecie (matce, żonie, córce, siostrze, babci) niespodziankę i ugotować coś pysznego. Tak, moi drodzy Panowie – UGOTOWAĆ. Zaprosić do restauracji teraz może każdy, ale zrobić coś własnoręcznie – to już wyczyn i bohaterstwo.

Na początek – zakupy. Spisz sobie wszystkie potrzebne składniki. Kupisz je w każdym większym sklepie. Sprawdź, czy na pewno masz wszystko – często zdarza się, że czegoś zapominamy i potem.. stres i gonitwa. Dodaj do listy zakupów świece, papierowe ładne serwetki. Jeżeli gotujesz dla pełnoletniej kobiety – kup butelkę lepszego wina, może jakiś drobny bukiet kwiatów, które postawisz wazonie na stole – tak, taka oprawa jest dla nas – kobiet bardzo ważna.

Proponuję Ci 3 potrawy, które zrobisz bez problemu samodzielnie. Będą wymagały od Ciebie większego zaangażowania, ale o to właśnie chodzi! Zaskocz swoją kobietę!

ZACZNIJ WIECZÓR OD PRZYSTAWKI..

.. bo tak jest elegancko... bo przy przystawce można porozmawiać, zapytać jak minął dzień.

Proponuję na przystawkę:

TATAR Z AWOKADO

składniki:

2 dojrzałe awokado (najlepiej odmiany HASS), 1 ogórek zielony, pęczek rzodkiewki, 1 łyżka majonezu, sól/pieprz do smaku, natka pietruszki

Awokado przekrój na pół, usuń pestkę, wyciągnij za pomocą łyżki miąższ i pokrój w kosteczkę.

Ogórek obierz ze skórki i usuń łyżką nasion. Rzodkiewki umyj, usuń ogonki.

Ogórek i rzodkiewki pokrój w drobną kosteczkę, delikatnie pomieszaj z pokrojonym awokado, solą, pieprzem i łyżką majonezu. Dodaj poszatkowaną natkę pietruszki. Podawaj na talerzu, na górę możesz podać



plasterki pokrojonego na twardo jajka i jeszcze kilka kropel majonezu. Możesz podawać z tostowym pieczywem albo świeżą bagietką.

Danie główne:

GNOCCHI ZE SZPINAKIEM, CZYLI NIEZWYKŁE „KLUSECZKI Z MISECZKI”

Składniki na gnocci:

1 kg ziemniaków, 1 szklanka mąki pszennej, 1 jajko, Sól (do gotowania ziemniaków plus pół łyżeczki do ciasta)

Ziemniaki ugotuj w mundurkach, odcedź gdy będą miękkie, obierz ze skórki jak ostygną. Przepuść przez praskę, dodaj mąkę, jajko i sól. Ugniataj aż ciasto będzie jednolite. Z ciasta uformuj wałeczki tak jak na kopytko i pokrój nożem na małe kluseczki. Na powierzchni każdej kluseczki zrób wgłębienie widelcem. Kluseczki wrzuć do osolonego wrzątku i gotuj około 1 minutę od czasu, gdy wypłyną na powierzchnię. Od razu odcedź łyżką cedzakową.

Składniki na sos:

2 łyżki oliwy z oliwek, 3 garści szpinaku świeżego, 8 pomidorków koktajlowych, 2 łyżki suszonych pomidorów w oleju, sól i pieprz do smaku

Na patelni rozgrzej oliwę, dodaj szpinak, suszone pomidory, duś około 5 minut, następnie dodaj świeże pomidorki. Dopraw solą i pieprzem do smaku.

Na talerz wykładaj kluseczki, następnie sos szpinakowy. Jeżeli chcesz i lubisz – możesz posypać wszystko startym na świeżo parmezanem.

Zwieńczeniem każdej dobrej kolacji czy uroczystego obiadu musi być deser. Uwierz, kobiety kochają desery. Kobiety kochają czekoladę.

Proponuję zrobić czekoladowy mus. Delikatny, rozpułwiający się w ustach, słodki i bardzo kaloryczny. Po prostu – idealny.

Deser:

MUS CZEKOLADOWY

Składniki:

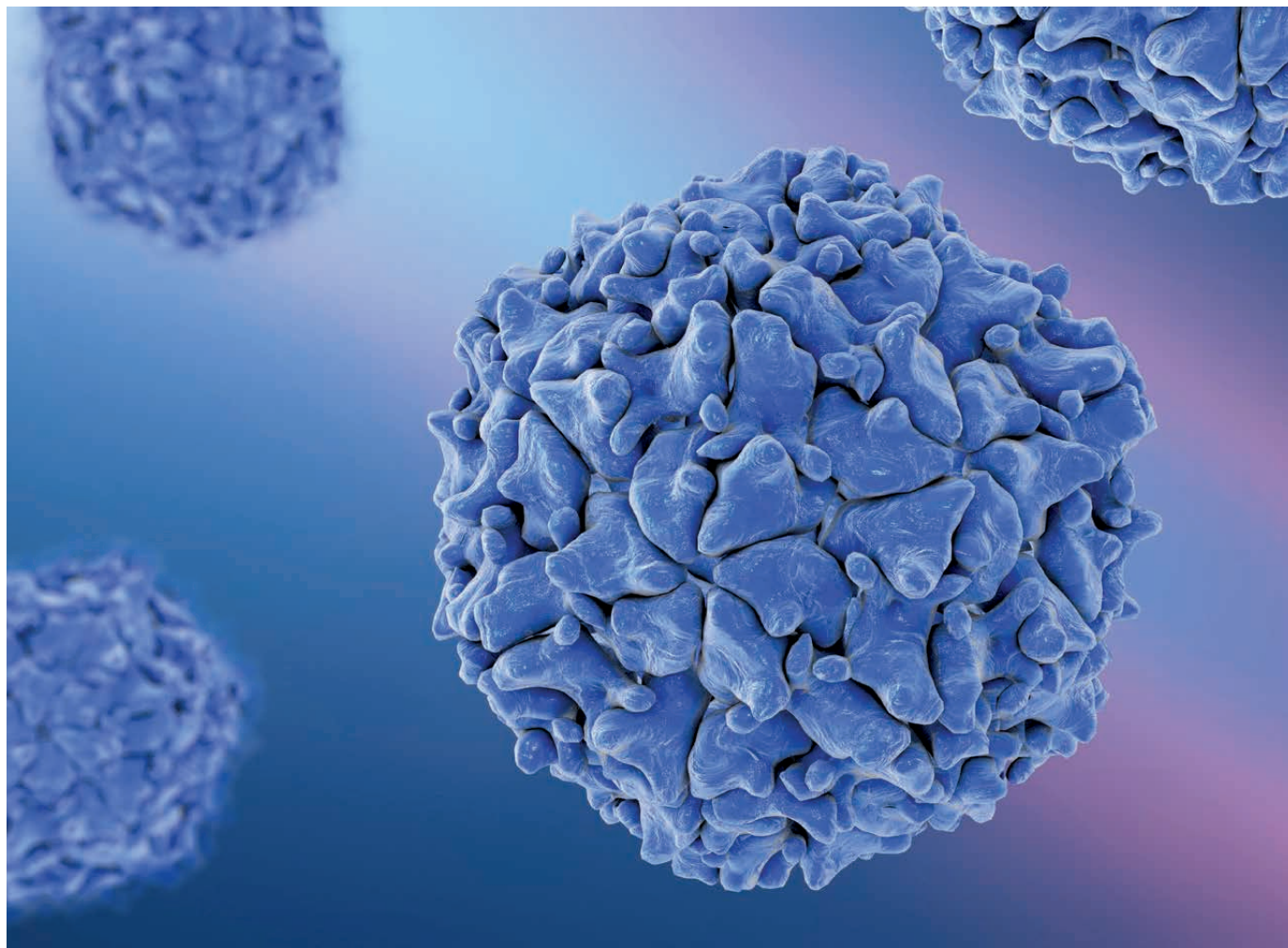
100 g gorzkiej czekolady (powinna mieć około 70% masy kakaowej w składzie), 4 białka jaja kurzego, 20 g cukru pudru, kilka kropel soku ze świeżej cytryny

Białka jaja ubij w mikserze z kilkoma kroplami soku z cytryny i cukrem, aż uzyskasz sztywną pianę. Czekoladę rozpuść w kąpeli wodnej. Ubite białka dodawaj po jednej łyżce do roztopionej czekolady i delikatnie mieszaj tak, aby wmieszać białko w czekoladę. Gotowy mus przełóż do kieliszków i wstaw do lodówki na około 2 godziny. Podawaj schłodzony. Możesz udekorować świeżymi malinami.

Życzę Panom odwagi! Wiem, że dacie radę w przygotowaniu uroczystego przyjęcia dla swoich kobiet.

A Paniom życzę, aby Dzień Kobiet był codziennie. Nie tylko 8 marca, ale każdego dnia roku. Abyśmy codziennie znajdowały dla siebie czas, przestrzeń i oddech, bo tylko wtedy będziemy w stanie lepiej zająć się naszymi rodzinami, bliskimi, krewnymi i ogarniać wszystko dookoła.

Anna SZYDLIK



Choroby neurologiczne

USZKODZENIE OBWODOWEGO UKŁADU NERWOWEGO (PNS)

Obwodowy układ nerwowy to część systemu nerwowego umiejscowiona poza mózgiem i rdzeniem kręgowym. Obwodowy układ nerwowy stanowi 31 par nerwów rdzeniowych i 12 par nerwów czaszkowych, dzięki którym ośrodkowy układ nerwowy może pośredniczyć między ciałem i otaczającym światem. Nerwy te zapewniają również prowadzenie impulsów ruchowych do mięśni, impulsów sensorycznych ze skóry i proprioceptorów a także impulsów sensorycznych z narządów zmysłów. Do systemu obwodowego należą również autonomiczny układ nerwowy, który jest niezależny od woli człowieka i zapewnia pracę gruczołów i organów wewnętrznych.

ZAPALENIA

Częstym powodem uszkodzenia obwodowego układu nerwowego są choroby zapalne, tzn. infekcje. Zapalenie nerwu nazywamy neuropatią. Jeżeli zapalenie rozwinęło się do korzenia nerwu mówimy o zespole korzeniowym, a w przypadku uszkodzenia większej liczby korzeni o polineuropatii. W przypadku równoczesnego zajęcia również rdzenia kręgowego mamy do czynienia ze szczególnym przypadkiem zespołu Guillaina – Barrégo. Najczęściej dochodzi do pogorszenia czucia, czasem do zwiększonej wrażliwości, piekącego bólu i mrowienia. Bardzo często do porażenia, utraty siły mięśni, braku możliwości ruchu.

Jest to choroba o podłożu infekcyjnym, często nie można stwierdzić skąd się wzięło zapalenie, jaka jest prawdziwa przyczyna.

Choroba jest często wirusowa, diagnostyka polega na badaniu pobranego płynu mózgowo-rdzeniowego, który wykazuje typowe zmiany dla zapalenia. Bardzo niebezpieczną formą polineuropatii jest tzw. Zespół Guillaina – Barrégo, który może zakończyć się śmiercią w przypadku porażenia mięśni układu oddechowego. Na szczęście to bardzo rzadka choroba w dzisiejszym świecie bardzo wielu metod diagnostycznych i leczenia. Rozpoznanie i leczenie wszystkich tych stanów leży w gestii lekarzy neurologów podczas hospitalizacji pacjenta.

Bardzo częstym zapalnym uszkodzeniem nerwu obwodowego jest **porażenie nerwu twarzowego** zwane porażeniem Bella. Obraz kliniczny jest typowy, pacjent ma opadnięty kącik ust i nie może domknąć oka po tej samej stronie twarzy. Płyn wyciekają mu

z ust i nie potrafi wydąć warg. Do takich dolegliwości w większości przypadków dochodzi po narażeniu się na przeziębienie, grypie itp. Należy jednak odróżnić porażenie centralne, ponieważ podobny obraz może dawać również udar mózgu. Chorobę jednoznacznie diagnozuje neurolog.

Neuralgia nerwu trójdzielnego (łac. neuralgia nervi trigemini) dotyka wielu pacjentów, w większości przypadków jest powiązana z leczeniem zębów. Ale w wielu przypadkach nie udaje się poznać przyczyny, a ludzie odczuwają stosunkowo duży ból i cierpienie. W pierwszej połowie ubiegłego wieku i wcześniej najczęstszą przyczyną była infekcja obwodowego układu nerwowego tzw. **porażenie dziecięce** lub poliomyelitis anterior acuta.

Dokończenie na str. 11

Choroby neurologiczne

USZKODZENIE OBWODOWEGO UKŁADU NERWOWEGO (PNS)

Dokończenie ze str.10

Pojawiała się w epidemiach, a 1 % zainfekowanych doświadczyło porażenia. Dzięki poszerzeniu kalendarza szczepień, wówczas jeszcze Czechosłowacja, stała się pierwszym krajem na świecie, w którym doszło do wyeliminowania tej infekcji. Osoby urodzone w latach ok. 1960 r. są ostatnim pokoleniem, które jeszcze zetknęło się z chorobą, tzn. ludzie ci żyją z następstwami polio i mamy możliwość się z nimi zetknąć.

POLINEUROPATIA

Częściej występującymi chorobami obwodowego układu nerwowego są głównie przewlekłe dolegliwości lub **polineuropatia**.

Występują w populacji stosunkowo często, w większości przypadków chodzi o drugorzędne uszkodzenie układu nerwowego przy zachorowaniach innych organów. Najczęstszym uszkodzeniem jest tzw. polineuropatia cukrzycowa. Jak sama nazwa wskazuje, przy zachorowaniu na cukrzycę dochodzi do uszkodzenia obwodowego układu nerwowego, które przejawia się piekącym bólem, najczęściej kończyn dolnych, zaburzeniami czucia, w późniejszych stadiach również równowagi i motoryki. W przypadku niektórych chorych na cukrzycę dopiero w wyniku uszkodzenia nerwów zostaje zdiagnozowana cukrzyca. Niektórzy cukrzycy nie mają takich dolegliwości. Podobne dysfunkcje mogą spowodować również choroby tar-

Kolejnym czynnikiem, który może wywołać uszkodzenie obwodowego systemu nerwowego są toksyny. Spotykamy się z porażeniem kończyn dolnych w wyniku nadmiernego spożywania alkoholu, niedożywienia, w przypadku niektórych ciężkich chorób, np. onkologicznych, przy zaburzeniach wchłaniania czy niedoboru witaminy B₁₂, u pacjentów po chemioterapii. Zawsze występuje konieczność wskazania rzeczywistej przyczyny tych dolegliwości, jednak nie zawsze można ją stwierdzić.

Niewielką grupę polineuropatii stanowią choroby **dziedziczne** lub wrodzone. Najbardziej znanym przedstawicielem jest choroba Charcota – Mariego – Tootha z typowym obrazem klinicznym i przebiegiem. Jest dziedziczona z pokolenia na pokolenie, możliwości leczenia są niewielkie.

PRZYZYNY MECHANICZNE

Kolejną grupą uszkodzenia obwodowego układu nerwowego są uszkodzenia powstałe z **przyczyn mechanicznych**, kiedy dochodzi do ucisku lub mechanicznego uszkodzenia nerwu. Najbardziej znanym jest ucisk nerwu w zespole cieśni nadgarstka. Przy przeciążeniu nadgarstka, w większości przypadków w związku z wykonywaną pracą, dochodzi do mrowienia palców ręki oraz palącego bólu. Przyczyną jest ucisk nerwu pośrodkowego (łac. nervus medianus) biegnącego w kanale nadgarstka. W większości przypadków problem rozwiązuje operacja.

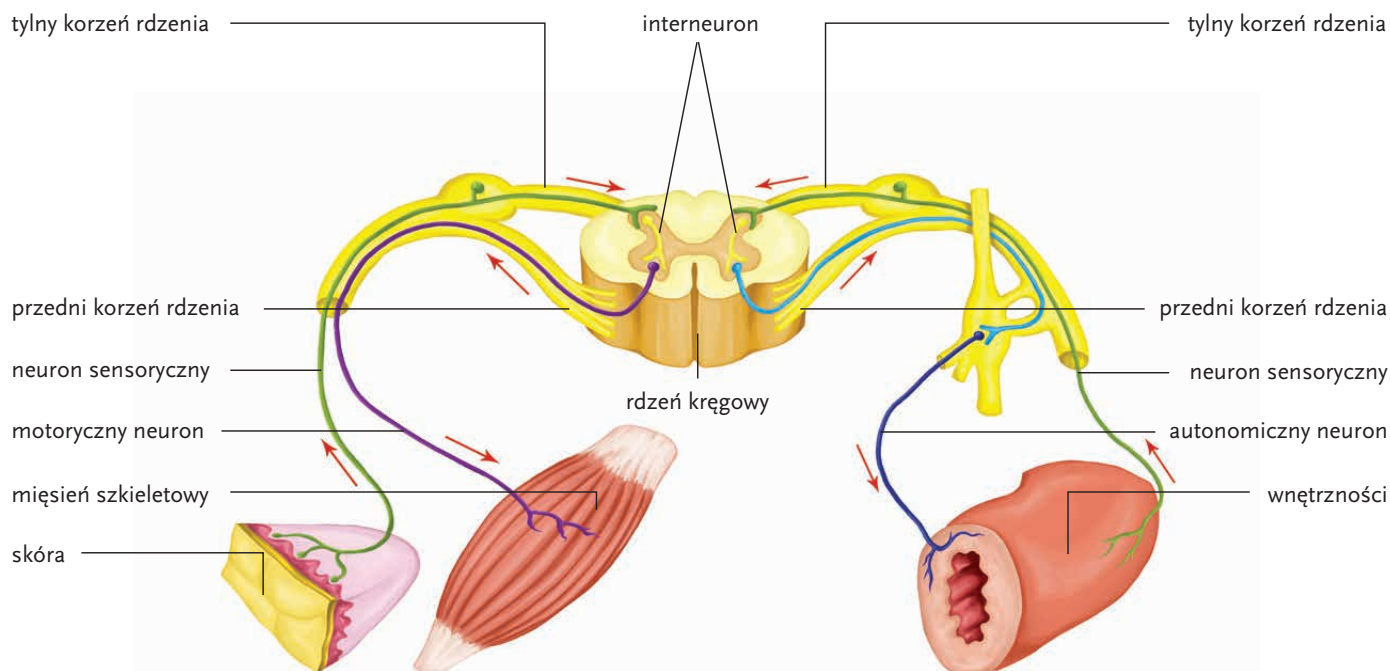
Kolejnym przykładem są różne, tzw. zespoły tunelowe, kiedy dochodzi do ucisku nerwu w wąskich przestrzeniach anatomicznych. Do uszkodzenia korzeni nerwów może dojść także przy usuwaniu dysków międzykręgowych. Późniejsze leczenie jest prowadzone następnie w zależności od stanu i możliwości.

PRODUKTY ENERGY

W przypadku dolegliwości i uszkodzenia obwodowego układu nerwowego zasadne jest wsparcie energetyczności i regeneracji układu nerwowego poprzez stosowanie preparatów **Korolen**, **Fytomineral**, **Vitaflorin**, **Imunosan**, **Organic Sacha Inchi**. Jeżeli pierwotna przyczyna ma swoje źródło w innej chorobie, należy wspomóc odpowiedni organ. W przypadku cukrzycy wykorzystamy **Gynex** w celu wywołania pozytywnego oddziaływania na trzustkę. Przy przewlekłych dolegliwościach bardzo pozytywne jest działanie **Renolu**, by wesprzeć nerki, które mają pod kontrolą układ nerwowy. Bardzo pozytywnie działają kąpiele i wcieranie w nogi preparatu **Artrin**. W przypadku zmian skórnych kończyn dolnych przy polineuropatii wcieramy **Rutice-lit**. Jeżeli są uszkodzone nerwy czaszkowe, aplikujemy zewnętrznie **Artrin**. W przypadku uszkodzenia obwodowego układu nerwowego istotne jest, by nie dopuścić do wychłodzenia kończyn.

lek. med. Ivana WURSTOVÁ

SCHEMAT DROGI IMPULSU NERWOWEGO



A woman in a light-colored dress is jumping joyfully on a sandy beach at sunset. She is holding a large bunch of red and white balloons in her right hand, which is raised high. The sky is a mix of orange, pink, and purple, with soft clouds. The ocean is visible in the background with gentle waves. The overall mood is happy and carefree.

Na zdrowie jelita grubego

Witam! Zostałem poproszony o przybliżenie tematu płukania jelita grubego. W naszej klinice wykonujemy ten zabieg już od 20 lat, więc można powiedzieć, że mamy dość duże doświadczenie w tej materii. Na początku wyjaśnię, iż płukanie jelita grubego – hydrocolonoterapia, to nie to samo, co lewatywa. Lewatywa oczyszcza odbytnicę, czyli końcowy odcinek jelita o długości ok. 20 cm, a podczas zabiegu hydrocolonoterapii oczyszczamy zwykle całą okrężnicę, która ma prawie 2 m. Długość okrężnicy u człowieka równa się jego wzrostowi, choć oczywiście może być inaczej w konkretnym przypadku. Sam zabieg odbywa się w wyciszającej atmosferze, podczas płukania pacjent leży wygodnie na plecach, a w odbyt ma wsuniętą plastikową rurkę jednorazową, o specjalnej wewnętrznej konstrukcji, zapewniającą bezkolizyjny napływ i odpływ wody.

Dokończenie na str. 13

Na zdrowie jelita grubego

Dokończenie ze str.12

Woda jest oczyszczona o temp. 36°C, wpływa do jelita wolnym strumieniem pod niewielkim ciśnieniem i pobudza naturalne ruchy okrężnicy.

Aby zabieg był skuteczniejszy, przeprowadzająca go osoba delikatnie masuje brzuch pacjenta. Wpływająca woda w naturalny sposób przepływa do coraz dalszych odcinków okrężnicy i pod wpływem naturalnego wzrostu ciśnienia jest wydalana rurką odpływową do kanalizacji razem z zawartością jelita. Elementy aparatury są połączone tak, by tworzyły system zamknięty, więc nie ulatniają się z niego nieprzyjemne zapachy. Zabieg trwa od godziny do półtorej i można wykonać kilka cykli płukania, co parę dni lub codziennie. Wskazania:

- » nadciśnienie
- » hipercholesterolemia
- » miażdżyca
- » cukrzyca
- » choroby autoimmunologiczne (RZS, Hashimoto)
- » migreny
- » alergie i nietolerancje pokarmowe
- » zaparcia i inne choroby

Głębokie płukanie jelita było popularne już na początku XX wieku. Przed II Wojną Światową w Polsce jeździło się na nie do Druskiennik (Litwa) i słynnego na całą Europę Truskawca (Ukraina). Sanatoria te słynęły z kąpeli solno-siarkowych, masażu, spacerów, diety i hydrocolonoterapii. Dzisiaj płukanie okrężnicy ma szersze zastosowanie. Z jednej strony jest niejako zabiegiem kosmetycznym, czymś w rodzaju relaksującego masażu. Po nim pacjenci czują wewnętrzny spokój, przypływ energii i lekkość. „Sprzątając” jelito, usuwamy resztki jedzenia, które w jego zakamarkach zalegają miesiącami, a nawet latami. Przez cały czas twarde jak kamienie złogi fermentują i wydzielają toksyny. Przenikają one do krwi wraz z resztą „chemii”, którą zjadamy na co dzień (konserwanty, pestycydy, metale ciężkie). Poza tym, w stale zaśmiecannej okrężnicy uszkadza się nabłonek jelita. W efekcie utrudnione staje się wchłanianie wody, mikro- i makroelementów oraz witamin, pojawiają się zaburzenia homeostazy i może dochodzić do osłabienia funkcjonowania układu odpornościowego. Pojawiają się również gazy i zaparcia. Z drugiej strony za pomocą hydrocolonoterapii nie tylko oczyszcza się jelito z kału, toksyn i paszytów, ale i leczy wiele chorób, nawet tych, które pozornie nie mają związku z układem pokarmowym. Tysiące lat temu ten związek odkryła medycyna chińska. Zakłada

ona, że organizm dzieli się na 5 elementów – jednym z nich jest tzw. element **METALU**, czyli wspólny, powiązany ze sobą obszar: jelito grube, płuca i skóra. Stąd na nagromadzenie się złośliwych i trucizn w okrężnicy reagujemy kłopotami ze skórą (począwszy od wysypki i trądziku po łuszczycę czy egzemę) i chorobami płuc. Ponadto gnijące resztki sprzyjają rozwojowi szkodliwych mikroorganizmów. Wypierają one przyjazne bakterie, których obecność (właśnie w jelicie) pobudza układ immunologiczny i poprawia odporność. Kiedy równowaga zostaje zakłócona, ciągle łapiemy infekcje i cierpimy na alergię. Hydrocolonoterapia pozwala odbudować mechanizmy obronne i uporać się z uczuleniem, nie tylko na jedzenie, ale i katarzem siennym czy astmą. Płukanie jelita grubego może złagodzić migreny, a nawet depresję, poza tym stało się popularne, od kiedy zapanowała moda na smukłą sylwetkę. Często bowiem stanowi uzupełnienie kuracji odchudzającej. I na koniec jeszcze kwestia bezpieczeństwa. Przed pierwszym zabiegiem warto pójść do lekarza, czy wykwalifikowanego terapeuty, który oceni, czy nie ma przeciwwskazań, to jest szczególnie konieczne, gdy mamy jakieś kłopoty gastryczne. Hydrocolonoterapia jest przeciwwskazana u kobiet w ciąży, po operacjach jelit i żołądka oraz w stanach ciężkich i przypadku stwierdzonych wcześniej uchyłków jelita. Poza tym, po płukaniu trzeba zażywać preparaty z probiotykami

i probiotykami. Warto po płukaniu zastosować preparat **Probiosan Inovum** i **Vironal** przez 6–8 tygodni, a potem kontynuować detoksykację i regenerację organizmu stosując preparaty wg pentagramu, **Regalen**, **Renol**, **Korolen** i **Gynex**. Zawsze też warto stosować po płukaniu preparat **Fytomineral**, gdyż płukanie może pobudzić organizm do eliminacji toksyn i mikroelementów. Oczywiście medycyna akademicka nie widzi sensu stosowania tej metody i mówi też o zagrożeniach, ale jeśli weźmiemy jakieś lekarstwo, to też w ulotce można przeczytać o możliwej szkodliwości lub objawach ubocznych. Tak, w trakcie płukania może pojawić się dyskomfort, a w rzadkich przypadkach bóle brzucha – w przypadku bólów odstępuje się od zabiegu – tak samo może się zresztą przydarzyć podczas colonoskopii, kiedy też czasem zdarzają się tak silne bóle, że nie można zrobić badania i wykonuje się je ponownie ze znieczuleniem. Zabieg hydrocolonoterapii często wykonuje się w przypadku zaparc, jeśli inne metody nie były skuteczne. Zawsze warto go wykonać i potem odpowiednio zmodyfikować dietę, aby zaparcia nie pojawiły się ponownie. Najlepiej stosować odpowiednią dietę, ruch, nawodnienie i profilaktykę zdrowotną, aby funkcjonować w homeostazie, czyli w równowadze fizycznej i psychicznej, czego szczególnie Wam wszystkim życzę w tych „ciekawych” czasach.

lek. med. Dariusz SZYMAŃSKI





Lekarz na podstawie własnej praktyki poleca preparaty Energy

Coraz częściej spotykam się z prośbami pacjentów, by zastąpić leki chemiczne naturalnymi suplementami odżywczymi. Najczęściej jest to powiązane z nadciśnieniem, wysokim poziomem cholesterolu i tłuszczów we krwi, czasem cukrzycą. W łżejszych lub początkowych stadiach tych chorób jest to możliwe, jednak zawsze nieodzowne jest równoległe przestrzeganie należytego trybu życia i diety odpowiedniej przy danej chorobie. Konieczne są regularne kontrole stanu pacjenta, śledzenie parametrów, a w przypadku niezadowolającej ich wartości niezbędne jest stosownie również leków chemicznych w celu zapobiegania pogorszenia się stanu i powstania komplikacji.

W wielu przypadkach poprzez regularne stosowanie naturalnych suplementów Energy rzeczywiście można osiągnąć lepsze wyniki stanu organizmu również w chorobach przewlekłych. W nadciśnieniu tętniczym (hipertensji) często dobre efekty w postaci obniżenia ciśnienia przynosi włączenie do klasycznego leczenia preparatu **Renol**. Podobnie z powodzeniem można obniżyć zbyt wysoką wartość cholesterolu i trójglicerydów we krwi, kiedy zregenerujemy funkcję wątroby prepa-

ratem **Regalen** i stosując preparaty z zawartością kwasów omega 3, 6, 9 przez dłuższy czas. W przypadku łżejszej postaci cukrzycy dobre wyniki przynosi regularne stosowanie preparatów **Gynex** i **Fytomineral**.

Czasem pacjent stara się zastąpić również „poważny” lek – na przykład o działaniu przeciwwązrzepowym (przeznaczony do „rozrzedzenia” krwi), który jest podawany w przypadku ciężkich zaburzeń rytmu serca lub wadach zastawki celem zapobiegania

tworzenia się zakrzepów w sercu i następnie zatorów. W takim przypadku, niestety, to nie jest możliwe, ponieważ przy tego typu, oraz poważniejszych diagnozach same suplementy diety nie mają wystarczającej skuteczności, by zastąpić leki chemiczne. Jednak również w takich przypadkach do leczenia można dodać naturalny produkt Energy w celu poprawienia prognozy leczenia choroby, a przede wszystkim profilaktyki pogarszania się stanu czy powstania niektórych komplikacji. Efekty profilaktyczne i uzupełniające ma stosowanie preparatu **Korolen**, czy **Acai**.

Poprzez paralelne stosowanie produktów naturalnych można osiągnąć również lepszą tolerancję leczenia klasycznego. Na przykład, kiedy jesteśmy zmuszeni z powodu poważnych infekcji bakteryjnych podawać „ciężkie”, czy o szerokim spektrum działania antybiotyki, ich niepożądane skutki uboczne złagodzi dodanie prebiotyków – np. **Probiosan Inovum**. Produkty Energy mogą skutecznie pomóc w przypadku niektórych (nawet o ostrym przebiegu) problemów zdrowotnych powstałych w wyniku „przypadkowego” naruszenia diety. Na przykład w przypadku nadmiernego spożycia alkoholu lub „przejedzenia się” ciężkostrawną potrawą czy nieodpowiedniego połączenia dań podamy **Regalen**, w przypadku nieżyty żołądkowo-jelitowego (biegunek) skuteczny jest **Drags Imun**, **Vironal**, **Barley Juice**. Preparaty **Spiron**, **Korolen**, **Stimaral**, **Fytomineral** pomagają pokonać sporadycznie występujące nieprzyjemne sytuacje związane z podróżowaniem jak nudności, zmęczenie itp. Po nadmiernym opalaniu się i oparzeniach skóry można stosować **Caralotion**, **Dermaton** oraz kremy ziołowe, a w przypadku drobnych urazów czy zranień krem **Artrin**, **Spiron**, **Drags Imun** itd.

Zawsze jednak trzeba mieć świadomość – i stale to podkreślam – że żadna tabletka leku czy suplementu diety nie zastąpi zdrowego, regularnego trybu życia, zdrowego stylu z dostateczną ilością ruchu, bez szkodliwych substancji uzależniających czy złych nawyków. Najistotniejsze jest jednak to, że naturalne suplementy Energy są przeznaczone do stosowania jako środek profilaktyczny licznych chorób, a zwłaszcza tzw. chorób cywilizacyjnych. Dodatkowo mogą być stosowane równocześnie z klasycznymi lekami chemicznymi, co też stanowi niebagatelną ich zaletę.

lek. med. Július ŠÍPOŠ



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:

21. marca, godz. 17.00

Temat spotkania: „Z Renolem
i Regalenem na przedwieśniu”
wcześniej można skorzystać z badania
aparatem Supertronic
(zapisy tel. 607 557 672)

Wstęp wolny



Klub Energy w Białymstoku zaprasza:

15. marca godz. 17.30

na wykład: „Bioinformacyjne
preparaty ziołowe Energy”
połączony z niespodzianką
Gościńska Kamienica sala I piętro,
ul. Sienkiewicza 24

Wstęp wolny

Marcowe ożwienie*

Vironal, Gynex, Tribulus Terrestris,
Skeletin, King Kong

Droserin, Cytovital

Zestaw: Visage water + Visage oil + Caralotion

