

Produkty zielone

życie w pełni

**Pozwól swemu
ciału rozkwitnąć**

Niedobór żelaza

najczęstsza przyczyna anemii
u młodych kobiet



No to jest! Mamy ją!

I choć momentami niskie temperatury wywołują grymas zawodu na twarzy, to jednak ukryć się już nie zdoła. Wystarczy spojrzeć na media społecznościowe, gdzie jeden przed drugim chwali się pierwszą wyprawą na łono natury „po wiosnę” właśnie. Zdjęcia są piękne, głównie zielone, ale żółci, bieli i fioletów też nie brakuje. Chce się żyć. Oddychać, pomimo smogu, wysiąść z samochodu i ruszyć w końcu pieszo przed siebie. Psy też są zadowolone – nawet jeśli nie wyruszą poza ogrodzenie, to przynaj-

mniej w ogrodzie w końcu będą im towarzyszyć pełni wiosennej werwy opiekunowie. Otwieramy się też na nowe zapachy i smaki. Nie możemy doczekać się pierwszych plonów, rodzimych skarbów. Pomimo tej niecierpliwości, sugerujemy rozagę. Nie zawsze to, co w sklepie aż rzuca nam się w oczy powinno spocząć w żołądku. Wybierajmy z głową. To, że nowe, młode, świeże – niekoniecznie znaczy, że takie zdrowe. Czy na pewno znamy pochodzenie? Młodość słysząc na każdym kroku – jest głośna, wszędzie jej pełno – takie jej prawo.

Jest też widoczna, bo jako pierwsza zrzuca czapkę i szalik, odstawia ramiona i nogi. I jakimś cudem nie choruje, jak się później okaże – nie jest to stała niezmienna.

Wiosna sprzyja wybuchowi gorących uczuć, którym oczywiście kibicujemy. Nie ma piękniejszego uczucia pod słońcem. Każdy go pragnie, choć znajduje się w innej fazie tej upragnionej miłości.

Kwiecień z Energy, to pora na produkty zielone. Uzupełniamy nimi to, czego nie jesteśmy w stanie sami przygotować, posiać i zebrać, a co dodaje nam życiowej energii i sił witalnych. Często nie wiemy tak naprawdę, jakiego składnika potrzebuje nasz organizm. Możemy próbować znaleźć przyczynę na chybił trafił, albo się po prostu przebadac i przyjąć po konkretny, ukierunkowany preparat.

Kiedy uczucie dwojga młodych ludzi do siebie nawzajem zdążyło już w nich zagościć na dobre, najczęściej pojawia się marzenie, by zaprosić do siebie nowe życie. Większość duetów z biegiem czasu zaczyna o tym marzyć. Nie zawsze jednak wcześniejszy styl życia umożliwiał/czy też zachęcał, by kupić się na stanie swojego organizmu. Zdrowa mama, zdrowy tata, to jednak podstawa, by potomek miał szansę rozpocząć swoje młode życie również w pełni sił.

Zapraszamy do nas. Pomożemy obrać właściwy kierunek.

Niech Święta Wielkanocne wpłyną na Państwa odświeżając!

***Życzymy wszystkim pięknej wiosny!
Zespół Energy Poland***

PRODUKTY ZIELONE: ŻYCIE W PEŁNI

Produkty zielone możemy wykorzystać do łagodzenia problemów wynikających z upływu czasu.

KWIECIEŃ (element Ziemi)

– RAW AMBROSIA, ORGANIC BETA

Kwiecień przynosi okres przejściowy Ziemi, a to otwiera nam interesującą możliwość – powrót do naszych pierwotnych energii, które wybraliśmy dla naszego ziemskiego biegu i które są dla naszego życia optymalne. Do takiego powrotu wyjątkowo dobrze nadaje się Raw Ambrosia. Nasz organizm doceni jej wspierające działanie na hormonalną równowagę organizmu, którą czasem trochę męczą radykalne energie wiosny. Sekundować jej będzie nie mniej wybitny preparat Organic Beta, ceniony w naszych krajach od niepamiętnych czasów. Potrafi stawić czoła problemom naszego organizmu i uzupełnić to, czego właśnie najbardziej nam brakuje.

Eva JOACHIMOVÁ





Pozwól swemu ciału rozkwitnąć

Na świecie istnieją naprawdę wyjątkowe rośliny. W ludowej medycynie naturalnej większość z nich stosowano już od starożytności. Co innego miałyby oddziaływać na zdrowie człowieka lepiej, niż sprawdzone przez tysiąclecia dary przyrody? I właśnie o takich dwóch brylantach chcemy przypomnieć...

PANACEUM PRZESZŁOŚCI, ŻYWNOSĆ PRZYSZŁOŚCI

W mitologii greckiej była pokarmem bogów, stosowano ją zarówno do leczenia wszelkich dolegliwości jak i do odmładzania i upiększenia ciała. W starożytnych Chinach była uznawana za „panaceum”. I prawdopodobnie już wówczas wiadano dlaczego. Zgodnie z badaniami rosyjskich, rumuńskich i francuskich naukowców jest to doskonały kompleksowy produkt spożywczy, ponieważ zawiera wszystko, co nasz organizm potrzebuje, by przeżyć. Mowa o ambrozji. Dzięki temu, że może być w prawie 100% strawiona, nasz organizm pozyskuje z paru gramów ambrozji większą ilość składników odżywczych niż z kilku kilogramów zwykłej żywności. **Raw Ambrosia** to najbardziej kompleksowy naturalny produkt, jaki kiedykolwiek stworzyła natura, krótko mówiąc taki „enzy-multi-wita-mineral-antyoksydant”. W 40% zawiera białka

(włącznie z egzogennymi), prowitaminę A, witaminy grupy B (1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 12), C, E, K, rutynę oraz 27 minerałów: wapń, fosfor, żelazo, mangan, sód, cynk, selen i inne... W sumie skrywa w sobie ponad 5 000 enzymów i koenzymów. W czym nam może pomóc?

- » Poprawia tworzenie krwi, leczy anemię. Łyzeczka ambrozji co rano zwiększa liczbę czerwonych krwinek o ok. 800 000 w trakcie jednego miesiąca stosowania.
- » Wspomaga pracę wątroby i pęcherzyka żółciowego, usuwa toksyny z organizmu.
- » Leczy zaburzenia układu pokarmowego, odnawia mikroflorę jelit po antybiotykoterapii, stanowi rozwiązanie dla przewlekłych zaparć, odżywia organizm w przypadku niedożywienia. Zbawiennie działa na trzustkę, wspomaga tworzenie się wydzieliny trzustki i ochronnego śluzu jelitowego (profilaktyka niestrawności i raka).

- » Pomaga w przypadku zapalenia dróg moczowych, kamieni nerkowych, problemów z prostatą, a także dolegliwości menstruacyjnych.
- » Wzmacnia płuca, przynosi ulgę przy alergiach i problemach układu oddechowego.
- » U kobiet wzmacnia tworzenie się błony śluzowej macicy, która w okresie przejściowym bywa bardzo wrażliwa na zmiany i zaburzenia prowadzące do żyźneczkowania i operacji, w młodszy wieku natomiast do niepłodności.
- » Przyspiesza procesy lecznicze po operacjach i chorobach, wspomaga gojenie się ran i poparzeń. Jest idealna w przypadku silnego zmęczenia, obciążenia psychicznego lub fizycznego, a u sportowców podnosi wydajność.
- » Jednak absolutnie wyjątkowe zgodnie z tradycyjną medycyną chińską jest to, że uzupełnia jin i esencję nerek.

Dokończenie na str. 4

Pozwól swemu ciału rozkwitnąć

Dokończenie ze str. 3

W nerkach, od urodzenia, została bowiem ulokowana nasza energia życiowa, więc możemy powiedzieć, że dzięki uzupełnianiu tej esencji przyczynia się do przedłużenia naszego życia.

ZAPOMNIANA STUDNIA ZDROWIA

Wszyscy je znamy, ale mało kto traktuje je poważnie. Stały się delicją zamożnych patrycjuszy Imperium Rzymskiego, ale i pokarmem biednych. Historia czerwonych

buraków sięga starożytności. Gdybyśmy chcieli opisać wszystkie ich właściwości lecznicze, zajęłoby to kilka stron. Często ludzie nie wiedzą, w jaki sposób przygotować buraki, by były smaczne, więc kupują je już przetworzone. W takiej postaci są już jednak pozbawione swoich cennych właściwości. Mamy jednak dobrą wiadomość: stosując jedną łyżeczkę **Organic Beta** – dostarczysz swojemu organizmowi wszystko, co zawierałyby 3–4 szklanki pracochnionego soku z buraka. Dodatkowo jest uprawiany zgodnie z zasadami rolnictwa ekologicznego i jest dumny posiadaczem certyfikatów jakości BIO. Dzięki ogromnej różnorodności minerałów wyrównuje zakwaszenie organizmu. Znajdziemy w nim beta-karoten, witaminy C, B₂, B₉, bardzo mocny antyoksydant witaminę E, potas, wapń, żelazo, magnez, krzem, miedź, cenny jod, selen, mangan. Zawiera również pektyny, obniżające poziom cholesterolu LDL we krwi i reguluje perystaltykę jelit. Oprócz beta-karotenu stanowi bogate źródło betainy i betaininy. Betaina działa zapobiegawczo przeciwko nowotworom i równocześnie wspiera wątrobę. Betanina wzmacnia ściany naczyń, poprzez co

WIOSENNA PASTA Z ORGANIC BETA

» 1 puszysty serek śmietankowy,
1 kwaśzona śmietana, 1 łyżeczka
Organic Beta, 1 przeciśnięty przez
praskę mały ząbek czosnku, sól,
świeże zioła / pietruszka / rukola /
liście sałaty

Wszystkie składniki z wyjątkiem ziół wymieszać, by powstał delikatny krem. Posmarować pełnoziarnisty chleb żytni lub inne pieczywo i ozdobić ziołami, rukolą lub liśćmi sałaty.

Smacznego i na zdrowie!



zapobiega powstaniu blaszek miażdżycowych. Przypisuje się mu także efekt bakteriostatyczny, dzięki któremu eliminuje się niebezpiecznych bakterii. Sok buraczany można podawać pacjentom z anemią i z chorobami nowotworowymi, by wesprzeć w ten sposób kompleksową detoksykację organizmu. Często zalecany jest kobietom w ciąży, wspomaga bowiem zdrowy wzrost dziecka i zapobiega wadom rozwojowym. W burakach drzemie ogromna moc. Toksyny i bakterie w naszym organizmie nie będą zachwycone, ale każda komórka pokroczy z radością!

mgr inż. Štěpánka GRUBEROVÁ



PORADNIA PRODUKTÓW ZIELONYCH

» Często pytacie nas o sposoby uprawiania produktu Organic Chlorella oraz prosicie o porównanie jej jakości w produktach dostępnych na rynku.

Ze względu na fakt, iż naszym pragnieniem jest zagwarantowanie klientom dostaw produktów zielonych najwyższej jakości, wybieramy je pieczołowicie, wyłącznie z najczystszych miejsc Ziemi. Jesteśmy przekonani, że co do czystości i działania nie znajdziecie Państwo lepszych produktów w tej kategorii. Organic

Chlorella pochodzi z wyspy Tajwan, jedyne miejsca na świecie, gdzie można znaleźć tę najczystsza chlorellę. Istnieją dwie metody uprawiania chlorelli. Jedną z nich jest metoda heterotroficzna: chlorella rośnie w zamkniętym bioreaktorze. Jako katalizator wzrostu jest tutaj stosowana sacharoza lub glukoza i dwutlenek węgla. Alga rośnie krótszy czas i zawiera większą ilość tłuszczów. Nie ma tak intensywnego zielonego koloru z uwagi na brak promieniowania słonecznego i niemalże nie zawiera chlorofilu. Drugą metodą

jest metoda autotroficzna. Tutaj chlorella rośnie w otwartym środowisku i przyjmuje wszystko ze swojego otoczenia. Jeżeli miejsce jest czyste, korzyści przeważają. Wzrost algi umożliwia słońce. Chlorella zawiera dzięki temu dużą ilość chlorofilu i składników odżywczych. Wybraliśmy tę drugą metodę. Dodatkowo gwarantujemy jakość **ORGANIC** lub **BIO**, poświadczoną certyfikatem. Połączenie najczystszej lokalizacji na świecie i certyfikacji **BIO** postrzegamy jako bezsprzeczną gwarancję jakości i czystości naszego produktu.



Nagłe zmiany klimatu i pogody

Jesteśmy przyzwyczajeni do kolejności pór roku jakie występują w Polsce. Zaskoczyły nas dziwne zmiany tej kolejności w roku ubiegłym i bieżącym, występujące na całym świecie. Dawno temu, w poprzednim wieku studenci z Akademii Rolniczej we Wrocławiu słuchali ciekawych wykładów na temat zjawisk fenologicznych w przyrodzie, na podstawie których można było przewidywać zmiany pogody w danym roku. Na podstawie kolejnego kwitnienia różnych roślin, pojawienia się przylatujących ptaków oraz innych zjawisk w naturze, można było przewidzieć jaki będzie rok pod względem pogody i możliwości rolniczych, ilości owoców, miodu i innych plonów. Niestety, te czasy minęły i w pogodzie mamy liczne niespodzianki, do których nie możemy się przygotować. W roku ubiegłym we wrześniu znalazłam się w sanatorium w Polanicy. Chodziłam na spacer po parku zdrojowym i obserwowałam drzewa. Zobaczyłam ciekawostkę fenologiczną. Wszystkie drzewa iglaste miały szyszki umieszczone na najwyższych gałęziach. Drzewa zbierają informacje z przestrzeni i wykorzystują je na swój sposób. W dodatku te informacje przekazują innym drzewom z tego samego gatunku. To zjawisko wskazywało na wyjątkowo lekką zimą, bez mrozów.

Jak wszyscy wiemy, miesiące zimowe w Polsce były bez mrozów i z licznymi opadami deszczów, a niewielkim prószeniem śniegu. Pojawiły się u nas nieznane zawieruchy, trąby powietrzne, orkany niszczące lasy i domy. Przy takiej zimie nawet niedźwiedzie nie mogły spokojnie spać. Już zdawało się

że to koniec zimy, bo luty mijał. Pojawiły się pierwsze objawy wiosny. Zakwitła forsycja, krokusy. Na trawnikach pojawiły się kwitnące stokrotki. Na polach krety kopaly swoje kretowiska. Nie było stad wron, krążących przed odlotem do zimniejszych krajów. Pojawiły się nawet pojedyncze bociany, bez możliwości łapania i konsumpcji żab. Służby porządkowe kosily odrastające trawniki. Ptaki śpiewały coraz głośniej. Wszystkie zjawiska w naturze wskazywały koniec zimy i początek wiosny. W innych krajach pojawiły się nieznane tam wielkie opady śniegu i mrozy. W Północnej Ameryce, w Stanach i Kalifornii miasta zasypywał śnieg. Cała Europa nagle pokryła się śniegiem przy niskich temperaturach, też nieznanym w krajach południowych. Nawet na pustyni w Afryce spadł śnieg, nieznanym w tej części świata. Tymczasem ze trony Syberii nadciągnął nagle niż z mrozem i śniegiem.

Był to ostatni tydzień lutego, ostatniego miesiąca zimy. Symptomy naszej wiosny zniknęły a pojawiła się niespodzianie zima, ze śniegami w różnych częściach Polski i mrozami w całym kraju. Wszystkie te zjawiska wskazują na zmianę klimatu na skutek przesunięcia się biegunów Ziemi. Na ten temat była mowa na początku tego wieku. Nie jesteśmy przyzwyczajeni do takich gwałtownych zmian pogodowych i klimatycznych. Organizmy ludzkie pomatu przyzwyczajają się do zmian pór roku. Dlatego pojawiły się zaziębienia u dorosłych i dzieci. Wystąpiła epidemia grypy w szkołach, przedszkolach, urzędach, zakładach pracy. W takiej sytuacji należy przede wszystkim

podnieść odporność organizmów oraz unikać kontaktów z chorymi. Ponieważ wirusy atakują łatwo, są wszędzie, więc zachorowalność jest duża. Zarazki grypy są w każdym miejscu, gdzie znajduje się zbiorowisko ludzi. W sklepach – koszyki i taśmy są nie dezynfekowane. W przychodniach – krzesła, klamki, wieszaki, w domach mieszkalnych – poręcze, klamki, drzwi. W kościołach, szkołach, urzędach w tramwajach, autobusach, pociągach, ławki, uchwyty, poręcze, drzwi, klamki – stanowią źródło roznoszenia wirusów i bakterii. Do podniesienia odporności służy **Flavocel** (3 razy dziennie po 1 tabletkę). Świetny jest syrop z czarnego bzu na odporność i kaszel. **Cistus Incanus** (czystek) – oczyszcza organizm z wirusów i nie tylko. **Drags Imun** czyli Smocza Krew – działa leczniczo na wszystkie objawy przeziębieniowe. **Vironal** – podobnie, działa na choroby przeziębieniowe. **Fytomineral** – uzupełnia brakujące w organizmie minerały i pomaga w pozbyciu się infekcji. **Droserin** – jest to krem do smarowania zatok, gardła, nosa przeciw bólom gardła, katarom, bólom zatok. Oczywiście przy gorączce należy leżeć w łóżku, aż do jej ustąpienia. Szczególnie pilnować należy dzieci, które nie umieją określić swojego samopoczucia, a są płaczliwe, śpiące, brak im apetytu. Należy zadbać o ograniczenie kontaktów dziecka z innymi dziećmi i ludźmi. Takie są skutki nieprzewidywalnych zmian klimatu na skutek przesunięcia się biegunów ZIEMI. Miejmy nadzieję, że kwiecień będzie naprawdę wiosenny i wreszcie ciepło zawita na nasze ziemie.

mgr inż. Danuta CŹWIAKOWSKA



Przedłużyć swój ród i tatą być!

W niedalekiej przeszłości zostanie rodzicem przydarzało się znacznie częściej niż dzisiaj. I zazwyczaj „zniecka”. Dzieci było więcej i jakoś – cokolwiek to słowo znaczy – łatwiej się „działy”. Można pisać o zmianie mentalności – współcześni młodzi jako priorytet mają karierę, stworzenie warunków finansowych, nacieszenie się sobą, a dopiero po paru latach myślą o rodzicielstwie.

To ważne priorytety i trudno je kwestionować, jednak popatrzmy trochę na statystykę. Co szósta para dzisiaj ma trudności z płodnością. Pierwsza pod lupę idzie kobieta. Dlaczego?

Z reguły to dziewczyny są bardziej otwarte na sprawdzanie – pytanie dlaczego nam się nie udaje? Śmiało idą do lekarza, robią obserwacje, wyliczenia, pomiary, badania, zażywają tabletki, hormony i ... mają wyrzuty sumienia, że są nie OK, że one nie są w stanie dać życia i mieć tego upragnionego dziecka.

W końcu ciągną ze sobą męską część doskonałego świata – tak po roku z reguły delikatnych sugestii, napomknięć i na początku cichych próśb, a w końcu głośnych dyskusji IDĄ RAZEM. Może to mity o męskiej sprawności i dyspozycyjności są jeszcze w obiegu i ONI NADAL myślą, że jeśli „sprzęt” działa, to wszystko w nim też. Może to przekonanie,

że WSZYSCY, TYLKO NIE JA... może, może... Tak czy owak znowu posłużę się statystyką – ona jest chłodna i bezwzględna – 35% przypadków niepłodności spoczywa po męskiej stronie wspomnianego doskonałego świata!

CO W TYM MĘSKIM ŚWIECIE NIE DZIAŁA?

No cóż – niby tak mała rzecz – kwint esencja męskości – plemnik Pan – ośmiela się nie być doskonałym. W tym miejscu trochę biologii. Do około czternastego roku życia gruczoły płciowe nie produkują plemników (sprawa dotyczy naszej strefy klimatycznej, czyli chłodniejszego klimatu, w cieplejszych wszystko, a więc i produkcja w tych rejonach toczy się wcześniej). Początek pracy układu hormonalnego datuje się na wiek 17–19 lat i to jest czas wchodzenia w okres reprodukcji. Dorosły mężczyzna dziennie produkuje około 150 milionów plemników. Prawdopodobnie zbudowany przedstawiciel męskiego świata zbudowany jest z główki, wtyki i tzw. czapecz-

ki, którą tworzą enzymy umożliwiające przebicie ściany komórki jajowej i zapłodnienie. Długość tego stworzenia to około 60 mikrometrów. Plemniki produkowane są w jądrach, a jądra znajdują się w workach mosznowych – czyli tak w przeciwieństwie do wszystkiego co kobiece i schowane – one właściwie przebywają na zewnątrz organizmu.

Ta natura miała jakiś cel jak zwykle. Trochę przemyślny, a może i zadziwiający – na zewnątrz jest chłodniej niż w środku ciała. Chłód sprzyja tym małym komórkom. Temperatura je osłabia, a nawet zabija. Plemniki poruszają się napędem własnej wtyki i to dość sprawnie z zadziwiającą prędkością – 36km/h. Jak dostaną sygnał od komórki jajowej i układu hormonalnego żeńskiego, że są oczekiwane – potrafią dać z siebie wszystko i przyspieszyć do 45km/h! Kto z Was Panowie tak szybko biega?

Dokończenie na str. 7

Przedłużyć swój ród i tatą być!

Dokończenie ze str. 6

Żyją średnio 18 godzin, ale w oczekiwaniu na swoją królową – komórkę jajową potrafią przetrwać nawet 5 dni! Oczywiście w sprzyjającym środowisku, czyli zasadowym – takie powinno być w jajowodach i jamie macicy. W pochwie środowisko jest kwaśne i tam żyją maksymalnie 2 godziny.

Już z tych krótkich informacji mamy kilka ważnych wskazówek:

- » nie przegrzewać towarzystwa, czyli raczej bokserki niż slipki Panowie! Bokserki dają luz tu i tam, a dopasowana bielizna przyciska wszystko do ciała, nagrzewa i utrudnia dobre krążenie. Oczywiście włókna naturalne, nie syntetyczne są polecane.
- » nie kłaść laptopa na wrażliwych częściach ciała i nie nosić telefonów komórkowych w pobliskich kieszeniach.

A co mi się stanie? Proste pytanie i prosta odpowiedź – Tobie niekoniecznie coś od razu, jesteś przecież DUŻYM FACETEM, ale ONE – mikronowe maleństwa, od których zależy ciąg dalszy TWOJEGO RODU mogą cierpieć! Proszę popatrz na obrazki w internecie. Plemniki mogą być uszkodzone, mogą nie wiedzieć się jak poruszać, kręć się w kółko, bo witka nie działa właściwie, mogą mieć uszkodzoną informację DNA przez toksyny z Twojego organizmu i w końcu może ich być ZA MAŁO lub nie być wcale, co nie jest takie rzadkie w dzisiejszym świecie.

Przez ostatnie 30 lat WHO obniżyło wskaźnik ilości koncentracji nasienia z 60 mln w 1 ml ejakulatu (tak było w normach na 1980 rok) do 15 mln w 1 ml w 2010r., czyli aż o 75%! Chciałoby się zaśpiewać z Danutą Rinn – gdzie Ci mężczyźni wspaniali tacy?! Niestety, taka jest cena rozwoju ekonomicznego. Dostatek bywa zabójczy nie tylko dla jelit i głowy!

CHŁOPAKI, RUSZAJCIE SIĘ!

Ćwiczcie, trenujcie wysiłek, uprawiajcie jakiś sport, bo wyhodowany brzuszek to wróg Waszych plemników. Najgorzej mają chłopaki z cukrzycą, zestresowani z pokładami toksyn, opanowani przez pilota TV i używki każdego rodzaju. Konfrontacja z wynikami laboratorium bywa bolesna – to uderzenie w serce męskiej dumy. Trzeba zrezygnować z białego pieczywa, cukru, nasyconych tłuszczów (czyli jedzonko typu fast food i to bardzo przetworzone), alkohol niestety też ich nie rajcuje.

Recepta na sukces jak zwykle jest bardzo prosta. Dobra jakość Waszych plemników jest obrazem stanu Waszego organizmu. Nie da się utrzymać dobrej kondycji plem-

ników w zanieczyszczonym organizmie. Produkcja tych jedynych w swoim rodzaju komórek nie jest wyizolowaną fabryką. To co ma w sobie organizm, buduje lub niszczy Wasze plemniki. Jeśli brakuje w organizmie witamin, mikroelementów, aminokwasów to i wytworzenie każdej nowej komórki plemnikowej jest obciążone błędem. Nie wspomnę już o uszkodzeniach w kodzie DNA. Każdy pragnie, by jego dziecko było zdrowe!

W przeszłości brutalna natura regulowała i segregowała – słaby, uszkodzony zarodek nie rozwijał się i były kłopoty z utrzymaniem ciąży aż do naturalnego odrzucenia płodu. Dzisiaj jest duża możliwość stosowania procedur podtrzymywania ciąży nawet tej zagrożonej. Medycyna cały czas ma coś do zaoferowania. Jest jednak granica, której przekroczyć się nie da (przynajmniej na razie). Jak ich nie masz TY, to potrzebny będzie zamiennik, czyli plemniki innego dawcy.

- » Czy jesteś na to gotowy?
- » Czy poddasz się na wygodnej kanapie z pilotem w rękę?
- » Czy laptop wygra z basenem?

Oczyścić organizm – o tym pisaliśmy i piszemy. To nie jest trudny proces, wymaga jedynie Twojej decyzji. Odstawić używki i trochę zmodyfikować jedzonko w stronę eko.

Wiadomym jest, że uzupełnić trzeba brakujące witaminy, szczególnie C i E, czyli silne antyoksydanty.

Świat suplementów też pomaga. Rośliny są doskonałym wsparciem dla przyszłego TATY. Gotowe preparaty to **Flavocel** i wszystkie zielone czyli **Chlorella**, **Goji**, **Barley juice**, **Acai**. Witamina C jako silny antyutleniacz ochrania DNA plemników, zapobiega ich zlepianiu się, poprawia stopień wchłaniania mikroelementów, które biorą udział w tworzeniu spermy. Oczywiście plus woda, bo z tym rozpuszczalnikami usuwa się toksyny z organizmu i to w ilości 2 litry na dobę minimum. Stosowanie wyżej wymienionych produktów i świeżych warzyw i owoców wspiera zwalczanie wolnych rodników. Zbyt duża ich ilość generuje procesy zapalne w organizmie szczególnie w układzie sercowo-naczyniowym. W tym miejscu apeluję do Panów z alergią – jeśli ją macie, to jest to sygnał, że organizm nie radzi sobie z nadmiarem toksyn. To nie pomaga TATĄ być. Uzupełnijcie również tłuszcze omega-3, -6, -9 – olej **Sacha Inchi**, **Celitin** - poziom mikroelementów i pierwiastków śladowych – **Fytomine-ral**. Cynk, selen, poprawiają sprawność, szybkość i jakość plemników. I rzecz niebagatelna – psyche – czyli **King Kong** i **Stimara**.

Tabletek zamiast aktywności fizycznej na razie nie wynaleziono. To musicie zrobić SAMI.

W końcu to WY chcecie przekazać coś światu i przedłużyć swój ród. O to toczyły się wojny w alkwie i na polach bitewnych. Falstartem oddać to nie honor. Panowie do dzieła! Natura na Was liczy!

Wanda WIELOCH-BORKOWSKA
bioenergoterapeutka



Wiosenne przesilenie: czym jest i jak się nie dać zmęczeniu

Zaczyna się kwiecień, więc dni są coraz dłuższe, będzie do nas dochodzić więcej promieni słonecznych, mam nadzieję, że dni będą coraz bardziej ciepłe i jasne – to wspaniały czas, by wprowadzić do swojego jadłospisu i stylu życia zmiany, które sprawią, iż będziemy tryskać energią i chęcią do działania.

Czym jest wiosenne przesilenie – to czas, kiedy mimo, iż za oknem piękna i wiosenna aura, nas dopada zmęczenie, senność, mamy problem ze wstaniem rano z łóżka, nawet kolejna kawa nie daje nam „kopa” energetycznego, mamy ochotę na jedzenie tłustych i słodkich potraw, chętnie zakopalibyśmy się pod koc, nie chce nam się nic. Objawy, które na pierwszy rzut oka mogą przypominać depresję, ale ani nie mamy powodu do tego, aby odczuwać przygnębienie, ani tak naprawdę nie czujemy się źle psychicznie. Nam się po prostu nie chce.

Naukowcy alarmują, iż wiosenne przesilenie dotyka od 50 do 80% Europejczyków! Dlaczego tak się dzieje, że właśnie na przednówku czujemy się źle?

Po pierwsze – mieliśmy niedostatek słońca – od listopada do marca słońca w naszej

strefie klimatycznej jest naprawdę niewiele, a na dodatek promienie słoneczne padają pod takim kątem, że nie są w stanie pobudzić naszych komórek do wytwarzania cudownej witaminy D.

Z powodu zimna, pluchy czy deszczu bardzo mało czasu spędzamy na świeżym powietrzu – jesteśmy więc niedotlenieni. Dni są bardzo krótkie, więc już w okolicach 19.00 wydaje nam się, że jest noc i powinniśmy już iść spać. Latem około 19.00 miasta i miasteczka tętnią życiem, szczególnie widać to w parkach.

Zimą dużo mniej się ruszamy. Nie dosyć, że nam się nie chce, bo ciemno, zimno, ponuro i nijako, to na dodatek – więcej jemy, a jak mamy pełny brzuch to ruszać nam się też nie chce. Zapadamy w hibernację pokarmową jemy dużo i to i słodko i tłusto, mało się ruszamy, nie przebywamy

na świeżym powietrzu i na dodatek – większość z nas cierpi na poważne niedobory witaminy D!

Jak w takich warunkach możemy czuć się pełni sił i energii? Przecież każdy już wie, że większość naszego układu immunologicznego „mieszka” w naszych jelitach! Jeżeli jelita są pełne toksyn z powodu złej diety, niedotlenienia i braku ruchu – jak możemy być zdrowi i nie łapać kolejnej infekcji czy kataru. Dodatkowo – duża część serotoniny, czyli neuroprzekaźnika odpowiedzialnego za dobry humor, produkowana jest także w naszych jelitach! Zdrowe jelita to nie dość, że silny i sprawny układ immunologiczny, ale także optymizm i pozytywne myślenie!

CZAS NA ZMIANY – ZMIENI DIETĘ

Wyrzuc z diety cukier, przetworzone pokarmy, wszystkie chemiczne „świństwa”, które jeszcze chomikujesz w szafkach. Zrób porządek raz, a dobrze, bo gdy coś zostawisz „na czarną godzinę” to gwarantuję Ci, że ta czarna godzina nadejdzie jeszcze tego samego dnia. Odwiedź najbliższy sklep i zakup nasiona na kiełki. Wiosna to czas budzenia się do życia, a żadne z produktów żywnościowych nie spełnia tego zadania w takim stopniu jak świeże kiełki. Kup nasiona na kiełki rzodkiewki, brokołu, słonecznika, gorczycy, buraka, cebuli – wybierz te, które lubisz, ale też eksperymentuj.

Kiełki są skarbnicą witamin: A, B₁, B₂, B₃, B₆, B₁₂, H, C, D₂, E oraz mikro i makroelementów: wapń, magnez, mangan, fosfor, cynk, miedź, potas, żelazo, fluor i wiele innych. Kiełki powinno się zjadać w ściśle określonym czasie, najlepiej na przednówku, wtedy ich działanie oczyszczające jest nam najbardziej potrzebne. Kiełki to potężna, ekspansywna energia, która stymulująco oddziałuje na cały organizm, na wszystkie komórki, dlatego należy kiełki stosować z rozwagą i nie przekraczać ilości 2 łyżek kiełków dziennie, dodawanych do potraw.

Według Tradycyjnej Medycyny Chińskiej wiosna to czas wątroby i pęcherzyka żółciowego.

Wątroba bardzo lubi całe ziarna pszenicy i orkisz. Powinny być to całe, żywe ziarna, czyli takie, które zachowują moc kiełkowania. Ziarna przebijamy i usuwamy ziarna nadgryzione czy zniszczone – moczymy w przegotowanej wodzie około 12 godzin, następnie płuczemy i odstawiamy do podkiełkowania. Kiełkować ziarna można w słoiku lub za pomocą kiełkownicy. Po 2 dniach mamy gotowe kiełki, które gotujemy w wodzie do miękkości (wody powinno być tyle, aby ziarna wchłonęły ją całą, nie powinno się odlewać wody po gotowaniu zbóż, gdyż zawiera ona dużo rozpuszczalnych w wodzie witamin i minerałów).

Dokończenie na str. 9



Wiosenne przesilenie: czym jest i jak się nie dać zmęczeniu

Dokończenie ze str. 8

Wątroba lubi wszystkie świeże, zielone warzywa liściowe i kolor zielony dlatego wiosną jest ulubioną porą roku tego organu. Wiosną szczególnie wszystkie świeże, zielone warzywa liściowe surowe lub krótko gotowane (blanszowane) i duszone są idealnym pokarmem dla wątroby. Szczególnie polecane są liście świeżej pokrzywy, mlecza. Można również spożywać szczaw, szpinak, świeże liście buraczka, marchewki, natkę pietruszki, nać selera, liście rzodkiewki, sałatę zieloną, rukolę, wszelkie świeże zioła jak bazylia, oregano, mięta, melisa.

Wątroba wręcz uwielbia wszystkie warzywa rzepowate: czarna rzepa, brukiew, rzodkiewka, rzodkiew. Warzywa te są z natury lekko gorzkie i ostre – usuwają nadmiar zaległej żółci z Wątroby i Pęcherzyka Żółciowego, oczyszczają te narządy z toksyn i nagromadzonego śluzu. Wiosną powinno się regularnie spożywać te warzywa lub gdy jeszcze nie są dostępne – kiełki z rzodkiewki. Warto pamiętać o liściach rzodkiewki – są bardzo odżywcze i mają silną moc detoksykującą wątrobę. Warto je sparzyć przed spożyciem, gdyż mogą lekko piec w język.

Wątroba lubi także naturalny smak kwaśny. Smak kwaśny bezpośrednio „wchodzi” w kanał Wątroby i Pęcherzyka Żółciowego, pobudza je do pracy i wydzielania żółci, dzięki czemu nie dochodzi do zastojów.

Naturalne pokarmy o smaku kwaśnym to cytryny, limonki, ocet: balsamiczny, żywy jabłkowy, winny. Unikamy octu spirytusowego, gdyż jest w stanie zniszczyć erytrocyty, a tym samym przyczynia się bezpośrednio do anemii i uszkodzenia krwi.

Pamiętajmy również o warzywach kiszonych: kiszona kapuście, ogórkach, buraczkach, żurku z pełnej mąki żytniej lub owsianej. Spożywane codziennie, w niewielkich ilościach stymulują i wzmacniają organy przemiany Drzewa.

JAK KOMPONOWAĆ SVOJE WIOSENNE MENU

Przede wszystkim wiosną rezygnujemy z pokarmów pochodzenia zwierzęcego na rzecz pokarmów roślinnych. Nadal jemy ciepłe, zbożowe śniadania, aby mieć energię i siłę na cały dzień.



Pamiętamy o smaku kwaśnym – dodajemy do sałatek ocet jabłkowy czy balsamiczny, sok z cytryny, jemy naturalny żurek na zakwasie (ugotowany na bulionie warzywnym). Pamiętamy o zielonych warzywach liściastych – spożywamy świeżą pokrzywę, mlecza, możemy również pić herbatki – napary z tych liści. Jemy pełne ziarna zbóż – głównie orkisz, ale również ryż pełnoziarnisty, kaszę jagłaną, kaszę gryczaną, owses, jęczmień, żyto, komosę ryżową, amarantus, kukurydzę – najkorzystniej w formie pełnych ziaren, gdyż takie mają najwięcej energii i mocy, rzadziej w formie mąki, makaronów czy chleba.

Zwiększamy ilość surówek – około 30 % dziennej porcji warzyw można spożywać w postaci surowej. Jemy warzywa korzeniowe, kapustę pekińską, sałatę, rzodkiewki, świeży szpinak, rzepę – doprawione dobrym jakościowo octem lub sokiem z cytryny, kapką sosu sojowego i dobrego oleju (zimnotłoczonego).

WIOSENNA SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ

składniki:

1/2 kapusty pekińskiej, 1 czerwona papryka, 1 marchewka, 1/2 czerwonej cebuli, pół jabłka, zielona cebulka, sól/pieprz czarny mielony do smaku

na sos:

2 łyżki oliwy z oliwek, 2 łyżki octu jabłkowego, 1 łyżka miodu pszczelego

Kapustę siekamy, kroimy w kostkę cebulę i paprykę, trzemy na tarce marchew i jabłko, kroimy cebulkę zieloną. Wszystkie składniki dokładnie mieszamy w misce, przyprawiamy solą i pieprzem. W miedzianym ucieramy oliwę z miodem i octem na gładki, kremowy sos, mieszamy dokładnie warzywa z sosem. Podajemy do obiadu lub kolacji.

Możemy także po zimie przeprowadzić 7 dniową kurację oczyszczającą:

Kuracja odkwaszająca, oczyszczająca organizm z toksyn i śluzu:

Spożywamy od 3–5 posiłków dziennie.

składniki posiłków: kasza gryczana niepalona, kasza jagłana lub młode ziemniaki, warzywa (wszystkie oprócz pomidorów, szczawiu, szpinaku, botwinki, rabarbaru), olej lniany nieoczyszczony, tłoczony na zimno, kiszonki (kapusta, ogórki, buraki, kim chi).

Posiłki wyglądają praktycznie tak samo. Jemy gotowaną kaszę jagłaną/gryczaną lub ziemniaki (gotowane bez soli, najlepiej w łupinie na parze) oraz warzywa – gotowane na parze, w małej ilości wody lub surowe. Na talerz układamy kaszę, warzywa, dodajemy sporo kiszonki – kapusty, ogórków, buraków, robimy domowe kim chi. Wszystko polewamy jedną łyżką oleju lnianego tłoczonego na zimno. Spożywamy nie więcej niż szklankę ugotowanych kasz lub 250 g ugotowanych ziemniaków. Nie spożywamy więcej niż 2 łyżek oleju na dobę. Nie używamy soli, ani chemicznych przypraw, naturalne, suszone zioła są jak najbardziej wskazane. Warzywa i kiszonki jemy do woli.

Podczas trwania diety pijemy duże ilości wody, naparów ziołowych.

Rezygnujemy z kawy, czarnej herbaty i herbat aromatyzowanych. Możemy pić białą i zieloną herbatę. Najkorzystniej przeprowadzać taką dietę 2–3 razy do roku. Dieta powinna trwać około 3–7 dni. Od czasu do czasu możemy podczas tej kuracji zjeść jabłko (świeże, pieczone lub gotowane w formie kompotu), nie powinniśmy jednak jeść innych owoców, ze względu na dużą zawartość cukru.

Ważnym elementem są świeże zielone warzywa i liście – natka pietruszki, koperek, zielona cebulka oraz kiełki – które możemy hodować sami w domu.

Anna SZYDLIK

Spotkanie z terapeutą

JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO CIAŻY?

Świadome podejście do macierzyństwa rozpoczyna się na etapie planowania ciąży. Przygotowania warto rozpocząć przynajmniej kilka miesięcy przed zejściem w ciążę:

- » pamiętać o odpowiedniej suplementacji,
- » zadbać o prawidłowy sposób odżywiania,
- » zrezygnować z używek,
- » zadbać o kondycję fizyczną, psychiczną i emocjonalną.

Jako rodzice – przekazujemy dziecku nie tylko kolor oczu czy włosów, ale przede wszystkim część swej istoty i sił życiowych. Poczęcie może nastąpić, gdy krew i energia (energia życiowa) przepływają przez organizm bez przeszkód. Siła życiowa gromadzi się w nerkach. Energia nerek jest odpowiedzialna za konstrukcję psychofizyczną dziecka oraz długość jego życia. Według starożytnego systemu jesteśmy współodpowiedzialni za energię przedurodzeniową naszych dzieci. Jeśli chcemy przekazać naszemu dziecku „siłę nerek”, musimy odpowiednio je wzmocnić. Możemy to zrobić stosując

Renol, który harmonizuje, wzmacnia przepływ i moc energii nerek oraz w całym meridianie Nerek/Pęcherza Moczowego.

Najbardziej szkodliwą emocją, której należy unikać w okresie poprzedzającym poczęcie i podczas ciąży, jest **strach**. Zamiast zamartwiać się, wyszukiwać coraz to nowe lęki, musimy zastąpić te emocje wiarą we własne siły, zaufaniem do siebie i do innych. Możemy to osiągnąć dzięki zażywaniu koncentratu **Renol** oraz przebywaniu z ludźmi, którzy wywołują w nas dobre emocje, a także unikaniu

takich, którzy potęgują w nas lęk, niepewność i właśnie strach. Trzeba zastanowić się, jakich przyzwyczajęń, złych nawyków można się pozbyć, żeby wzmocnić się i przygotować na przyjęcie dziecka.

Osiągnąć to można dzięki:

- » unikaniu przepracowania, braku snu, stresu, intensywnego trybu życia,
- » unikaniu wychłodzenia organizmu, zwłaszcza w miesiącach zimowych,
- » unikaniu leków,
- » regularnemu jedzeniu ciepłych posiłków, gotowanym zbożom, duszonym warzywom, owocom, owocom morza i rybom (wiadomego pochodzenia), roślinom strączkowym, algom,
- » unikaniu: kawy, czarnej i zielonej herbaty, pieczonego oraz smażonego mięsa, potraw z grilla, ostrych przypraw, żywności przetworzonej, modyfikowanej genetycznie, przygotowywanej w kuchenkach mikrofalowych, mrożonek.

Niewydolność wątroby może być przyczyną bezpłodności. Wątroba jest odpowiedzialna za sprawny przepływ energii w organizmie – reguluje przepływ energii i krwi, w razie potrzeby, we wszystkich kierunkach w całym organizmie. Wątroba reguluje cykl menstruacyjny – dlatego jej prawidłowe funkcjonowanie ma zasadnicze znaczenie dla układu płciowego kobiet. Przechowuje krew i troszczy się o jej prawidłowy przepływ w odpowiednim czasie. Może warto się zastanowić i zadbać właśnie o wątrobę, a wyeliminujemy wtedy przyczyny zaburzeń. Polecam **Regalen**, ziołowy koncentrat wspomagający kondycję wątroby i pęcherzyka żółciowego.

STYL ŻYCIA A CIAŻA

Bardzo ważną kwestią jest przyjrzenie się ilości stresu w życiu. Kiedy się denerwujemy, podnosi się poziom kortyzolu (hormon stresu) i to on odpowiedzialny jest za np. kłopoty z płodnością, ponieważ powoduje silne napięcia mięśniowe. W tym przypadku bardzo pomocny jest **Gynex**, który skutecznie harmonizuje pracę wszystkich narządów układu hormonalnego, w tym wpływa na pracę nadnerczy, przynosząc odprężenie i rozluźnienie oraz zmniejsza poziom wytwarzanego kortyzolu. Problemy z płodnością ściśle związane są z zaburzeniami w meridianach: żołądka i śledziony/trzustki. Meridiany te ściśle ze sobą współpracują, aby zapewnić równowagę w organizmie. Meridian żołądka jako jedyny przenika przez wszystkie ważne narządy w naszym organizmie.

Otrzymuje on energię życiową odżywiający umysł i ciało z jelita grubego, a przekazuje ją do meridianu śledziony. Żołądek otrzymując wartościowy pokarm, wchłania go i przetwarza, po czym przekazuje śledzionie energię pokarmową do dalszej dystrybucji. Zaburzenia w meridianie żołądka to zaburzenie równowagi kwasowo-zasadowej w organizmie. Jakiegokolwiek zaburzenia wpłyną na wszystkie pozostałe narządy w organizmie.

Warto też popracować nad sobą i nauczyć się technik relaksacyjnych, pracy z oddechem. Umiejętności te pomogą łatwiej przejść w ciążę, przejść przez nią w pozytywny sposób, jak również w istotny sposób wpłyną na jakość porodu. Polecam też więcej śmiechu, humoru, dystansu do siebie i relaksu. Takie rzeczy równie silnie wpływają na kondycję naszego przyszłego dziecka, jak witaminy, kwas foliowy czy odpowiednie odżywianie. Pamiętajmy, żeby w okresie przygotowania do poczęcia, jak i podczas samej ciąży unikać wszystkiego, co obciąża organizm. Mogą to być konflikty osobiste, zbyt duża ilość pracy, sporty wyczynowe. Wprowadźmy za to w życie więcej określonych form ruchu – ćwiczenia, które wpływają na poprawienie kondycji, elastyczności, giętkości ciała, harmonizowanie energii w ciele, a przede wszystkim przywrócenie wewnętrznego spokoju. **Gynex** ma tutaj ogromne „pole do działania”, doda dobrego nastawienia, wiary i chęci do życia.

W przygotowaniu do macierzyństwa polecam terapię produktami bioinformacyjnymi. Jest to terapia przygotowująca organizm do wyjątkowej, wielkiej zmiany, która nastąpi na płaszczyźnie fizycznej – w ciele. Wpływanie na sposób myślenia i bardzo silnie uwydatnia się na poziomie emocjonalno-uczuciowym. Żadna witamina, czy sposób odżywiania nie zapewni tak kompleksowego wsparcia. Każdy koncentrat funkcjonuje na wszystkich płaszczyznach, poprzez zawartość ziół działa na problemy fizyczne, a poprzez zawartość bioinformacji daje jasność myślenia, natomiast dostrojenie potencjału energetycznego pozwala odnaleźć właściwe uczucia i emocje. **Regalen** będzie wspierał naszą wątrobę – metabolizm, ale zadba o stan naszych nerwów. **Gynex** doda optymistycznego spojrzenia w przyszłość, rozluźni, odpręży mięśnie, wyreguluje hormony. Najlepiej jednak zacząć od preparatu **Renol**, dzięki któremu uzupełnimy stany magazynowe energii, nabierzemy odwagi, wzmocnimy siły vitalne. Popatrzmy z miłością w siebie. Zwolnijmy. I otworzymy się na tę piękną tajemnicę...

Joanna BORTLIK,
Terapeuta dyplomowany





Niedobór żelaza – najczęstsza przyczyna anemii u młodych kobiet

Niedobór żelaza najczęściej występuje u młodych kobiet w okresie rozrodczym. Przyczyną tego zjawiska jest jego nasilona utrata podczas cyklicznych miesiączek (często połączonych z intensywnym krwawieniem), ale również ciąża i porody. Jeżeli jednocześnie za mało żelaza znajduje się w przyjmowanych pokarmach, pojawia się anemia, ponieważ żelazo stanowi podstawowy budulec krwinek czerwonych, dokładniej hemoglobiny (czerwonego barwnika krwi). W takim przypadku mówimy o anemii czyli o niedokrwistości z niedoboru żelaza.

PRZYZCZYNY

Niedobór żelaza powstały w związku z regularną utratą krwi jest w przypadku młodych kobiet w okresie rozrodczym najczęstszą przyczyną anemii w ogóle. W związku z tym, że hemoglobina jest odpowiedzialna za transport tlenu, przyłączanie go w płucach i uwalnianie we wszystkich tkankach i organach organizmu, w przypadku spadku poniżej określonej wartości minimalnej, która u kobiet wynosi 120 g/l, dochodzi do klinicznych objawów anemii, które są spowodowane hipoksją, czyli niedoborem tlenu w całym organizmie. Powaga objawów choroby zależy od stopnia anemii, jak również od tego, jak szybko dochodzi do utraty krwi. W większości przypadków straty krwi są większe i powstają szybciej – na przykład po porodzie – z tego względu objawy są poważniejsze, ewent. pojawiają się wcześniej. Jeżeli utrata krwi, hemoglobiny, a poprzez to również żelaza przebiega wolniej, na przykład spowodowana jest wyłącznie obfitymi lub częściej występującymi miesiączkami, objawy na początku wcale nie muszą być zauważalne.

Organizm potrafi bowiem przystosować się do sytuacji poprzez włączenie innych mechanizmów, tzw. kompensacyjnych, na przykład pobranie rezerw krwi z niektórych organów, przyspieszenie krążenia krwi, zwiększenie częstotliwości uderzenia serca, intensywniejszą respirację itp.

OBJAWY

Z objawów subiektywnych kobiety odczuwają przede wszystkim tachykardię, przyspieszone tętno, szybciej pojawiające się zmęczenie i zadyszkę, są fizycznie i psychicznie mniej wydajne, mogą pojawiać się bóle głowy, zawroty, zaburzenia snu. Pojawia się również ogólne osłabienie, apatia, szumy w uszach, zmniejszona ostrość widzenia, nadmierne wypadanie włosów, mrowienie w palcach, czasem nadwrażliwość na chłód. Daje się zauważyć bladą skórę i nierzadko również dolegliwości związane z trawieniem, np. jadłowstręt, uczucie palenia języka, zaparcia lub biegunki czy wzdęcia.

Podczas badania lekarskiego zostanie obiektywnie stwierdzona bladość skóry i błony śluzowej – szczególnie jamy ustnej

i warg. Należy również zwrócić uwagę na łóżyska paznokci i dłonie, gdzie bladość jest lepiej widoczna. Pojawia się przyspieszona akcja serca (tachykardia), może występować również lekko podwyższona temperatura.

PRODUKTY ENERGY

Skutecznym zapobieganiem pojawienia się niedoboru żelaza, nie tylko przy jego regularnej nadmiernej utracie, jest przyjmowanie pełnowartościowych składników odżywczych i tzw. zielonych suplementów diety. Bardzo pomocne okazuje się spożywanie wyciągu z młodego jęczmienia – **Barley Juice**. To obfite źródło naturalnego żelaza, minerałów, witamin i enzymów. Jest uprawiany i produkowany w ekologiczny sposób poprzez oszczędne przetwarzanie młodych roślinek, nie zawiera dodatków chemicznych. Stanowi źródło także innych składników pokarmowych, antyoksydantów niezbędnych dla organizmu, ale również wielu enzymów aktywnych, aminokwasów, chlorofilu i białka roślinnego, które organizm ludzki potrafi wykorzystać dla zdrowego wzrostu i regeneracji tkanek.

Dokończenie na str. 13



Choroby neurologiczne

UDAR MÓZGU

Udar mózgu (łac. *apoplexia cerebri*, *insultus cerebri*) nazywany powszechnie wylewem jest w naszym świecie cywilizacji trzecią z najczęstszych przyczyn śmierci oraz pierwszą z najczęstszych przyczyn inwalidztwa. Jedna trzecia pacjentów umiera. Choroba ta bardzo często, nawet po jej przebyciu, przynosi szereg komplikacji społecznych i ekonomicznych. Większość chorych pozostaje po udarze mózgu osobami niepełnosprawnymi, skazanymi często na całodobową opiekę.

TYPY UDARÓW

W przypadku udaru mózgu bardzo istotny jest wiek pacjenta, następnie stopień uszkodzenia ośrodkowego układu nerwowego oraz ogólny stan zdrowia pacjenta. Nie ma dwóch ludzi z identycznym zakresem udaru mózgu. Aż 85% wszystkich przypadków to udary niedokrwienne (zawał mózgu), czyli uszkodzenie tkanki z uwagi na zaburzenie ukrwienia. Jest to przerwanie dopływu krwi, a co za tym idzie również dostawy tlenu albo całkowite zablokowanie tętnic. W większości przypadków przez skrzep krwi. Przyczyną jest prawie zawsze miażdżyca, podobnie jak w przypadku zawału serca. W wielu przypadkach niedokrwienny udar mózgu zdarza się w nocy, kiedy pacjent odpoczywa, a budzi się już z porażoną połową ciała.

Pozostała grupa, czyli pozostałe 15–20%, to udary mózgu **krwotoczne**. Krwotok powstaje pod wpływem pęknięcia naczynia i wylewu krwi do tkanki mózgu, która w wyniku tego ulega zniszczeniu. Wylew krwi może nastąpić również do opon mózgowych, co nazywane jest krwotokiem podpajęczynówkowym, w większości przypadków wskutek pęknięcia tętniaka naczyń mózgowych. W 80% bywa śmiertelny. Poprzedzony często większym lub nadmiernym obciążeniem fizycznym lub psychicznym. Również uraz głowy może być przyczyną krwotoku mózgu. Ale to już inny temat...

OBJAWY

W obrazie klinicznym udaru mózgu mogą na początku pojawić się silny ból głowy,

zaburzenia świadomości, zapaść, zaburzenia widzenia, utrata pola widzenia, zaburzenia mowy, nietrzymanie moczu lub kału, wymioty. W następnej kolejności najczęstsze są zaburzenia ruchu, w większości przypadków połowy ciała po przeciwnej stronie niż ognisko udaru. Dlaczego po przeciwnej stronie? Ponieważ drogi ruchowe (zstępujące) przewodzące bodźce nerwowe z ośrodkowego układu do obwodów w 80% krzyżują się w strefie przedłużonego rdzenia. Występują także zaburzenia orientacji, mowy (afazja), zdolności rozumienia (agnozja), zdolności wykonywania różnych czynności (apraksja), zaburzenia ruchu twarzy (uszkodzenie nerwu twarzy), zaburzenia połykania, niezdolność ruchowa (ataksja) przy uszkodzeniu również dróg mózdzku, zaburzenia czucia połowy lub części ciała (hipestezja) i wiele innych symptomów. Obraz jest zawsze zależny od umiejscowienia i zakresu uszkodzenia tkanki mózgu.

Najłagodniejszą postacią udaru mózgu jest **przemijający napad niedokrwienny (TIA)**, który w początkowym stadium może wyglądać jak udar. Ale wszystkie symptomy ustają do 24 godzin. W każdym razie jest to wyraźne ostrzeżenie dla pacjenta, że coś się dzieje. Powinien poważnie potraktować sygnały, które daje mu organizm i zadbać o swoje zdrowie.

PRZYCZYNY

Udary mózgu są jednak zawsze konsekwencją czegoś innego, długotrwałej ignorowanej choroby lub stresu. Najistotniejszym czynnikiem ryzyka jest wysokie ciśnienie krwi, które długo było zaniebane. Wysoki poziom tłuszczu we krwi, prowadzący stopniowo do miażdżycy. Ponadto cukrzyca. W wysokim stopniu, co jest ogólnie wiadome, istotnym czynnikiem ryzyka jest palenie papierosów, nadmierne spożywanie alkoholu (szczególnie w przypadku udaru krwotocznego). Nadwaga, brak ruchu, siedzący tryb życia, stres. Innymi słowy, chodzi o typową chorobę cywilizacyjną. Ale (o czym powszechnie nie wiadomo), w przypadku kobiet stosowanie hormonalnej antykoncepcji w połączeniu z paleniem papierosów stanowi bardzo wielkie ryzyko wystąpienia udaru mózgu. Także w bardzo młodym wieku. W rzeczywistości udar mózgu jest właściwie wewnętrzną metaboliczną chorobą układu naczyniowego, prowadzącą do uszkodzenia ośrodkowego układu nerwowego.

DIAGNOSTYKA I LECZENIE

Udar mózgu rozpoznaje neurolog przy współpracy z radiologiem. Badanie CT mózgu niemal jednoznacznie odkrywa przyczynę złego stanu zdrowia. Leczenie klasycznymi procedurami wdraża się w zależności od stanu pacjenta.

Dokończenie na str. 13

Choroby neurologiczne

UDAR MÓZGU

Dokończenie ze str. 12

W pierwszej kolejności należy zapewnić ważne życiowe funkcje, przewieźć pacjenta na oddział udarowy, który powinien stanowić część każdego oddziału neurologicznego w większych szpitalach. Jeżeli zostanie przyjęty na oddział w odpowiednim czasie, leczenie zdarzenia niedokrwiennego polega na szybkim podaniu leków rozpuszczających skrzepę krwi (leki trombolityczne). W przypadku krwotoku występuje czasem konieczność wykonania zabiegu chirurgicznego.

PRODUKTY ENERGY

Produkty charakteryzują się znaczącym działaniem szczególnie na polu profilaktyki i eliminowania czynników ryzyka.

Podstawowym produktem Energy jest długotrwale stosowany **Korolen**, przeznaczony do oczyszczenia i harmonizacji organizmu, obniżenia towarzyszącego obciążenia psychicznego. W zależności od tolerancji, dawka może stanowić maksymalnie 7 kropli preparatu 3x dziennie.

Nienasycone kwasy tłuszczowe są nieodzowne dla metabolizmu tłuszczu



i obniżenia poziomu cholesterolu. Ważną rolę grają antyoksydanty – **Organic Acai**. W zależności od stanu możemy w ramach regeneracji uzupełnić dietę preparatami **Celitin** czy **Flavocel**. Funkcje psychiczne wzmacni **Stimaral**, ale konieczne należy go przetestować. Na perystaltykę jelit w przypadku pacjentów leżących pozytywnie wpłynie **Probiosan Inovum**. Skórę pielęgnujemy kremami, w przypadku powstania odleżyn doskonale sprawdzi się **Ruticelit**. Nieodzowne jest wykonywanie celowych czynności ruchowych pod nadzorem fizyoterapeuty, trening psy-

chiczny, opieka logopedyczna. W przypadku zmęczenia polecamy preparat **Organic Maca**.

Udar mózgu to schorzenie trudne, zarówno dla pacjenta jak i dla opiekujących się nim osób. Nie tracmy optymizmu i pozytywnego spojrzenia na całą sytuację. Łatwo można poddać się depresji, jednak wyleczyć się z niej jest ogromnie trudno. Również osoby sprawujące opiekę powinny skorzystać z szerokiej oferty produktów Energy w celu wsparcia siebie i swojej vitalności.

lek. med. Ivana WURSTOVÁ

Niedobór żelaza – najczęstsza przyczyna anemii u młodych kobiet

Dokończenie ze str. 11

Korzystnie wpływa na detoks organizmu, wspomaga procesy trawienne, perystaltykę jelit, zapobiega zaparciom, obniża ryzyko zachorowania na raka, przyspiesza gojenie i regenerację skóry i błony śluzowej. Przeciwdziała również zapaleniom i infekcjom. Wpływa na uregulowanie morfologii krwi poprzez wspomaganie produkcji hemoglobiny, poprawia kondycję, pozytywnie działa również na układ hormonalny, poprawia zdrowie psychiczne i przyspiesza czas reakcji. Odpowiedni dla kobiet w ciąży i matek karmiących. Stosuje się zazwyczajowo 2–3 łyżeczki zielonego proszku wymieszane w szklance zimnej lub letniej wody, najlepiej rano na czczo, ok. 30 minut przed jedzeniem. W przypadku anemii wynikającej z niedoboru żelaza, zaleca się jego długotrwałe stosowanie. Istotne jest przestrzeganie przyjmowania dostatecznej ilości płynów.

Podobnie działa preparat złożony **Spirulina Barley**, który oprócz wyciągu z młodego jęczmienia zawiera słodkowodną algę

– spirulinę (*Arthrospira platensis*). Algi te stanowią wyjątkowo bogate źródło żelaza, białka roślinnego, beta-karotenu, witaminy B₁₂ oraz innych witamin, minerałów i składników odżywczych. Wykorzystanie niniejszego produktu złożonego jest analogiczne, ponieważ zawiera jeszcze większą ilość beta-karotenu, można go polecić również do ochrony skóry, jako konkretną ochronę przed oparzeniami promieniami słonecznymi UV.

Spirulina Barley pomaga również stymulować organizm, by optymalnie wykorzystywał swój system energetyczny, poprzez co można pozytywnie wpłynąć na redukcję masy ciała. Pomaga normalizować poziom glukozy we krwi poprzez pozytywne działanie na trzustkę, w związku z czym stanowi odpowiednie uzupełnienie diety również dla diabetyków. Najczęściej zalecana dawka to 2 tabletki 2x dziennie, z reguły na czczo, ewent. ok. 30 minut przed jedzeniem. Po 3 tygodniach stosowania zaleca się tygodniową przerwę, poza tym może być przyjmowany długoterminowo.

Organic Beta to silnie skoncentrowany ekstrakt z czerwonego buraka, który wspomaga hematopoezę ze względu na bogatą zawartość naturalnego i dobrze pozyskiwanego żelaza, niezbędnego do syntezy hemoglobiny. Zawiera również ogromną ilość witamin z grupy B, C, minerałów, barwników roślinnych i kwasu foliowego. Znacząco wspomaga odporność i detoksykację organizmu. Zwyczajowo stosuje się 1 łyżeczkę preparatu rozpuszczoną w szklance wody 1–2x dziennie.

W przypadku anemii np. z niedoboru żelaza lub w przypadku ogólnego wspomagania hematopoezy zaleca się stosowanie koncentratu ziołowego **Korolen**. Zwyczajowo dawkowanie to 2–3x dziennie 4–6 kropli preparatu rozpuszczonych w szklance wody, najlepiej ok. 30 minut przed jedzeniem. Odpowiednimi preparatami wspomagającymi tworzenie krwi jest także **Organic Goji** oraz **Raw Ambrosia** z uwagi na wysoką zawartość witamin, minerałów, pierwiastków śladowych i antyoksydantów.

lek. med. Július ŠÍPOŠ



Długoterminowe zamglenia

Księżyc jest spowity gęstymi chmurami, nie widzę drogi, właściwie nawet nie jestem pewna, czy jakaś droga w ogóle przede mną jest. Czuję się zagubiona, niepewna, zdeorientowana. Błądzą po bezkresie myśli, które są właściwie o niczym, a z powodu których nie jestem w stanie porządnie się skupić, nie potrafię podjąć żadnej decyzji. Niczego nie zauważam, niczego nie czuję. Boję się, co chwilę czegoś innego, ponieważ moje zdradliwe myśli potrafią stworzyć przerażające obrazy, które mnie dosłownie paraliżują. Krzywdy doznane w przeszłości i strach przed przyszłością są jedynymi moimi towarzyszami. Potrafię uświadomić sobie, że żyję teraz, ale nie potrafię z tym nic zrobić! Czuję się irracjonalnie fatalnie bez żadnych obiektywnych powodów. Mój stan pojawił się jak grom z jasnego nieba, obudziłam się pewnego dnia i nie poznałam mojego zaufanego, zna-

nego mi świata. Nagle okazało się, że nie wiem, jak zrealizować zadania, które kiedyś sprawiały mi tyle radości. Miejsca, w których jeszcze niedawno tańczyłam, teraz pokonuję powłócząc nogami z ociężałą duszą. Nic się nie zmieniło, tylko moje oczy – jakby patrzyły przez ciemny filtr. Długoterminowa prognoza pogody w krainie mojej duszy mówi, że będą zamglenia z silnymi porywami ciemności.

ZIEMIA WE MNIE JEST ZABLOKOWANA...

Naprawdę nie wiem, czy kiedykolwiek przeżywałeś taki stan. Jeżeli tak, witam w klubie! Świadomość, że nie jesteśmy sami, może być pocieszająca, ale nie powinna budzić radości. Taki stan prowadzi bowiem prostą drogą do raka i należy się go pozbyć możliwie jak najszybciej.

Psycholog w tym stanie może dostrzecby depresję endogenną i doładowałby nam bate-

rie antydepresantami, które mają, niestety, ten efekt, że człowieka w tym stanie odłączenia jeszcze bardziej oddalają od niego samego. Jednak to nie jest depresja endogenna, to stan błędnego koła Ziemi!

NAWIĄZAĆ KONTAKT!

Błądząca lub zablokowana Ziemia prowadzi do załamania się centralnego punktu przyjmowania energii postnatalnej i całkowitej dewastacji samoświadomości, uczucia pewności i bezpieczeństwa. Zgodnie z medycyną chińską droga wiedzie z ciemności, tylko nie można przestać próbować i rezygnować. W pierwszej kolejności należy nawiązać kontakt z samą planetą Ziemią. Stańc bosymi nogami na ziemi i nie wahać się ani chwili, nawet gdyby na zewnątrz działo się nie wiadomo co, ponieważ to jest po prostu kwestia życia i śmierci, a przeziębienie się w tym stanie to o wiele mniejszy problem niż zablokowana Ziemia. To żadna magia, Ziemia jest po prostu źródłem energii, a nasze ciało jest przewodnikiem wyłącznie w przypadku, kiedy kontakt z nim odbywa się „skóra do skóry”. Oddychać, śpiewać i znów oddychać i wraz z wydechem wyrzucić to obciążenie przez otwarte usta wprost ze śledziony na zewnątrz.

ZADBAĆ O SIEBIE

Następnie koniecznie należy zaopatrzyć się najlepiej we wszystkie produkty Energy, które potrafią wpłynąć na jakość elementu Ziemi w nas. Osobiście stawiam na **Stimaral**, można wypróbować również połączenie preparatów **Gynex** i **Korolen**, a osoby naprawdę zanurzone po szyję w lepiącym się bagnie bez inicjatywy, niech wybiorą **King Kong**. Silnym narzędziem do stabilizacji Ziemi jest **Cytosan** w połączeniu z **Balneolem**. Opłaci się również smarować **Cytovitałem**. Doskonałym uzupełnieniem leczenia Ziemi jest **Raw Ambrosia** (w celu wsparcia wiary, że to wszystko ma jakiś sens), **Organic Beta** (kiedy niezbędne okazuje się uzupełnienie „krwi w żyłach”), **Organic Maca** (dla wzmocnienia wiary w siebie) oraz **Organic Nigella Sativa** i **Organic Sacha Inchi** (dla ogólnej stabilizacji). W przypadku takiego ładunku nie będzie innej możliwości, niż zajmowanie się sobą na pełny etat, co jest właśnie tym, czego stan zablokowanej Ziemi od nas wymaga. Ponownie stań się centrum swojego Kosmosu, a Ziemia znów zacznie się kręcić!

*Z najczulszymi pozdrowieniami
dla wszystkich towarzyszy podróży
po zamglonych krainach duszy.
mgr Tereza VIKTOROVÁ*



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

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

Materiał: Energy Poland sp. z o.o., ul. 11 Listopada 60, 43-300 Bielsko-Biała, tel. 33 812 60 82,

e-mail: energy.poland@energy.sk, www.energy.sk

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

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

KLUB ENERGY	ADRES	KIEROWNIK	GODZINY OTWARCIA	TELEFON / E-MAIL / WEB
Białystok	SKLEP ZIELARSKI ENERGY I GABINET MEDYCYNY NATURALNEJ ul. Legionowa 9/1 lok. 149 DH „PANORAMA” I p. 15-281 Białystok	Marcin Kosior	od poniedziałku do piątku 9.00–17.00 sobota 9.00–14.00	tel. kom. 691 040 175 energy.bialystok@gmail.com
Bydgoszcz	ATMIX ul. Kasztanowa 66 85-605 Bydgoszcz	Urszula Wrzeszcz	od poniedziałku do piątku 9.00–20.00, w innych godzinach – po uzgodnieniu telefonicznym	tel. 52/ 341 41 17, tel. kom. 512 169 326 www.atmix.com.pl galeria@kasztanowa.com
Katowice	F.H. MELISA ul. 1000-lecia 88 40-871 Katowice	Alicja Jaklewicz	od poniedziałku do piątku 10.00–17.00 sobota 9.00–13.00	tel. kom. 607 557 672 www.almel.pl almel88@interia.pl
Pszczyna	Gabinet Zdrowia SEDNA ul. Bednorza 1	Krystyna Malinowska	od poniedziałku do piątku 10.00–17.00	tel. 607 692 905 energy.sedna@gmail.com
Warszawa	VEGA MEDICA s.c. ul. Szafarczyka 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:

18 kwietnia (środa) godz. 17.00
na wykład: „Poznaj wspaniałe walory
i smak Rokitnika” (degustacja)
wcześniej od godziny 10.00 można
skorzystać z badania aparatem
Supertronic
zapisy w sklepie – Melisa Katowice
ul. 1000-lecia 88 lub tel. 607 557 672
Wstęp wolny.



Klub Energy w Białymstoku zaprasza:

Promocja dla Klubowiczów
Przy zakupie w białostockim Klubie
w kwietniu br. minimum 20. zestawów
produktów zielonych dołączamy jedną
z terapii do wyboru za cenę 1 zł.
Do wykorzystania do końca maja br.
Do wyboru: terapia czaszkowo-
krzyżowa lub refleksologia twarzy
i głowy.
Pytaj w Klubie i pod nr tel. 691 040 175.

STOP WIOSENNEMU ZMĘCZENIU!

OCZYSZCZAMY I ODŻYWIAMY ORGANIZM
PRODUKTAMI ZIELONYMI*

CAŁA OFERTA PRODUKTÓW ZIELONYCH
W SUPER CENIE



Dodatkowo*:

- » Korolen, Regalen, Ruticelit, Protektin
- » Seria Beauty Energy: kremy i serum
- » Osoby prowadzące działalność gospodarczą, mające w naszej firmie status KONSULTANTA zapraszamy po specjalną ofertę dedykowaną. Info w Klubach Energy i w centrali