

vitae

2018/6

www.energy.sk/pl

Zdrowy kręgosłup
Fenomen mikrobiomu
Orzeźwiające koktajle na upalne lato
Z Dermatonomi w stronę słońca

Ach życie! Wydaje nam się, że otwarci na świat, nowości w każdej branży – jesteśmy wciąż na topie. Czytamy, słuchamy i w zależności od metryki – stosownie do niej – nasza wiedza jest w miarę poukładana, a wraz z nią i my. Młodzi – poszukujemy, badamy, dorosli – znajdujemy kogoś, z kim dobrze się rozumiemy, a skoro jest nas już dwoje – uczymy się co to współpraca, kompromis. Wtedy ważne okazuje się kolejne pojęcie – stabilizacja. Trochę później, z uwagi na różne życiowe „wahnięcia” – zdarza nam się nieco zboczyć z toru, albo skierować się na inny – lepszy, ważniejszy, ale nierzadko zupełnie odwrotnie. Cokolwiek by nam to życie na swej drodze postawiło i ile sił i nerwów kosztowało – przyznać trzeba, że właśnie stabilizacja to taki stan, w którym jest nam dobrze, przytulnie, ciepło = znajomo.

A kiedy nagle dzieje się coś, czego dotąd nie znaliśmy, co zaburza spokój i sprawia, że musimy się sprawdzić w nowej sytuacji – radzimy sobie lepiej, albo gorzej, ale okazuje się, że się da. Bo tacy po prostu jesteśmy. Wspaniali – i to wcale nie jest pycha niczym nie podparta. Człowiek – ze swoimi wadami i zaletami, upadkami i wzlotami to myślący byt, z gruntu dobry, choć czasem na pierwszy rzut oka tego nie widać. Wtedy warto poszukać głębiej. Wracając do wiedzy i otwartości – spróbujemy zmierzyć się z tematem, który stosunkowo niedawno pojawił się w obiegu dociekliwych. I sprawił, że nasza dotychczasowa wiedza okazała się niepełna. Mikrobiom – nie brzmi zachęcająco, ale nie jest wyssany z palca; będziemy do niego wracać dosyć często. Wiąże się z jelitami, odpornością, bakteriami i co ciekawe – nazwano go nowym narządem!?! Nasze czasopismo ma wiele ciekawych punktów, ale coś nam mówi, że wszystkie pozostałe mogą okazać się już „oswojone”, a ten jeden zaburzy nieco nasze poczucie stabilizacji.

*Macie Państwo ochotę na więcej?
Zapraszamy – zespół Energy Poland*



Naturalna armia w natarciu

Szczerze – jestem zdania, że odkrycie pleśni, która zabija bakterie, to historia zapierająca dech w piersiach, Aleksander Fleming to bohater, a penicylina ocaliła przed śmiercią wiele setek istnień ludzkich. Wydarzyło się to 28 września 1928 r., kiedy przez uchylone okno do laboratorium Fleminga wleciała pleśń nazywana penicyliną, która stała się później znana na całym świecie i wielce prawdopodobne, że miała wpływ na wynik II wojny światowej. Chylę czoła. Antybiotyki naprawdę oddały wielkie zasługi przedłużaniu życia w okresie, kiedy ludzie umierali z powodu banalnych infekcji, a wielu lekarzy przystawiało jeszcze pijawki. Tak, ale od tego czasu upłynęło już sto lat.

Jednak nie ma tego złego, co by na dobre nie wyszło i nie ma tego dobrego, co by nie wyszło na złe. W naszym przypadku, chroniące życie antybiotyki zaczęły się obracać przeciwko życiu. Syntetyczne antybiotyki likwidują ludzkość na dwa sposoby.

PO PIERWSZE

Antybiotyki nie potrafią rozróżnić bakterii przyjaznych dla organizmu od patogennych, w związku z tym likwidują wszystko, co im staje na drodze. Na drodze im oczywiście stają również bakterie znajdujące się w jelitach, które z satysfakcją wykonują swoją pracę, harują dzień w dzień, wspierając naszą odporność i... nagle, właśnie w najmniej odpowiedniej chwili – bach – nadchodzi eksterminacja całej populacji. Likwidacja wszystkich bakterii bez różnicy, bez selekcji, bez namysłu, bez rozumu. Jako bakteria jelitowa byłabym takim gospodarzem kompletnie rozczarowana.

PO DRUGIE

Bakterie nie są głupie. Właśnie wręcz przeciwnie. Są to stworzenia strategiczne, które interesuje tylko jedno – przeżyć. Niewiele żywych stworzeń może się poszczycić tak wysokimi zdolnościami adaptacyjnymi. A im bardziej wymagający nauczyciel - tym lepszy, sprytniejszy i bardziej zdolny do życia uczeń. Mocne antybiotyki edukują po prostu coraz bardziej śmiertelne patogeny. Będąc np., gronkowcem – stworzyłabym sobie przeciwko antybiotykom swoją własną odporność i niewzruszona płądrowałabym dalej.

ROZWIĄZANIE ALTERNATYWNE

Taki stan rzeczy działa jednak jak przygotowanie do trzeciej wojny światowej,

kiedy substancje pierwotnie sojusznicze napadają na swoje własne szeregi. Jako człowiek byłabym tym poirytowana. I szukałabym alternatywy. Przecież nie pokonają nas bakterie! Na ten sposób myślenia nie pozwala mi zbyt wysokie mniemanie o gatunku ludzkim. Na szczęście mamy inne możliwości.

Połączenie **Drags Imunu** z **Probiosanem Inovum** stanowi armię niezwyciężonych, którzy na wojennej ścieżce są już od stuleci. Probiosan zajmie pozycję w jelicie, wesprze miejscową społeczność autochtoniczną i wynagrodzi starty spowodowane przez armię antybiotyków. Drags Imun skieruje do walki z najeźdźcą swoje Proantocyjanidyny, Katechiny, czy Taspinę. Wszyscy ci wojownicy mają bardzo szerokie spektrum działania. Likwidują wirusy, bakterie i pleśnie. Działają antyoksydacyjnie przeciw wolnym rodnikom, leczą rany, a nawet działają antystresowo. Połączenie Drags Imun z Probiosanem to nadzieja w przypadku chorób zapalnych, nawet o charakterze autoimmunologicznym, kiedy przeciwko człowiekowi buntuje się jego własny system odpornościowy. We wszystkich tych przypadkach korzyści przyniesie zaproszenie naturalnej armii, by przywróciła rzeczom ich naturalną kolej. Ja zaprosiłabym ją o wiele szybciej niż antybiotyki...

mgr Tereza VIKTOROVÁ

Spotkanie z terapeutą

ZDROWY KRĘGOSŁUP – CZĘŚĆ I

Kręgosłup człowieka jest zbudowany z 26 kości, ma od 33 do 34 kręgów. Dzieli się na pięć odcinków: szyjny, piersiowy, lędźwiowy, krzyżowy i ogonowy.

- » odcinek szyjny,
7 kręgów szyjnych (C1–C7),
- » odcinek piersiowy,
12 kręgów piersiowych (Th1–Th12),
- » odcinek lędźwiowy,
5 kręgów lędźwiowych (L1–L5),
- » odcinek krzyżowy,
5 zrośniętych kręgów krzyżowych (S1–S5)

Pierwsze dwa kręgi to dźwigacz (atlas) i obrotnik. Kręgi szyjne są najbardziej ruchome – umożliwiają swobodne poruszanie głową. Kręgi piersiowe łączą się z żebrami; klatka piersiowa osłania narządy wewnętrzne takie jak płuca czy serce. Kręgi odcinka lędźwiowego są masywniejsze niż kręgi piersiowe i szyjne. W ten sposób kręgosłup jest przygotowany do podtrzymywania rosnącej masy ciała. Dźwigają największy ciężar i przez to są najbardziej narażone na urazy. Część krzyżowa wraz z miednicą osłania pęcherz moczowy i narządy płciowe.

Każdy kręg składa się z trzonu, łuku i wyrostków. Wyrostki poprzeczne sąsiadnych kręgów formują stawy. Wyrostki kolczyste to miejsce przyczepu więzadeł i mięśni. Przestrzeń między wyrostkami to kanał kręgowy, przez który idzie rdzeń kręgowy. Między kręgami w osi pionowej znajdują się krążki międzykręgowe, czyli dyski, które amortyzują wstrząsy i umożliwiają kręgom poruszanie się względem siebie. Całość kręgosłupa jest ustabilizowana przez więzadła. Przez otwory międzykręgowe od rdzenia kręgowego odchodzą korzenie nerwowe. Tworząc sieć, która umożliwia przesyłanie impulsów nerwowych do mózgu. Każdy z nerwów rozpoczyna się od dwóch korzeni: przedniego i tylnego. **Wrażliwe tylne korzenie nerwowe przewodzą do rdzenia kręgowego informacje na temat stanu wszelkich układów i organów. Przez przednie korzenie nerwowe, motoryczne, przechodzą sygnały z ośrodkowego układu nerwowego do mięśni i innych organów.** Ogółem w organizmie znajduje się następująca liczba par korzeni nerwowych: 8 szyjnych, 12 piersiowych, 5 lędźwiowych, 5 krzyżowych i jedna w odcinku guzicznym.

Istnieje więc 31 par różnych – autonomicznych i motorycznych – nerwów, które unerwiają określone narządy czy części ciała. Od stanu tych nerwów zależy: rytm pracy serca, regulacja przepływu krwi w organizmie, ruchy perystaltyczne jelit, sprawność organów odprowadzających żółć, sprawność układu moczowego, **czyli działanie wszystkich narządów i układów.**

Specyficzna budowa kręgosłupa chroni mózg i rdzeń kręgowy przed wstrząsami i urazami. Kręgosłup oglądany z boku przypomina literę „S”. Dzięki temu, że nie jest linią prostą, umożliwia utrzymanie postawy wyprostowanej i równowagi. Te naturalne krzywizny kręgosłupa, to lordoza szyjna, kifoza piersiowa oraz lordoza lędźwiowa. Skrzywienia boczne kręgosłupa – skoliozy oraz pogłębienie lordoz i kifozy, to już problemy.

Zdrowy kręgosłup pozwala na prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego, a co za tym idzie na zdrowe i pełnowartościowe życie.

Dokończenie na str. 4



Spotkanie z terapeutą

ZDROWY KRĘGOSŁUP – CZĘŚĆ I

Dokończenie ze str. 3

Właśnie dlatego tak ważna jest dbałość o prawidłową postawę. Jeśli jednak kręgosłup jest słaby, skrzywiony, jeśli odstępy między poszczególnymi kręgami są mniejsze niż być powinny lub ma miejsce inne zwyrodnienie, włókna nerwowe są uciskane, ich ukrwienie jest słabsze, a to z kolei może doprowadzić do ich dysfunkcji w przewodzeniu impulsów nerwowych i przekazywaniu poleceń do mięśni i organów wewnętrznych. Inaczej mówiąc, dochodzi do **zakłócenia pracy układów organizmu**. Jeśli do takich zakłóceń doszło w odcinku szyjnym kręgosłupa, **pojawiają się bóle**

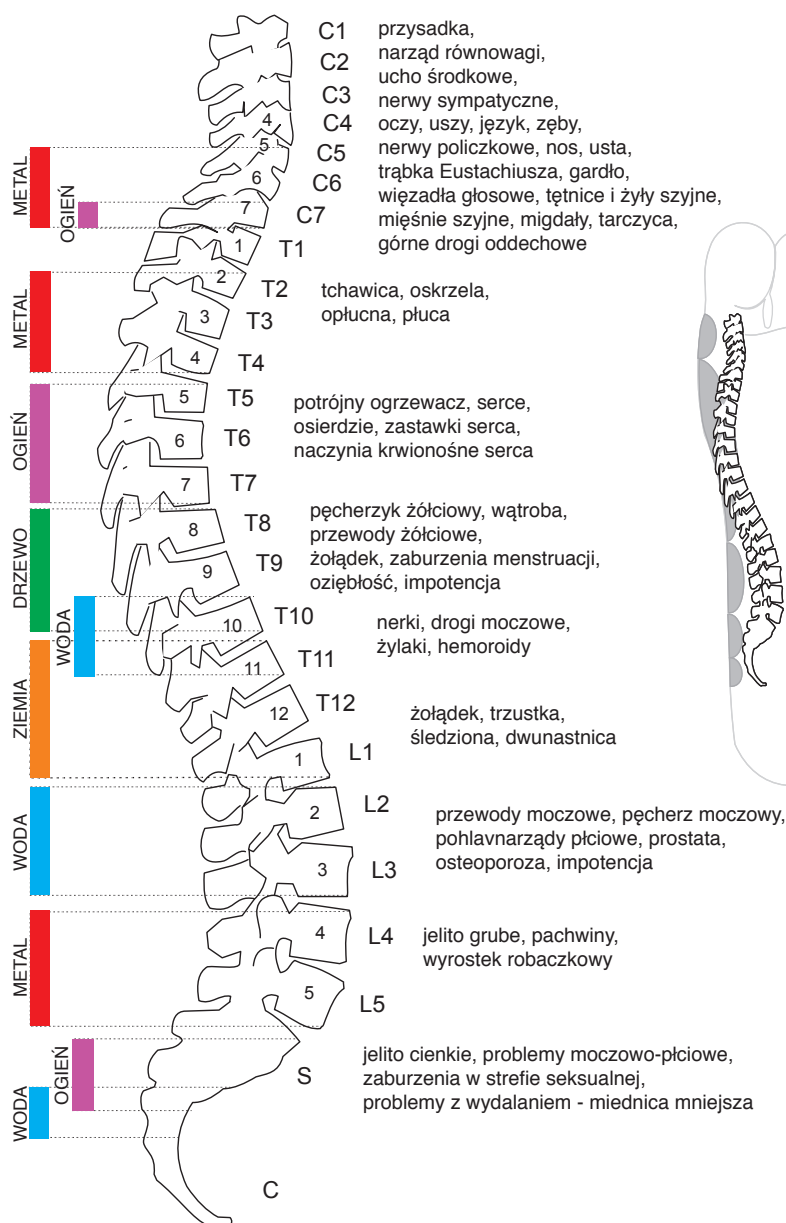
głowy, szyi, rąk, pogarsza się ukrwienie mózgu, dochodzi do zawrotów głowy i obniżenia zdolności intelektualnych. Jeśli zmiany dotknęły kręgow odcinka piersiowego kręgosłupa, **pojawiają się bóle serca, żołądka, jelit**. Bardzo często człowiek chce leczyć całkowicie zdrowe serce, nie podejrzewając, że przyczyną bólu jest wada kręgosłupa. Zakłócenie pracy odcinka lędźwiowego kręgosłupa **grozi bólem w pasie i nogach, pojawiają się często skurcze mięśni nóg, problemy z pęcherzem moczowym, prostatą, problemy ginekologiczne i inne choroby**. Zdarzają się ponadto takie uszkodzenia kręgosłupa, które bezpośrednio nie powodu-

ją bólu, ale doprowadzają do poważnych problemów w funkcjonowaniu narządów wewnętrznych. W zależności od tego, które dokładnie z włókien nerwowych zostało naruszone, w organizmie **pojawiają się problemy z funkcjonowaniem żołądka, wątroby, niedokrwistość wegetatywna, przewlekłe choroby dróg oddechowych, choroby układu moczowo-płciowego**. Wady kręgosłupa mogą doprowadzić do chorób praktycznie wszystkich narządów. Ale również stan kręgosłupa, a jest to najczęściej ból w konkretnym miejscu wskazuje w jakim stanie jest organ z którym się łączy. Łatwo więc można ustalić stan żołądka, wątroby czy jelit sprawdzając kręgosłup. Stymulując te miejsca na kręgosłupie, czyli oddziałując na właściwe włókna nerwowe można wpływać bezpośrednio na dany organ, czyli wątrobę, żołądek czy jelita. Dodatkowo wspomagając zabiegi manualne na kręgosłupie odpowiednio dobranym produktem i koncentratem można uzyskać wyjątkowo skuteczny rezultat. Przy problemach z kręgosłupem zawsze wspomagamy organizm produktem **Skeletin, Fytomineral i Renol** oraz organizm w zależności od usytuowania bólu, dodatkowo jednym z pozostałych koncentratów + krem do pary.

Z upływem lat otwory między kręgami zmniejszają się – odkłada się w nich wapń, który nie został wchłonięty przez tkankę kostną organizmu z powodu osłabionego jej ukrwienia. **Proces ten nazywany jest zwyrodnieniem korzeni nerwowych**. Powierzchnia kręgów staje się nierówna, pokrywają ją wypukłości, co powoduje zwiększenie ryzyka ucisku lub uszkodzenia nerwów. W rezultacie może rozwinąć się proces zapalny. Wtedy także znacznie wzrasta ilość chorób atakujących nasz organizm. Kręgosłup pełni bardzo ważną funkcję utrzymywania całego naszego ciężaru. Kręgosłup jest całością, dlatego zawsze będzie chciał zachować równowagę, kompensując ograniczenia na innych poziomach. Oznacza to, że przeciążenia, jak domino, będą się przenosić na inne partie kręgosłupa oraz dalej nawet na inne stawy – kolan, bioder czy stóp. Zawsze trzeba pamiętać, żeby zająć się przywróceniem sprawności całego kręgosłupa, a nie tylko jednego odcinka, który aktualnie jest głównym źródłem problemu.

„Jeśli cierpisz na wiele chorób, chory jest twój kręgosłup”

mgr Joanna BORTLIK
Terapeuta dyplomowany





Choroby neurologiczne

URAZY UKŁADU NERWOWEGO

Urazy dowolnej części ciała są nieprzyjemne, jednak urazy tkanek nerwowych są szczególnie dotkliwe. Po pierwsze odczuwamy ból, a po drugie bardzo często wywołują trwałe następstwa.

URAZY MÓZGU

Stanowią najczęstszą przyczynę uszkodzenia mózgu, pomimo tego, że mózg jest chroniony przez stosunkowo twarde kości czaszki, opony mózgowe i płyn mózgowo-rdzeniowy. Aż 2/3 zgonów w wyniku wypadków komunikacyjnych następuje w wyniku urazu głowy. Urazy otwarte, kiedy została naruszona skóra, kości i dochodzi do bezpośredniego kontaktu mózgu ze środowiskiem zewnętrznym, są niebezpieczne zarówno z uwagi na bezpośrednie obrażenia tkanki mózgowej, jak i zagrożenie wystąpienia infekcji.

Urazy **zamknięte**, w zależności od siły uderzenia i stopnia uszkodzenia, dzielimy na kilka typów. Najłżejszym jest **wstrząśnienie mózgu** (commotio cerebri). Dochodzi do całkowitego krótkotrwałego zaburzenia funkcji mózgu. Pod względem klinicznym następuje krótkotrwała utrata przytomności i następnie niepamięć zwana też utratą pamięci. Wstrząśnienie może nastąpić również bez zaburzenia świadomości, ale zawsze występuje niepamięć, czy to w okresie przed urazem czy po nim. Czasami osoba poszkodowana wymiotuje, bywa zdezorientowana, występuje zmęczenie świadomości, regułą stają się ból głowy i zawroty. Wstrząśnienie w większości przypadków ustępuje bez następstw, obraz neurologiczny nie wykazuje następnie żadnych obiektywnych zmian.

Jeżeli siła uderzenia będzie większa, dochodzi do obrażeń tkanki mózgu, czy to bezpośrednio w przypadku otwartego urazu, czy w wyniku wstrząsu i uderzenia o struktury kostne czaszki otaczającej mózg. W tym przypadku dochodzi do **stłuczenia mózgu** (contusio cerebri). Obraz wykazuje zmiany neurologiczne, odpowiadające urazowi danych części mózgu. Uderzenie czołem spowoduje przesunięcie mózgu w kierunku przednio-tylnym, w wyniku czego następuje stłuczenie przede wszystkim płatów przednich. W przypadku upadku na potylicę uszkodzeniu, w największym stopniu, ulegną płaty czołowe. W związku z uderzeniem o wyniosłości kostne czaszki najbardziej na uszkodzenia są narażone płaty skroniowe. Stłuczenie mózgu jest zawsze związane ze wstrząśnieniem, zatem po początkowej utracie przytomności następują objawy neurologiczne, powstałe w związku z uszkodzeniem i przerwą w funkcjonowaniu systemu nerwowego. Uraz może spowodować napad padaczkowy, zespół majaczeniowy, zmęczenie, dezorientację, zaburzenia pola widzenia, koordynacji, porażenie kończyn itd. Stłuczeniu mózgu z reguły towarzyszy obrzęk mózgu i ewent. uszkodzenia mózgowo-naczyniowe. Każda osoba z urazem głowy musi znajdować się przez jakiś czas pod obserwacją lekarza, by zapobiec wystąpieniu ewentualnych komplikacji pourazowych.

Najbardziej niebezpieczną jest tzw. **krwotok nadwardówkowy**, co oznacza nagromadzenie krwi tętniczej w przestrzeni pomiędzy kością czaszki a oponą twardą. Dochodzi do szybkiego ucisku na struktury mózgu pod wpływem powiększającej się ilości krwi, czyli do stanu bezpośrednio zagrażającego życiu. Rozwiązaniem wówczas jest ingerencja chirurgiczna z usunięciem cieczy i dalsza obserwacja pacjenta. Prawie równie niebezpieczny jest tzw. **krwotok podwardówkowy**, kiedy krew żylna gromadzi się pod oponą twardą. Jeżeli występuje w większym zakresie również powoduje objawy neurologiczne zakończone ingerencją chirurgiczną. Okres upływający od urazu do wystąpienia późniejszych komplikacji może mieć różną długość.

Urazy głowy są zawsze powiązane również z tzw. **objawami wegetatywnymi**, jak np. wahania ciśnienia krwi, pocenie się, zaburzenia trawienia, hipertermia (przegrzewanie), w przypadku uszkodzenia rdzenia kręgowego mogą wystąpić również zaburzenia oddychania.

Obrażeniom mózgu często towarzyszy również krwawienie w miejscu uszkodzenia lub krwawienie do mózgu pod wpływem uszkodzenia naczyń mózgu lub naczyń opon mózgowych. Obraz kliniczny jest wówczas analogiczny do objawów w przypadku udaru mózgu.

Jeżeli dojdzie do znacznego uszkodzenia mózgu, a następnie do długotrwałego obrzęku mózgu, może nastąpić „odłączenie” tworów siatkowatego od wzgórze i zakrętu obręczy – tzw. **zespołu apalicznego**. Najważniejszym objawem jest **coma vigile**, kiedy pacjent wygląda, jakby odzyskał przytomność, obserwuje otoczenie otwartymi oczyma, jednak nie reaguje na bodźce, oczy bez celu błędzą po pomieszczeniu. Stan jest ciężki, w większości przypadków nieodwracalny.

Uszkodzenie mózgu z ustaniem funkcji mózgu, zatrzymaniem aktywności elektrycznej oraz krążenia krwi, kiedy funkcje organizmu są utrzymywane przy pomocy aparatury, nazywamy **śmiercią mózgu**.

Stany następne, które nie powstały natychmiast po doznaniu obrażeń, ale po upływie jakiegoś czasu, np. kilku tygodni, miesięcy, nawet lat po urazie mózgu są spowodowane w większości przypadków wskutek nieodwracalnych uszkodzeń struktur nerwowych, zaburzeń metabolicznych, zbliznowacenia tkanek itp. Do najczęstszych należą **epilepsja pourazowa**, przeważnie do 2 lat po obrażeniach mózgu. Często alkohol prowokuje pobudzenie starych ognisk.

Do poważnych komplikacji występujących później można zaliczyć **encefalopatię pourazową**, która charakteryzuje się przeważnie zaburzeniami psychicznymi, neurastenią, bezsennością i innymi zaburzeniami o charakterze neurologiczno-psychiatrycznym.

Dokończenie na str. 7



Ach te krosty i krosteczki!

O jakie krosty i krosteczki może chodzić? Tak na dobrą sprawę można napisać, że to o trądziku. Niestety jest go co najmniej dwa rodzaje.

Młodzi znają tylko ten młodzieńczy, a troszkę starsi znają ten zwany różowatym. I w ten sposób mamy dwa rodzaje. W jednym i drugim wypadku chodzi o krosty i krostki, które spędzają dosłownie sen z powiek!

Pierwszy z nich występuje już w wieku kilku lat (9–10). Może niektórzy z nas pamiętają ten pierwszy „róg”, który wyrósł dosłownie w jedną noc tuż przed ... zazwyczaj było to coś ważnego.

Krosty trądziku młodzieńczego są otulone czerwoną obwódką, a w środku mają same skarby! Kochamy je wyciskać! Czasem tryskają w lustro! Ale nie zawsze udaje się tak łatwo i sprytnie i bywa, że zakazimy krostkę i powstanie olbrzymi kapiszon, który jest bolesny, głęboki i dręczy całymi dniami. U dziewcząt szczególnie ich wysyp przypada przed okresem, co dodatkowo pogarsza psyche. U chłopaków czasem przechodzi w wielkie blizny na twarzy, co może i dodaje męskich sznytów „po przejściach”.

Dlaczego chłopaki mają trudniejsze z nim doświadczenia?

Sprawa chyba prosta – dziewczyny robią więcej dla swojego wyglądu i będąc przerażone tym co może się jeszcze zdarzyć – zaczynają dbać o skórę wcześniej.

Zatkane pory chłopaków czekają na „męskie” rozwiązanie znacznie dłużej i często do ostatniego momentu, gdy już mamy i trądzik i grzyby i bakteryjny stan zapalny. To trudniejsze w naprawianiu, ale nie niemożliwe.

Okres dojrzewania to pobudzony system hormonalny. On w pierwszym okresie reaguje nadmiernie zanim ustabilizuje swoją pracę. Pobudzone hormony to intensywna produkcja gruczołów wydaliniczych na całym ciele. Dzieci przechodzą w stan nastolatka, potu jest więcej, stresu też i wszystko w nadmiarze, nawet zapach! Już nie ma miłego dzidziusia, a pryszczaty, młody gniewny z kilkoma włoskami na brodzie. Ach życie, życie!

Podobnie do trądziku wygląda zakażenie gronkowcem. Też mamy krostę, jednak gronkowiec to krostka z czubkiem żółto-zielonym, a trądzik jest białawy, może mieć zaskórnika w środku.

Gronkowiec to trudny przeciwnik, jednak walkę należy podjąć nie zwlekając. Potrzebna bywa konsultacja dermatologiczna, wielka cierpliwość i systematyczność. Łatwiej uporządkować trądzik pospolity. Zaognienie objawów skórnych idzie w parze z tym, co dzieje się w jelitach.

Młodzież zaczyna jadać coś innego niż mama gotuje w domu, kieszonkowe daje większe możliwości penetracji sklepowych

półek i zawartość żołądka powoli staje się tak skomplikowana, że biedne jelita tracą swoją moc utrzymania w ryzach dostarczanych toksyn.

To, że coś jest w sklepie nie znaczy, że jest zdrowe dla nas, ale kto tego słucha? Będąc młodym człowiekiem chcemy spróbować wszystkiego, czego mama zabroniła! Zakazane kusi! A kilka krost jest warte kolejnego doświadczenia.

Z kremów polecam **Cytovital**. Delikatnie uspokaja skórę, stabilizuje wydzielanie sebum i po tygodniu widać poprawę. Cytovital ma lekką konsystencję, zmywalny wodą nie zatyka porów. Po ostrej fazie przejść doskonale zregeneruje nawet mini blizny. Działa wygładzająco i usuwa przebarwienia skórne bez względu na wiek właściciela.

Drugi rodzaj trądziku – różowaty zaczyna się znacznie później w wieku 20–30 lat. Początki są zupełnie niepozorne. Kto bowiem intensywnie rumieńce na policzkach, nosie, brodzie czy czole powiąże w trądzikiem? Kolejnym etapem może być siateczka pajęczaków i pękające naczynka krwionośne. To one tworzą ogniska zapalne i podskórne krostki. Te krostki nie są do wyciśnięcia niestety. Takie próby skazane są na niepowodzenie i tworzą jeszcze większe powierzchnie zapalne. Naruszony naskórek goi się powoli, a nasze paluszki pełne niecierpliwości wyłapują każdą nierówność i ... drapią licząc na „wyrównanie terenu”. Niestety, trądzik różowaty nie daje się tak prosto spacyfikować. W tym rodzaju trądziku wewnątrz krostek nie ma płynu, który tak chętnie domowi archeolodzy eksplorują. Wyciskając i uciskając powodujemy zmiażdżenie tkanki. Tkanka musi się zregenerować przechodząc stan zapalny, podczas którego organizm utylizuje zniszczone naszymi ugniataniami komórki i powoli namnaża nowe, zdrowe. Wyciskając trądzik różowaty, zamiast lepiej, robimy większą krzywdę biednej skórze i zamiast krostki mamy już mini ... bliznę. Takie zmiany w większej ilości powodują, iż skóra staje się napuchnięta, nierówna, pogrubiona i guzowata.

TO MOŻE SPĘDZAĆ SEN Z POWIEK! Nie dość, że czas dojrzewania mamy już za sobą, to jeszcze jakieś krosty nie chcące opuścić twarzy (problem trądziku różowatego częściej ściga kobiety niż mężczyzn). Ta guzkowata skóra jest niezmiernie wrażliwa na słońce - to najważniejsza różnica z trądzikiem młodzieńczym, któremu słońce „dobrze robi”. Różowaty nasila się po zjedzeniu ostrych potraw, gorących posiłków, spożyciu „wody ognistej”, przy niskich temperaturach też jest intensywniejszy. Widzimy więc, że jest powiązany z układem pokarmowym tak jak w trądziku młodzieńczym, jednak w bardziej wyrafinowany sposób.

Dokończenie na str. 7

Ach te krosty i krosteczki!

Dokończenie ze str. 6

Cera naczyrkowa to przecież zanieczyszczona krew, czyli jedna z funkcji wątroby – oczyszczanie krwi – nie jest realizowana we właściwy sposób. Zanieczyszczona krew to bezustanny stan zapalny – organizm jest przeciążony problemami do naprawiania i to w różnych rejonach. Trądzik to jedynie jeden z objawów, który widzimy w lusterku.

CO ROBIĆ?

Tak w pierwszym jak drugim przypadku – nie pogarszać tego, co już się stało i nie robić „wykopalisk” na twarzy. Swoją potrzebę „ulepszania” można realizować niosząc na zmienioną skórę preparaty przeciwzapalne. Z mojego doświadczenia, przy obu rodzajach trądzików sprawdza się **Drags Imun**. Naniesiony wieczorem na twarz uspokoi podrażnioną skórę. Sprawdzą się też **Cistus Incanus**, o którym niedawno pisaliśmy.

Następnym etapem pomocy jest zrobienie porządku wewnątrz ciała. Pamiętajmy,

że to co na skórze ma swój początek wewnątrz, czyli w jelitach. Proponuję więc stosować cały bogaty program oczyszczania jelit przechodząc od ich regularnego opróżniania, przez uszczelnienie i rewitalizację flory jelitowej – bakterie zdrowe, czyli te potrzebne (bifido) uszczelniają jelita tworząc delikatny nieprzeciekający film wewnątrz jelita. Flora jelitowa ma bardzo ważne inne funkcje, ale o tym innym razem.

MOŻNA PO KOLEI WYMIENIĆ:

1. na udrożnienie układu wydalniczego – produkty zielone (**Chlorella**, **Spirulina**, **Goji**, **Barley**, **Acai**, **Maca**)
2. na uszczelnienie jelit – **Probiosan inovum**,
3. na każdym etapie – suplementy wykazujące silne działanie aseptyczne, czyli **Drags Imun**, **Cistus Incanus**, **Cytosan** i nawet **Audiron**.

Bez porządków w układzie pokarmowym nie będą skuteczne zabiegi zewnętrzne.

To znaczy, poprawia się stan twarzy (na plecach i dekolcie też bywają) dopóki stosujemy jakieś zabiegi, ale rezygnacja z pomocy skóry powoduje, że krostki pojawiają się ponownie. Bez kompleksowego działania zaczynając od wewnątrz ten defekt skóry nie zniknie sam. Po raz kolejny napiszę ważną uwagę – **trądzik młodzieńczy** kocha słońce i promienie słoneczne poprawiają znacznie kondycję skóry. Latem cera staje się spokojniejsza i wydaje się, że krosty zostawią nas w spokoju.

Trądzik różowaty MUSI BYĆ chroniony przed słońcem nawet filtrem SF50! Promienie słoneczne są jego wrogiem i w jedno popołudnie „załatwimy”, cały urlop. Do wakacji jeszcze parę dni i trzeba zrobić tych parę kroków oczyszczających jelita. Będą wdzięczne!

Tak więc słonecznych wakacji bez krost i krosteczek!

Wanda WIELOCH-BORKOWSKA
bioenergoterapeutka

Choroby neurologiczne

URAZY UKŁADU NERWOWEGO

Dokończenie ze str. 5

USZKODZENIA RDZENIA KRĘGOWEGO

Bez względu na fakt, że rdzeń kręgowy biegnie w kanale kręgowym kręgosłupa, jest to struktura bardzo wrażliwa. Jest połączona z mózgiem poprzez rdzeń przedłużony. Uszkodzenie rdzenia może powstać, podobnie jak w przypadku mózgu, bezpośrednio na skutek otwartych, na przykład klutych, obrażeń, jak i zamkniętych w przypadku upadków, uderzeń i innych urazowych mechanizmów podczas obrażeń kręgosłupa.

Wstrząśnienie rdzenia kręgowego powstaje podczas gwałtownego uderzenia w kręgosłup. Analogicznie jak w przypadku wstrząśnienia mózgu jest to porażenie przejściowe.

Stłuczenie rdzenia kręgowego jest już poważniejsze, przeważnie spowodowane podczas obrażeń kostnych struktur kręgosłupa. Jest to uszkodzenie tkanki rdzenia kręgowego, podobnie jak w przypadku mózgu.

Kompresja, zwana inaczej uciskiem na rdzeń kręgowy, zachodzi podczas ucisku kości lub odcinków na rdzeń kręgowy, dochodzi do zaburzenia ukrwienia, zatem i funkcji. Najczęstszym i najbardziej znanym (2/3 przypadków) obrażeniem jest

poprzeczne (boczne) uszkodzenie rdzenia kręgowego, kiedy dochodzi do nieodwracalnego przerwania rdzenia kręgowego. Powoduje to porażenie wiotkie kończyn dolnych lub dolnych i górnych. W zależności od zakresu obrażeń. Występuje również zaburzenie funkcji wydalniczych i seksualnych, zaburzenie czucia. Dopiero kiedy minie szok rdzeniowy okazuje się, w jakim stopniu i które funkcje się odnowią. Następnie rozwijają się kolejne zmiany wtórne aparatu ruchu, skóry, tkanek.

OBWODOWY UKŁAD NERWOWY

Do uszkodzenia nerwów obwodowych dochodzi w przypadku obrażeń kończyn i aparatu ruchu lub wypadków przy pracy. Uszkodzenia mogą mieć różny charakter. Od ucisku po całkowite przerwanie nerwu. Od zakresu zależą następstwa. Najcięższym obrażeniem bywa tzw. awulsja spłotu ramiennego, która ma miejsce w większości przypadków podczas wypadków komunikacyjnych.

Dochodzi do wyrwania korzenia z rdzenia kręgowego, najczęściej kończyny górnej. Kończyna pozostaje całkowicie bezwładna. Różnego rodzaju stopniom uszkodzenia nerwu towarzyszą zawsze ogromny ból, zaburzenia czucia a także ruchu. Uszkodze-

nie może nastąpić również w innych sytuacjach, np. tzw. rwy kulszowej, kiedy dochodzi do ucisku na korzeń nerwowy w okolicy wypadniętego dysku odcinka lędźwiowego kręgosłupa. Uszkodzony może też zostać nerw w okolicy pięści, który prowadzi do dłoni i powstaje tzw. zespół cieśni nadgarstka. Leczenie polega na operacyjnym odbarczeniu nerwu.

Tyle w skrócie o urazach układu nerwowego, których szczegółowy opis zajęłby jeszcze kilka stron. Dla ogólnej orientacji jest jednak wystarczający.

PRODUKTY ENERGY

Podstawę stanowią już powszechnie znane produkty **Celitin**, **Renol** i **Korolen**, następnie **King Kong**, **Fytomineral**. Polecamy przetestowanie. W przypadku zaburzeń psychicznych podajemy **Korolen**, **Stimaral**. Ważnego wyboru produktów należy dokonać w przypadku epilepsji.

W przypadku ucisku na nerwy obwodowe (np. zespół cieśni nadgarstka), polecam okłady miejscowe z wykorzystaniem preparatów **Artrin** i **Ruticelit**.

Zachęcamy do dbałości o swój układ nerwowy...
lek. med. Ivana WURSTOVÁ



Fenomen mikrobiomu

Kiedy przygotowuję prelekcje o odporności, najczęściej występujących chorobach i o możliwościach przeprowadzenia detoksu organizmu z wykorzystaniem produktów Energy, zawsze wiąże się z tym tematyka wewnętrznego środowiska organizmu – tzw. wolnych rodników, siły odporności i zasiedlenia jelita przez właściwe bakterie. Obecnie również bardzo często słyszymy słowo mikrobiom – zobaczymy, jak pojęcia te są ze sobą powiązane i co się za nimi kryje.

CZYM SĄ WOLNE RODNIKI?

W organizmie ludzkim nieustannie dochodzi do tworzenia wolnych rodników, jako ubocznego produktu przemiany materii. W normalnych okolicznościach ich powstanie i ilość regulują mechanizmy naturalne. Dodatkowo jesteśmy coraz bardziej na nie narażeni w naszym środowisku naturalnym. Jeżeli z jakiegoś powodu równowaga w organizmie zostanie zakłócona lub wystąpi nadmierne obciążenie organizmu tymi substancjami, dochodzi do osłabienia systemu odpornościowego i przyspieszonego starzenia się komórek, a w konsekwencji do degradacji całego organizmu.

Wyobraźmy sobie wolne rodniki jako cząsteczki silnie reagujące. Cząsteczkom tym brakuje jednego elektronu, są zatem niestabilne chemicznie i starają się pozyskać brakujący elektron w ten sposób, że „kradną” go innej cząsteczce znajdującej się najbliżej. Ograbiona cząsteczka staje się w tym momencie również wolnym rodnikiem, który ponownie stara się odzyskać swój brakujący elektron. W trakcie zaistniałej reakcji łańcuchowej, jeżeli reakcja ta nie zostanie skorygowana, dochodzi w organizmie do uszkodzenia struktur komórkowych, membran, protein i innych elementów, ale przede wszystkim do zmian dziedziczonego białka DNA. Wolne

rodniki stoją na czele wielu poważnych chorób włącznie z nowotworowymi, układu sercowo-naczyniowego, płuc i systemu odporności, przyspieszają starzenie się organizmu.

Przyczynami nadmiernego powstawania wolnych rodników są zanieczyszczone powietrze, długotrwałe i nieniwelowany stres, nieprawidłowe, ewent. złej jakości odżywianie się, negatywne promieniowanie, technologie bezprzewodowe i oczywiście negatywne emocje... Nie ma się co dziwić, że ludzki organizm nie potrafi sobie już z tym poradzić. Drogą prowadzącą do rozwiązania są z pewnością m. in. **antyoksydanty**, o nich będzie jeszcze mowa.

NOWY ORGAN – MIKROBIOM

Możemy pomóc organizmowi w walce z wolnymi rodnikami w ten sposób, że przeprowadzimy oczyszczanie i odżywianie organów, odpowiadających za prawidłowo działający system odpornościowy. Do nich z całą pewnością należy jelito grube. Naukowcy w XXI wieku odkryli, że w organizmie człowieka znajduje się nowy organ. Ale w odróżnieniu od serca, mózgu, płuc i innych znanych już anatomicznych struktur nie składa się z tkanki ludzkiej, ale z bilionów bakterii. Nazywa się go mikrobiomem i znajduje się właśnie w jelicie.

Funkcja mikrobiomu jelita

Bakterie jelita produkują hormony i neuroprzekazniki (serotoninę), które nasz organizm wykorzystuje do stabilności emocjonalnej i zdolności poznawczych. Równocześnie regulują system immunologiczny, włączają i wyłączają geny a poprzez nerw błędny wysyłają informacje do mózgu. Mikrobiom chroni ścianę jelita, produkuje niektóre witaminy, rozkłada jedzenie, pozyskuje z niego składniki odżywcze, uczy system odpornościowy rozpoznawać nieprzyjaciół, tworzy środki przeciwzapalne, nie dopuszcza „szkodliwych” bakterii do osadzenia się w jelicie, moduluje toksyczność spożytych chemikaliów dla naszej wątroby itd. Kiedy bakterie te coś wykonują, to nie jest to tylko jedna praca. Wprowadzają ogromną liczbę zmian.

Widzimy zatem, że mikrobiom jelita reaguje na szereg różnych procesów. Działa jak superkomputer. I dlatego możemy go nazwać **centrum kontroli organizmu**. Jednak problemy pojawiają się, kiedy zapanuje w nim bałagan.

Czynniki leżące u podstaw

1) Antybiotyki

Jednym z czynników oddziałujących na jakość mikrobiomu jelita są antybiotyki. Na przykład badania z 2015 r. opublikowane przez Amerykańskie Towarzystwo Mikrobiologii dowodzą, że 1 cykl leczenia antybiotykiem potrafi naruszyć równowagę bakterii w jelitach na 1 rok.

Na antybiotyki, zarówno w medycynie, jak i w artykułach spożywczych, zrzuca się większą część winy za naruszenie naszego mikrobiomu, ale winę ponosi również m. in. nieprawidłowe odżywianie się (por. dalej).

2) Skład mikrobiomu

Bakterie w jelitach dzielimy na „dobre” i „złe”.

Te „dobre” – bifidobakterie, *Lactobacillus*, *Faecalibacterium Prausnitzii*, niektóre bakteroidy i inne – szczególnie ich różnorodność, podobnie jak niskokaloryczne pożywienie, ruch czy probiotyki obniżają przepuszczalność ściany jelita – poprzez co ograniczają przenikanie oparów toksycznych, cząsteczek niestrawionego jedzenia i prozapalnych substancji do krwi. Przeciwnie – zwiększają tworzenie „dobrych molekuł” (cytokiny, serotoniny itp.) i pożądaną wrażliwość na insulinę.

„Złe” bakterie jak np. *Clostridium difficile* (typ *Firmicutes*) razem z kalorycznym i tłustym pożywieniem, stresem i antybiotykami, które zniszczą bakterie „dobre”, działają odwrotnie. Brak równowagi na korzyść „złych” bakterii podwyższa ryzyko zaburzeń metabolicznych (cukrzyca II typu), sercowo-naczyniowych i zapalnych.

Dokończenie na str. 7

Dokończenie ze str. 6

3) Żywność

„Dobre” bakterie wesprzemy właściwą żywnością lub suplementami diety. **Żywność probiotyczna**, zawierająca i poprzez to uzupełniająca bakterie korzystne dla naszego mikrobiomu, to np. jogurty, bryndza lub kiszona kapusta. Ważne są również **probiotyczne artykuły spożywcze**, pomagające karmić bakterie, które już są obecne w organizmie i wykonują dla nich użyteczną pracę – idealne są rzodkiewki, por, szparagi, czosnek. Rośliny te są pełne korzystnego probiotycznego błonnika.

Do czynników negatywnie wpływających na powyższą przepuszczalność jelit należą również pestycydy i inne toksyny z naszego otoczenia, które przedostają się do naszej żywności, ale również gluten, ponieważ potrafi wpłynąć na ścianę jelit u wrażliwych osób w taki sposób, że wywołuje nieinfekcyjny stan zapalny.

4) Stres

Jednym z najważniejszych czynników wpływających na zdrowie mikrobiomu jest stres. Przede wszystkim niebezpieczne dla mikrobiomu, który rozwija się we wczesnym wieku, są **traumatyczne przeżycia w dzieciństwie**. Z tego powodu ludzie ci są o wiele bardziej podatni na choroby autoimmunologiczne. Do najczęstszych należą reumatoidalne zapalenie stawów, niedoczynność i nadczynność tarczycy, dziecięca cukrzyca typu I, stwardnienie rozsiane, zeszytniające zapalenie stawów kręgosłupa, choroba Crohna, wrzodziejące zapalenie jelita grubego, łuszczyca.

Musimy nauczyć się uświadamiać sobie powiązanie pomiędzy jelitem a mózgiem.

Mikrobiom jelita wpływa na mózg i nasze zachowanie poprzez oddziaływanie na produkcję serotoniny, „dobrych” cytokin (białek komórkowych) i metabolitów, które zmieniają przepuszczalność bariery pomiędzy krwią i tkanką mózgu.

Rozwój zdrowego mikrobiomu zdecydowanie wspierają porody naturalne, zabawa i życie pod jednym dachem ze zwierzętami domowymi. Interesujące jest na przykład, że w przypadku dzieci, które miały w domu psa, ryzyko wystąpienia astmy jest niższe o 13 % niż u ich rówieśników, którzy psa nie mieli... itd.

Substytut mikrobiomu

Jedną z nowych dróg klasycznej medycyny, jak wpłynąć na mikrobiom jelita, jest tak zwane **przeszczepienie flory kałowej (FMT)**, zwane także bakterioterapią czy przeszczepem kału. W rzeczywistości jest to transfer flory jelitowej jednej osoby do przewodu pokarmowego innego człowieka. Stosuje się go przede wszystkim w przypadku ciężkich stanów zapalnych, kiedy nie ma już innej możliwości.

PRODUKTY ENERGY

Z produktów Energy w zasadniczy sposób pomogą nam **preparaty humatowe (Cyto-san)**, które znacząco wspomagają detoks organizmu. Radzą sobie z wieloma mutagenami, jak na przykład różnego rodzaju promieniowaniem, chemikaliami, farmaceutykami, substancjami powstającymi podczas spalania włącznie z paleniem papierosów, niektórymi niebezpiecznymi wirusami, produktami metabolizmu. Wiążą do siebie metale ciężkie, toksyny, substancje pochodzenia organicznego i nieorganicznego,

które bez zagrożenia dla organizmu i bez ubytku naszej energii usuwają z organizmu. Chronią przede wszystkim jelita i zabezpieczają przed przenikaniem szkodliwych substancji do krwi. Posiadają wyraźne zdolności antyoksydacyjne, zmuszają wolne rodniki do „wygaśnięcia”. Równocześnie substancje huminowe należą do silnych immunostymulatorów o szerokim efekcie ochronnym. Do tego zdecydowanie zaklasyfikujemy również **probiotyki**:

Probiosan Inovum – zawiera bakterie probiotyczne, inulinę, betaglukany oraz kolostrum. Kompleks probiotyczny obejmuje wszystkie 10 najważniejszych szczepów w liczbie 10 miliardów bakterii (przez cały okres trwałości produktu). Preparat został następnie wzbogacony o betaglukany z boczniaka ostrygowatego i siary o jakości bio, która jest częścią mleka ssaków i jest produkowana wyłącznie w pierwszych godzinach po porodzie.

To wszystko możemy uzupełnić o kolejne **źródła antyoksydantów**. Nasz organizm produkuje niektóre antyoksydanty sam (glutathion, melatonina), inne są dostarczane z zewnątrz wraz z pożywieniem czy suplementami:

Kompleksowość elementów – **zielone artykuły spożywcze**

Witamina C – **Flavocel**

(dzika róża, papryka, brokuły, kiwi, cytrusy, chrzan...)

Flawonoidy – **Flavocel, Grepofit**

(owoce miękkie, jabłka, czosnek, herbata, czerwone wino, cytrusy...)

Fenole – **Drags Imun, Cistus incanus**

(wino, kawa, macierzanka tymianek, szpinak, kasza gryczana...)

Karotenoidy – **Organic Beta, Hawaii Spirulina**

(cytrusy, morele, marchewka, pomidory, warzywa liściaste...)

Witamina E – **Organic Sacha Inchi**

(oleje tłoczone na zimno, orzechy i siemię, ryby, szpinak...)

Koenzym Q 10 – **Organic Maca, Raw Aguaie** (sardynki, makrele, mięso...)

Podsumowując ten temat - mamy do wyboru, czy przejmemy odpowiedzialność za to, czym karmimy nasz organizm, czy pozwolimy zdominować się swoim kubkom smakowym i sposobowi myślenia, by pożywieniem złej jakości wypełniały puste miejsca w naszym życiu. Zarówno te fizyczne jak i psychiczne...

Życzę, aby nam wszystkim jak najlepiej udało się przejście odpowiedzialności!
Marcela ŠTASTNÁ

Źródło: Internet, Rob Knight:

„Słuchaj swojego brzucha”

Prof. lek. med. Cyril Höschl, DrSc.,

FRCPsych: artykuł „Czy mamy kawałek duszy w jelitach?”



Orzeźwiające koktajle na upalne letnie dni

Mamy lato – cudowne, wyczekiwane cały rok. Słońce, ciepło, wakacje, a do tego stragany uginają się od świeżych warzyw i owoców. Trzeba wykorzystać ten moment i zasilać organizm witaminami i biofotonami zawartymi w żywych roślinach. Bardzo dobrym pomysłem, aby podawać większe ilości warzyw i owoców są owocowe koktajle, tak popularne za granicą pod nazwą smoothie!

Proponuję wzbogacać koktajle dodatkami super – żywności w proszku, aby nie tylko dodać smaku, ale również wynieść wartość odżywczą naszych napojów na dużo wyższy poziom!

Dla mnie lato kojarzy się zawsze z arbuзами. Soczyste, czerwone, pachnące i pełne słodkich owoców!

ODŻYWCZY KOKTAJL Z AWOKADO I HERBATY MATCHA – bomba przeciwstarzeniowa

Składniki:
400 ml gazowanej wody mineralnej, jedno duże, dojrzałe awokado, szczypta soli, szczypta czarnego pieprzu, sok z jednej limonki, otarta skórka z połowy limonki, 1 łyżeczka Organic Matcha

Wszystkie składniki dokładnie miksujemy na gładki koktajl. Schładzamy w lodówce około godziny. Idealnie pasuje do dań wytrawnych, świetny dodatek do grilla!

Ogórki latem kosztują grosze, a są pełne wody z mikroelementami, która nawilży nas, napoi i doda energii.

KOKTAJL ARBUZOWO – MIĘTOWY Z GOJI

Składniki:
300 g czerwonego miąższu arbuza bez pestek, 1 szklanka kruszonego lodu, sok z jednej cytryny, 1 łyżka miodu, 3 gałązki świeżej mięty, 1 łyżka stołowa Organic Goji

Arbuz, kruszony lód, sok z cytryny, miód i Goji wkładamy do blendera i miksujemy pulsacyjnie. Wlewamy do dzbanka i wkładamy do środka gałązki mięty. Chłodzimy w lodówce przez 2 godziny.

LEMONIADA OGÓRKOWA Z ROKITNIKIEM

Składniki:
2 ogórki zielone długie (szklarniowe) ze skórką, 400 ml wody mineralnej gazowanej, 1–2 łyżek miodu jasnego (np. lipowy czy akacjowy), sok z połowy cytryny, 2 gałązki świeżej mięty, 2 łyżeczki Organic Sea Berry – rokitnik*

Ogórki pokrój na plastry lub w kostkę, wszystkie składniki wsadź do blendera i dokładnie zmiksuj. Jeżeli posiadasz wyciskarkę do soków – jeszcze lepiej, zrób sok z dwóch ogórków i zmiksuj ze sobą ogórkowy sok, wodę, miętę, miód i rokitnik.

Lemoniadę wstaw do lodówki na około 2 godzin przed podaniem. Genialnie gasi pragnienie.

Kto nie lubi truskawek? A dodatek buraka sprawia, że koktajl staje się wyjątkowo zdrowy i smaczny!

TRUSKAWKOWE SMOOTHIE WZBOGACONE ENERGIĄ BURAKA

Składniki:
200 g truskawek bez szypulek (mogą być też mrożone), 300 ml soku jabłkowego (nieklarowanego), 1 dojrzałe mango, 1 łyżeczka Organic Beta Powder, pół szklanki kruszonego lodu

Wszystkie składniki włóż do blendera i dokładnie zmiksuj na gładki koktajl. W upalne letnie dni możesz spożywać na śniadanie, obiad, kolację, podwieczorek czy deser.

ZIELONA PINA COLADA

Składniki:
400 ml mleczka kokosowego (może być z puszki), 300 g ananasa z puszki lub świeżego, w plasterkach, wiórki kokosowe, 1 łyżeczka miodu, pół szklanki kruszonego lodu, 1 łyżeczka Organic Chlorella powder

Wszystkie składniki wkładamy do blendera i dokładnie miksujemy na gładki koktajl. Dzięki dodatkowi chlorelli smoothie jest bogate w chlorofil, witaminy, enzymy, a również dużo ciekawszy, bo lekko zielony. Ten koktajl to nie tylko dobry napój, ale wręcz leczniczy eliksir – pietruszka to prawdziwa bomba witaminowa – zawiera pełno żelaza, witamin z grupy B, kwasu foliowego.

KOKTAJL Z NATKI PIETRUSZKI I KORZENIA MACA

Składniki:
1 pęczek natki pietruszki – same listki, bez grubych gałązek, 1 miękka i dojrzała gruszka, 300 ml wody plus 200 ml soku z pomarańczy, 500 ml lodów waniliowych, 300 ml tłustego mleka kokosowego, 1 łyżeczka Organic Maca**

Wszystkie składniki zmiksuj na gładki koktajl. Podawaj schłodzone.

SHAKE LODOWY – WANILIOWY Z ACAI

Składniki:
500 ml lodów waniliowych, 300 ml tłustego mleka kokosowego, 2 łyżki miodu, 2 łyżeczki Acai Pure powder

Wszystkie składniki należy zmiksować w blenderze, ale nie za długo. Shake powinien mieć taką konsystencję, aby można go było pić przez grubą słomkę. Dzieci go kochają, a dzięki dodatkowo acai jest delikatnie fioletowo – różowy, można więc powiedzieć, że to Shake Jednorożca.

Anna SZYDLIK



* ORGANIC SEA BERRY

Organic Sea Berry, znana u nas bardziej pod nazwą rokitnik zwyczajny, należy do najstarszych roślin wykorzystywanych przez człowieka w leczeniu. Zapisy dotyczące jego działań leczniczych pochodzą aż ze starożytnej Grecji, gdzie również powstała jego łacińska nazwa – *Hippophae*, która w tłumaczeniu oznacza błyszczący kor. Według starej greckiej legendy, rokitnik był potrawą baśniowego Pegaza. Dawał skrzydlatemu koniowi nieśmiertelność i siłę do latania. Owoce rokitnika są środkiem odżywczym przy ogólnym osłabieniu, w trakcie rekonwalescencji, przy obniżonej odporności organizmu i najróżniejszych obciążeniach organizmu.

Rokitnik z Tybetu należy do najbardziej cenionych źródeł witaminy C, ponadto zawiera witaminy grupy B, przede wszystkim B₁ (tiaminę), B₂ (ryboflawinę), B₃ (niacynę), B₆ (pirydoksynę) oraz witaminę B₉ (kwas foliowy). Cennymi składnikami są bioflawonoidy (kwercetyna, kemferol, izokwercytyna, betain, rutyna), kumaryny i serotonin. Bardzo ważna jest również obecność fitoncydów, chemicznie bardzo różnorodnych substancji, które likwidują mikroorganizmy. W rokitniku znajdziemy także około 15 rodzajów substancji mineralnych, z których najważniejsze to żelazo, potas, mangan, siarka, bor, miedź, nikiel oraz wapń.

zupełnie wyjątkową substancją jest jednak hippofeina. W laboratorium w Rosji udało się wydzielić z kory rokitnika alkaloid, który był wykrystalizowany w formie chlorowodoru. Następnie, ten składnik chemiczny został opisany jako serotoninina (hydroksytryptamina 5), a ponieważ został wydzielony z rokitnika (*Hippophae rhamnoides* L.), otrzymał nazwę hippofeina. Ma ona wyjątkowe farmakologiczne właściwości, między innymi pozytywnie wpływa na ośrodkowy układ nerwowy, działa jako antydepresant, a także wykazuje działanie antynowotworowe, ponieważ ogranicza patologiczny przyrost tkanek.

ZASTOSOWANIE

- » Jako środek wzmacniający przy ogólnym osłabieniu, w rekonwalescencji, przy obniżonej odporności organizmu i najróżniejszych obciążeniach
- » Pozytywnie wpływa na centralny układ nerwowy, jest stosowany jako środek antydepresyjny
- » jako profilaktyka przeciwnowotworowa
- » wspomaga w chorobach sercowo-naczyniowych
- » Wspomaga leczenie chorób płuc, wątroby, stawów



- » Pomaga przeciwko zaflegmieniu i zapaleniu płuc
- » Goi śluzówkę, wrzody żołądka i dwunastnicy
- » Reguluje krążenie krwi
- » Przyspiesza proces gojenia ran, stymuluje procesy regeneracyjne

** ORGANIC MACA (KORZEŃ ŻYCIA)

Bez względu na to jak ją nazwiemy: maca, żeńszeń peruwiański, czy zgodnie z lokalnym określeniem Ma-ca: (co znaczy: „pochodzące z wysokości dobre, wzmacniające pożywienie”), zawsze doszukamy się niezmiernie dopingującego działania tej tradycyjnej południowoamerykańskiej rośliny. Znajdziemy ją w Andach, zazwyczaj na wysokości pomiędzy 3 500 a 4 500 metrów n.p.m.. Należy do najstarszych i najwyżej rosnących roślin na świecie.

Legenda mówi, że maca była darem boga Wirakocza dla ludzi żyjących w ekstremalnie niekorzystnych warunkach. Przez dwa tysiące lat była elementem pożywienia i źródłem cennych składników, gwarantujących doskonałe zdrowie i długowieczność. Chroniła ludzi przed nagłymi zmianami pogody także przy niedoborze tlenu związanym z wysokością nad poziomem morza. Była środkiem podnoszącym wydajność fizyczną oraz kondycję psychiczną. W okresie rozkwitu imperium Inków służyła nawet, ze względu na swoją wartość, jako miejscowy środek płatniczy. Maca jest ważnym elementem życia miejscowych obywateli do dnia dzisiejszego, a legendę zastąpiły gruntowne badania naukowe. W laboratoriach potwierdzono zawartość wielu pierwiastków śladowych (żelazo, wapń, miedź, cynk, magnez, potas, sód i jod), witamin (A, B₁, B₂, B₆, B₁₂, C i E) i dużą ilość aminokwasów. Odkryto glikozydy, sterole, taniny, saponiny, terpenoidy i wiele innych substancji. Pomimo to, iż maca już dawno

nie jest środkiem płatniczym, jej wysoka wartość nadal jest znana. Wynika ona z jej skuteczności i właściwości, które czynią ją naprawdę wyjątkową. Na tę wyjątkowość składa się kilka elementów: wysokość nad poziomem morza, wyłącznie ręczna praca człowieka bez możliwości jakiegokolwiek mechanizacji i gleba, która co cztery lata musi odpoczywać i wzmacniać się. Dopiero po odpoczynku jest przygotowana na to, by mogła stać się odpowiednim miejscem do kolejnych zbiorów tej niezwykłej rośliny.

Maca jest używana od wieków w tradycyjnym leczeniu. Rozległe przestrzenie okalają wysokie góry, złożone z wapienia, dolomitu i innych minerałów. Wiatr i deszcz rozpuszcza je i nasycza nimi glebę w nizinach, która cztery lata odpoczywa i odżywia się. Maca ma niezwykłą zdolność wchłaniania wszystkich tych substancji i utrzymywania w czystej, naturalnej postaci.

ZASTOSOWANIE

- » przywraca siłę i wzmacnia vitalność
- » zwiększa odporność organizmu i jego zdolności adaptacyjne
- » zwiększa wytrzymałość fizyczną i odporność przy obciążeniu
- » szybko przywraca siły w stanach fizycznego wyczerpania
- » wzmacnia pracę mózgu i poprawia pamięć
- » obniża wpływ czynników stresowych
- » łagodzi wyczerpanie psychiczne i przewlekłe zmęczenie
- » łagodzi następstwa nadmiernego spożycia alkoholu
- » utrzymuje twardość kości i siłę mięśni
- » przyspiesza procesy regeneracyjne
- » wspomaga utrzymanie równowagi hormonalnej
- » stymuluje aktywność seksualną
- » ma pozytywny wpływ na tworzenie i jakość plemników

(eg)



Z Dermatonami w stronę słońca

Już od kwietnia promienie słoneczne obejmują nas swoją przychylnością i dlatego ważna jest zwiększona ochrona i pielęgnacja naszej skóry. Do tego bez wątpienia posłużą nam Dermatony, olej i żel.

DERMATON OIL

Złotopomarańczowy odcień przypominający zachodzące słońce, to Dermaton oil. Zawiera olej z kielków ryżu, który przeciwdziała powstawaniu wolnych rodników w skórze, ponadto olej z rokitnika o wysokiej zawartości karotenoidów i retinolu, a po trzecie olej jojoba, który składem przypomina naszą skórę, którą ochrania. Ważnym składnikiem oleju jest lecytyna do lepszego wchłaniania i regeneracji w głąb, ocet jabłkowy dezynfekuje powierzchniową warstwę skóry, gliceryna wygładza, a etanol reguluje wchłanianie tłuszczów.

Już sam kolor produktu Dermaton oil sygnalizuje, do czego go użyjemy. To bardzo przyjemny preparat do pielęgnacji skóry całego ciała **po opalaniu**. Pięknie uspokoi skórę, nawet delikatne zaczerwienienia i wesprze tworzenie pigmentu, czyli zbrązowienie skóry. Mniej natomiast mówi się o tym, że jest też idealnym olejem do pielęgnacji suchej, popękanej i starzejącej się skóry. Poszczególne składniki oleju zostały wybrane tak, by zagwarantować odżywienie. Dzięki olejkom eterycznym lawendy, werbeny egzotycznej, macierzan-ki tymianku i trawy cytrynowej – poza

działaniem uspokajającym docenimy też jego delikatne działanie odstrasżające owady. Bardzo chętnie stosuję Dermaton oil podczas pielęgnacji kosmetycznej na **masaż twarzy i dekoltu**. Wspiera rozjaśnienie, złagodzenie i wygładzenie skóry i jest wspaniałą alternatywą do produktu **Argan oil**. Polecam wypróbować olej również jako **kompres do włosów**, zwłaszcza w okresie letnim, kiedy końcówki włosów są przesuszone i spalone. Nanosimy go przed umyciem, głowę owijamy ręcznikiem i pozostawiamy tak na 15 minut, następnie myjemy jak zwykle. Taką kurację możemy przeprowadzać przebywając choćby nad morzem, gdzie zabieramy ze sobą również **Dermaton gel**.

DERMATON GEL

Podstawą żelu jest masło shea, olej jojoba, lanolina, acerola i ekstrakt z granatowca właściwego. Wszystkie te składniki wspierają regenerację skóry w jej najgłębszych warstwach. W celu nawilżenia zawiera ekstrakt z zielonej herbaty, przeciwko objawom alergicznym pomocny jest ekstrakt z jeżówki, do uspokojenia pantenol, a przeciw starzeniu – witamina E.

Skóra chętnie przyjmie jego chłodzącą, lekko żelową konsystencję po całodziennym **pobycie na słońcu**. **Uspokaja skórę także po poparzeniu 1. stopnia**. My, kobiety docenimy Dermaton gel w przeciwdziałaniu **cellulitowi**, który sygnalizuje nierównowagę elementu Ziemi. Doda skórze przyjemnego wygładzenia. W celu **wzmocnienia zwiótczałej skóry** proponuję łączyć go z produktem Argan oil regularnie kilka razy w tygodniu, razem z automasażem dotkniętych miejsc. Jeśli czujemy zmęczenie oczu lub/i nagle pogorszył nam się wzrok (co świadczy o nierównowadze w elemencie Drzewa), nanosimy Dermaton gel **wokół oczu**. Albo w formie „maseczki oczu“, którą zmywamy po 10 minutach, bądź jako ciekłą warstwę ochronną zamiast kremu. Żel uspokaja także zaczerwienione okolice oczu, pochodzące z obciążenia spowodowanego pracą przy komputerze, czy z powodu alergii. Sprawdza się także na inne miejsca na skórze.

Ani olej, ani żel nie zawierają ochronnych filtrów UV i dlatego nie są odpowiednie jako preparaty do opalania. Do opalania możecie wykorzystać Argan oil z naturalnym filtrem UV, nie przeszkodzi w opalaniu, ale nie spalicie się, jeśli rozsądnie będziecie dozować pobyt na słońcu.

Dermaton oil i Dermaton żel to subtelne buteleczki z cenną zawartością substancji naturalnych, wspierających ochronę naszej skóry. Skorzystajmy z nich właśnie w tym okresie. Będzie dla nas przyjemniejszy, bez konieczności szukania cienia.

*Pięknego lata życzy wszystkim
Marcela ŚTASTNÁ*

POWINNIŚCIE WIEDZIEĆ

Dermaton oil możemy też połączyć z wszystkimi kremami terapeutycznymi, mieszając niewielką ilość kremu (wielkości ziarnka grochu) z 3–4 dawkami oleju:

- » **Droserin** wykorzystamy przy niedyspozycji górnych dróg oddechowych i do zwiększenia zdolności obronnych skóry.
- » **Artrin** w procesach zapalnych organizmu oraz bólach aparatu ruchu łącznie z tłuszczycą.
- » **Ruticelit** na skórę podrażnioną opalaniem lub poparzeniem oraz na masaż twarzy.
- » **Protektin** do wyciszenia na egzemy, grzybicę i wysypki.
- » **Cytovital** do pielęgnacji skóry po dłuższym opalaniu (na słońcu czy w solarium).



Rozkoszuj się swoją „zieloną ciążą”

W czasach rozkwitu tradycyjnej medycyny chińskiej w starożytnych Chinach, do okresu ciąży (a szczególnie do przygotowań do niej) podchodziło się w sposób o wiele bardziej odpowiedzialny niż dzisiaj. Mężczyzna i kobieta przez kilka miesięcy, a nawet i lat, konsekwentnie przygotowywali się, ponieważ spółdzenie zdrowego potomka oraz zdrowie matki w trakcie tego błogosławionego stanu, jak i po porodzie, było postrzegane jako kluczowe. Rodziły się zatem kolejne silne pokolenia. Dzisiaj często sytuacja jest zupełnie odwrotna. Pod wpływem przemysłowo modyfikowanych artykułów spożywczych, zanieczyszczonego powietrza, niezdrowego stylu życia i braku dbałości przed i w trakcie ciąży rodzą się coraz słabsze populacje. Ale ponieważ szczęście (a być może i zdrowie) sprzyja przygotowanym – jeżeli planujecie poczęcie lub już jesteście w okresie oczekiwania, zapoznamy was z kilkoma sprawdzonymi wskazówkami do0 zdrowszego przebiegu ciąży, której rozwiązanie zwiędzi zdrowe dziecko. Spójrzmy na zieloną żywność bogatą w ważne substancje odżywcze, których zwyczajowo spożywane potrawy nie są już w stanie dostarczyć w odpowiedniej ilości.

PLANUJECIE? NAJPIERW OCZYSZCZENIE!

Jeżeli jesteś typem planistki i masz czas na zajęcie w ciążę, to sytuacja jest komfortowa – możesz dobrze przygotować swój organizm. Spośród zielonej żywności polecamy do długotrwałego stosowania preparaty **Organic Chlorella** i **Organic Barley**

Juice, które stopniowo i oszczędnie oczyszczą organizm z niepożądanych substancji, metali ciężkich, trucizn i chemikaliów, wzmocnią odporność i kondycję fizyczną, wspomogą tworzenie się krwi. Oba zielone produkty zawierają chlorofil (chlorella ma go najwięcej ze wszystkich roślin),

który w naszym pożywieniu jest nie do zastąpienia. Chlorella delikatnie szczotkuje jelito i dostarcza składników odżywczych, energii. Jęczmień z kolei uzupełnia jang nerek i chi śledziona: wspomaga zatem trawienie, powstawanie krwinek, a dzięki wzmocnieniu nerek przygotowuje ciało do przyszłej ciąży. A co w sytuacji, kiedy jednak długo się nie udaje? Kobiety powinny zdecydować się na preparat **Raw Ambrosia**. Mężczyznom przysłuży się **Organic Maca**. Oczywiście bardzo dobrym pomysłem jest łącznie produktów z preparatami Penta-gramu® zgodnie z pomiarami dokonanymi przy zastosowaniu urządzenia Supertronic.

SPOKÓJ CIAŁA I DUSZY

Jeżeli już się wam poszczęściło i oczekujecie na wyteńskione dziecko, kobieta nie powinna się przemęczać ani zamartwiać, doświadczać nadmiernych emocji czy szoków. Należy przestrzegać codziennego rytmu i zadbać o równowagę pomiędzy pracą i odpoczynkiem. Proszę pomyśleć o tym, że każda godzina snu przed północą stanowi dla ciała wartość dwa razy większą pod względem odżywczym niż ta po północy. Pamiętajmy również o tym, że każda długotrwała emocja przenosi się również na płód. Nasz ciągły smutek może osłabić płuca dziecka, zakłócić radość – serce, wściekłość przenosi się na wątrobę, nieprzerwane rozmyślanie na śledzionę, a strach na nerki.

DOBRE I WYSOKIEJ JAKOŚCI SKŁADNIKI ODŻYWCZE

Zgodnie z tradycyjną medycyną chińską, kobiety w ciąży powinny unikać nadmiernego spożywania chłodnych potraw: dań dopiero co wyjętych z lodówki, zimnych jogurtów i nabiału, lodów... Potrawy smażone, tłuste, zbyt doprawione czy ostre również nie są pożądane. Dobrze jest zadbać o regularność i przestrzegać przerw, maksymalnie trzygodzinnych, pomiędzy posiłkami. Rano dopieścić się ciepłą kaszą z mleka roślinnego i ziołami lub jajecznica, zupami na wywarze i pełnoziarnistym pieczywem (idealnie na zakwasie). Ciepłe śniadanie to najlepszy fundament całego dnia. W trakcie ciąży kobieta szczególnie potrzebuje białka i wapnia do budowy tkanek i kości swojego maluszka. Nie zapominajmy o konieczności przyjmowania kwasu foliowego, którego niedobór może doprowadzić do wrodzonych wad rozwojowych płodu (jego cewy nerwowej) lub do spowolnienia rozwoju. Należy również uzupełniać żelazo – czerwone krwinki wykorzystają go do dostarczenia dziecku tlenu. Oprócz powszechnie polecanych suplementów korzystne będzie również wzbogacenie diety o artykuły zielone, które dzięki swojej koncentracji witamin i minerałów z łatwością uzupełnią braki zwykłego jedzenia.

Dokończenie na str. 14



Dokończenie ze str. 13

CUD O IMIENIU CHLORELLA

Jeżeli kobieta stosowała chlorellę już przed ciążą, zdecydowanie korzystnie jest to kontynuować. Zawiera żelazo (tylko w 5 g jest ok. 58 % zalecanego dziennego spożycia) i jest takim małym cudem, ponieważ oczyszcza również kobiece mleko. Jeżeli zatem kobieta spodziewająca się dziecka jest narażona na szkodliwy wpływ zanieczyszczonego środowiska, tzn. dioksyny, to zgodnie z prowadzonymi badaniami stosowanie chlorelli pomoże usunąć dioksyny z mleka. Chlorella zawiera również kwas foliowy (ok. 33 % dziennej zalecanej dawki w 5 g). Błonnik potrafi pomóc przy zaparciach i wyrównać proces trawienia, co w czasie ciąży ma często niebagatelne znaczenie. Należy się jednak upewnić, czy mamy do czynienia wyłącznie z organiczną (BIO) chlorellą z czystego źródła, która nie została narażona na zanieczyszczenie. **Organic Chlorella** z Energy posiada jakość BIO i jest uprawiana w czystym środowisku

południowego Tajwanu, co jest najczystszym źródłem chlorelli na świecie.

EFEKTYWNA „CZTEROLISTNA KONICZYNIKA”

Absolutnie standardowym elementem w jadłospisie powinny być nienasycone kwasy tłuszczowe omega-3 (**Organic Sacha Inchi** oferuje ich nawet 13 x więcej niż łosoś!), które wspierają zdrowy rozwój mózgu i centralnego układu nerwowego dziecka. Jeżeli oczekujecie córeczki, podjadaj **Raw Ambrosia**. Pobudzi kobiecość i dodatkowo wzmocni tworzenie czerwonych krwinek, tak istotnych w czasie ciąży i podczas karmienia (według tradycyjnej medycyny chińskiej wzrost i rozwój dziecka zależą właśnie od energii i krwi matki). Polecamy także **Organic Beta**, obniżający ryzyko wrodzonych wad rozwojowych płodu. Beta wcale nie jest ubogą krewną – w jednej dawce, bez wysiłku, przekaże ciętu tyle substancji, ile zawierają trzy do czterech szklanek pieczotowicie wydobytego soku z buraków. Sok z zielonego jęczmienia

(**Organic Barley Juice**) ma z kolei działanie energetyzujące, zatem w mniejszym stopniu będziesz odczuwać zmęczenie.

NAGRODĄ JEST WYSTARCZAJĄCA ILOŚĆ ENERGII I „ZIELONE DZIECI”

Kobiety, które w czasie ciąży regularnie stosują powyższe artykuły zielone, zdecydowanie mogą cieszyć się dobrą kondycją fizyczną i zdrowiem, pozytywnym stanem umysłu i regularną dostawą energii. Niektóre badania dowodzą również, że kobiety takie rodzą następnie dzieci z wyższym IQ (dzięki suplementom z omega-3), przebieg porodu jest bardziej komfortowy, a urodzony maluszek spokojniejszy, bez egzem czy innych problemów zdrowotnych, na przykład bez zaburzeń uwagi z nadaktywnością (ADHD) (dzięki suplementom z omega-3, chlorellą i jęczmieniem). Po prostu włącz życiu zielone światło!

mgr inż. Štěpánka GRUBEROVÁ

WARTO WIEDZIEĆ

Pod wpływem zanieczyszczonego środowiska naturalnego do organizmów ludzi przedostają się z powietrza, wody i gleby tzw. dioksyny, niepożądane substancje powstające podczas reakcji chemicznych w produkcji przemysłowej. Ukryte zagrożenia dioksyn mogą się, niestety, przejawiać w formie takich symptomów, jak np. ADHD u dzieci, które są bardziej wrażliwe na toksyny niż dorośli. Na podstawie przeprowadzonych badań stwierdzono, że przyjmowanie dioksyn przez dzieci wraz z mlekiem matek, które nie przyjmowały żadnych suplementów diety było w przybliżeniu 20 x większe niż tolerowana dzienne dawka, zalecana przez WHO (Światowa Organizacja Zdrowia). Natomiast w przypadku matek stosujących tabletki chlorelli całkowite poziomy dioksyn mierzone w takcie sześciu tygodni były o 30 % niższe. Badania pokazują, że chlorella wspiera usuwanie dioksyn z organizmu dzięki wiązaniu dioksyn z chlorofilem. Dioksyny są następnie wchłaniane przez błonnik chlorelli i ponownie absorbowane z przewodu pokarmowego.



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
Zielona Góra	Sklep Matka Natura ul. Lisowskiego 6 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

z siedzibą w Sklepie Zielarskim **MELISA**
ul. 1000-lecia 88 zaprasza **19. 06. 2018** na:

- » badania metodą Volla od godziny 10.00–17.00
- » o godz. 17.00 wykład terapeuty – biotronika Joanny Bortlik na temat „Prawidłowe krążenie – nasze czerwone produkty, Korolen, Drags Imun, Organic Beta, Acai Pure”
- » degustacja koktajlu z jagód Acai

Wstęp wolny, przewidziane upominki



Na czerwiec od Energy*

Audiron, Stimaral,
Relaxin, Grepofit nosol aqua,
Organic Maca, Organic Sea Berry



**Przypominamy, wyślij podpisany formularz z numeru 5/2018.
Wtedy kolejny numer Vitae na pewno do Ciebie trafi!**

Dodatkowo*:

» Osoby prowadzące działalność gospodarczą, mające w naszej firmie status KONSULTANTA zapraszamy po specjalną ofertę dedykowaną. Info w Klubach Energy i w centrali.

