

vitae

2018/11

www.energy.sk/pl

**Zielone światło dla seniora
Jak szczęśliwie i bez stresu
przeżyć ciążę
Zapraszamy do nowych
Klubów Energy**

Zapobiegajmy miażdżycy mózgu i demencji starczej

Stopniowo, wraz ze starzeniem się naszej populacji, wprost proporcjonalnie do przybywających lat życia wzrasta również liczba ludzi z arteriosklerozą mózgu. Myślenie ulega spowolnieniu, pamięć zawodzi, łatwiej przypominamy sobie wspomnienia z dzieciństwa, ale gorzej zapamiętujemy nowe, aktualne sprawy. To proces starzenia, degeneracji tkanki mózgowej, szczególnie w wyniku jej niedostatecznego odżywiania przez utlenowaną krew sklerotycznymi tętnicami. Obniża się liczba neuronów (komórek nerwowych) w korze mózgowej, masa mózgu się zmniejsza, zanika. Do pewnego stopnia proces ten jest normalną, fizjologiczną oznaką podeszłego wieku.

WYSTĘPOWANIE

Demencja starcza, czyli inaczej otępienie, to przede wszystkim choroba ludzi w wieku emerytalnym, zwykle po sześćdziesiątym piątym roku życia. Jeżeli jednak demencja pojawia się wcześniej, ok. pięćdziesiątego roku życia (nierzadko nawet czterdziestego) i postępuje w szybszym tempie, może być objawem demencji przedwczesnej, czy choroby Alzheimera, której dokładne przyczyny do tej pory nie są znane. Istotne jest (nie tylko dla osoby dotkniętej chorobą, ale również dla jej otoczenia, rodziny, bliskich), by szybko rozpoznać pierwsze objawy. Zarówno ze względu na szybkie zdiagnozowanie choroby i zapobieganie jej szybkiemu postępowi, ale także ze względu na ochronę przed ryzykiem spowodowania uszczerbku na zdrowiu i mieniu w wyniku nieprzewidywanego zachowania osoby dotkniętej chorobą.

OBJAWY

Do wczesnych objawów należą problemy z pamięcią, pogorszenie logicznego myślenia, problem ze znalezieniem odpowiednich słów, wyrażeniem myśli, urywanie zdań. Później dołączają zabu-



żenia poznawania osób bliskich, chory traci podstawowe umiejętności, włącznie z higienicznymi, wymaga pomocy przy ubieraniu się, toalecie, przygotowaniu posiłków, nie potrafi na przykład zrobić sobie herbaty, wyłączyć gazu, wymaga

pomocy i nakierowania praktycznie przy wszystkich czynnościach. Przebieg choroby jest w większości powolny, stopniowy, trwa lata, zanim w pełni się rozwinie. I objawy bywają różne, indywidualne.

dok. na str. 11

Produkty miesiąca listopada

Czy listopad nie pomylił sezonów? Na początku drugiej dekady termometr ma wskazywać bardzo przyjemne temperatury i powtórzyć to jeszcze raz około 22 dnia miesiąca. W związku z tym bardziej odczuwalne będą ochłodzenia około 5 dnia, a przede wszystkim 17 – może nam być naprawdę zimno.

Jesienny bieg życia zawsze wydaje nam się biegiem na bardzo długi dystans. Ponownie powoli staną za progiem Święta Bożego Narodzenia. I to jest właśnie chwila dla łączenia preparatów **Korolen** i **Celitin**. Korolen ja osobiście wychwalam nieustająco. Rozświecła słońce w duszy, kiedy mamy wszystkiego dość, uspokaja nas, kiedy wpadamy w szal w pracy, poprawia stan naczyń krwionośnych, po prostu otula nas swoim ochronnym płaszczem. Jeżeli dodamy do niego jeszcze Celitin, uszczęśliwimy nasze myślenie, pamięć... Z czasem do opieszalej głowy dołączy również ciało. Aby za bardzo nie poczuło się niepewnie, ochraniajmy go **Spironem**,

spryskanie szala przed wyjściem na tramwaj czy metro, powinno stać się oczywistością. I zdecydowanie nie powinniśmy zapominać o istotnej części życia – odpoczynku. Kiedy się przyda, jak nie w okresie zabiegania i pośpiechu? Sprzątanie nie ucieknie. Co powiecie na chwilę relaksu w ciepłej wodzie z **Biotermalem**? Kiedy zamknijemy oczy, usłyszymy szum fal, nieopodal nas tak po prostu wyskoczy delfin, a my później wynurzymy się z wanny jak nowo narodzeni. A jeżeli dodatkowo zadamy o cerę aplikując **Visage serum**, to musiałby to być prawdziwy pech, gdyby się nam później coś nie udało na szóstkę!

Eva JOACHIMOVÁ



Jesienne refleksje

Mam nadzieję, że tak długie lato w tym roku pozwoliło Państwu naładować maksymalnie „akumulatory” energią życiową i wystarczy Wam tej energii do wiosny w przyszłym roku. Ponoć zima w tym roku będzie mroźna i długa, więc trzeba postarać się jesienią doładować te energetyczne akumulatory do pełna. Niestety dzień będzie coraz krótszy, będzie ciemno, może być plucha i może wiać, co dla wielu może być przygnębiające, czy wręcz może wywołać depresję, dlatego przez ten cały okres trzeba wzmacniać się psychicznie i immunologicznie, bo wirusy już szaleją, Polacy zaczęli już łapać infekcje.

Jeśli chodzi o wzmocnienie funkcjonowania układu odpornościowego, to wydaje się to być najprostsze. Być może wystarczy tylko systematyczne stosowanie preparatu **Vironal**, który wzmacnia element METALU i zgodnie z zasadami Tradycyjnej Medycyny Chińskiej harmonizuje przede wszystkim drogę energetyczną płuc, jelita grubego, śledziony i potrójnego ogrzewacza. Oczywiście, gdyby mimo wszystko złapała Was infekcja, to dodatkowo proszę stosować preparat **Drags Imun** przez 3–4 tygodnie. Warto też pamiętać o stosowaniu preparatu **Fytomineral**, gdyż zwykle mamy niedobory mikroelementów, a na prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego może mieć wpływ brak cynku i selenu w organizmie. W badaniach OLIGOSCAN, które przeprowadziliśmy w VEGA MEDICA, niestety w wielu przypadkach stwierdziliśmy niedobory tych mikroelementów. A propos

selenu, to w ostatnich poważnych badaniach naukowych wykazano, iż brak selenu może prowokować organizm do tworzenia chorób onkologicznych, o czym warto pamiętać. Oczywiście, pamiętajmy zawsze w tym okresie o suplementacji witaminą C – warto zastosować preparat **Flavocel** 2x dziennie, **Vitaflorin** jako multiwitaminę 1x dziennie oraz witaminę D₃ – jesienią nawet 4000 IU/dobę dla osoby dorosłej. Szczęśliwie poziom witaminy D₃ w organizmie można kontrolować i należy to zrobić 1x do roku.

W listopadzie i grudniu, w ramach przygotowań organizmu do obfitych świątecznych posiłków warto dodatkowo zastosować wzmacniającą terapię przeciwwgrzybiczą stosując preparat **Grepofit** i oczywiście **Probiosan** przez ok 4–5 tygodni. W ramach tej terapii odstawiamy z diety mąkę pszenną i wszystkie słodkie i słodkie owoce. W tym momencie terapia wzmacniająca jest już dość rozbudowana, ale zapewniam że warto coś takiego zrobić raz do roku, aby wzmocnić i oczyścić swój organizm. Jeśli mają Państwo jesienią poczucie ospałości, spadek nastroju, a może nawet zastanawianie się, czy czasem nie macie depresji, to warto do powyższej terapii dołączyć preparat **Renol** – można dawkować razem z **Vironalem** lub gdy macie trochę czasu i jesteście odpowiednio zorganizowani, to dawkujemy oba preparaty jeden po drugim z przerwą ok. 5–10 min. – do tego warto też dołożyć preparat **Relaxin**. Jeśli macie Państwo uczucie relaksu podczas kąpieli

w wannie, to koniecznie zastosujcie **Balneol** – działa na wszystkie kanały energetyczne i kąpiel będzie jeszcze bardziej przyjemna i relaksująca. Element METALU w sensie emocjonalnym pozwala nam na odejście tego, co było stare i pozwala nam się przygotować na nowe. Pozwala odejść rzeczom i osobom bez silnego stresu dla siebie samego. Przez brak równowagi w tym elemencie najczęściej pojawia się smutek, żal i cierpienie z powodu utraty (żałoba), które mogą trwać latami. Warto mieć ten element w równowadze. Człowiek mający element METALU w równowadze ma prawidłowe poczucie własnej wartości i akceptuje siebie jako całość i dąży do tego najlepszego na co go stać. Pamiętajmy, że zaburzenia równowagi w tym elemencie poprzez zaburzenie funkcjonowania układu immunologicznego mogą dać zapalenie skóry, trądzik, łuszczycę, egzemę, wysypkę, pryszcze, czy czyraki. Jak sobie z tym radzić, wspominałem wyżej.

W ramach poprawy zdrowia i samopoczucia korzystajcie z jakiegos wysiłku fizycznego na świeżym powietrzu, mimo niepogody trzeba się odpowiednio ubrać i nawet w deszczu spacerować się, spotkać się ze znajomymi, czy rodziną, wymienić poglądy, nie spierać się, nie walczyć o swoją rację. Czasem zresztą inne poglądy mogą nam wskazać właściwą drogę postępowania. Mamy taki atawizm, że w stadzie się lepiej czujemy, więc dbajmy o to stado, rodzinę, pracę i przyjaciół. Uroczej jesieni Państwu życzę.

lek. med. Dariusz SZYMAŃSKI





Jesienna dieta uodparniająca

Listopad oraz początek grudnia to ciężki czas. Jest chłodno, często bardzo wilgotno, wietrznie. Pogoda nie sprzyja długim spacerom oraz spędzaniu czasu na świeżym powietrzu. Do tego słońce zachodzi bardzo szybko – już około 17.00 mamy praktycznie noc. W szkołach i przedszkolach panuje epidemia kataru, grypy i przeziębienia. Czy można wspomóc swoją odporność, aby nie chorować, nie łapać kataru oraz – nie łapać depresji w ten jesienny czas? **OCZYWIŚCIE**. Trzeba tylko zastosować się do kilku wskazówek, o których napiszę w tym artykule.

DIETA

Bardzo ważne jest to, co jemy każdego dnia. Latem – stragany ugięły się od ogromu kolorowych warzyw i owoców. Człowiek naturalnie sięgał po świeże skarby natury. Jesienią jakby o nich zapominamy..., a to właśnie teraz naturalne przeciwutleniacze, witaminy i mikroelementy zawarte w warzywach i owocach są w stanie uchronić nas przed infekcjami!

CO JEŚĆ W LISTOPADZIE? NA CO MAMY TERAZ SEZON?

Na pewno warto postawić na wszystkie warzywa korzeniowe: marchewka, buraki, pasternak, pietruszka, seler, ziemniaki, topinambur – wiele z nich możemy jeść na surowo, przygotowywać z nich przepyszne domowe soki, dodawać do smoothie. Możemy je także gotować czy piec w piekarniku z dodatkiem rozgrzewających przypraw.

Warzywa kapustne: kapusta biała, czerwona, włoska, pekińska, kalafior i brokuły, brukselka, jarmuż – gotujemy je na parze, duśmy, jedzmy na surowo – jak kto lubi. Ważne, aby znajdowały się na naszych stołach codziennie!

Warzywa kiszone: kiszona kapusta, ogórki, buraki. Źródło naturalnej witaminy C, naturalnych probiotyków, czyli bakterii wpływających korzystnie na nasze jelita, system trawienny i odpornościowy – bo chyba każdy wie, że nasza odporność mieszka właśnie w jelitach. Jedzmy je kilka razy w tygodniu, najlepiej w postaci surowej. Można też pić sok z kiszonych buraków – warto przyzwyczajać dzieci do jego smaku – efekt wzmocnienia odporności gwarantowany!

Warzywa z rodziny cebuli: cebula (biała i czerwona), por, czosnek – wspaniale radzą sobie z pierwszymi objawami przeziębienia. To naturalne antybiotyki, które zwalczają patogeny chorobotwórcze, ale

nie naruszają naszej przyjaznej mikroflory w jelicie grubym. Warto też pamiętać o świeżym imbirze – napar z tego korzenia wspaniale zwalcza wirusy i bakterie! Polecam dodawać małe kawałeczki do soku, np. z marchwi i jabłek. Wspaniale rozgrzewa!

Lokalne, sezonowe owoce: mamy jeszcze pyszne gruszki i wspaniałe jabłka. Zajadajmy się nimi!

Kasze, zboża i pseudozboża: kasza jaglana, gryczana, jęczmienna, kukurydziana, ryż, quinoa, amarantus. Warto przygotowywać z nich pyszne dania. Kasza jaglana usuwa nadmiar śluzu z organizmu, alkalizuje organizm, a to bardzo ważne przy infekcjach.

Owoce egzotyczne: trzeba na nie uważać, gdyż często są traktowane chemicznymi środkami, które umożliwiają ich transport. Zawsze dokładnie myjmy każdy egzotyczny owoc przed spożyciem! Wiele z nich jest bardzo wartościowych: granaty – źródło polifenoli, witamin i minerałów. Najkorzystniej wycisnąć z nich sok. Ale można też pesteczki dodawać do sałatek. Kiwi – źródło witaminy C – która uszczelnia nasze naczynia i chroni nas przed inwazją wirusów i bakterii. Kaki/Sharon/Persymona – bardzo słodki owoc – zawiera w sobie dużo pektyn, które wspierają rozwój dobrych bakterii w naszych jelitach, dzięki czemu mogą one prężniej pracować i chronić nas przed bakteriami i wirusami.

Grzyby: często je pomijamy w naszej kuchni, albo traktujemy jako dodatek, a grzyby, nawet taka nasza zwykła pieczarka – zawierają w sobie związki, które budują i wzmacniają układ immunologiczny. Są potężnym orężem, który możemy w smaczny sposób wykorzystać do wzmocnienia naszej odporności. Jedzmy pieczarki, boczniki, ale sięgajmy również po np. shiitake, które są mistrzem w dziedzinie budowania odporności. Z grzybów polecamy również reishi – króla odporności!

Zielone warzywa: oprócz wymienionego wyżej jarmużu i kapusty warto wspomnieć o natce pietruszki, którą możemy wyhodować na własnym parapecie. Jedzmy także kiełki – polecam kiełki brokułu, słonecznika, rzodkiewki – mają ostry smak, dzięki temu odkażają naszą jamę ustną, tworząc warunki niesprzyjające rozwojowi patogenów.

Możemy skorzystać również z obecnie łatwo dostępnych **sproszkowanych soków traw:** jęczmiennej lub pszenicznej – można je dosypywać do soków lub do wody z dodatkiem kilku kropel soku z cytryny; dzięki obecności m.in. chlorofilu – skutecznie nas wzmocnią i wesprą w walce z bakteriami i wirusami.

Nie zapominajmy o chlorelli, spirulinie! Mają chlorofil, antyoksydanty, fitozwiązki, które wspaniale budują odporność.

dok. na str. 5

dok. ze str. 4

Przyprawy: pieprz, goździki, wanilia, cynamon, gałka muszkatołowa, anyż, oregano, tymianek, majeranek, bazylia – wszystkie mają skuteczną moc zwalczania patogenów i wspierania odporności. Używaj ich regularnie w swojej kuchni.

RUCH

To bardzo ważny czynnik budowania odporności. Nasz układ limfatyczny nie ma pompy (w przeciwieństwie do układu krwionośnego, którego pompą jest serce). Ruch płynów w układzie limfatycznym zapewniony jest przez pracę mięśni. Układ limfatyczny to m.in. migdałki, śledziona – czyli narządy odpowiedzialne za odporność. **RUSZAJ SIĘ.** Co najmniej pół godziny dziennie. Jeżeli możesz – najlepiej na świeżym powietrzu. Jeżeli nie dasz rady – ćwicz w domu. Możesz praktykować jogę, aerobic, albo nawet – przy muzyce potać się – podskakując rytmicznie.

SEN

Nie ma możliwości, aby budować układ immunologiczny bez snu i odpoczynku. Sen, który przynosi największą korzyść to sen przed północą. Jesienią, kiedy tak wcześnie robi się ciemno – warto kłaść się spać wcześniej. Idealnie jest chodzić spać około 21.00 (dzieci jeszcze wcześniej). Ale każda godzina przed północą jest bardzo wartościowa – jeżeli często chorujesz, a nie wiesz od czego możesz zacząć, aby wzmocnić swoją odporność – kładź się spać około 21.30–22.00 – Twoje ciało będzie Ci wdzięczne!

Coraz więcej słyszy się o jesiennej depresji. Czym ona jest spowodowana? Na pewno ponurą aurą, która panuje na zewnątrz, ale nie tylko – jesienią więcej czasu spędzamy w pozycji siedzącej, zjadając się przetworzonym i martwym pożywieniem. Mamy mało ruchu, nie przeżywamy na świeżym powietrzu. Zanim sięgniesz po „cudowny” środek, który NIBY ma poprawić Twój nastrój – zmień dietę, zacznij się ruszać i wcześniej kładź się spać. Na efekty nie będziesz musiał czekać długo. Jeżeli jednak i to nie pomoże – idź do laboratorium i wykonaj badanie krwi na poziom witaminy D₃ – bada się metabolit 25-OH-D. Bardzo często niedobory witaminy D₃ dają objawy podobne do depresji. Jeżeli masz niedobory – skontaktuj się z kimś, kto ma wiedzę i doświadczenie w zalecaniu naturalnej suplementacji.

Jesień kojarzy nam się z pluchą, szarugą i wiatrem. Ale jesień może też być pełna przygód i wspaniałej zabawy. Na pewno jesień może być fantastyczna kiedy się nie choruje i można czerpać korzyści z tej cudownej pory roku.

Oto kilka przepisów na chłodne dni:

PIKANTNA ZUPA

Z SOCZEWICY Z WODOROSTAMI

1) ugotować kaszę jaglaną
2) soczewicę namoczyć na kilka godzin, odlać wodę, zalać zimną wodą, dodać liście laurowe, ziele angielskie, kilka plasterków świeżego imbiru, ząbek czosnku, posolić, gotować kilkanaście minut, dodać opłukane wodorosty, np. kombu, dodać kilka pokrojonych pomidorów lub kilka łyżeczek koncentratu pomidorowego, dodać szczyptę papryki słodkiej, utartą marchewkę i korzeń pietruszki, gotować kolejne kilka minut, przed końcem gotowania dodać łyżeczkę majeranku i ewentualnie kilka łyżek ugotowanej kaszy jaglanej (jeśli chcemy, by zupa była gęsta i pożywniejsza), na talerzu połączyć olejem lnianym (1 łyżka) i posypać natką pietruszki
Jeśli nie dodajemy kaszy jaglanej (lub ryżu) – możemy podawać z tostowym pieczywem razowym.

ZUPA POROWA Z CIECIERZYCĄ

Składniki:

ciecierzyca (namoczona przez noc), ziemniaki, 2–3 pory, 2 ząbki czosnku, bulion warzywny, tarty parmezan, oliwa, sól, pieprz

Przygotowanie:

Ciecierzycę ugotować do miękkości razem z ziemniakiem. Pory przekroić na pół i pokroić w krążki. W garnku rozgrzać oliwę, dodać pory z czosnkiem i podsmażyć aż będą miękkie. Dodać ugotowaną ciecierzycę razem z ziemniakiem. Dolać bulion i gotować jeszcze kwadrans. Połowę zupy zmiksować i połączyć z pozostałą częścią w garnku. Przed podaniem dodać tarty ser.

ZUPA SAMBAR

(ZUPA POŁUDNIOWOINDYJSKA)

Rozgrzewamy w garnku oliwę z oliwek, następnie dodajemy poszatkowane drobno cebulę oraz czosnek i dusimy, aż się warzywa zeszkłą, dodajemy pokrojone w kostkę warzywa i opłukaną soczewicę czerwoną (ziemniaki, marchewkę, pietruszkę, seler). Chwilę dusimy, mieszając, następnie dodajemy czarny mielony pieprz, po pewnym czasie dodajemy zimną wodę, soli do smaku oraz kawałek wodorostu wakame. Gdy woda się zagotuje dorzucamy puszkę pomidorów, następnie kurkumę oraz curry; gdy zupa się już ugotuje, warzywa będą miękkie, dodajemy mleko kokosowe z puszek.

ZUPA JARZYNOWA Z CIECIERZYCĄ

Składniki:

masło ghee lub oliwa z oliwek, 2 szklanki pokrojonych w kostkę różnych warzyw (np. marchewka, pietruszka, seler, ziemniaki, kalafior, fasolka szparagowa), 3 łyżki stołowe

płatków owsianych, ugotowana ciecierzycza (około szklanki), natka pietruszki, kurkuma, sól, pieprz czarny, woda

Przygotowanie:

Do rozgrzanego rondla wkładamy 2 łyżki masła ghee lub wlewamy 2 łyżki oliwy z oliwek. Gdy masło ghee się rozpuści, a oliwa będzie ciepła, wrzucamy pokrojone warzywa, mieszamy i lekko podsmażamy. Po kilku minutach je dodajemy płatki owsiane i mieszamy. Następnie dolewamy zimną wodę i odrobinę solimy. Mieszamy i czekamy, aż woda zawrze. Gdy zupa zacznie się gotować, dodajemy odrobinę natki pietruszki, po paru minutach szczyptę kurkumy. Gotujemy zupę na wolnym ogniu około 20 minut, do czasu, aż wszystkie warzywa będą miękkie. Następnie dodajemy wcześniej ugotowaną, odcedzoną ciecierzycę, mieszamy, czekamy, aż zupa ponownie się zagotuje, następnie dodajemy czarnego, mielonego pieprzu oraz soli do smaku. Można przed podaniem posypać natką pietruszki.

ZUPA Z CZERWONEJ SOCZEWICY

Zagotować w garnku wodę (wrzątek), wrzucić pokrojone ziemniaki, marchew, pietruszkę (korzeń), seler. Dodać pokrojoną w kostkę cebulę, pokrojonego drobno pora, liść laurowy, kilka ziaren ziela ang., kawałek świeżego imbiru, suszonego majeranku, cząbrku, można też dodać suszony lubczyk, trochę soli, 2/3 szklanki czerwonej soczewicy (soczewicę przedtem należy wypłukać, podprażyć chwilę na suchej patelni), można dodać łyżkę glonów HIJIKI

Gotujemy. Dodać trochę kurkumy lub słodkiej sproszkowanej papryki, troszkę masła, pieprzu, szczyptę majeranku. Można jeszcze doprawić solą lub sosem sojowym.

Smacznego i zdrowej jesieni Państwu życzę

Anna SZYDLIK



Jak szczęśliwie i bez stresu przeżyć ciążę?

Oczekiwanie na narodziny potomka jest dla większości kobiet okresem pięknym i radosnym. Czasem jednak może być związane z różnymi obawami, szczególnie jeśli w okresie tym wystąpią dolegliwości zdrowotne, nawet jeżeli mają łagodny przebieg. Pojawiają się wówczas pytania, czy stosować klasyczne leki, czy skorzystać z pomocy preparatów naturalnych, kiedy i w jakiej formie.

Chcielibyśmy zaproponować wszystkim przyszłym mamom (a także zaangażowanym tatusiom) podzielenie się cennym doświadczeniem praktycznym w naszej nowej serii poświęconej tej tematyce. Poprowadzi Państwa przez jej meandry lek. med. Bohdan Haltmar, doświadczony ginekolog, członek Rady Ekspertów Energy, wieloletni prelegent i terapeuta, którego wielu z Państwa zna z wykładów i stron naszego magazynu.



lek. med. B. Haltmar

Jak Pan postrzega stosunek kobiet do ciąży, czy jest różnica w traktowaniu ciąży przez poprzednie pokolenia i dziś?

Tak, poglądy na ciążę i stosunek do niej uległ zasadniczej zmianie. Wielkie pozytyw upatruję w tym, że zdecydowana większość ciąż jest planowana i oczekiwana. Trzydzieści lat temu aż połowa z nich była niemiłym zaskoczeniem i kończyła się jej sztucznym przerwaniem. Dzięki dostępności różnych metod antykoncepcyjnych, świadomości seksualnej oraz zmianie stylu życia i priorytetów młodego pokolenia, sytuacja w znacznym stopniu uległa zmianie. Obecnie spotykamy się raczej z pewnym niepokojem młodych kobiet, czy uda im się w ogóle zająć w ciążę.

Tak, kobiety dzisiaj o wiele bardziej cenią sobie swoją kobiecość i uczą się szanować same siebie. Swoją rolę z pewnością odgrywa również zmiana pozycji mężczyzn w rodzinach i całej społeczności...

Pod wpływem zmian ogólnospołecznych, kobiety są dzisiaj o wiele bardziej

świadome siebie, bardziej wykształcone, a w kontaktach z partnerami stoją na równej pozycji. Oczekiwanie na dziecko jest zatem dla większości z nich wartością wieńczącą osiągnięcie celów edukacyjnych, materialnych i zawodowych. Wiele z przyszłych mam uświadamia sobie również wyjątkowość i piękno tego okresu, chce rozkoszować się swoją nową rolą życiową i w pełni ją przeżyć. Mężczyźni bywają obecnie o wiele bliżej swoich partnerek w ciąży i interesują się nie tylko jej obiektywnym stanem zdrowia, ale również jej uczuciami i emocjami. Często bywają obecni podczas badania ultradźwiękowego i z radosnym zainteresowaniem śledzą rozwój dziecka, na co pozwalają nowoczesne urządzenia ultradźwiękowe 4D w niemożliwej do osiągnięcia kiedyś jakości. Z drugiej strony całkiem pokaźna część trzydziestoletnich mężczyzn nie znajduje w sobie wystarczająco dużo odwagi i odpowiedzialności do założenia rodziny i spłodzenia potomka. Często pod wpływem

mylnych wyobrażeń nie uświadamiają sobie granic możliwości reprodukcyjnych kobiet narzuconych przez zegar biologiczny lub nie chcą zmieniać swoich ugruntowanych stereotypów życiowych.

Z ciążą wiąże się również chęć i starania przyszłych mam, by żyć zdrowo, unikać niepotrzebnego obciążenia organizmu substancjami chemicznymi, które mu szkodzą.

Ze względu na fakt, że praktycznie wszystkim kobietom chodzi o bezproblemowy rozwój dziecka w łonie oraz urodzenie zdrowego dzidziusia, zdecydowana większość z nich chętnie zmienia swój styl życia na lepszy i coraz więcej z nich zwraca się ku czystej naturze, aby wyeliminować wpływ środowiska naturalnego i żywności wytwarzanej przemysłowo. Również podczas podejmowania decyzji skrupulatnie rozważają możliwe ryzyka, wynikające ze stosowania klasycznych leków. Często także konsultują zalecenia lekarzy innych specjalizacji dotyczące leków. Pocieszającym jest fakt, że wiele kobiet odkryło czyste pod względem ekologicznym preparaty firmy Energy i interesują się ich ewentualnym przyjmowaniem w czasie ciąży. W poradni internetowej pytania te pojawiają się dość często.

W naszej nowej serii będziemy stopniowo poświęcać uwagę wielu dolegliwościom zdrowotnym, które mogą pojawić się podczas ciąży, a które można niwelować również w inny sposób niż stosując klasyczne leki. Co konkretnie będzie przedmiotem tych rozważań?

Zajmiemy się chorobami i objawami, które relatywnie często pojawiają się podczas ciąży i w przypadku których można z powodzeniem wykorzystać środki i metody medycyny niekonwencjonalnej. Dać szansę naturze, by pomogła kobiecie w ciąży ponownie poczuć się dobrze, by przestała mieć obawy o malarstwo w brzuszku.

dok. na str. 7





dok. ze str. 6

WIRUSY PODCZAS CIĄŻY

Ponieważ przychodzi okres jesienny, zaczniemy od tematu chorób wirusowych, które wielu z nas dręczą w tym okresie, nie wyłączając kobiet w ciąży. Wirusy bardzo łatwo się przenoszą, jesienią najczęściej drogą kropelkową. Z tego powodu należy unikać supermarketów, środków transportu zbiorowego, kin itd. Następnie dokładnie przestrzegać zasad higieny, na przykład poprzez częste mycie rąk, unikanie kontaktów fizycznych z ludźmi, u których choroba wirusowa już się rozwinęła. Poważniejszym problemem jest przenoszenie chorób wirusowych z grup dzieci na rodziców, u których choroby wieku dziecięcego mają cięższy przebieg.

W celu skuteczniejszej ochrony możemy wspomóc się poprzez zaaplikowanie preparatu Spiron na ubranie w okolicy szyi i klatki piersiowej, profilaktyczne stosowanie preparatu Flavocel, aplikację kremu Droserin na nadgarstki za kciukiem (masaż punktów akupunkturowych drogi płuc 7, 8, 9). Odporność na zarażenie, która jest podczas ciąży obniżona z uwagi na immunotolerancję u płodu, wzmocnimy także poprzez obowiązkowe

stosowanie preparatu zawierającego nienasycone kwasy tłuszczowe mega-3 oraz Probiosanu. Z wielu powodów korzystne jest przyjmowanie tych preparatów przez cały okres ciąży.

Jeżeli jednak choroba się rozwinie, ważne jest natychmiastowe i intensywnie rozpoczęcie stosowania produktów. Krótkoterminowo można stosować Grepofit, miejscowo Grepofit nosol aqua. W okresie ciąży, z uwagi na możliwe reakcje zwrotne, nie stosujemy preparatu Vironal (jak również innych preparatów z serii Pentagram®). Dodatkowo Vironal zawiera ekstrakt z chinowca. Wyjątek stanowią zalecenia doświadczonych lekarzy, zdających sobie sprawę z możliwego ryzyka i korzyści stosowania preparatów w konkretnym przypadku.

Jeszcze kilka uwag praktycznych:

Nie leczymy farmakologicznie podwyższonej temperatury i gorączki do 38–38,5 °C. Temperaturę nieco powyżej 37 °C ma również wiele całkowicie zdrowych kobiet w początkowej fazie ciąży. Jest to związane z tzw. termogenicznym efektem hormonu progesteronu. Jeżeli nie ma innych objawów, nie chodzi o chorobę.

Gorączkę do 38,5 °C można obniżyć poprzez zastosowanie okładów z zimną wodą lub chłodny prysznic. Należy również zwiększyć ilość przyjmowanych płynów. Powyżej tej granicy należy zastosować Paralen 500 mg w tabletkach. Lepiej nie stosować aspiryny, która zwiększa skłonność do krwawienia, podobnie jak Ibuprofen.

Kiedy konieczne staje się zastosowanie antybiotyków? Tylko w przypadku przedłużających się stanów bez poprawy oraz pozytywnego badania CRP z krwi. Na pewno nie „profilaktycznie”!

Nie przechodzimy chorób wirusowych, ale leczymy je w spokoju, w łóżku, odpoczywając. Jest to szczególnie ważne na początku okresu ciąży, kiedy nawet pozornie „banałna” infekcja może spowodować poronienie oraz w późniejszych okresach przed porodem, kiedy kaszel z dusznościami i ogólne zmęczenie utrudnia właściwą akcję porodową oraz współpracę z rodzącą.

Życzę wszystkim przyszłym mamom, aby w czasie jesiennych, zimowych i wczesno wiosennych miesięcy wirusy je ominęły, do czego w znaczący sposób mogą przyczynić się także naturalne preparaty Energy.

lek. med. BOHDAN HALTMAR



Zielone światło dla seniora

ZDROWE ODŻYWIANIE, NATURALNE SUPLEMENTY I MEDYTACJA DZIAŁAJĄ CUDA

„Większość ludzi myśli, że starzenie się to proces nieodwracalny, ale my wiemy, że ludzie są wyposażeni w mechanizm, umożliwiający odwrócenie tego procesu. Niezbędne są do tego zmiany w odżywianiu, przyjmowanie przeciwutleniaczy, usuwanie toksyn z organizmu, ćwiczenia fizyczne, joga, techniki oddechowe i medytacja.” *Deepak Chopra*

Jakość odżywiania się nabiera szczególnego znaczenia w przypadku osób w podeszłym wieku. Ma bowiem kluczowe znaczenie dla przeżywania aktywnej jesieni życia, nacechowanej zadowoleniem, a także w przypadku leczenia chorób ostrych czy przewlekłych, które na tym etapie pojawiają się najczęściej.

NIE LEKCEWAŻ SUPLEMENTÓW DIETY

Witaminy biorą udział w wielu reakcjach biochemicznych organizmu, zamieniając składniki odżywcze w energię. Ich brak szybko przejawia się w odnawiających się tkankach (szpik kostny, system immunologiczny, nabłonki skóry i śluzówki) lub tkankach

o intensywnym metabolizmie, wymagających stałego dostarczania dostatecznej ilości składników odżywczych (tkanka nerwowa). Ich deficyt u osób w podeszłym wieku jest wynikiem obniżonego spożycia szczególnie owoców i warzyw oraz niewłaściwego doboru posiłków (półprodukty przetwarzane przemysłowo). Jeżeli posiłki pod względem składników nie są idealne, witaminy i minerały można w prosty sposób uzupełniać poprzez spożywanie produktów zielonych, które (i to bez przesady), są tym samym, co warzywa lub owoce, tylko w skoncentrowanej postaci. Osoby w podeszłym wieku nie powinny swoich posiłków lekceważyć. Bar-

CZY WIESZ, ŻE

MEDYTACJA PRZEDŁUŻA ŻYCIE

Niedawno w wywiadzie dla CNN wystąpił Dan Buettner, autor książki „The Blue Zones” i badacz miejsc, gdzie żyją ludzie słynący z długowieczności. Zaleca praktyki, które większości ludzi mogą przedłużyć życie aż o 10 lat. Zgodnie z jego teorią starzenie się tylko w 10 % jest warunkowane genetycznie, w 90 % jest uzależnione od stylu życia. Na przykład w rejonach, gdzie żyją osoby długowieczne, medytacja należy do codziennych rytuałów i prawdopodobnie tam stała się najważniejszym czynnikiem osiągnięcia dobrego zdrowia i opóźnienia procesów starzenia.

dzo ważne jest, by wszystko, co znajduje się na talerzu, nawet w małych porcjach, zawierało bardzo dużo składników odżywczych.

dok. na str. 9



dok. ze str. 8

BIĄŁKA WYSOKIEJ JAKOŚCI

Regularne dostarczanie białka zapobiega szybkiemu eliminowaniu masy mięśniowej i utrzymuje system odpornościowy w dobrej kondycji. Oprócz źródeł tradycyjnych (idealne są długo gotowane wywary mięsne, mięso pochodzące z hodowli domowej, rośliny strączkowe) można jako uzupełnienie stosować hawajską spirulinę. **Hawaii Spirulina** zawiera około 30 biopierwiastków, których nie znajdziemy w pozostałych spirulinach. Co więcej jest najlepszym źródłem dobrze przyswajalnego kompleksowego białka roślinnego, które nie obciąża układu pokarmowego.

REGULARNE SPOŻYWANIE WŁAŚCIWYCH TŁUSZCZÓW

Największe zagrożenie dla zdrowia stanowią tłuszcze utwardzone, ukryte w margarynach, słodyczach, cieście francuskim, słodkich wyrobach piekarniczych i kostkach rosołowych. Ich spożywanie przyczynia się do chorób naczyń krwionośnych, stawów lub zapaleń w organizmie,

które mogą przerodzić się w choroby nowotworowe. Wysokiej jakości oleje tłoczone na zimno jak na przykład olej rzepakowy, sezamowy, lniany lub orzechowy to źródło kwasów omega-3, dzięki którym mamy zdrowe serce, cały układ naczyniowy oraz nerwy. Mają działanie przeciwnowotworowe i są doskonałym lekiem na zapalenie stawów. Najłatwiej można je stosować codziennie z preparatem **Organic Sacha Inchi**.

WYSTARCZAJĄCA IŁOŚĆ POWOLNYCH WĘGLOWODANÓW I BŁONNIKA

Ludzie w podeszłym wieku powinni zdecydowanie ograniczyć spożywanie produktów z białej mąki i białego cukru, które przyczyniają się do silnego zakwaszenia organizmu, prowadzącego do utraty masy kostnej i osteoporozy, obniżają poziom witamin i minerałów oraz obciążają trzustkę. Najodpowiedniejsze jest pieczywo pełnoziarniste i makarony, zboża jak kasza gryczana, owies, kasza jaglana, komosa ryżowa, kuskus, bulgur i nieufuskany ryż (tzw. „powolne węglowodany” – wchłaniają się powoli, nie

obciążają trzustkę, przedłużają uczucie sytości). Warzywa i owoce powinny stać się codziennym składnikiem jadłospisu. Działające zasadowo ekstrakty z zielonego jęczmienia (**Organic Barley Juice**) oraz z buraków (**Organic Beta**), podobnie jak owoce i warzywa zawierają błonnik, witaminy i minerały, doskonale przyczyniają się do niwelowania uczucia zmęczenia i stanowią skuteczną profilaktykę przed chorobami cywilizacyjnymi.

Zrównoważona dieta razem z suplementami diety działają cuda. To najlepsza i właściwa droga gwarantująca długą vitalność i zdrowie. Spośród zielonych produktów wspierających długowieczność na uwagę z pewnością zasługują produkty o wszechstronnym działaniu **Organic Goji**, lub **Raw Ambrosia**, które sprawdzają się również w przypadku silnego syndromu zmęczenia, stanach po operacjach i rekonwalescencji.

mgr inż. Štěpánka GRUBEROVÁ
(Źródło: portal celostnimedica.cz,
związek producentów żywności
klinicznej – avkv.cz)



Cytovital – królową być!

Wakacje niestety są już wspomnieniem co najmniej na rok. Letnie ciepło za nami. Jednak nieodmiennie wystawiamy twarz w poszukiwaniu słońca. W ciepłych dniach lata miałam przyjemność kąpać się w basenach ciepłych wód termalnych o wyjątkowej nazwie Kleopatra. To imię zna świat piękna, czyli wszystkich kobiet. Słyszając to imię widzimy oczami wyobraźni miękkie kilimy, piękne kwiaty, czujemy kuszące zapachy i prawie same stajemy się na moment królowymi piękności! Przez przymknięte oczy i ja na chwilę zobaczyłam cudowny świat kremów, maseczek, mydełek i perfum. I poczułam zapach... i to był Cytovital!

Jeden z filarów Pentagramu®, jeden z pierwszych kremów, tak bardzo inny niż wszystkie kosmetyki w drogeriach. Ma bardzo bogaty skład. Jak we wszystkich kosmetykach firmy Energy, jego baza to woda termalna ze źródła Podhajska. Poza tym zawiera szczerbak krokoszowy, żółtodrzew pieprzowy, kokoryczkę wielokwiatową, wanilię, lawendę, lukrecję, lnicę pospolitą, korzeń muira puama, imbir, anyż wkrótę, tarczycę bajkalską. Całość dobrana według medycyny chińskiej i zasady pięciu przemian. Efekt jest wyjątkowy. Właśnie jak w pałacu Kleopatry – tajemniczo, kusząco, pachnąco i jeszcze... działa. Często kupujemy kremy i inne kosmetyki zwiedzione ślicznym opakowaniem lub reklamą i po kilku tygodniach stosowania jesteśmy rozczarowane. Kosmetyk ma świetny opis, jednak na naszej skórze nie widzimy różnicy. A przecież każda z nas chce być piękną, pachnącą i czarującą kobietą. Jak to ktoś napisał – czarodziejką, a nie czarownicą. Prawie to samo, a jednak różnica ogromna.

Słoićzek współczesnej Kleopatry nazywa się **Cytovital** i działa! Działa odmładzająco! Odważne słowo, a jednak pisząc o własnych (i nie tylko) doświadczeniach jestem jego fanką.

Zawierając tak bogaty zestaw ziół i wodę trzyczęstą Cytovital działa nawilżająco, czyli utrzymuje stan wody w tkance. Nawodniona i zregenerowana skóra gubi swoje zmarszczki i tym sposobem nasza twarz odzyskuje utracony BLASK! Napięcie tkanki jest większe, powieki niejako otwierają się nad oczami i nasze spojrzenie zaczyna lśnić jak za młodych lat.

Cytovital z racji tych odmładzających właściwości polecany jest do cery dojrzałej i również:

- » działa aseptycznie (nawet przy trądziku),
- » antywirusowo (pomocny w likwidowaniu brodawek),
- » antygrzybiczy (na paznokciach, w wilgotnych zakamarkach naszego ciała,
- » wskazany przy uszkodzeniu skóry przez promieniowanie, oparzenie, naświetlanie,

- » wskazany na obszary dotknięte przez cellulit,
- » pomocny przy zmianach pigmentacyjnych skóry,
- » pomocny przy torbielkach i cystach (smarować należy obszar podbrzusza),
- » pomaga w regulacji pracy tarczycy,
- » wskazany przy bolesności piersi przed okresem oraz w bolesnym przebiegu samego okresu.
- » dla skóry przesuszonej, szarej, zmęczonej jest bardzo wskazany z uwagi na silne działanie detoksykujące.

Dobrze jest nanosić go na obszary refleksyjne twarzy pracujące z układem hormonalnym. Jest kremem współpracującym z **Gynexem**.

Małe wspomnienie z historii jednej z klientek – bardzo zniszczona, prawie dziobata skóra na policzkach jak ze śladami po ospie, w okolicy kolejnego okresu pogarszająca się i bogatsza w kolejne ropne wypryski.

dok. na str. 11

Cytovital – królową być!

dok. ze str. 10

Błizny wewnętrzne i grudki podskórne, których nie usunęły zabiegi kosmetyczki. Słowem – załamywać ręce. Został zastosowany Gynex – czyli kompozycja ziół pracujących z układem hormonalnym, Cytovital jako jedyny krem do smarowania kilka razy dziennie cieniutką warstwą. Tu nadmienię, że ten krem doskonale się zmywa wodą, ma lekka konsystencję i nie jest tłusty.

Zwiercieniem dbałości był zakup **mydła Cytovital**. Jest ono kolejnym kosmetykiem. Pięknie pachnąca kostka zawierająca również olejki eteryczne. Doskonale się mydli, pozostawia skórę odprężoną, nawilżoną i delikatnie pachnącą dalekim krajem królowej Kleopatry. Pierwsze efekty tego składu – jednego preparatu i dwóch kosmetyków – były już po 2 tygodniach – mniej wyprysków ropnych. Całość kuracji trwała 3–4 miesiące. Ku mojemu zdumieniu (nie liczyłam bowiem na aż taki efekt) Cytovital zbliżnił warstwy głębsze tkanki podskórnej, skóra wyrównała się i zniknęły wewnętrzne grudki, a wierzchnie ślady jak po ospie zmniejszyły się, czyli zrobiły się płytsze.

Sama stosując Cytovital widzę, iż poradził sobie z przebarwieniami letnimi i wyrównała kolorystę skóry. Lubię też jego zapach – stąd to skojarzenie z basenem Kleopatry. Zarówno Gynex jak i Cytovital należą do suplementów i kosmetyków pracujących z drugą czakrą zwaną sakralną. Ona odpowiada za energię poczęcia, serca, żołądka, potrójnego ogrzewacza i śledziony. Odpowiada również za naszą kreatywność i radość życia. Co może podnieść kobiecie nastrój i wywołać uśmiech na twarzy jak nie wspaniałą pachnący kosmetyk? W dodatku skuteczny! Cytovital to strzał w przystawiołą dziesiątkę! Tak jak w rodzinach samochodów są różne marki i dojechać można „maluchem” i mercedesem.

Tak i Cytovital ma swoją wersję mercedesa – **Cytovital Renove**. To już prawdziwa królowa z dalekiego afrykańskiego kraju. Tutaj mamy zioła o bardzo wysublimowanych esencjach. W porównaniu z bazowymi kremami Energy, gdzie udział ziół sięga nawet 50% (dlatego są tak skuteczne i stosowane na skórę powodują zmiany w organizmie), wersja renove jest delikatniejsza i zawiera 16% ekstraktu ziołowego. Cytovital Renove

zawiera więcej olejków eterycznych, olejów roślinnych i jest ekskluzywnym kosmetykiem do twarzy.

W tych kosmetykach pracują na wysokich częstotliwościach olejki eteryczne, czyli zapach i aromaterapia – to ich siła. Słowem opisać mogę to tak – podstawowy Cytovital pracuje na ciele, a wersja Renove na duszy. Można jednocześnie stosować oba kremy i jeden będzie wzmacniał drugi. Czasem podążymy za zapachem, a czasem sięgniemy po konkretne działanie.

Dopełnieniem całości tej rodziny jest preparat do włosów oczywiście o nazwie **szampon Cytovital**. Podobne jak poprzednie kosmetyki, należy również do elementu Ziemi. Kolor żółty, druga czakra. Przeznaczony do włosów kruchych, łamliwych, przetłuszczających się. Wskazany jest w przypadku swędzącej skóry głowy. Tak jak poprzednie kosmetyki, pozostawia włosy z przyjemnym zapachem. Stosowany dłużej, reguluje pracę gruczołów łojowych. Dobry kosmetyk to chyba za mało, aby określić linię Cytovital. Doskonały kosmetyk – to oddaje jego siłę i wyjątkowość.

KRÓLOWE! Jesteśmy tego warcie!

Wanda WIELOCH-BORKOWSKA
Bioenergoterapeutka

Zapobiegajmy miażdżycy mózgu i demencji starczej

dok. ze str. 2

TERAPIA KLASYCZNA

Niestety, nie istnieje leczenie przyczynowe demencji, dlatego możliwości terapii są ograniczone. Sprawdzają się tzw. leki rozszerzające naczynia (leki rozszerzające tętnice mózgu), w celu poprawy ukrwienia i zaopatrzenia mózgu w tlen, następnie leki nootropowe wspierające pracę mózgu, również witaminy z grupy B, antyoksydanty, a jeżeli sytuacja tego wymaga podawane są antydepresanty, leki przeciwlękowe (redukujące uczucia lęku, niepokoju i napięcia psychicznego), leki poprawiające metabolizm tłuszczów, cholesterolu, tarczycy, cukru...

Jednak jeszcze bardziej niż same leki, choremu potrzebne są regularne kontakty z rodziną, ewent. bliskimi ludźmi w jemu znanym otoczeniu. Regularny codzienny rozkład zajęć, włączanie z technikami w celu zachowania i utrwalania właściwych stereotypów, ćwiczenie pamięci, kontakt z aktualnymi wydarzeniami – dostęp do telewizji, radia, codziennej prasy, czasopism...

Zalecane są również regularne spacerunki i aktywność ruchowa, stosowne czynności związane z pracą i zainteresowaniami, hobby, kontakt z ludźmi i otoczeniem. Choremu szkodzi ponadto,

kiedy zostaje na długie godziny sam, zamknięty w jednym pomieszczeniu bez kontaktu z wydarzeniami z otoczenia.

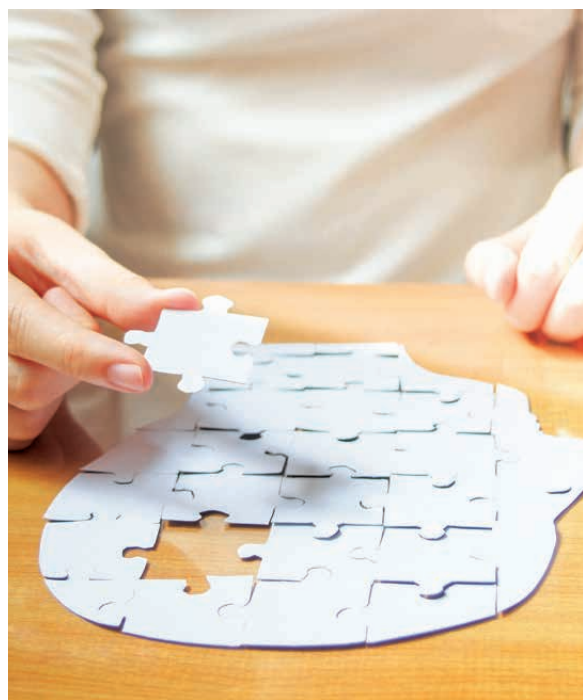
Do profilaktyki demencji starczej należy konsekwentna kontrola i leczenie chorób współistniejących, szczególnie wysokiego ciśnienia krwi, cukrzycy, chorób serca oraz zapewnienie racjonalnego odżywiania się.

PRODUKTY ENERGY

W profilaktyce rozwoju sklerozy tętnic mózgu, wzmocnienia ukrwienia i funkcjonowania mózgu idealny jest koncentrat ziołowy **Korolen**. Wspiera działanie ośrodkowego układu nerwowego, równocześnie koordynuje układ sercowo-naczyniowy i skutecznie wpływa na detoks organizmu. Produkt uzupełniający **Celitin** zawiera miłorząb, lecytynę i nowość – Gotu kołę, poprawia ukrwienie tkanki nerwowej, udrażnia naczynia krwionośne mózgu, poszerza, pomaga poprawić pamięć i koncentrację. Do wspierania koncentracji, pamięci i prawidłowej czynności mózgu służy koncentrat ziołowy **Stimaral**, który oddziałuje przede wszystkim na sferę psychiczną. Poprawia nastrój i działa przeciwko wystąpieniu depresji. Korzystnie działają także produkty z grupy tzw. produktów zielonych

– **Organic Beta, Acai Pure, Organic Maca** dzięki naturalnym witaminom, minerałom, antyoksydantom, aminokwasom, enzymom.

lek. med. **Július ŠÍPOŠ**



Zapraszamy do klubu Energy w Bielsku-Białej

Alchemia Zdrowia to na mapie Bielska-Białej nowy gabinet terapii wspomagających medycynę klasyczną i farmakoterapię. Tutaj do terapii podchodzi się kompleksowo, dlatego znajdziesz u nas to, czego Twój organizm potrzebuje do regeneracji i rewitalizacji. Założycielką Alchemii jest mgr Magdalena Kornacka, dietetyk kliniczny. W październiku tego roku w Alchemii powstał Klub Energy.

„Prawdziwa alchemia zdrowia zaczyna się wtedy, gdy do racjonalnej diety dołączymy element emocjonalny i duchowy. I tego Wam życzymy, abyście w naszej „Alchemii Zdrowia” odnaleźli siebie i obecne w Was piękno, żebyście doświadczyli pełni zdrowia i szczęścia.”

Magdalena Kornacka



mgr Magdalena Kornacka

W naszym gabinecie czekają na Państwa:

DIETETYK

mgr Magdalena Kornacka

Jestem absolwentką Wyższej Szkoły Nauk Społecznych w Lublinie na kierunku Dietetyka oraz Uniwersytetu Jagiellońskiego na Wydziale Lekarskim, kierunek Żywność Kliniczna.

W mojej pracy głównym celem jest pomoc wszystkim, którym stan zdrowia utrudnia codzienne funkcjonowanie, nie pozwalając na realizację planów czy spełnienie marzeń. Uważam, że nie sposób cieszyć się zdrowym ciałem bez szeroko rozumianej zewnętrznej i wewnętrznej harmonii. Wszystkie te elementy muszą ze sobą idealnie współgrać.

FIZJOTERAPEUTA

mgr fizjoterapii Magdalena Gradek

Ukończyłam studia magisterskie na Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie. Celem mojej pracy jest poprawa kondycji psychofizycznej pacjenta, walka z bólem i ograniczeniami ruchowymi. Moi pacjenci

to osoby z zaburzeniami neuromięśniowymi, mięśniowo – szkieletowymi, sercowo – naczyniowymi oraz oddechowymi. Zajmuję się też masażami, takimi jak: klasyczny, relaksacyjny, segmentarny i sportowy. Swoją wiedzę i praktykę poszerzam uczestnicząc w licznych kursach i szkoleniach.

TERAPEUTA/COACH

mgr Dorota Ben

Jestem certyfikowanym coachem ICC (International Coaching Community) oraz terapeutą. Doświadczenie zawodowe pozwala mi trafnie wzmacniać motywację, pomagać zrozumieć siebie i niełatwe emocje, które towarzyszą zmianom. Korzystając z dorobku psychologii pozytywnej, wspomagam odnajdowanie mocnych stron i zasobów, na których pracujemy. Moją rolą jest indywidualne wsparcie Ciebie na każdym etapie trwania tego procesu. Kiedy dosięgnie Cię obniżenie nastroju, chwile zniechęcenia i wątplenia we własne siły, znajdziemy wspólnie sposób, aby temu zaradzić. Pomogę Ci przebrnąć przez ten okres i wspierę Twoją motywację.

Z przyjemnością zapraszamy do skorzystania z naszych usług:

CHIŃSKA SZTUKA MEDYCZNA – AKUPUNKTURA

Akupunktura jest uznaną przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) metodą leczniczą polegającą na nakłuwaniu wybranych punktów na ciele człowieka. Chińska filozofia dotycząca materii i energii, jest niezbędna do zrozumienia akupunktury. Według niej podstawą przyrody i zachodzących w niej zjawisk jest energia. Chińska filozofia opisuje energię Qi jako niewidzialną siłę, która znajduje się w organizmie człowieka i jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania komórek, tkanek i całego ciała. Narażając swój organizm na patogeny uszkadzamy naszą Qi przyczyniając się do dysfunkcji narządów oraz negatywnie wpływamy na psychikę.

GABINET TERAPII CIEPŁEM – SAUNA NA BLISKĄ PODCZERWIEŃ INFRARED

Naszą saunę zbudowaliśmy w oparciu o projekt Dr L. Wilsona. Specjalne lampy oraz sposób ich montażu zwiększa efekt terapeutyczny, zwiększając głębokości penetracji promieni w głąb tkanek (do ok 7 cm). Wg dr Wilsona wiele korzyści ze stosowania sauny jest kombinacją wielu efektów fizjologicznych, a to jest cudowna lecznicza siła sauny.

Działania sauny przebiega w dwóch fazach. Efektem działania **pierwszej fazy jest**: zahamowanie aktywności współczulnego układu nerwowego, wzbudzenie potów, złagodzenie bólu, poprawa utlenienia i rozszerzenia obwodowych naczyń krwionośnych, rozluźnienie mięśni i zwiększenie elastyczności ścięgien i więzadeł.

Faza druga następuje po 10–30 minutach, organizm nie może już dłużej rozpraszać dostarczanego ciepła. Temperatura ciała się podnosi. Krew przetaczana jest do powierzchni ciała z większą siłą, tętno podnosi się, a pocenie nasila.

dok. na str. 13



Zapraszamy do klubu Energy w Bielsku-Białej

dok. ze str. 12

Efekt działania fazy drugiej jest m.in: podwyższenie temperatury ciała, przyspieszenie obumierania słabszych komórek, unieszkodliwienie patogenów, wytwarzanie białek szoku cieplnego, poprawa materiału genetycznego, detoksykacja z patogenów i metali ciężkich unormowanie aktywności enzymatycznej, osłabionej, gdy temperatura ciała jest obniżona, pobudzenie aktywności cząstek wody (likwidacja obrzęków).

Sauna ma szczególne oddziaływanie na: nerki, układ nerwowy, wątroba, trzustka

i śledziona, układ odpornościowy, układ krążenia, układ hormonalny, układ trawienia oraz skóra.

Zachęcamy do zapoznania się z naszą ofertą. Szeroka gama preparatów Energy doskonale z nią współgra. Wierzmy, że znajdziesz u nas wsparcie dla siebie i najbliższych, a będąc Klubowiczem/Konsultantem Energy uzyskasz też możliwość udziału w naszych spotkaniach tematycznych oraz skorzystania z wewnętrznych atrakcyjnych promocji.

Zapraszamy:

**Alchemia Zdrowia, ul. Inwalidów 2c,
43-300 Bielsko-Biała, tel. kom. 501980115**



Znajdziecie nas także w Kłobucku HISTORIA PRZEZ ŻYCIE NAPISANA...



Karina Stępień

zielona żywność tj. chlorella, spirulina czy młody jęczmień oraz wiele innych, które w bardzo konsekwentny i skuteczny sposób pozwalały mi na nowo odzyskać zdrowie, siłę i młodość. Czułam się świetnie, a życie dalej pisało moją historię.

Wtedy poznałam wielu lekarzy naturopatów, homeopatów, na nowo zaprzyjaźniłam się z ziołoterapią oraz naturalną suplementacją. Brałam udział w wielu szkoleniach i wspaniałych wykładach. Wszystkie te wydarzenia doprowadziły mnie do podjęcia decyzji zawodowej – własny sklep z ziołami „VITA”. Praca stała się dla mnie

pasją i spełnieniem zawodowym. Od wielu lat pomagam ludziom jako irydolog, wykonuję akupunkturę oraz kompleksową analizę organizmu poprzez kwantowy rezonans magnetyczny. Ziołolecznictwo stało się moim sposobem na życie. Wszystkie suplementy, zioła, oleje i kosmetyki dobieram bardzo starannie pod względem jakości i skuteczności. Takie miejsce znalazły również u mnie produkty firmy ENERGY, które stały się kolejnymi „perełkami” na moich półkach.

**Zawsze z uśmiechem i życzliwością
Karina STĘPIEŃ**

Zioła fascynowały mnie od zawsze. Lubiłam ich smak i zapach. Zawsze miałam świadomość, że to co naturalne to zdrowsze i bezpieczniejsze. Jednak po skończeniu szkoły średniej zaczęły się studia chemiczne, farmaceutyczne i zagłębianie wiedzy czysto laboratoryjnej i chemioterapeutycznej. Natura zeszła w tamtym czasie na plan dalszy. Po ich skończeniu okazało się jednak, że ujawniła się w moim organizmie ogromna skaza alergiczna na leki i substancje chemiczne. Wymarzona praca w aptece stała się swego rodzaju utrapieniem. Po pewnym czasie pojawiła się na świecie moja córka i zaczął się czas błędnego macierzyństwa i tzw. detoksu od wszelkich chemikaliów. W tym czasie na mojej drodze życia pojawiły się m.in. cudowna



Zapraszam do Kłobucka: VITA, ul. Szkolna 3, tel. kom. 662 018 713

Jad(ło) nasze powszednie

Tematyka dotycząca żywności i różnych sposobów odżywiania się jest wdzięcznym zagadnieniem, które w ostatnim czasie bardzo często prowadzi dyskusjom ze specjalistami z zakresu gastronomii w różnych periodykach czy mediach. Opinie, oczywiście, różnią się – ile ludzi tyle smaków, a uważny słuchacz czy czytelnik musi mieć poczucie chaosu wywołanego tyloma „jedynymi” i „właściwymi” radami. Korci mnie, bym i ja włączyła się do polemiki. Moje zdanie nie jest oparte na badaniach naukowych. Jest wynikiem nie tylko samodzielnego zgłębiania stosownej literatury, ale przede wszystkim własnych długoletnich empirycznych doświadczeń.

RÓŻNE TYPY ODŻYWIANIA SIĘ

Wiele już napisano o diecie rozdzielnej, diecie według grup krwi czy o odżywianiu się zgodnie z pięcioma składnikami, o podstawowym odżywianiu się, diecie opartej na surowych produktach, o dylematach – zastanawiano się czy jeść czy nie jeść mięsa i tak dalej. Sama na sobie wypróbowałam stopniowo wpływ diety rozdzielnej, diety według grupy krwi, przestałam jeść mięso, parę miesięcy byłam na diecie opartej na surowych produktach i różnych sokach warzywnych czy smoothies. Podzielałam zdanie Hipokratesa: „Niech pożywienie będzie lekarstwem.” Wiedział, o czym mówi. Nasze pożywienie, wszystko, co zjemy, ma wpływ nie tylko na organizm, zdrowie, ale również na to, jak myślimy i – w związku z tym – co robimy. I nie tylko. Brak nam świadomości siły i oddziaływania jedzenia, które codziennie dostarczamy naszemu organizmowi. Na przykład to, że ma wpływ nawet na poziom komórek i DNA, poprzez co wpływamy również na

przyszłość swoich jeszcze nienarodzonych dzieci. I jeszcze, jakby tego było mało, również nasze ekskrementy i odpady mają wpływ na powietrze, wodę, ba, całą planetę! Z pewnością zauważyliście, jak w ostatnich latach zachowuje się przyroda. Mówimy, że zwariowała. Czyżby?! Czy przypadkiem nie jest dla nas lustrem?!

Jeżeli jednostka chce zrobić coś dla siebie i zależy jej na swoim zdrowiu, najprostszym sposobem, jak zacząć (zgodnie z moimi doświadczeniami), jest wprowadzenie diety rozdzielnej. Nie chodzi tutaj o dzielenie jedzenia na roślinki i zwierzątka. Na początku należy nauczyć się, co to są węglowodany i białka i jak prawidłowo łączyć poszczególne produkty – ale to nie stanowi aż takiego problemu. Wszystko wymaga czasu, a pozytywne wyniki można osiągnąć bardzo szybko (na przykład mój eksmąż dzięki niej zrzucił prawie 20 kg). Przy prawidłowym połączeniu poszczególnych składników posiłków regulujemy trawienie, wypróżnianie, masę, stajemy się zdrowsi i bardziej

witalni, ponieważ wszystkie składniki posiłków są tutaj reprezentowane, a dana osoba wybiera sobie artykuły spożywcze lepszej jakości, czyli zdrowiej się odżywia i nie musi się bać, że będzie mieć za mało niektórych składników odżywczych, witamin czy minerałów.

POSZUKIWANIA SIĘ OPIĘLI

Na odżywianie się zgodnie z grupą krwi przeszedłam w chwili (prawie 12 lat temu), kiedy u mojej, wtedy 16-letniej, córki pojawiła się autoimmunologiczna choroba, a po widocznych skutkach ubocznych kortykosteroidów i hormonów odmówiłam takiego „leczenia” i zaczęłam poszukiwania alternatywnego sposobu. Byłam przekonana, że istnieją inne metody. Czekala nas trudna droga, ale dzięki modyfikacji odżywiania się, odpowiednim ćwiczeniom i adekwatnym preparatom naturalnym, dawki leków chemicznych stopniowo ulegały obniżeniu, aż córka odstawiła je zupełnie.

dok. na str. 15



dok. ze str. 14

W tym czasie bardzo dużo dała mi książka Dr. Petra J. D'Adama o odżywianiu się i grupach krwi. A Energy dało mi preparaty **Cytosan**, **Renol**, **Artrin**, **Fytomineral**, **Stimaral**, **Skeletin** i **Probiosan**. Ostatecznie ukończyła medycynę na Uniwersytecie Karola w Pradze, a obecnie pracuje jako lekarz w Szwecji. Częścią moich podkładowych bagaży podczas odwiedzin są zawsze preparaty Energy.

ZMIANA BYŁA NIEUNIKNIJONĄ

Mówi się, że człowiek dokona (jeżeli oczywiście chce), radykalnych zmian w swoim życiu wyłącznie wówczas, kiedy skłonią go do tego okoliczności życiowe. W moim przypadku też tak było, kiedy przeżywałam karuzelę dolegliwości zdrowotnych i uświadamiałam sobie, że tak dalej być nie może. W trakcie siedmiu lat przeszłam sześć operacji (ciężkich i lekkich), dokuczało mi łysienie, stałe podwyższona temperatura, miałam różyczkę, cystę na nerce (zaproponowano operację) i do tego te problemy zdrowotne córki. Ponieważ zaczęłam czytać etykiety na produktach spożywczych i interesować się tym, co jem, nagle okazało się, że ze sklepu wychodziłam z niemal pustym koszykiem. Począwszy od pieczenia domowego pełnoziarnistego chleba zaczęłam produkty spożywcze wytwarzać w domu i poprzez samodzielne studiowanie różnych mądrych książek stopniowo dowiadywałam się o wpływie poszczególnych artykułów spożywczych na organizm człowieka. Z czasem zostałam wegetarianką i dzięki takiemu sposobowi odżywiania się zaczęłam nie tylko wracać do zdrowia, ale i jakoś inaczej postrzegać rzeczywistość wokół siebie. Jakby oczyścił mi się wzrok, wyostrzyły smak i słuch. **Renol**, **Artrin**, **Cytosan**, **Balneol** pomogły mi pozbyć się cysty na nerce, a operacja nie została przeprowadzona. Również teraz profilaktycznie przygotowuję sobie kąpiele nasiadowe z preparatami **Balneol** i **Artrin**, aby sytuacja się nie powtórzyła. **Regalen** i **Probiosan** spowodowały i pilnują, by nie powrócił trawienny wrzód żołądka. **Stimaral** był moim

wiernym pomocnikiem przy „wynurzaniu się z mojej ciemności” oraz przy radzeniu sobie z sytuacjami, które przynosi studiowanie na uczelni. W przypadku moich częstych zapaleń zatok, oprócz preparatu **Grepofit**, zwalczała mój ból głowy maska z **Cytosanu**, a następnie zaaplikowany krem **Droserin** lub **Artrin**.

ENERGY WCIĄŻ POMAGA

Uzdrowiające działanie żywności i preparatów naturalnych oraz ich wzajemną kooperację miałam możliwość ponownie wypróbować na sobie pięć lat temu, kiedy „odwiedziła” mnie *Candida albicans* i jako miejsce swojej działalności wybrała moją jamę ustną. Nie mogłam niczego zjeść ani połknąć, ba, nawet mówić z opuchniętym językiem. Bałam się, że wypadną mi wszystkie zęby, ponieważ dziąsła miałam zaatakowane tą grzybiczną chorobą. Ponieważ nie potrafiłam jeść i byłam świadoma, że potrzebuję intensywnego i gwałtownego oczyszczenia z zewnątrz, moja codzienna dieta składała się ze świeżych soków warzywnych.

Choroba grzybiczna powstaje w przypadku zakwaszenia organizmu (może do niego dojść również w przypadku wyczerpania, powodów jest mnóstwo), automatycznie ponownie zmodyfikowałam dietę. Organizm sam produkuje kwaśne substancje, ale zasadowe nie – musimy mu je dostarczyć. Pomimo tego, że jestem wegetarianką, koniecznie musiałam się nauczyć rozróżniać warzywa i owoce na te tworzące zasady i te tworzące kwasy. Nie znalazłam wsparcia wśród lekarzy, nikt nie umiał mi doradzić, więc ponownie zwróciłam się z zaufaniem do mądrych książek. Ponownie swoje działanie lecznicze i uzdrawiające zaoferowały mi preparaty Energy **Probiosan**, na podniesienie odporności **Drags Imun**, **Vitaflorin**, **Fytomineral**, czy kąpiele zasadowe w **Balneolu** z **Biotermalem**, **Artrinem**. Preparatem **Drags Imun** pocierałam sobie obolałe dziąsła. Po trzymiesięcznej intensywnej kuracji lekarka stwierdziła, że *candida* ustąpiła. Dzięki zasadowemu odżywianiu się pozbyłam się brodawki na nodze, roz-



dwojonych paznokci, włosy mi zgęstniały i co najważniejsze – mam zęby. Podałam tylko parę własnych przykładów leczniczego współdziałania codziennej diety i naturalnych preparatów. Jestem zwolennikiem profilaktyki i jestem głęboko przekonana o pomocy natury, którą nam codziennie oferuje. Każda zmiana pożywienia i spożywanie wysokiej jakości surowców ma zdecydowanie uzdrawiające działanie na nasz organizm, tylko trzeba sobie wybrać, co komu odpowiada. Każdy z nas jest inny, każdy potrzebuje czego innego i nikogo nie możemy przekonywać o jedynie słusznej idei (na przykład narzucać Eskimosowi dietę roślinną!). **Ważne jest jedno: każdy musi wziąć odpowiedzialność w swoje ręce. Aby nikogo i niczego nie obwiniać za swoje zdrowie i za swoje życie. Należy sobie uświadomić, że nasze organizmy nie są kosztami na śmieci i wciąż mamy wolny wybór i wolną wolę. Nie kopmy sztucami własnego grobu!**

mgr inż. Mária VERBENÍKOVÁ

Szanowni Państwo! Kremy Pentagramu zmieniają szatę graficzną. Jako pierwszy otrzymacie Cytovital. Szczegóły wkrótce...



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

Autoryzowani 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.



AUDIRON

problemy z uszami / opryszczka / problemy z wychłodzenia
grzybice / infekcje skórne / problemy ginekologiczne

Składniki zawarte w produkcie wpływają na stany zapalne, łagodzą ból i regenerują tkankę.