

 ENERGY

vitae

2018/12
2019/1

www.energy.sk/pl



Ja i moje życie

Jak spokojnie przeżyć święta

Witamy w Klubie Energy w Tarnowie



Kolejny rok naszej działalności na rynku polskim

Zbliżamy się do przywitania nadchodzącego roku. Jest to dla wszystkich czas przemyśleń, podsumowań, ale równocześnie czas radosnego oczekiwania na to co nadejdzie, czas postanowień i zmian. Sami możemy pokierować naszym życiem, rozwojem osobistym i mieć wpływ na kształtowanie naszej przyszłości.

Tym, czego zawsze życzymy sobie przy każdej okazji jest zdrowie. I prawidłowo, ponieważ bez niego nasze życie nie jest harmonijne. A to właśnie harmonii czyli zdrowego wyważenia tego, co niesie codzienność potrzeba nam w dzisiejszych czasach najbardziej. Przy tej okazji chciałabym podziękować Wam za wybór naszych produktów i zaufa-

nie, jakim nas Państwo obdarzacie. Zdajemy sobie sprawę z odpowiedzialności, jaka spoczywa na nas z racji specyfiki oferty Energy. Najlepszą wizytówką Energy jesteśmy my sami, ponieważ każdy z nas korzysta na co dzień z produktów i podaje je swoim bliskim.

Z okazji nadchodzących Świąt i Nowego Roku życzę Państwu zdrowia, dużo pogody ducha, spełnienia marzeń oraz umiejętności czerpania radości z każdego dnia; aby Nowy Rok otworzył przed każdym nowe możliwości i obfitował w budujące wiarę w siebie doświadczenia.

Izabela TOMASZCZYK
Dyrektor Energy Poland

Produkty miesiąca grudnia

Z punktu widzenia kosmologii chińskiej, po panowaniu Psa przychodzi kolej na panowanie Świni (rok jang Świni rozpoczął się 22 listopada). Na rok jing musimy poczekać do 5 lutego. Nowa miotła dobrze zamiata, zatem i nowy władca spieszy, by swoje panowanie rozpocząć jak najlepiej.

My możemy wykorzystać jego starania i zacząć odnawianie energii, a ponieważ grudzień i styczeń rozpoczynają żywioł Drzewa, do działania wprost nawołuje **Regalen**. Zadowolone Drzewo przydaje się przede wszystkim w dni świąteczne, kiedy nasze starania o racjonalne odżywianie się spełniają na niczym, a cierpi na tym wątroba. Jeżeli działanie Regalenu jest dla nas za mocne, to na rozsądny początek można zastosować również **Annone**. Ogólne działanie tego preparatu popieści nasz ośrodkowy układ nerwowy, zioła usuną niepożądany stres i pozytywnie wpłyną na

funkcje umysłowe – co z pewnością przyda się przed świętami Bożego Narodzenia. Kolejnym produktem z potencjałem antydepresyjnym jest **Organic Sea Berry oil**. Dodaje sił, dlatego jest bardzo ciekawą propozycją w sytuacjach, w których nasza energia jest na wyczerpaniu – koniec czasu jing wraz z narastającym jang w połączeniu ze stresem i napiętymi emocjami od czasu do czasu przynosi taki stan. I nie tylko pogarsza się nasze samopoczucie, ale pojawiają się też zdrajcy w postaci bakterii i wirusów. Co powiecie na chwileczkę zapomnienia i spokoju z kołędami w tle

w objęciach miękkiego fotela z herbatką w ręce, do której możemy dodać parę kropel produktu **Cistus Incanus**? Połączymy przyjemne z pożytecznym. Ciepło rozleje się po całym ciele, a wirusy będą zmuszone znaleźć sobie nowego żywiciela. A ci, którzy w czasie przedświątecznej krzątania wybiegają myślami w przyszłość, mogą sobie po prostu podjadać **Organic Chlorellę**. Kiedy w miseczce położymy ją na stole, również dzieci nauczą się sięgać po zielony cukierek i nie będą żądać słodkich „pychotek”. Cudownych Świąt, Moi Drodzy!

Produkty miesiąca stycznia

Nawet się nie obejrzelśmy, a kalendarz pokazuje znów o rok więcej. Ciepło odeszło w siną dal, a nam naprawdę nie chce budzić się i patrzeć na mgłę za oknem każdego dnia.

Czy nam się to podoba czy nie, zima u nas wiąże się zawsze z oblodzeniem, a oblodzenie z kolei z upadkami. Nie musimy zaraz myśleć o złamaniach, ale w zasadzie powinniśmy uzupełniać kości, aby z tą niefortunną ewentualnością – jeżeli by do niej doszło – mogły sobie poradzić. Koncentrat **Renol** potrafi współpracować z żywiołem Wody, który dba o kości, co przez te wszystkie lata, przez które mamy go do dyspozycji, wielokrotnie doceniliśmy. Uzupełnimy go preparatem **Skeleton**, ponieważ bez budulca żadna kość nie ulegnie odnowie, nawet gdybyśmy się w tym Renolu kąpali. Kiedy na szczęście upadek zaliczymy „tylko” z siniakiem, ulgę przyniesie nam

doskonały **Artrin**. Działa przeciwbólowo, a poprzez przyspieszone wchłanianie opuchlizny i krwiaków (co przydaje się szczególnie w przypadku zasinięć na twarzy), odpędzi troski.

Nowy Rok wiąże się także z podejmowaniem postanowień. Zima to przemiana Wody, należą tu oprócz kości również zęby. Co powiecie na złożenie im obietnicy, że w tym roku będziemy o nie dbać szczególnie? Mamy do wyboru trzy rodzaje past do zębów – **Silix**, **Diamond** i **Balsamio**. Idealne byłoby stosowanie ich na przemian. Wszystkie są świetne, a każda przysłuży się zębom i dziąsłom w inny sposób.

Eva JOACHIMOVA





Ja i moje życie

Witam Państwa! Okres Świąt Bożego Narodzenia i Nowego Roku wiąże się z prezentami, podejmowaniem nowych zobowiązań oraz z oczekiwaniem, że Nowy Rok przyniesie nam pozytywną zmianę. Część ludzi spokojnie czeka, co dobrego przyniesie Nowy Rok, a część zaczyna planować, stara się w ramach swoich możliwości stworzyć coś korzystnego dla siebie i rodziny. Tutaj pojawia się właśnie problem „możliwości”. Pakiet swoich talentów dziedziczymy i dzięki tym talentom mamy szansę coś pozytywnego zrobić w swoim życiu. Talenty dziedziczymy po swoich rodzicach i naszych wszystkich przodkach. Współczesna genetyka wskazuje, iż w trakcie swojego życia zwykle możemy wykorzystać tylko 20% wszystkich odziedziczonych genów, pozostałe przechowujemy dla naszych następnych pokoleń i potem w zależności od warunków środowiskowych pewne geny zaczynają dominować. Często w gabinecie słyszę pytanie: dlaczego doszło do rozwoju takich czy innych chorób, dlaczego właśnie mnie to spotkało? No właśnie: genetyka + środowisko = to ja i moje życie.

Ja i moje życie jest środowiskiem dla wszystkich tych ludzi, którzy mnie otaczają, z którymi się kontaktujemy. Znamy historie, że jedno spotkanie z jakimś człowiekiem odmieniło nam życie na lepsze lub czasem niestety na gorsze. Zdarza się, że ludzie którzy nas otaczają są mili, sympatyczni i pomocni, a i tak możemy się czuć niešťczęśliwi lub chorować na jakieś choroby cywilizacyjne. Część chorób może mieć uwarunkowania genetyczne, np. celiakia, zespół Downa, zespół Schinzela – Giediona, choroba Krabbego, rdzeniowy zanik mięśni (SMA), zespół Weavera i cała masa innych zdiagnozowanych chorób o uwarunkowaniach genetycznych, gdzie w zasadzie nie ma leczenia. Celiakia, o której wspominałem wcześniej jest łatwa w leczeniu, gdyż wystarczy tylko zastosować totalną dietę bezglutenową i w zasadzie jesteśmy zdrowi. Istotne jest to, iż wiele osób obciążonych genami generującymi celiakię (z grupy HLA, a dokładniej geny DQ2 i DQ8) nie ma celiakii, posiada je około 30% ludzi zdrowych. Tutaj wyraźnie widać wpływ środowiska: stres, smog, elektro-smog, alergia, antybiotyki i toksyny środowiskowe. Podatność na stres też jest w jakimś stopniu dziedziczona, dlatego są osoby, które lepiej sobie radzą ze stresem, albo z pewnym typem stresu.

Współczesna medycyna może wiele genów zdiagnozować i to dalej się dość intensywnie rozwija. Możemy sobie zbadać predyspozycje do pewnych sportów lub ustalić sobie typ metaboliczny, co pozwoli nam optymalnie się odżywiać, choć i tę wiedzę można zmarnować poprzez nadmierne odżywianie, które doprowadzi nas do otyłości, a potem do nadciśnienia, cukrzycy, zawału serca, udaru, problemów z kręgosłupem, itd. Niestety najlepszą dietę może zniszczyć alergia, co również może doprowadzić do otyłości i całego następczego łańcucha zdarzeń.

Współcześnie za większość chorób cywilizacyjnych obwinia się tzw. mikro-stany zapalne, które w zależności od lokalizacji mogą powodować zaburzenia funkcjonowania różnych organów, czy układów w naszym organizmie. Długotrwałe stany zapalne w końcu mogą doprowadzić do chorób autoimmunologicznych. Czasem dziedziczymy całkiem niezły zestaw genów, dających nam szansę na zdrowe życie, ale nasz poród odbył się przez cesarskie cięcie i z tego powodu możemy mieć zaburzoną florę bakteryjną, co może osłabić funkcjonowanie układu odpornościowego lub/i w przyszłości

spowodować spadek produkcji serotoniny w jelitach, a to może doprowadzić do depresji i stanu, że się już nic nie chce, nic nie cieszy. Naukowcy ostrzegają, że dzieci urodzone przez cesarskie cięcie są bardziej narażone na poporodowe komplikacje oddechowe, a w trochę dalszej przyszłości na astmę, cukrzycę typu 1, wszelkie alergie pokarmowe oraz zmiany skórne. Jeśli chodzi o cesarskie cięcia, to Polki są rekordzistkami. Cięciem kończy się już 43% porodów (dla porównania, w Islandii tylko 14%). Stosuje się je u nas niemal rutynowo np. w przypadku ciąż mnogich – i znowu dla porównania: w Norwegii, Holandii, Islandii i Finlandii ponad połowa mnogich porodów odbywa się naturalnie. Poza tym coraz częstsze u nas są też cięcia cesarskie na życzenie i Matki same sobie robią kłopot na przyszłość chodząc potem z dzieckiem po gabinetach lekarskich. Wiadomo, jak się biedna Matka nachodzi się z jednym, to często nie ma ochoty już na drugie, bo to taki kłopot, a przyrost naturalny w Polsce jest kiepski, nie pomogło nawet 500+ i ta kiepska demografia też w przyszłości sprawi nam stres i problemy. Już dziś zaczyna to być widoczne.

dok. na str. 5

Jak szczęśliwie i bez stresu przeżyć ciążę?

Szanowne i Drogie Czytelniczki, w dzisiejszym, kolejnym z serii artykułów dotyczącym problematyki, która może dotknąć kobiety w okresie ciąży, zajmiemy się bólem.

ODCZUWANIE BÓLU

Ból bywa objawem towarzyszącym przy wielu różnych chorobach, często jednak nam, lekarzom, nie udaje się postawić dokładnej diagnozy i określić przyczyny. Jest to sygnał ostrzegawczy, wysyłany przez organizm, by ograniczyć lub zatrzymać czynność, która może pogłębiać stan patologiczny, prowadzący do uszkodzenia funkcji czy w gorszym przypadku tkanek. Intensywność bólu jest postrzegana indywidualnie i charakteryzuje się również silnym komponentem emocjonalnym. Oznacza to nie tylko, że różne jednostki postrzegają takie same bodźce w różny sposób, ale nawet w przypadku tego samego człowieka siła bólu zależy od jego psychicznego samopoczucia, obaw, tego o jaką chorobę może chodzić oraz tego, jakie komplikacje mogłyby wystąpić.

W tym sensie dzisiejsze poszukiwanie informacji w Internecie (przede wszystkim na forach dyskusyjnych, gdzie wielu internautów dzieli się swoimi opiniami, które są często całkowicie mylne), ma raczej negatywne skutki. Prowadzi to z reguły do zestresowania kobiety w ciąży, która obawia się poważnych stanów, mogących zagrozić nie tylko jej samej, ale i dziecku w macicy. W szpitalnym oddziale ratunko-

wym nierzadko spotykałem się z kobietami w ciąży, które przyjechały z uwagi na ból podbrzusza, ponieważ oceniały go jako silny. Po przeprowadzeniu badań, które wykluczyły stany patologiczne i potwierdziły, że wszystko z dzieckiem w porządku, odmawiały hospitalizacji i już „całkowicie bez dolegliwości” wracały do domu. Z tego względu bardzo przydatne jest, by ginekolog już na samym początku ciąży pouczył kobiety o możliwych „dyskomfortach”, które towarzyszą ciąży stosunkowo często oraz o tym, jak rozpoznać rzeczywistość poważny stan.

BÓL W PODBRZUSZU

Należy do najczęstszych dolegliwości w ciąży. Jeżeli występuje na wczesnym etapie ciąży i w pierwszym trymestrze (do 12 tygodnia), jest najczęściej spowodowany „szybkim” powiększaniem się macicy, która jest silnie ukrwiona, o wiele cięższa i większa niż macica przed zajściem w ciążę. W przypadku zwiększonego wysiłku fizycznego lub tylko przy zmianie pozycji ciała „ciągnie” za swój więzadłowy aparat zawieszający wywołując bolesne doznania. Jeżeli kobieta w ciąży spokojnie położy się, dolegliwości stosunkowo szybko ustaną. Nie ma sensu

sięgać po leki przeciwbólowe. Profilaktycznie można podbrzusze posmarować kremem **Cytovital**.

Kolejną możliwą przyczyną jest obniżona perystaltyczna funkcja jelit (utrudnione przemieszczanie się zawartości jelit i wzdęcia), spowodowana (fizjologicznie) podwyższonym poziomem hormonu progesteronu. Czasem stan ten kończy się zaparciem. Poznamy go po „napęczniałym” podbrzuszu czy całym brzuszku. Jeżeli brzuszek opukamy czubkami palców, usłyszymy dźwięk „bębenka”. Pozytywnie na ten stan wpłynie **Probiosan**, stosowanie kremu **Droserin** na punkty drogi żołądka 25 (na poziomie pępka), które masujemy ruchami okrężnymi zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Delikatnie ruchami okrężnymi wcieramy również ten krem w ścianę jamy brzusznej w okolicy przebiegu jelita grubego – zatem z prawego podbrzusza w górę pod prawe podbrze, następnie poprzecznie w drugą stronę w lewo i dalej w dół do lewego podbrzusza. Jeżeli jednak ból jest intensywny lub towarzyszy mu krwawienie, należy zgłosić się na badanie do lekarza.

W drugim trymestrze dolegliwości bólowe zdarzają się rzadziej i oprócz wyjątkowych sytuacji nie stanowią istotnego zagrożenia.

dok. na str. 5

Ja i moje życie

dok. ze str. 3

Przede wszystkim trzeba poszerzać swoją wiedzę zdrowotną, żeby zastosować jak najszerszą profilaktykę zdrowotną, starać się być miłym i rozsądnym wobec innych ludzi i właściwie wypełniać swoje obowiązki zawodowe i rodzinne. Na pewno współcześnie trzeba się starać mieć czas dla siebie i rodziny, aby odpowiednio się zrelaksować i zregenerować, zadbać o prawidłową ilość snu. Warto ocenić swoje możliwości intelektualne i fizyczne, aby nie rzucać się z motyką na słońce, bo niepowodzenia powodują frustrację, zniechęcenie i w końcu depresję. Oczywiście warto w życiu mieć jakiś sukces, aby karmić tym sukcesem swoją podświadomość, w której mogą być obecne odziedziczone po wielu pokoleniach ukryte skłonności, talenty dobre i złe. Musimy dbać o naszą równowagę emocjonalną i fizyczną, a to najlepiej regeneruje Tradycyjna Chińska Medycyna traktując człowieka jako całość, jego ciało i psychikę.

Tak więc aby uniknąć złego wpływu na naszą genetykę, aby było mniej wad roz-

wojowych, aby nasze dzieci rodziły się silniejsze i zdrowsze, aby zmniejszyć w przyszłości wydatki na leczenie, warto eliminować zbędną chemię w naszym życiu, eliminować smog elektromagnetyczny oraz eliminować stres codzienny sobie i innym. W tych wszystkich eliminacjach pomocne mogą być preparaty Energy, które świetnie detoksykują organizm z chemii oraz potrafią eliminować złe emocje, jak np. **Regalen** eliminuje złość, gniew i choleryczność, **Renol** smutek i depresję, **Gynex** troskę i zamartwianie się, **Vironal** smutek, żal i płaczliwość, a **Korolen** warto stosować we wszelkich depresjach, gdyż potrafi wyzwolić radość w naszym ciele.

Oczywiście zawsze i wszędzie polecam program regeneracji w pentagramie: wiosna – preparat **Regalen**, lato – preparat **Korolen**, wrzesień/październik – preparat **Gynex**, jesień – preparat **Vironal**, zima – preparat **Renol**. Wszystkie preparaty dawkujeśmy 2–3 x dziennie po 3–5–6 kropli na łyżkę wody, przez 3 tygodnie, 1 tydzień przerwy i potem ponownie 3 tygodnie.

Ze względu na dużą ilość toksyn warto zastosować dodatkowo preparaty wzmacniające dotox, taki jak np. **Cytosan**, który:

- » wspomaga funkcjonowanie jelit,
- » wspomaga metabolizm i trawienie,
- » regeneruje komórki,
- » stymuluje pracę wątroby,
- » obniża gęstość krwi,
- » niszczy różne rodzaje grzybów i wirusów,
- » chroni komórki przed różnymi typami promieniowania, w tym dotlenia je,
- » wiąże metale ciężkie (ołów, rtęć i kadm), które następnie zostają wydalone z organizmu.

Zachęcam do rozsądku w życiu codziennym, zachęcam do dbania o nasze środowisko i eliminowania wszelkich toksyn z naszego otoczenia, tych fizycznych – zbędna chemia, dzięki wysypiska, itd. Eliminujemy też toksyny psychiczne, starajmy się być dobrymi, rozsądnymi ludźmi, co powinno zaowocować w przyszłości dobrym zdrowiem, czego Wam wszystkim życzę w Nowym Roku!

lek. med. Dariusz SZYMAŃSKI

Jak szczęśliwie i bez stresu przeżyć ciążę?

dok. ze str. 4

Inne znaczenie może mieć ból w podbrzuszu w zaawansowanej ciąży, pomiędzy 26 a 28 tygodniem. Wtedy może zostać wywołany skracaniem się szyjki macicy, często z zapaleniem, lub panie intensywniej odczuwają czynność skurczową

macicy, z realnym możliwym zagrożeniem przedwczesnym porodem. Jeżeli dolegliwości się powtarzają, należy udać się na badania lekarskie do ginekologa. Leczeniu poddane jest zapalenie pochwy, podaje się magnez (czasem występuje konieczność zastosowania kroplówek) w celu uspokoi-

lenia skurczy macicy. Niezbędnym modelem leczenia jest także oszczędny tryb życia i zakaz aktywności seksualnej. Poza obowiązkowo stosowanymi preparatami zawierającymi kwasy omega 3 i **Probiosan** sprawdza się **Fytomineral**, który zapewni szybkie i o wiele bardziej efektywne wchłanianie niezbędnych minerałów – nie tylko magnezu.

Jeżeli ból i nacisk pojawią się w ostatnim miesiącu ciąży, będą spowodowane naciskiem główki wstępującej w struktury ściany miednicy, połączonym nierzadko z promieniowaniem na wewnętrzną stronę ud. Stan ten wyeliminuje dopiero sam poród. Bardzo sporadycznie mogą pojawić się silne bóle w okolicy spojenia łonowego, kiedy pod wpływem wysokiego poziomu hormonów dochodzi do tzw. rozejścia normalnie stabilnego połączenia kości miednicy. Powoduje to silny ból podczas chodzenia i zmian pozycji ciała. Typowy jest kołyszający „kaczy chód”. Oprócz ograniczenia ruchu i obkurczania miednicy sprawdza się również częste miejscowe stosowanie kremu **Artrin** i ogólnie **Skeletin**.

O bólu lędźwi i innych miejsc w obrębie kręgosłupa, o bólu stawów i innych części narządu ruchu oraz o bólach głowy opowiemy sobie następnym razem.

lek. med. BOHDAN HALTMAR



King Kong, delikatność i siła w jednym

Sama nazwa zaskakuje i budzi różne skojarzenia. Czasem nawet widzę lekki uśmiech (a może i uśmieszek). Pamiętamy przecież film i bohaterską bestię z delikatną kobietą. A jednak King Kong i potwierdzam nazwę. Nic nie jest przypadkiem w tym preparacie i jego nazwa również oddaje ducha tego wyjątkowego preparatu.

O CZYM TAK DŁUGO PRZYNUDZAM?

O mieszance ziołowej Firmy Energy, która w swojej misji niesie chęć pomocy zbolętemu ciału i duszy. Wszystkie te cele realizowane są przy wykorzystaniu sił natury, czyli roślin, ziół, minerałów i innych substancji obecnych w przyrodzie. Są to preparaty bezpieczne, łatwo przyswajalne i znane naszym organizmom. Ich skład jest zazwyczaj bogatą mieszanką ziołową z różnych stron świata. Tak też jest z preparatem **King Kong**. To koncentrat ziołowy w płynie, zawierający w składzie kolcorośl (smilax), głóg, cytryniec chiński, rokitnik, lucernę, ketmię, drapacz lekarski, bobrek trójlistkowy, ostropest, mikołajek polny, poziewnik piaskowy, żeń-szeń, żółtodrzew pieprzowy, korzeń muira puama i w końcu jeszcze żeń-dang szeń. Skład bogaty i mieni się nazwami z innych kontynentów. Jednak bliższa przystożniowa koszula ciała ... i pytamy, co **King Kong** potrafi skoro nazwa tak przewrotnie intrygująca?

Sam bohater filmu, to wielka siła i masa mięśni. Taki też jest ten wyjątkowy preparat. Dzięki niemu zwiększa się wydolność fizyczna poprzez wzrost produkcji testosteronu. Ta reakcja z kolei zwiększa dokrwienie mięśni – mięśnia sercowego również. Stąd tak dobre samopoczucie osób stosujących **King Kong**, które są na celowniku stresu, dłuższego wysiłku fizycznego

i psychicznego. Lepsze dokrwienie mięśni to lepsze ich odżywienie – czyli przyrost masy mięśniowej przy jednoczesnej aktywności fizycznej. Tutaj jesteśmy już o krok od spalania toksyn, tłuszczów i modelowania sylwetki. Ten preparat pomaga schudnąć, przyspiesza detoksykację i regeneruje organizm. Oczywiście, żeby było z czego wytworzyć masę mięśniową potrzebne jest dostarczenie budulca, czyli białka. **King Kong** dostarcza energii i chęci, a białko czyli aminokwasy sami musimy na talerzu przygotować. Tutaj sugeruję też Chlorellę, Spirulinę.

Szczególnie polecam **King Kong** dziewczynom w każdym przedziale wiekowym i z każdą chęcią na mniejszy rozmiar! Pomoże podjąć wyzwanie zmierzenia się z dodatkową „oponką”. Wysiłek stanie się przyjemnym doświadczeniem, a produktem ubocznym oprócz straty sadetka będzie większa chęć do życia we wszystkich jego aspektach! W tym filmie jest ukryta właśnie ta tajemna siła: moc i czułość, koncentracja i radość. Z **King Kongiem** możesz to mieć! I to każdego dnia 3 razy dziennie po 6–7 kropli!

Ten koncentrat ziołowy sprawdza się (jak już napisałam) przy stresie – jest adaptogenem. Oczywiście, nie zlikwiduje

samemu powodu stresu (to musimy zrobić sami), jednak nasza reakcja na czynnik destabilizacji będzie bardziej wyważona i mniej emocjonalna. Warto go mieć, gdy słońca mamy mniej i trudniej jest rozluźnić codzienne napięcia niesione przez życie, a czas zimowy nie dla wszystkich mieszkańców półkuli północnej należy do ulubionych.

King Kong pomaga też obniżyć poziom cholesterolu, podwyższa przemianę materii, wspomaga układ odpornościowy, regeneruje i witalizuje. Będzie pomocny również przy przeziębieniu i lekkich infekcjach podczas zimowego odpoczynku.

Z moich doświadczeń – **King Kong** polecam osobom z obciążeniami układu krążenia na przemian po 3 tygodnie z Korolenem. Słabość tego układu bywa związana z czynnikiem emocji, długotrwałego stresu i obciążenia. Ten preparat będzie niósł ukojenie dla nerwów i chęć do zrobienia czegoś więcej dla ciała, czyli ochotę na ruch na świeżym powietrzu.

To będzie łatwiejsze i przyjemniejsze niż myślisz! Twoja bestia **King Kong** sprawi, że bez żalu opuścisz miękki fotel! Spróbuj – możesz to mieć!

Wanda WIELOCH-BORKOWSKA
bioenergoterapeutka



Spotkanie z terapeutą Jak spokojnie przeżyć święta

Co bardziej sprzyja świętom – szczerłość, czy dyskrecja?

Święta to podobno czas radości, spokoju i miłości. Jednak czy tak jest naprawdę? Biegamy po sklepach w poszukiwaniu prezentów, sprzątamy cały dom, robimy zakupy, przygotowujemy dwanaście różnych potraw na Wigilię, pieczemy różnorodne ciasta i ubieramy choinkę. Cała ta biegania i pośpiech sprawiają, że jesteśmy zestresowani i skorzy do kłótni. Jak zatem przetrwać święta w spokoju.

Nie wszystko musi być idealnie. Wszystko co przygotowujemy ma charakter świąteczny, przez to wyjątkowy i chcemy, żeby tak właśnie było. Koniecznie trzeba pamiętać, że nasze świąteczne przygotowania są dla nas i naszych najbliższych. Święta mają nam wszystkim sprawiać przyjemność. Święta dla samego świętowania to pomyłka. Sztwność nakazów, obowiązków, przymusu powoduje, że z czasem wszyscy postrzegamy ten czas jako konieczność. Musimy zjadać to wszystko, co na stole, bo tak każe obyczaj, a potem jesteśmy ociężały, przejedzeni, rozdrażnieni,... skorzy do złośliwości. Trudno nam trawić to, co zjedliśmy, tym bardziej trudno nam "trawić" zachowanie innych... i tak zaczynają się zgrzyty i niesnaski. Jedno jest ważne, nie siadajmy do świątecznej kolacji jak do rozgrywek wojennych, nastawieni na atak lub obronę, przecież wokół nas nie mamy wrogów, ale tych, których kochamy, żona, mąż, dzieci. Popatrzmy na nich z miłością i nawet jeśli coś nie wyjdzie, coś się popsuje, nie ułóż, to świat się nie zawali, a złoszczenie się i pretensje mogą zniszczyć święta. Czy koniecznie musimy udowodniać swoją rację? Nawet jeśli mamy rację i udowodnimy ją, to pozostaniemy z naszym zwycięstwem, ale jak czują się "pokonani" członkowie rodziny? Pomiedzy biesiadowaniem dajmy sobie czas na chwilę rozmowy, ale bez wścibskich pytań i nachalności. Fajnie jest zauważyć nową fryzurę cioci, ale niekoniecznie niegustowną bluzkę. Przecież nasza sukienka też nie wszystkim musi się podobać, choć nam wydaje się fantastyczna. Lepiej usłyszeć miły komplement niż krytyczny przytyk. Zawsze znajdziemy coś ładnego, dobrego, żeby szczerze skomplementować. Czy szczerłość musi oznaczać przykry komentarz? Stosujmy zasadę – głównie nie krzywdzić. Proponuję zawsze szczerze, ale postarajmy się! W każdym można znaleźć coś prawdziwego i wartego pochwalenia. Zróbmy to!

Zwyczaj obdarowywania się prezentami, dziś kontynuujemy najczęściej z obowiązku – szybko i niedbale pomiędzy zakupami, mąki, jajek i kartofli. Prezenty takie często są nietrafione, bo kupujemy, to co "każą" reklamy,... a potem zadajemy sobie pytanie "dlaczego ciocia nie zachwycała się



tym kompletem kosmetyków, który położyliśmy pod choinką?" Ale my sami też nie trysnęliśmy zachwytem rozpakowując swój prezent. Taki gotowy zestaw kupiony w supermarkecie... No tak, czasu było mało, bo trzeba zrobić porządki. Porządki rzecz ważna, ale zadajmy sobie pytanie: gdyby tak sprzątanie i układanie rzeczy w szafie zrobić już listopadzie, czy to zmniejszyłoby rangę świąt? A porządki w piwnicy i w ogrodzie też można przełożyć na inny czas. Dobrze jest ułożyć harmonogram rzeczy ważnych i mniej ważnych, zyskamy czas i trochę wytchnienia.

Warto czasem dostosować się do upodobań naszych najbliższych i może coś zmienić w sztywnych zwyczajach świątecznych. Przykładowo: na naszym stole wigilijnym tradycyjnie musiała być "moczek" (rodzaj bardzo słodkiej zupy, przygotowywanej tylko na Wigilię). Potrawa bardzo pracochłonna, ale niestety nikt w niej nie gustował, a jak każe zwyczaj, każdy zjeść musiał, wszyscy się męczyli i szczęśliwi nie byliśmy. I tak pewnego roku postanowiliśmy zastąpić naszą "moczkę" inną potrawą ..., no i zrobiło się przyjemnie, bo nie było przymusu i nakazu. Taka drobna rzecz, a tak wiele zmieniła. Właśnie drobne ustępstwa są istotą ważnych rzeczy. Dobrze czasem coś zmienić, czasem ustąpić, nie poprawiać, zaakceptować, przemilczeć lub zauważyć, zawsze pochwalić.

W tym ferworze przedświątecznym trudno odnaleźć siebie, a co dopiero stosować się do rad. Trudno nam zorganizować czas, ale jest na to rada i sposób. Pomogą produkty Energy, które zawierają przyjazne energie. **Spiron** rozpylony w powietrzu w okresie pieczenia, smażenia jest niezastąpiony, nie tylko jako odświeżacz powietrza, ale jako neutralizator spięć... Można go użyć również przed przybyciem gości, aby zlikwidować ewentualne złe fluidy (zapach zniknie, ale pozytywna energia pozostanie). Parę kropli **Relaxinu** pozwoli zorganizować się, nabrać dystansu oraz trochę luzu w okresie przygotowań, zakupów i porządków. Żeby przygotować wątrobę na wzrost wzmożonej pracy, warto już przynajmniej tydzień, a najlepiej dwa tygodnie przed Wigilią stosować **Regalen**. Oj! Będzie nam wdzięczna nasza wątroba, a jako skutek uboczny będziemy bardziej wyrozumiali, mniej spięci. Damy radę trzymać nerwy na wodzy nawet w bardzo ekstremalnych sytuacjach. Damy radę strawić wszystko, co zaserwujemy naszemu układowi trawiennemu i układowi nerwowemu. Można jeszcze zastosować **Chlorellę**, aby dopomóc naszym jelitom w lepszym usuwaniu nadmiarów, a gwarantuję, że w wyjątkowo długie w tym roku święta, to będzie bardzo wskazane.

*Życzę wszystkim pięknych,
radosnych Świąt Bożego Narodzenia
oraz trafionych prezentów*
Joanna BORTLIK
Terapeuta dyplomowany



Święta Bożego Narodzenia w wydaniu bardziej dietetycznym

Dieta kojarzy nam się z wyrzeczeniami, ograniczeniami, a co najważniejsze – potrawami pozbawionymi smaku. Święta Bożego Narodzenia natomiast kojarzą nam się z rozpusztą, smacznym, tłustym, słodkim jedzeniem i brakiem ograniczenia w pochłanianych kaloriach. Jak więc pogodzić jedzenie zdrowsze z pełnym smakiem i ucztowaniem w Święta?

Czy to w ogóle jest do zrobienia? OCZYWIŚCIE! Wystarczy kilka drobnych zmian, a tłuste, ciężkie i tuczące dania mogą zmienić się w coś równie pysznego, ale lżejszego!

Jeżeli Święta Bożego Narodzenia to konieczne – KARP.. ale jaki karp? Czy taki smażony na głębokim tłuszczu w panierce z bułki tartej? NIE! Tego najlepiej odłożyć do lamusa, ale zjeść MAKSYMALNIE

jeden kawałek, a potem delektować się pysznym karpem bez panierki z piekarnika.

KARP Z PIEKARNIKA

Składniki:

1,5 kg filetów z karpia ze skórą, 4 cytryny, 2 cebule, sól (najlepiej ziołowa), pieprz biały mielony, 4 łyżki masła klarowanego

Filety z karpia należy pokroić na kawałki, polać sokiem z 4 cytryn i odstawić do lodówki na około pół godziny.

Błazkę do zapiekania należy nasmarować masłem klarowanym, na masło położyć pokrojoną w plastry białą cebulę.

Zamarynowane w soku filety należy po wyjęciu z soku posolić i lekko posypać białym pieprzem, ułożyć na cebuli skórą do góry.

Włożyć blaszkę do nagrzanego piekarnika do 180 stopni (opcja góra / dół) i piec około 25–30 minut.

Coraz częściej słyszymy o alergii bądź nietolerancji na gluten. Jak więc w święta zjeść barszcz z uszkami? Albo pierogi z kapustą? Nie ma problemu – polecam poeksperymentować z mąkami bezglutenowymi.

dok. na str. 9



dok. ze str. 8

Jako, że ja osobiście nigdy nie stworzyłam przepisu na ciasto na bezglutenowe pierogi – zapożyczam przepis od wspaniałej blogerki – Pani Olgi Smile, polecając jednocześnie bloga Pani Olgi / *przepis pochodzi z tej strony: <https://www.olgasmile.com/ciasto-na-pierogi-bezglutenowe.html/>*

PIEROGI BEZGLUTENOWE

Składniki:

3 szklanki mąki z tapioki, 2 szklanki białej mąki ryżowej, 1 szklanka skrobi kukurydzianej, 1 szklanka skrobi ziemniaczanej, 350–400 ml wrzącej wody, 3 łyżeczki sody albo proszku do pieczenia bezglutenowego, 1 łyżeczka soli, 8 łyżek oleju

Suche składniki wsypuję do malaksera. Mieszam przez chwilę. Cienkim strumieniem wlewam wrzącą wodę. Ciasto zacznie się ścinać i o to chodzi. Gdy malakser przestaje się kręcić, ponieważ ciasto jest za ciężkie, nakładam rękawiczki (czasami 2–3 pary) i wyjmuję/wysypuję ciasto do miski. Zaczynam wyrabianie. Jeśli jest potrzeba dolewam trochę wody lub dosypuję mąki z tapioki. Ciasto musi być elastyczne. Kształtuję kulkę, wkładam do miski, spryskuję olejem i rozcieram go, aby ciasto nie wyschło, szczelnie przykrywam folią i zostawiam na 10 minut. Ciasto jest gotowe do formowania. Moje ciasto czasami trzymam kilka godzin w lodówce w szczelnie zamkniętej torebce strunowej.

Jeżeli święta to koniecznie – PIERNIKI. Przy pieczeniu pierników pachnie cały dom – cynamonem, goździkami, imbirem. Polecał przeze mnie pierniki były pieczone w moim domu od pokoleń. Najlepiej aby piec je w pierwszą niedzielę adwentu i trzymać w metalowych puszkach aż do pierwszego dnia Świąt Bożego Narodzenia – wtedy ciasto piernikowe odpowiednio namięknie ... no po prostu wtedy jest najlepsze!

ŚWIĄTECZNE PIERNICZKI

Składniki:

750 g maki razowej orkiszowej, 2 łyżki karobu, 5 sztuk goździków, 3/4 łyżeczki mielonego cynamonu, 1/4 łyżeczki mielonej gałki muszkatołowej, 5 g ziela angielskiego, 1/4 łyżeczki mielonej czarnej kawy, 2 ziarenka czarnego pieprzu, 1/5 łyżki sody oczyszczonej, 2 łyżki proszku do pieczenia bez dodatku aluminium, 300 g ksylitolu, 100 g masła, 6 łyżek miodu, 4 jajka

Goździki, ziele angielskie i pieprz zmienić w młynku do kawy. Ksylitol, miód, masło i jajka rozbić mikserem na gładką masę. W misce połączyć mąkę, karob, przyprawy, sodę i proszek. Następnie do przygotowanych uprzednio składników suchych dodać składniki mokre. Wyrabiać dosyć długo, do uzyskania jednolitej konsystencji. Ciasto powinno łatwo odchodzić od ręki. Jeżeli

wydaje się za suche, można dodać trochę wody lub mleka roślinnego. Jeżeli wydaje się za mokre – dodać mąki. Dobrze wyrobione ciasto rozwałkować na lekko posypanym mąką blacie na grubość pół centymetra i wycinać foremkami różne kształty. Piec w temperaturze 200 stopni Celsjusza około 10 minut.

Standardowymi ciastami pieczonymi i serwowanymi podczas Świątecznych spotkań są makowce, serniki, cała gama pierników – najczęściej są to ciasta bardzo ciężkostrawne, powodujące szereg dolegliwości trawiennych. Dlatego dzisiaj – moja propozycja – proste, szybkie, mega pyszne i LEKIE ciasto jabłkowo – orzechowe. Dodatek cynamonu sprawia, że pachnie świętami, a tarta skórka z pomarańczy doda aromatu całemu naszemu domu.

CIASTO JABŁKOWO – ORZECHOWE

Składniki:

4 duże jabłka słodkiej odmiany, np. Golden Delicious lub Rubin, 1 szklanka ksylitolu, 2 szklanki mąki orkiszowej razowej, 1 łyżeczka proszku do pieczenia (bez dodat-

nie sałatki jarzynowa jest przecież zdrowa – zawiera w sobie warzywa! Możemy jednak ją jeszcze bardziej „uzdrowić” poprzez zamianę części ziemniaków na gotowany korzeń pasternaku i stworzenie prawdziwego, domowego majonezu.

SAŁATKA JARZYNOWA DIETETYCZNA

Składniki:

korzeń pasternaku – 4 sztuki, ziemniaki – 4 sztuki, marchew – 6 sztuk, pietruszka (korzeń) 2 sztuki, 1 mały seler korzeniowy, jajka na twardo – 4 sztuki, ogórki kiszzone – 4 duże sztuki, najlepiej obrane ze skórki, jedna duża biała cebula, jedno jabłko (najlepiej odmiany Szara Reneta), puszka groszku zielonego, sól / pieprz do smaku

Warzywa korzeniowe gotujemy, następnie studzimy i kroimy w kostkę.

Jabłko, ogórek kiszony i cebulę kroimy bez gotowania

Dodajemy groszek zielony z puszki, mieszamy i doprawiamy delikatnie do smaku solą i pieprzem, a następnie domowym majonezem.



ku aluminium), 1 łyżeczka sody oczyszczonej, 3 całe jajka (od szczęśliwej kury), 1 szklanka wyłuskanych orzechów włoskich, 1/2 łyżeczki cynamonu, skórka otarta z jednej dużej, lub dwóch małych (wcześniej sparzonych) pomarańczy, 6 łyżek oleju kokosowego

Jabłka należy obrać, pokroić w kostkę, zasypać ksylitolem i odstawić na około 30 minut. Następnie wszystkie składniki wymieszać, wyłożyć na blachę i piec w temperaturze 180 stopni Celsjusza około 25–30 minut, aż góra ciasta się zarumieni.

W Polsce nie ma świąt bez nieśmiertelnej sałatki jarzynowej. Podawały ją nasze Babcie, Mamy, teraz podajemy my. Ogól-

MAJONEZ DOMOWY

Składniki:

1 jajko, 1 łyżeczka musztardy, 2 łyżki octu jabłkowego, 350 ml oleju rzepakowego, szczypta soli i pieprzu

Jajko wbij do miski, dodaj sól, pieprz oraz ocet i musztardę. Miksuj składniki na bardzo niskich obrotach, powoli je zwiększając. Wolnym strumieniem wlewaj do miski olej. Im więcej dodasz oleju, tym gęstszy wyjdzie majonez.

*Życzę Państwu zdrowych, ciepłych,
pełnych rodzinnego ciepła i miłości
Świąt Bożego Narodzenia!
Anna SZYDLIK*



Dlaczego w czasie świąt brzuch boli nas częściej?

Nie zawsze jest to spowodowane przejadaniem się różnymi smakołykami, którymi „psujemy” sobie żołądek, podrażniamy wyrostek robaczkowy, pęcherzyk żółciowy czy trzustkę. Często przyczyną może być stres, pośpiech i obawy, czy wszystko zdążymy przygotować na czas, czy wszystko będzie tak, „jak należy” w święta, czy przypadkiem o czymś lub nie daj Boże o kimś nie zapomnieli... Wówczas przyczyna rozstroju żołądka lub bólu brzucha leży bardziej na poziomie psychicznym, bez oczywistych przyczyn organicznych, tzn. bez udowodnionych zmian chorobowych w organach trawiennych.

DYSKOMFORT W JAMIE BRZUSZNEJ

Stosunkowo częstymi dolegliwościami związanymi z przewodem pokarmowym jest ból o nieustalonym pochodzeniu organicznym, tzn. bez patologiczno-anatomicznych zmian w organach trawiennych. Nazywamy je także zaburzeniami pracy. Są spowodowane przede wszystkim obciążeniem psychicznym, stresem, lękiem przed możliwym niesprostaniem obowiązkom lub nieporadzeniem sobie z przygotowaniem świąt. Objawy bywają dość różnorodne. Najczęściej są to: ból brzucha w okolicy żołądka, nieokreślony dyskomfort w brzuchu, brak apetytu, nudności, zbieranie na wymioty, czasem również biegunka, ewentualnie występująca naprzemiennie biegunka i zaparcia, uczucie wzdęcia. Może to być również uczucie ucisku tzw. „gula” w gardle lub trudności w połykaniu. Czasami towarzyszą temu zaburzenia snu związane z bezsennością lub budzeniem się, uczucie kołatania serca (palpitacje) lub trudności w oddychaniu.

Produkty Energy

Stany te wymagają bardziej uspokojenia, zrozumienia i pomocy ze strony bliskich, rodziny, większej empatii niż leków chemicznych. Z naturalnych preparatów Energy, dobrym pomocnikiem jest koncentrat ziołowy **Stimaral**, jak również preparat z produktów zielonych **Organic Barley Juice**. Jeżeli jest stosowany codziennie rano na czczo, szybko dodaje energii. **Organic Chlorella** działa z kolei wolno, delikatnie i w zrównoważony sposób, długoterminowo dostarcza energię organizmowi narażonemu na przewlekły stres. Z tego powodu korzystne byłoby stosowanie preparatu z odpowiednim wyprzedzeniem czasowym. Preparat złożony **Spirulina Barley** w miarę szybko dostarcza energii w zrównoważonej formie osobom wyczerpanym fizycznie i psychicznie.

ZAPALENIE ŻOŁĄDKA

Do pozostałych przyczyn dolegliwości związanych z układem trawiennym, które

mają już podłoże patologiczne, można zaliczyć dość często występujące ostre zapalenie żołądka, czyli uszkodzenie błony śluzowej żołądka, z którym w trakcie swojego życia spotkał się prawie każdy. Przyczyną bywa przede wszystkim nieodpowiednio spożyte pożywienie nie tylko pod względem ilości, ale również niewłaściwie połączonych artykułów spożywczych. Jeszcze częstszą przyczyną jest nadmierne spożycie alkoholu, przede wszystkim w połączeniu z ciężkostrawnym jedzeniem lub niektórymi lekami. Objawami są potem dolegliwości trawienne tzn. niestrawność, bóle w górnej części brzucha, nudności, czasami skurcze i wymioty. Stosunkowo często razem z zapaleniem żołądka idą ręką w rękę również stany zapalne jelit, co objawia się przyspieszonym przejściem przez przewód pokarmowy i biegunką. Stan ten w terminologii medycznej nazywany jest nieżytem żołądkowo-jelitowym.

dok. na str. 11

Dlaczego w czasie świąt brzuch boli nas częściej?

dok. ze str. 10

Przyczyną bywa również nieodpowiednie połączenie żywności i napojów lub żywność, która pod względem higienicznym pozostawia wiele do życzenia, tzn. jest zanieczyszczona, na przykład, salmonellą z powodu nieprawidłowego lub długiego przechowywania (sałatki z majonezem, różnego rodzaju kremy itd.).

Produkty Energy

Produktem o działaniu uspokajającym podrażnioną śluzówkę żołądka jest koncentrat ziołowy **Vironal** rozpuszczony w szklance wody, jak również niektóre herbaty ziołowe, których jednak nie wolno pić gorących, wyłącznie letnie. Korzystnie działają również produkty zielone, jak wspomniano wyżej – szczególnie **Barley Juice** – jak balsam spowie podrażnioną błonę śluzową żołądka. W przypadku równoczesnego zapalenia jelit i biegunki **Probiosan** i **Probiosan Inovum** pomogą skutecznie zregenerować błonę śluzową i poprawić florę bakteryjną jelit, które równocześnie wspierają system odpornościowy. W przypadku większej utraty płynów i minerałów, czy to wyniku wymiotów czy biegunki, korzystnie zadziała **Fytomineral** i odpowiednia ilość przyjmowanych płynów.

PROBLEMY Z PĘCHERZYKIEM ŻÓŁCIOWYM

Dość często w związku ze świątami i przejadaniem się pojawia się kolka żółciowa.

Najczęściej wywołuje ją spożycie tłustych potraw, zwłaszcza tłustego mięsa jak również niespotykane kombinacje ze stodurkami, ciastkami z kremem, ciasteczkami, czekoladą itd. Kolki żółciowe częściej pojawiają się u osób, które mają do nich tendencję (predyspozycję), tzn. u osób, u których w przeszłości takie stany już się u nich pojawiły albo mają zdiagnozowane kamienie żółciowe lub przewlekłe zapalenie pęcherzyka żółciowego.

Silny, intensywny, nieznośny ból o charakterze kolki pojawi się w górnej części brzucha, zwłaszcza w okolicy pęcherzyka żółciowego tzn. poniżej prawego łuku żebrowego, często promieniuje na plecy pod prawą łopatkę. Utrzymuje się przez wiele godzin, towarzyszą mu nudności, wymioty lub odruchy wymiotne jak również podwyższona temperatura ciała. W większości przypadków powoduje go kamień blokujący drogi żółciowe. Żółć gromadzi się następnie w pęcherzyku żółciowym, który jest wyraźnie napięty, pojawia się stan zapalny i ból. W poważniejszym i nieterminowo leczonym przypadku zapalenie może się rozprzestrzeniać do otrzewnej i spowodować ostre zapalenie otrzewnej, która wymaga już leczenia szpitalnego.

W ofercie Energy

Odpowiednim do zapobiegania problemom przewodu żółciowego jest koncentrat ziołowy **Regalen**, który można zastosować

profilaktycznie również jednorazowo przed świętowaniem związanym z nadmiernym jedzeniem i piciem.

TRZUSTKA

W przypadku podejrzenia ostrego zapalenia trzustki, należy bezwzględnie skorzystać z pomocy medycznej i przeprowadzić pilne badania. Objawia się gwałtownym, nieznośnym, stałym, tnącym i długotrwałym bólem w środkowej części brzucha. Może promieniować pod lewy łuk żebrowy i na plecy pomiędzy łopatki. Towarzyszą mu nudności, wymioty, następnie odwodnienie. Ogólny stan osoby poszkodowanej jest bardzo poważny, wymaga natychmiastowego intensywnego leczenia.

Z pewnością bardziej racjonalne jest zapobieganie wszystkim tym dolegliwościom zdrowotnym wynikającym z przejedzenia i stresu poprzez regularne zdrowe odżywianie się i samodyscyplinę, uświadamiając sobie, że dni świąteczne nie są po to, abyśmy się przejadali, ale abyśmy się nimi nacieszyli w dobrym samopoczuciu i zdrowiu w kręgu osób, które kochamy. Nie należy zapominać o regularnym przyjmowaniu odpowiedniej ilości napojów, zwłaszcza jeśli spożywa się większą ilość alkoholu, a także aby zapewnić naszym organizmom odpowiednią dawkę ruchu, przynajmniej w postaci krótkiego spaceru w ciągu dnia, pomiędzy posiłkami.

lek. med. Július ŠÍPOŠ





Zwierzienia tkanki chrzęstnej

Znajdziesz mnie na swojej twarzy i pomiędzy swoimi kręgam. Składam się z wody, kolagenu i proteoglikanów. Jestem delikatna, sprężysta i elastyczna, ale potrafię znieść duże obciążenia. Jak się nazywam?

UWAŻAJ NA MNIE!

Jestem tkanką chrzęstną i myślę, że powinniście mnie traktować z większym szacunkiem. Mogłbyś mieć bowiem bardzo solidne kości i bardzo solidne mięśnie, ale beze mnie byś nimi nie poruszył. Kości boleśnie by o siebie tarły, a właściwie nawet by ich nie było, ponieważ także kości powstają ze mnie w wyniku stopniowej mineralizacji. Zajmuję w organizmie niezastąpione miejsce i obawiam się, że do tej pory nie istnieje żaden podobny materiał, którym mógłbyś mnie zastąpić. Wiem – możesz nabyć tytanowe stawy biodrowe, proszę bardzo. Ale tytanowych dysków lub stawów skokowych już nie. Więc halooooo, uważaj na mnie bardziej!

CO LUBIE

Muszę się jednak do czegoś przyznać... Nie odżywiają mnie ani naczynia, ani nerwy. Plusem tego jest, że jeżeli doznam obrażeń, nie bolę, ale wielkim minusem jest to, że bardzo trudno się goję. Wiem, to też potrafisz wykorzystać, kiedy przekuwasz sobie nos lub małżowiny uszne. Jednak, kiedy ulegam uszkodzeniu, trudno się goję, powoli, a często w ogóle. Dlatego chciałbym dać Ci parę dobrych rad, jak o mnie dbać, abym mogła służyć Ci przez długi czas. Zdradzę Ci, że mój przyrost, a więc i moją regenerację, stymulują hormon somatotropina, hormony tarczycy, testosteron oraz witaminy C i D. Więc jeśli chcesz, abym się spróbowała zregenerować po całym tym ucisku, jakiego doznaję, przede wszystkim na

powierzchni stawów, zdopinguj mnie witaminą C i przebywaj wystarczająco długo na słońcu. W preparacie **Skeletin Energy** znajdziesz jedno i drugie – witamina C w postaci ekstraktu z dzikiej róży oraz witamina D w tranie. Skeletin zawiera również inne smakołyki, które lubię. Na przykład proszek z kości sepii jest pełny substancji mineralnych, które potrzebuję, jeżeli mam się zmienić w tkankę kostną. Mangan działa przeciwbólowo, kolagen wykorzystywany jest do wzrostu i regeneracji, a ekstrakt z pokrzywy wspomaga nerki.

DOWODZENIE Z NEREK

Nerki stanowią dla mnie organ nadrzędny. Zarządzają wodą i minerałami, a jeżeli muszą pozbyć się nadmiernej ilości kwasu moczowego, deponują go u mnie. Większe ilości kwasu moczowego mają swoje źródło w diecie bogatej w azot, tzn. z białka, czyli mięsa. Możliwe, że niechętnie o tym usłyszysz, ale Twoje systematyczne jedzenie kiełbas i wędlin jest dość uciążliwe dla mojego dowództwa i to ja na tym cierpię. Kryształą kwasu moczowego osadzają się w przestrzeni między powierzchniami stawowymi i wywołują taki nieprzyjemny nacisk, drapią mnie, no i to boli. Nie mogę później ręczyć za ruch i nie ma się co dziwić, że dochodzi do zapalenia stawów lub artretyzmu. Nawet bez kwasu moczowego porządnie się zużywam. Taki stan jest nazywany artrozą (choroba zwyrodnieniowa stawów). Nie jestem z niej dumna, ale co ma robić

chrząstka, kiedy człowiek o nią nie dba? Nie zabiłoby cię wspieranie i oczyszczanie nerek **Renolem** od czasu do czasu...

OBCIĄŻAJ MNIE

Mogłoby się wydawać, że będę wdzięczna, jeśli w ogóle nie będziesz mnie obciążać i pozwolisz mi w spokoju wylegiwać się na kanapie. Nic z tych rzeczy. Podobnie jak moja koleżanka kość, potrzebuję regularnej stymulacji, obciążania i ukrwienia chrzęstnej, abym otrzymywała substancje odżywcze, a odpady były usuwane. Jeżeli cykl ten zostanie zatrzymany, jest źle. Nie służą mi energiczne uderzenia, lubię za to spacerowanie, jogę i pływanie. Tego bym sobie (za pozwoleniem), życzyła. Regularność byłaby idealna.

WODA – FUNDAMENT TKANKI CHRZĘSTNEJ

Aha, żeby nie zapomnieć... pij, proszę, trochę więcej, przecież w 60% składam się z wody. Powtarzam – wody. Nie z herbaty ani z kawy i z całą pewnością nie z napojów słodzonych. Te wywołują u mnie reakcję alergiczną. Zwyczajna czysta woda to właśnie to, co czyni mnie sprężystą i odporną na nacisk. I mam jeszcze jedną prośbę, bądź tak dobry i pij w ciągu całego dnia, nie nadrabiaj dopiero później po południu, po pracy... Mam nadzieję, że nie wymagam zbyt wiele. Ciesz się mną – i według tego mnie traktuj. **Twoja tkanka chrzęstna.**

mgr Tereza VIKTOROVÁ

Nowość! Visage balance – maseczka, która zatroszczy się o Ciebie

To pielęgnacja, za którą tęsknimy. Wszyscy tego potrzebujemy, szczególnie w chaotycznym okresie przedświątecznym. Wypróbujcie maseczkę Visage balance – nowość kosmetyczną, której zadaniem jest pogłaskać, uspokoić i odnowić utraconą równowagę. Przywraca skórze jej naturalną funkcję fizjologiczną, uspokaja i wyrównuje niedoskonałości kolorytu.

ZASTOSOWANIE

Swoim składem maseczka **Visage balance** jest skonstruowana jako produkt wielozadaniowy, dobrze łączący się z wszystkimi kremami, które w ofercie Energy mamy do dyspozycji. Możemy właściwie stworzyć maseczkę na miarę, dokładnie taką, jakiej właśnie potrzebujemy. Czy to z **terapeutycznym czy kosmetycznym kremem Remove**, który nam odpowiada i który lubimy. Visage balance doda kremowi energii i tak potrzebnego odżywienia w postaci mineralnych zawartych w białej glince.

SKŁAD

Poza naturalną białą gliną maseczkę tworzy też hydrolat z pelargonii pachnącej (*Pelargonium graveolens*), wspierający układ hormonalny i kocanki włoskiej (*Helichrysum italicum*), o właściwościach uspokajających. Uspokojeniu sprzyja także organiczny cynk, który działa gojąco. Specjalnością jest skoncentrowany ekstrakt z czystki (*Cistus ladanifer*). Roślina ta wydziela żywicę, która ma pozytywny wpływ na zaburzenia pigmentacji, ogólnie uzdrawia i rewitalizuje skórę. Luksusową pielęgnację zapewnia rzadki, tłoczony ręcznie olej z pistacji kleistej (*Pistacia lentiscus*), o właściwościach odżywczych i uspokajających. Działanie energetyczne i przyjemne uczucie wspiera esencja z rumianku pospolitego (*Chamomilla recutita*), czystka, pelargonii i kocanek.

SZYBKIE ZASTOSOWANIE

Szybkie działanie napinające skórę: nanieść bardzo małą ilość (1 łyżeczkę od kawy) maseczki Visage balance na skórę oczyszczoną i opatrzoną olejem arganowym, migdałowym, lub morelo-

MASECZKA NA MIARĘ

Każdy znajdzie swój ulubiony wariant maseczki na miarę – mamy dla Was **11 propozycji, dla każdego typu cery**. Visage balance o wielkości orzeszka laskowego zmieszaj w stosunku 1:1 z wybranym kremem (patrz tabelka) i dodaj około 3 dawki Visage water, zmieszaj na gładką papkę. Rozetrzyj ją cienką warstwą na oczyszczonej skórze. Pozostaw na 10–15 minut. Zmyj tak, jak maseczkę do szybkiego nakładania.

POŁĄCZENIE Z VISAGE BALANCE	TYP SKÓRY
KOSMETYKI PIELĘGNACYJNE Dermaton gel	ostre podrażnienie – szybkie złagodzenie
REMOVE KREMY Droserin Cytovital Ruticelit Artrin Protectin	sucha, zapalna ściągnięta (pod wpływem stresu), wrażliwa zmęczona i pomarszczona szorstka, opuchnięta, z ostrym trądzikiem problematiczna, tłusta i wrażliwa
KREMY TERAPEUTYCZNE Droserin Cytovital Ruticelit Artrin Protectin	bardzo sucha, cienka (papierowa) dojrzała i pomarszczona, zmęczona blada, z kuperozą sucha, odwodniona i poszarzała egzematyczna, trądzikowa i opuchnięta

Wszystkie warianty maseczki wygładzają skórę, ściągają pory, są bardzo polecane dla skóry z plamami pigmentowymi i nierównościami kolorytu.

wym. Pozostawić na 5–10 minut. Następnie maseczkę spryskać wodą lub Visage water, lekko rozmasować na gładką papkę i zmyć. Na skórę nanieść któryś z kremów Beauty Energy. Znajdź czas dla siebie, mieszaj i stosuj swoje ulubione kremy nowym sposobem.

Wierzę, że zakochasz się w maseczce Visage balance, tak jak w pozostałych produktach Energy.

Życzę wszystkim spokojnego okresu przedświątecznego i pełnych blasku Świąt Bożego Narodzenia.
Marie BÍLKOVÁ



Witamy w Klubie Energy w Tarnowie

Klub Energy w Tarnowie może już teraz stać się ważnym przystankiem w Twoim planie podróży przez życie.

NOWA PRZESTRZEŃ W TARNOWIE

Dzięki Klubowi Energy tworzymy w Tarnowie przestrzeń, aby jak najlepiej wykorzystać potencjał wszystkich naszych produktów i w komfortowych warunkach zrozumieć zakres potrzeb wszystkich naszych klientów.

POUFNOŚĆ I SATYSFAKCJA

Zależy nam na przyjacielskich i poufnych relacjach z naszymi klientami. Klub Energy to nie tylko miejsce, w którym możesz poznać i zakupić bioinformacyjne suplementy diety oraz wyjątkowe bioinformacyjne kosmetyki dla twojej rodziny. To również miejsce kameralnych spotkań i rozmów o Tobie, o Twoim życiu.

CZŁOWIEK JEST NAJWAŻNIEJSZY

Sprzedż naszych produktów nie jest naszym głównym celem. Kolejnym, bardzo ważnym obszarem naszej działalności jest edukacja i potrzeba głębokiej znajomości

wszystkich indywidualnych potrzeb naszych klientów. Nasz Klub Energy w Tarnowie to nowa i całkowicie naturalna przestrzeń, w której nauczymy Cię jak doznać harmonii ciała, umysłu i ducha.

ROZWÓJ I NIEZALEŻNOŚĆ

Klub Energy w Tarnowie dostarcza także swoim Klubowiczom i Konsultantom możliwość samorealizacji. Pomagamy wyznaczyć drogę do niezależności finansowej tym, którzy wiedzą, że sukces osiąga się poprzez systematyczną pracę. Wierzymy, że sukces przychodzi wcześniej do tego, kto potrafi cieszyć się z życia i pracy, komu nie brak ciekawości i inspiracji do ciągłego rozwoju.

Nasze założenia są odzwierciedleniem leitmotive każdego świadomego istnienia. Wiemy, że nasze życie jest pełne cudów, ale pracują na nie realne wydarzenia, szczególnie nasze własne decyzje.

Z największą radością zapraszamy do tarnowskiego Klubu Energy z nadzieją, że

wszystko czego tu doświadczysz, będzie nowym i ciekawym sposobem skupienia się nad tym, co decyduje o Twoim szczęśliwym i zdrowym życiu.

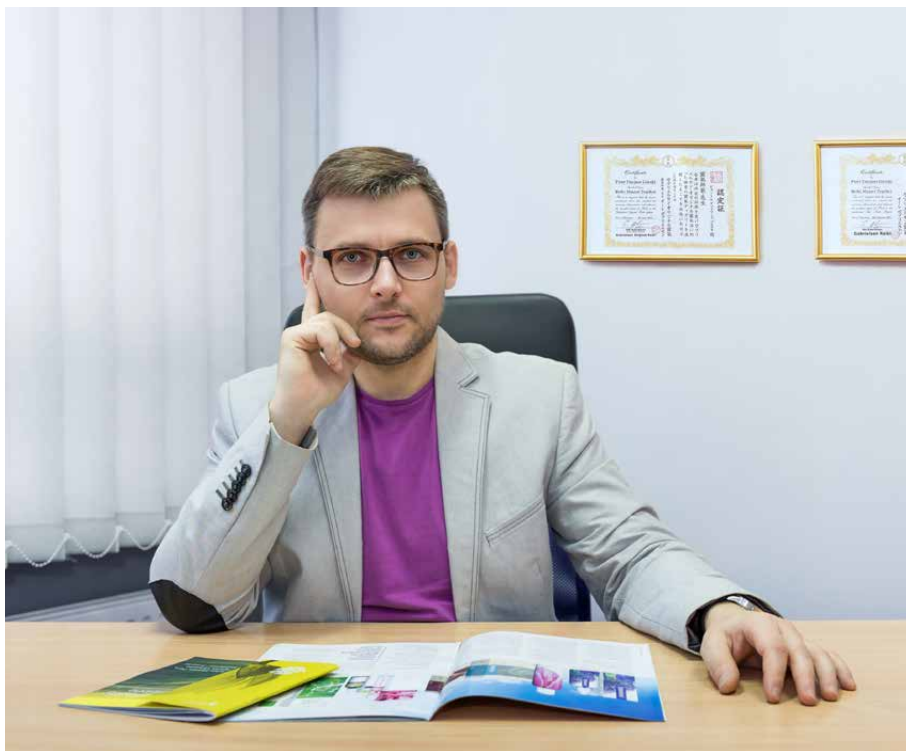
Klub w Tarnowie jest skrzyżowaniem, na którym wprost wypada świadomie się rozejrzeć, zanim wyruszysz w dalszą podróż. Dzięki zgromadzeniu naszej wiedzy, doświadczeń fachowców oraz ogromnej chęci dzielenia się tym co najlepsze, stwarzamy dla Ciebie szczególnie miejsce na mapie powiatu tarnowskiego.

Proponujemy wykłady, kursy, szkolenia oraz dostęp do produktów i nośników, z którymi wspólnie poszerzymy naszą wiedzę z dziedzin terapii naturalnych i komplementarnych. Wszystkie wykłady, kursy i szkolenia prowadzone przez nasz klub organizujemy zgodnie i na podstawie § 18 ust. 2 rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej z dnia 18 sierpnia 2017 r. w sprawie kształcenia ustawicznego w formach pozaszkolnych (Dz. U. poz. 1632). Dlatego wszyscy nasi absolwenci mogą otrzymać Zaświadczenie ukończenia kursu na druku Ministerstwa Edukacji Narodowej.

Kierownikiem tarnowskiego Klubu Energy jest **Piotr Dacjusz Górski**. Osoba medialna, która swoje życie od dawna poświęca drugiemu człowiekowi. Piotr Dacjusz Górski jest Dyrektorem Szkoły Zen Reiki w Polsce – niepublicznej placówki kształcenia ustawicznego i praktycznego, która wychowuje już piąte pokolenie specjalistów terapii naturalnych i komplementarnych. Posiada kilkunastoletnie doświadczenie z zakresu medycyny komplementarnej. Jest instruktorem, nauczycielem i coachem, na którego możesz liczyć również tu – w Twoim nowym Klubie Energy w Tarnowie.

Więcej informacji o Klubie Energy w Tarnowie, kalendarz wykładów i kursów, znajdziesz na stronie www.energy.malopolska.pl na którą serdecznie zapraszamy.

Adres Klubu Energy w Tarnowie
ul. Józefa Szujskiego 66
33-100 Tarnów



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.

Promocja we wszystkich kolorach choinkowych bombek*

- » Regalen, Korolen
- » Protektin, Ruticelit
- » Stimaral
- » King Kong
- » Skeletin
- » Visage serum
- » zestaw świąteczny Ruticelit (szampon, mydło, krem Renove)
- » pasty do zębów + szczoteczka
- » Visage balance – nowość



USPOKÓJ UMYSŁ W CZASIE ADWENTU

Poczuj harmonię płynącą z mantry

Oryginalne nagranie stworzone z miłością
Wyłącznie dla Czytelników VITAE i wciąż rosnącej rodziny Energy,
posłuchaj na www.energy.cz/mantra

Lama Suja Rinpoche ~ Nepál, Pókhara, Shanti stupa

Dziękujemy Wam za piękny rok 2018
Życzymy spokojnych Świąt Bożego Narodzenia
i wszystkiego najlepszego w Nowym Roku 2019

