

Chiński Rok Świni

Naturalne afrodyzjaki
nie tylko na walentynki

Od preparatu
antybakteryjnego
do probiotyku

Produkty lutego

Piątego lutego następuje nowy rok chiński, a z nim zapanuje energia wiosny (niestety tylko pod względem energii, nie pogody) i Wiatru. Okres ten bywa nieprzyjemny dla każdego z nas. O ile nie znajdujemy się właśnie na bielusińskich nasłonecznionych górskich stokach, przeważnie człapiemy poprzez szarą breję, kaszlemy, kichamy, po prostu niepogoda i słońce są na zewnątrz oraz wewnątrz nas. Aby przetrwać i uniknąć problemów związanych z odchodzącą zimą i rozpoczynającymi się gwałtownymi energiami wiosny, powinniśmy profilaktycznie przygotować się na to.

To nieskomplikowane. Zadbajmy o wygodę, opatulmy się ciepłym kocem, zagrzejmy się pyszną herbatą, a jeśli dodamy do tego jeszcze parę kropli *Cistus incanus*, to nie ma siły, żebyśmy nie przepędzili kiepskiego nastroju. Kolejne możliwości oferuje Flavocel. Energia Wiatru zgłasza się już od

końca stycznia, więc możemy go profilaktycznie zastosować. Nasi trenerzy ładowali w nas witaminę C w dużych dawkach jak w sportowców. Tutaj towarzyszy jej ketmia szczawiowa, stevia, a ponadto olejki eteryczne. Z całą pewnością powinniśmy też mieć w domu Vironal. Jego zasadnicza rola polega na użyciu go w chwili, kiedy zaczynamy czuć się nieswojo, czyli nie dopiero wtedy, kiedy jesteśmy chorzy. A gdyby zima naprawdę osłabiła nas na tyle, że powali nas jakaś choroba wirusowa, śmiało możemy oddać się w ręce Grepofitu. Zarówno podstawowy Grepofit jak i Grepofit nosol aqua mają jedną wspólną cechę. Są przygotowane tak, by zapolować na wroga, który pokonał naszą energię ochronną WEI QI i zdradziecko wtargnął nam pod skórę z jednym zamiarem – plądrować i niszczyć. A przecież mu na to nie pozwolimy!

Eva JOACHIMOVA



Chiński rok świni

Chińska astrologia opiera się na kalendarzu Księżycowym, który uwzględnia energię JIN i JANG, DWANAŚCIE ZNAKÓW ZWIERZĘCYCH, oraz pięć żywiołów. W horoskopach indywidualnych uwzględnia się jeszcze dodatkowo ascendent czyli „towarzysza drogi”, który wskazuje dokładniejsze cechy danego człowieka. Dwanaście znaków zwierzęcych to archetypy zwierząt, które wg legendy zjawiły się na wezwanie BUDDY, chcącego zaprowadzić nowy porządek w cesarstwie chińskim. Zwierzęta zgłaszały się kolejno: SZCZUR, BAWÓŁ, TYGRYS, ZAJĄC, SMOK, WĄŻ, KOŃ, KOZA, MAŁPA, KOGUT, PIES, oraz ŚWINIA.

Wg legendy, BUDDA w podzięce za przybycie na jego wezwanie, podarował każdemu zwierzątkowi jeden rok w kalendarzu. Następnym ważnym elementem chińskiego horoskopu jest pięć żywiołów, które osłabiają lub wzmacniają właściwości i możliwości danego zwierzęcia. Pięć żywiołów to: Woda, Drzewo, Ziemia, Ogień i Metal. Energie JING i JANG są przeciwstawnymi siłami, objawiającymi się w niezliczonych kombinacjach. JIN reprezentuje Ziemię i Wodę, noc, zimno, jest biegunem kobiecości w świecie podświadomości i działa na intuicję. JANG reprezentuje Niebo i Ogień, ciepło, dzień, jest biegunem męskim w świecie podświadomości i wywołuje konkretne działanie.

Kalendarz chiński, księżycowy jest ułożony wg faz księżyca, jest kalendarzem rolnym. Był ważny dla siewów i zbiorów. Pierwszy dzień roku wypada w nowiu Księżyca po zimowym przesileniu. Czyli mieści się między 20 stycznia, a 21 lutego, zależnie od danego roku. Cały cykl kalendarza obejmuje 60 lat, gdyż każdy znak zwierzęcy podlega kolejno każdemu z żywiołów. Dokładnie tylu lat potrzebuje SATURN, żeby dwukrotnie okrążyć SŁOŃCE. Właśnie kończy się rok trwający od 16 lutego 2018 roku do 4 lutego 2019 roku. Był to rok pod znakiem PSA żywiołu Drzewa. Rok ten był



dość oryginalny. Opiekujący się tym rokiem PIES był „rasowy”. Sprzyjał nawiązywaniu przyjacielskich kontaktów, jako sposobu do osiągnięcia życiowych celów. Było duże szafowanie pieniędzmi publicznymi i rozrzutność dla przyjaciół i bliskich, a także dla tych, co mogli przyczynić się do sukcesów. Koniec roku przyniósł kradzieże pomysłów i wściekłość „psów” z tego powodu, „wielkie ujadanie i gryzienie się” w wielu krajach. Największe podobieństwo w postępowaniu, w miłości i interesach łączyło PSY I TYGRYSY.

Teraz, 5 lutego 2019 roku rozpoczyna się rok ŚWINI pod władaniem żywiołu Drzewa, kończy się 24 stycznia 2020 roku. Ten rok cechuje uprzejmość i uczynność, lotność umysłu i kreatywność. Rok ten powinien charakteryzować się towarzyskością i pracowitością. ŚWINIA w tym roku będzie obdarzona wyjątkowo dużą wyobraźnią, będzie bez trudu pokonywać przeszkody. Czasem zastosuje manipulacje dla interesu ogółu. ŚWINIA kocha uciechy życia, spotkania z przyjaciółmi i rodziną. Jest z natury ufna i uczciwa. Nie zawsze kieruje się intuicją. W miłości jest uczciwa i wierna. Brak jej podejrzliwości. Jej własna uczciwość nie pozwala dostrzec zła. Optymizm zakazuje przewidywać trudności i porażki. Duże poczucie humoru maskuje smutki i trudności. ŚWINIA pragnie poznania wszystkiego co ją otacza i nie tylko. Stara się zdobyć wyższe wykształcenie, oraz poznać filozofię ułatwiającą związki z innymi ludźmi, bez jakichkolwiek obaw przed nimi. Z chęcią i entuzjazmem obejmuje nowe stanowisko, na którym wykorzysta swoje wielkie poczucie odpowiedzialności. Nadmierna ufność powoduje naiwność, łatwowierność i brak podejrzliwości do ludzi i świata. Nie znosi złośliwości, szorstkości i wszelkich smutków. W opinii Chińczyków, ŚWINIA jest symbolem szczęścia,

a osoby urodzone pod tym znakiem, uważa się za urodzonych „pod dobrą gwiazdą”. Osoby takie lubią hazard i mogą uzyskać szczęście w grach.

Jak się czują inne zwierzęta w roku ŚWINI: SZCZUR może czuć się zmęczony, chociaż lubi bawić się ze świnką. Nie powinien podejmować zbędnego ryzyka. Nie powinien inwestować bez zastanowienia. To jest dobry czas na lokowanie oszczędności. Potrzebujesz dużo wypoczynku. BAWÓŁ w roku ŚWINI będzie się czuł jak na huśtawce, bo będzie to dla niego rok wzlotów i upadków. Mogą wystąpić jakieś problemy rodzinne. Jednak sprzyjające okoliczności pomogą dokonać zmian, które zadziałają pozytywnie. TYGRYS uwielbia szastać pieniędzmi. Jest to rok sukcesów. Jednak powinien mieć się na baczności i unikać zbędnych wydatków. ZAJĄC powinien myśleć o swoim bezpieczeństwie, być czujny, chronić dom i pilnować portfela. Musi myśleć racjonalnie. Nie wolno mu składać obietnic bez pokrycia i działać pod wpływem impulsu. Może ufać tylko tym ludziom co dowiedli, że na to zasługują. SMOK będzie miał okazję olśnić otoczenie. Jego życie rodzinne będzie pełne pogody, a dom zawsze otwarty dla przyjaciół, którzy będą głaskać baśniowe stworzenie. Powinien skupić się na snuciu projektów i zachowywać się jak dyplomata. Wierny przyjaciel może reprezentować jego interesy i prowadzić rozmowy w jego imieniu. Przed SMOKIEM otworzą się nowe perspektywy jeżeli zmieni sposób działania i zamiast wdawać się w potyczki zacznie szukać kompromisu. WĄŻ w roku ŚWINI musi zdobyć się na rozwagę i nie prowokować losu, ograniczyć wydatki i mieć się na baczności. Nie wolno lekceważyć obowiązujących norm. Nie wszczynać nieuzasadnionych procesów. Możliwe jakieś rozstanie. KONIOWI w roku ŚWINI nawet naj-

prostsze sprawy mogą się skomplikować. Nie da się zrealizować części projektów, choć nie było widać powodów. Nie warto rozpaczać. Zły czas szybko minie. Rok ŚWINI dla KOZY. Będzie się bała własnego cienia po przeżyciach roku PSA. Dozna opieki i dobroci, będzie mogła odpocząć po roku PSA. MAŁPA w roku ŚWINI, powinna strzec się własnego cienia. Przyszedł czas, by MAŁPA nauczyła się milczeć. Taktem i dyplomacją zyska znacznie więcej. Nie wolno jej nikogo prowokować. Powinna jednak aktywniej działać. Unikać błyskawicznych transakcji, oraz zawierania spółek bez przemyślenia. Nie reagować na złośliwe uwagi swoich wrogów. KOGUT roku ŚWINI w nie będzie miał czasu na puszenie się, borykając się z własnymi nieprzewidywanymi kłopotami. Doradcy niewiele dopomogą. Właściwie nic takiego złego się nie stanie. Jednak rok będzie ciężki, pełen codziennych trosk. Trzeba się z tym pogodzić i przetrwać. PIES w roku ŚWINI będzie się cieszył urokami życia towarzyskiego, zyska nowych przyjaciół, którzy okażą mu pomoc. Zaczną napływać pieniądze, na które nie liczył. Los czuwa nad Psem. Nie wydarzy się nic nadzwyczajnego. Nie nastąpią większe zmiany. Życie potoczy się wolno i spokojnie w poczuciu bezpieczeństwa. Będzie czas na refleksję. Rok ŚWINI dla ŚWINI to brak dyscypliny, który może utrudniać codzienne życie. Świnki dobrze się czują w tym roku. Są zadowolone chociaż nie potrafią pokierować codziennymi sprawami i problemami dnia powszedniego. Pomimo różnych wad potrafią się jakoś dogadać ze sobą. Następny rok od dnia 25 stycznia 2020 roku do 11 lutego 2021 roku, będzie rokiem SZCZURA w żywiole ZIEMI. W ten sposób rozpocznie się następny okres astrologii chińskiej na następne 60 lat.

mgr inż. Danuta CŹWIAKOWSKA



Naturalne Afrodyzjaki Nie Tylko Na Walentynki

JAK DZIAŁA ODPORNOŚĆ?

Jest luty – teoretycznie jest to jeden z najzimniejszych miesięcy w naszym klimacie. W połowie lutego obchodzimy Święto Zakochanych – cudownie na ten wyjątkowy dzień przygotować specjalne dania, mające działanie pobudzające jak i rozgrzewające w zimowe wieczory. Czym są afrodyzjaki? To substancje, co do których panuje opinia, że powodują zwiększony popęd płciowy lub potencję. Zwykle działają bezpośrednio lub pośrednio na poziom hormonów płciowych.

Na pewno potrafią poprawić samopoczucie, oraz potrafią być wyjątkowo smaczne! Jeżeli myślimy o afrodyzjakach to wielu z nas pierwsza przychodzi do głowy CZEKOLADA. Dawniej zwana napojem bogów, stosowana od wieków w rytuałach szamańskich – gorąca, pyszna, słodka – IDEALNA.

Czekolada zawiera dużo tryptofanu, który podnosi w mózgu poziom serotoniny odpowiedzialnej za nasz dobry nastrój. Spożycie czekolady wspomaga również produkcję dopaminy, która także wpływa na nasze dobre samopoczucie. Dzięki wysokiej zawartości flawonoidów, czyli przeciwutleniaczy, czekolada poma-

ga w walce z wolnymi rodnikami – jednym słowem – czekolada jest ZDROWA.

Pobudzająca zmysły gorąca czekolada z przyprawami i korzeniem Maca

Składniki na 2 porcje:

250 ml mleka (najlepiej roślinne – migdałowe), 5 łyżek mleka kokosowego z puszki, 2 łyżki cukru trzcinowego nierafinowanego, 1/3 łyżeczki mielonego chili, 1 łyżeczka Organic Maca, 1/3 łyżeczki mielonego cynamonu (lub kawałek kory cynamonu), 50 g gorzkiej lub czekolady (zawartość kakao powyżej 70%)

Do rondelka wlać mleko i mleko kokosowe. Dodać cukier oraz cynamon, ostrą paprykę oraz korzeń maca. Podgrzewać na średnim ogniu aż cukier się rozpuści.

» Czekoladę posiekać na małe kawałeczki i wsypać do gorącego mleka. Podgrzewać na średnim ogniu cały czas mieszając aż czekolada się rozpuści, chwilę pogotować na małym ogniu.

Podawać w małych filiżankach, można z wierzchu posypać kakao lub mielonym cynamonem.

Kolejnym produktem uważanym za afrodyzjak są orzechy włoskie! Mimo, iż są



kaloryczne i bardzo tłuste – są skarbnicą zdrowia! Orzechy włoskie zawierają wielonienasycone kwasy tłuszczowe, które pomagają obniżyć poziom cholesterolu i działają przeciwzakrzepowo. Już 3 orzechy pokrywają dzienne zapotrzebowanie na kwasy omega-3. Zawarte w orzechach włoskich kwasy fenolowe i elagowe mają działanie przeciwnowotworowe – wiążą i unieszkodliwiają substancje rakotwórcze.

Orzechy włoskie w miodzie i przyprawach

Składniki:

1 szklanka wyłuskanych orzechów włoskich
szklanki miodu płynnego, 2 łyżki masła klarowanego

Mielony cynamon, kardamon, papryczka chili oraz gałka muskatołowa (po 1/3 łyżeczki) Na patelni rozgrzewamy masło klarowane, wlewamy powoli miód i mieszamy aż uzyskamy płynną konsystencję, następnie wysypujemy mielone przyprawy, dokładnie mieszamy, na koniec dosypujemy orzechy, mieszamy na wolnym ogniu bardzo często, tak, aby wszystkie orzechy pokryły się miodowo – maślaną masą. Wysypujemy na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia i studzimy w temperaturze pokojowej, następnie łamiemy na kawałki. Podajemy do czerwonego wytrawnego wina. Kolejnym afrodyzjakiem o wyjątkowych właściwościach zdrowotnych jest bakłażan (inaczej oberżyna) zwana gruszką miłości. Jest to warzywo, które niestety rzadko gości na naszych stołach – a szkoda, bo jest niskokaloryczne, zdrowe, smaczne i bardzo uniwersalne. Nasi sąsiedzi – Węgrzy i Słowacy regularnie używają bakłażana w swojej kuchni – może dlatego narody te uważane są za mające gorętszą krew niż Polacy :-)





Bakłażan zapiekany w sosie pomidorowym

Składniki na 4 osoby:

2 średnie bakłażany, 1 średnia biała cebula, 2 puszki pomidorów w puszcze bez skóry, 1 łyżeczka cukru, 1 łyżeczka soli, łyżeczka czarnego mielonego pieprzu, łyżeczka mielonej gałki muszkatołowej, 2 łyżki oleju natka pietruszki do przybrania

Bakłażany należy umyć i wraz z ogonkami włożyć do garnka wypełnionego wodą

i gotować około 7 minut pod przykryciem, następnie wyjąć, ostudzić i przekroić na pół. Na oleju przysmażyć aż do zarumienienia pokrojoną w kostkę cebulkę, następnie wlać pomidory, dodać cukier, sól, pieprz i gałkę muszkatołową, gotować na średnim ogniu około 20 minut, aż woda z pomidorów częściowo wyparuje i sos zgęstnieje. Nagrzać piekarnik do 180 stopni, do głębszego naczynia do zapiekana wsadzić połówki bakłażanów i wylać na górę sos. Zapiekają

w 180 stopniach przez około 30 – 40 minut, aż bakłażany będą miękkie. Jest to świetny dodatek do ryżu, kasz czy nawet do ryb lub mięsa. Po wyłożeniu na talerze należy posypać świeżą natką pietruszki.

Następnym afrodyzjakiem, który wprowadzić nie rośnie w Polsce jest awokado. Zawiera sporo nienasyconych kwasów tłuszczowych oraz witamin, które wpływają na pracę mózgu oraz układu sercowo – naczyniowego. Zazwyczaj jemy awokado na surowo, jako składnik sałatek lub w meksykańskim sosie guacamole.

Awokado zapiekane z jajkiem przepiórczym

Składniki dla dwóch osób:

1 dojrzałe awokado, 2 jajka przepiórcze, sól, pieprz, 2 łyżeczki masła, 2 grzanki czosnkowe

Piekarnik nagrzewamy do 200 stopni. Awokado przekrawamy na połówkę, wyjmujemy delikatnie pestkę, staramy się nie uszkodzić miąższu. Wcieramy w miąższ sól i pieprz, do dołu po pestce wybijamy jajko przepiórcze i dodajemy na górę łyżeczkę masła. Pieczemy około 10 minut. Podajemy gorące wraz z grzanką czosnkową i świeżymi pomidorami. Kolacja walentynkowa może być bardzo wykwintna, zdrowa, przesycona aromatami i smakami afrodyzjaków – bo przecież awokado, jajka przepiórcze, bakłażany, cynamon, kardamon, gałka muszkatołowa, miód, a na koniec gorąca pachnąca korzeniem maca, płynna czekolada to rarytasy, którym nie oprze się praktycznie nikt.

Anna SZYDLIK

Od preparatu antybakteryjnego do probiotyku

Witam Państwa! Zostałem poproszony o przybliżenie Wam działania preparatu **ANNONA MURICATA FORTE** oraz preparatu **PROBIOSAN**. *Annona muricata* znana też pod nazwą graviola była już stosowana w medycynie przedkolumbijskiej na terenach Ameryki Środkowej i Południowej. Od wielu lat jest badana w laboratoriach naukowych i na podstawie tych badań można stwierdzić, iż ma działanie przeciwbakteryjne, przeciwwirusowe, przeciwpasożytnicze oraz przeciwzapalne. Stwierdzono ponadto, iż działa antystresowo, a nawet antydepresyjnie i łagodnie obniża ciśnienie krwi i poziom cukru. W badaniach wykazano, iż związki wyekstrahowane z gravioli nazwane acetogeninami wykazują selektywną toksyczność na wiele rodzajów komórek nowotworowych. Poza tym w składzie gravioli znajdują alkaloidy i związki flawonowe, co tłumaczy dość szerokie spektrum działania tej rośliny. Przy tak szerokim spektrum działania może być w znakomity sposób stosowana w celu wsparcia immunologicznego w wielu schorzeniach oraz w ramach profilaktyki. W celu terapeutycznym staramy się ją stosować 3 x dziennie po 5-7 kropli przez 3 tyg. 1 tydz. przerwy potem

ponownie przez 3 tyg. W preparacie **ANNONA MURICATA FORTE**, został zastosowany sprawdzony super skoncentrowany ekstrakt, zapewniający optymalną dawkę substancji aktywnych. W ramach profilaktyki można taką samą dawkę stosować 2 x dziennie. Ponieważ *Annona* ma działanie przeciwbakteryjne, to w trakcie stosowania warto wspomagać organizm probiotykami w postaci preparatu **PROBIOSAN**. Ponieważ firma **ENERGY** przygotowała 2 produkty o nazwie **PROBIOSAN** i **PROBIOSAN INOVUM**, to warto im się bliżej przyjrzeć. Który jest lepszy? Można powiedzieć, że oba są dobre, ale trzeba się najpierw zastanowić co chcemy osiągnąć?

Można się kierować ceną i wybrać tańszy produkt **PROBIOSAN** za 60 zł - 90 kaps. (0,67zł/1 kaps) lub uznać, że jak jest coś droższe, to pewno jest lepsze i można zakupić **PROBIOSAN INOVUM** za 76 zł - 60 kaps. (1,27zł/1kaps) - prawie 2 x drożej kosztuje 1 kapsułka. Zaczniemy od **PROBIOSAN INOVUM**, który zawiera bakterie probiotyczne, inulinę, betaglukan z boczniaka ostrygowatego i siarę (colostrum z mleka krowy bio-jakości). Kompleks probiotyczny obejmuje wszystkie 10 najważniejszych bakterii pro-

biotycznych, a proces produkcyjny przebiega w sposób gwarantujący, że ich liczba nie zmienia się przez cały okres użyteczności produktu w temp. 10 -25 C. To bardzo ważne, gdyż nie trzeba trzymać tego produktu w lodówce w naszym klimacie.

Energetycznie wg TCM **PROBIOSAN INOVUM** wpływa na układ, energetyczny jelita grubego i jelita cienkiego, pęcherza, wątroby i pęcherzyka żółciowego. Jak każdy preparat **ENERGY** zawiera specyficzne bioinformacje, czyli częstotliwości naśladujące impulsy kontrolne podkorowych centrów mózgu, regulujące wegetatywny układ nerwowy i funkcjonowanie narządów wewnętrznych. Ich działanie anuluje negatywne informacje i generuje procesy regeneracji.

Inulina działa w jelicie grubym jako prebiotyk i jest źródłem składników odżywczych dla kompleksu probiotycznego (bakterii pożytecznych). Promuje wzrost, reprodukcję i kolonizację pożytecznych bakterii i zapobiega wzrostowi szkodliwych bakterii, poza tym poprawia wypróżnienie, eliminuje biegunki i tym samym wzmacnia funkcjonowanie układu odpornościowego.

Dokończenie na str. 13

Jak szczęśliwie i bez stresu przeżyć ciążę?(3)

Tak jak obiecaliśmy - tematem dzisiejszego, kolejnego z serii, artykułu dotyczącego ciąży będą stany bólowe różnych części ciała.

KOLKA ŻÓŁCIOWA

Nawiązując jeszcze do informacji o jamie brzusznej - u kobiet w ciąży ze skłonnościami do niniejszego może pojawiać się ból w górnej części brzucha pod prawym łukiem żeber. Czasem może promieniować również do strefy pleców pod łopatką. Ból w większości przypadków jest spowodowany dysfunkcją czynności pęcherzyka żółciowego lub obecnością kamieni żółciowych w pęcherzyku żółciowym (łac. cholecystolithiasis). W przypadku stanu nasilającego się lub pojawiającego się nagle - najczęściej w wyniku przejedzenia lub błędów w żywieniu - dochodzi do kolki żółciowej, której towarzyszy silny ból, wymioty i inne dolegliwości. Przypadkami kolki w ostrej postaci zajmuje się już medycyna ratunkowa. Kolka najczęściej pojawia się w nocy, pomiędzy godz. 23:00 a 1:00. Proszę zwrócić uwagę na powiązanie z zegarem narządów (pęcherzyk żółciowy). Łagodne dolegliwości można jednorazowo uśmierzyć przyjmując leki rozkurczowo-przeciwbólowe (np. Algifen Neo). Bardzo ważne jest jednak zapobieganie poprzez stosowanie właściwej diety. Unikajmy niektórych artykułów spożywczych (np. czosnku, grzybów, papryki, smażonych i tłustych potraw), jedzenie powinno być spożywane w mniejszych ilościach, kolacja (jeśli nie oddamy jej wrogowi) powinna być bardzo lekka i spożywana nie bezpośrednio przed snem. Z preparatów Energy można polecić krem Protektin, który stosujemy powyżej całej okolicy wątroby, na meridiany wątroby i pęcherzyka żółciowego w kierunku przepływu energii oraz na receptory wątroby i pęcherzyka żółciowego znajdujące się na podszewkach stóp. Nie polecamy natomiast

eksperymentowania z preparatem Regalen (o zastosowaniu tego preparatu przez kobietę w ciąży powinien zdecydować lekarz podobnie jak w przypadku innych koncentratów Pentagram®), nieodpowiedni jest także Barley, który jednakże u zdrowych kobiet spodziewających się dziecka działa korzystnie. Ból w okolicy żołądka u kobiet w ciąży jest najczęściej związany z infekcją wirusową lub zatruciem pokarmowym, a badanie powinien przeprowadzić lekarz.

BÓL PLECÓW

Jest to bardzo często spotykana dolegliwość występująca u kobiet w ciąży. W przypadku kobiet, które na ból kręgosłupa cierpiały już przed zajściem w ciążę, dolegliwości w pierwszych tygodniach ciąży często stają się jeszcze bardziej dokuczliwe. U kobiet, które wcześniej nie miały dolegliwości bólowych, ból pojawia się czasem w drugim, częściej jednak w trzecim trymestrze i bywa najbardziej odczuwalny w części lędźwiowej kręgosłupa z powodu zmienionej statyki ciała (przyrost masy ciała i zaokrąglenie brzuszka). Wielką ulgę przynosi codzienne stosowanie kremu Artrin na partię ciała, gdzie występuje ból, a także delikatny masaż stosowany w strefach receptorów na podszewkach i na uchu. W przypadku bólu kręgosłupa szyjnego bardzo dobrze sprawdza się również krem Droserin. Szczególny rodzaj bólu w okolicy miednicy wywołuje (najczęściej uwarunkowane genetycznie) osłabienie nerek z punktu widzenia tradycyjnej medycyny chińskiej. Dolegliwości te pojawiają się już na początku ciąży, jednak częściej mamy do czynienia nie z wyraźnym bólem, ale z „dziwnym

uczuciem” oraz odczuciem chłodu w części miednicy, nadwrażliwością na zimno, zwiększoną częstotliwością oddawania moczu, utratą energii i zmęczeniem. Czasem dodatkowo dochodzi do osłabienia i bólu kolan po wewnętrznej stronie. W tym przypadku bezwzględnie należy przekonać kobietę w ciąży o konieczności zarówno oszczędzania energii jak i potrzebie odpoczynku fizycznego (niekoniecznie leżącego) i psychicznego - w większości przypadków korzystne jest wystawienie zaświadczenia o tymczasowej niezdolności do pracy. Ważne jest, aby unikać wychłodzenia organizmu, nie pić zimnych ani gazowanych napojów, unikać wychładzających artykułów spożywczych. Prace domowe wykonywać w krótszych odcinkach czasu, nie przeciążać organizmu. Można zadać pytanie - dlaczego te zalecenia są takie ograniczające? Wynika to z faktu, że od dobrze funkcjonujących nerek zależy prawidłowy przebieg i donoszenie ciąży oraz urodzenie dziecka w terminie. Z preparatów Energy polecamy oprócz obowiązkowego połączenia Probiosan + nienasycone kwasy tłuszczowe omega 3 również preparaty Fytomineral, Organic Chlorellę czy Hawaii Spirulinę. Bardzo dobre efekty przynosi codzienny masaż drogi nerek i pęcherza moczowego w kierunku przepływu energii z zastosowaniem preparatu Artrin.

KOLKA NERKOWA

Szczególnym przypadkiem silnego bólu w okolicy lędźwiowej promieniującego do pachwiny jest kolka nerkowa spowodowana kamieniami lub stanem zapalnym miedniczek nerkowych.

Dokończenie na str. 15

Walka z bakteriami? Wypróbujmy spray!

Być może przerabialiście Państwo już temat, jak radzić sobie z kamieniami migdałkowymi, obrzękiem, zaczerwienieniem gardła lub innymi oznakami infekcji i zapalenia tak szybko i skutecznie jak tylko to możliwe. W większości przypadków problemy te rozwiązujemy poprzez płukanie gardła stosowanym preparatem. W przypadku produktów Energy, jest to przede wszystkim Drags Imun. Jednak skuteczność tej metody jest ograniczona poprzez dwa czynniki. Z jednej strony w sposób naturalny stopniowo zmniejsza się skuteczność z powodu rozpuszczenia się substancji czynnej w jamie ustnej. A z drugiej praktyczny aspekt czasowy. Kto, z ręką na sercu, jeżeli już pozostanie w domu, przygotowuje sobie więcej niż trzy płukania gardła dziennie? Nie wspominając już o stosowaniu preparatu w przypadku długotrwałych dolegliwości, takich jak bakteryjne zapalenie w jamie ustnej. Zasadniczy problem stanowi jednak aplikacja i dawkowanie w przypadku dzieci. Nie każde dziecko potrafi płukać gardło, w większości przypadków są w stanie po prostu tylko przepłukać usta, jak przy myciu zębów. A jeśli te starsze puścimy do szkoły, wyobraźcie, że na przerwie przygotowują sobie płukankę i będą płukać gardło wywołując uśmiech. Z tych powodów kilka lat temu wpadłem na proste i skuteczne rozwiązanie - stosowanie Drags Imun w sprayu.

JAK TO ZROBIĆ

Aplikacja jest prosta, łatwa i zaskakująco skuteczna. Należy napełnić pojemnik z delikatnym rozpraszaczem/atomizerem o objętości około 14 ml dobrej jakości wodą. Dodać kilka kropli Drags Imun (dla dorosłych 5-6 kropli, dla dzieci od 4 roku życia 3-4 krople). Wstrząsnąć i można aplikować. Zawsze co najmniej 3 dawki po bokach i w środku gardła. Aplikację można powtarzać w zależności od potrzeb w dowolny sposób. Nawet w przypadku ponownego zastosowania po 3 godzinach, aplikacja będzie wynosić maksymalne 6 razy dziennie. Zaletą jest to, że nie można przedawkować (szczególnie w przypadku dzieci), ponieważ nawet jeśli rozpylibyśmy całą zawartość buteleczki, końcowa dawka będzie zawsze równa tylko liczbie kropli w zależności od rozcieńczenia, a raczej niższa. Z punktu widzenia dawkowania jest to zaleta przy jednoczesnym przyjmowaniu preparatów Drags Imun, Vironal, Cistus incanus forte itd.

SKUTECZNY AEROSOL

Otrzymany aerosol pokrywa spójnym delikatnym filtrem wszystkie zainfekowane

tkanki i jest częściej stosowany, w wyniku czego eliminuje praktycznie magicznie ogniska zapalenia czy infekcji. Drags Imun jest specjalistą w tym zakresie, przecież potrafi dosłownie „pożreć” nawet tkanki martwicze, o czym niedawno ponownie miałem okazję się przekonać. Na ten pomysł, który pomógł już wielu ludziom, wpadłem podczas poszukiwania rozwiązania innego problemu. Była nim praca masażystki w placówce, gdzie występowała trudna do usunięcia pleśń. Praktycznie zaraz od początku sezonu grzewczego odczuwała nieustające problemy z oddychaniem. Powiedziałem jej, że rozwiązaniem nie jest przyjmowanie w okresie zimowym ogromnych dawek preparatów Vironal i Drags Imun. Później wpadłem na pomysł wykorzystania aplikacji w sprayu i problemy się skończyły. A ze źródłem pleśni w pomieszczeniach rok później poradził sobie oczyszczacz powietrza.

Do tego samego można również wykorzystać **Cistus incanus** (dawkowanie będzie mniej więcej takie samo) mając na uwadze, że Cistus to preparat przede wszystkim przeciwwirusowy i w przypadku zapalenia o podłożu bakteryjnym działa pośrednio poprzez „sprzątanie” ich toksyn, co zapobiegania lub pomaga w zapaleniu. Więcej informacji i jednocześnie potwierdzenie można znaleźć w artykule o preparacie Cistus doktora med. J. Hanzela w Vitae nr 2/2018, w którym stwierdza, że taki sposób aplikowania (przypominam by na koniec złagodzić poważny ton) podały również badania kliniczne „zachodniemieckich towarzyszy”. W każdym razie oba produkty mogą być stosowane poprzez aplikację również w przypadku bieżącego stosowania doustnego, co przyspieszy powrót do zdrowia. A dzieciom możemy spray spakować do tornistra. W okresie zachorowań na gripę i szalejących wirusów można również stosować w ramach profilaktyki.

RADA SERWISOWA

Już na sam koniec jeszcze praktyczna rada „serwisowa”. Niewykorzystaną dawkę dzienną zawsze należy wylać, a rano przygotować nową. Ważne jest utrzymywanie butelki z rozpylaczem w czystości. Może zbierać, a w przypadku stosowania Drags Imun dysza może z czasem stać się niedrożna. Wystarczy kupić w aptece za kilka złotych opakowanie tabletek do pielęgnacji protez zębowych i na noc całkowicie zanurzyć rozkręcony rozpylacz w roztworze. Rano będzie zdezynfekowany i jak nowy. **Życzę dużo zdrowia i nie zapomnijcie, by podzielić się z nami swoimi doświadczeniami.**

mgr inż. Michał ŠAMAN



Wybierz się do Katowic

Zielarnia MELISA to szczególne miejsce na mapie Katowic. Zielona oaza miasta, czyli osiedle Tysiąclecia. To tutaj Klubowicze Energy mogą nie tylko zakupić produkty Firmy, ale przede wszystkim uzyskać profesjonalną poradę. To tutaj czekają na Was naturalne preparaty, zioła, kosmetyki, szeroki wybór miódów, soków i olejów. Raz w miesiącu odbywają się spotkania i wykłady na temat profilaktyki zdrowia, które prowadzi naturoterapeutka, p. **Joanna Bortlik**. Klienci mogą też skorzystać z oferty badań profilaktycznych na urządzeniu firmy Energy - Supertronic metodą Volla, czy też dokonać holistycznej oceny stanu zdrowia na kwantowym analizatorze Quantum. Oprócz diagnozy każdy otrzymuje indywidualne zalecenia i dobór ziół.

Zielarnia ściśle współpracuje z dwiema największymi zielarniami w Chorzowie: **Zielarnia przy Rondku** na ul. Granicznej 15 oraz **Zielarnia Fitoherba** na ul. Strzelców Bytomskich. W ich ofercie również dostępne są produkty Energy. Pomoc meryto-

ryczną zapewnia współpraca z doktor **Iwoną Golach-Noworytą**, która jako specjalista neurolog i rehabilitant stosuje również naturalne sposoby leczenia, takie jak np. akupunktura. Klub poleca również gabinet naturoterapii Moxa w Katowicach prowadzony przez p. **Marię Dominiak**, gdzie można skorzystać z wszelkiego typu masażu, a przede wszystkim hirudoterapii.

Klub Energy Katowice to miejsce, w którym często odbywają się firmowe eventy organizowane przy współpracy z regionalnym managerem sprzedaży. Wtedy na Klubowiczów czekają konkursy, promocje, degustacje soków i produktów zielonych, organizowane są porady dietetyczki p. **Karoliny Niedzieli**. Serdecznie zapraszamy wszystkich Klubowiczów i czekamy na zapisy nowych Członków Klubu. Więcej informacji pod numerem 607557672.

Alicja JAKLEWICZ – kierownik Klubu Energy w Katowicach

Oczy oknem wnętrza człowieka

Oczy od zawsze budzą zachwyt. Wyrażają emocje, pozwalają na orientację w świecie zewnętrznym. Są oknem naszego ustroju, przez które możemy zajrzeć do wnętrza organizmu człowieka. Poprzez analizę tęczęwki oka możemy ocenić stan naszego zdrowia. Metoda ta zwana jest **Irydologią**. Jej główną zaletą jest nieinwazyjność oraz traktowanie człowieka jako psychofizycznej całości. Daje ona odpowiedź na pytanie

dotyczące rzeczywistego podłoża choroby oraz pozwala nam na indywidualną dla każdego, naturalną terapię ziołową. Na powierzchni tęczęwki oka każdy narząd ma określone miejsce. Tęczęwka, łącząc się za pomocą układu nerwowego i krwionośnego z całym organizmem, pozwala ustalić zmiany zachodzące w narządach wewnętrznych.

Nieodwołnie od wieków do metod należących do naturoterapii jest także akupunktura, a konkretnie akupunktura **SU DŻOK**. Na dłoniach i na stopach znajdują się systemy bardzo aktywnych punktów, zwanych standardowym systemem odpowiadającym za poszczególne organy oraz części ciała człowieka. Ich odpowiednia stymulacja ma profilaktyczne oraz lecznicze działanie na organizm ludzki. W budowie dłoni i stopy występuje zadziwiające podobieństwo do budowy ludzkiego ciała, które dzielimy na tułów i pięć wystających części - głowy z szyją i czterech kończyn. Przyglądając się ręce również można zauważyć, że składa się ona z dłoni oraz pięciu wystających palców.

Opisane powyżej metody naturoterapeutyczne od lat towarzyszą mi w niesieniu pomocy innym. Serdecznie więc zapraszam do **Klubu Energy w Kłobucku** każdego, kto potrzebuje skonsultować swój stan zdrowia przy pomocy wyżej opisanych metod.

mgr Karina STĘPIEŃ
Klub Energy Kłobuck 2018713





VITA
CENTRUM PROMOCJI ZDROWIA

- Zioła
- Oleje
- Miody, produkty pszczele
- Naturalne suplementy diety
- Kosmetyki naturalne

oraz

Konsultacje:

- Irydologiczne
- Su dżok
(akupunktura)
- Info-testy
(grzyby, pasożyty, wirusy itd.)
- Indywidualna terapia ziołowa

SERDECZNIE ZAPRASZAMY!
Telefon kontaktowy: 662 018 713

Regalen i Gynex czyli wiosenna przyjaźń

Czekając na nową porę roku patrzymy na niebo, słuchamy czy ptaszki już ćwierkają. Wyczekujemy wiosny. Wiosna to odnowa i pobudzenie sił Natury do kolejnego cyklu roku. Trzeba urosnąć (niektórzy z nas nawet obrosli w zimowe sadełko), wydać kwiat, wykarmić owoce i ponownie zapaść w zimowy sen przetrwania, aby z wiosną i ciepłym słońcem obudzić się do kolejnego roku. To nieprzerwany rytm i my sami przynależni do Natury zostajemy w niego wprzęgnięci. Chcąc – nie chcąc rozglądamy się więc za tym co nowe, zielone, żółte i pachnące. To zew Natury budzi nas z wiosennym słońcem. Pora więc wyjść z zimowego legowiska i ... posprzątać.

Pomocne będą w tym dwa preparaty - **REGALEN** i **GYNEX**. Na początku wydaje się, że nie bardzo są ze sobą związane. **REGALEN** - zgodnie z Medycyną Chirską przynależy do elementu Drzewa i nieodmiennie kojarzy się z wiosną. Czyli będzie wspierał odnowę, regenerację, wzrost. **GYNEX** natomiast jest elementem Ziemi, jego najlepsza pora działania to późne lato, a lato już było, następne natomiast dopiero przed nami. Jednak to powiązanie tych dwóch preparatów nie jest przypadkowe, patrząc na wiosenną odnowę.

REGALEN związany jest z pracą wątroby. Ten organ jest jak filtr oczyszczający naszego organizmu. Jest zdolna wychwycić i zneutralizować prawie każdą toksynę (oczywiście tą pochodzenia naturalnego, natomiast nie jest niestety odporna na związki chemiczne naszego świata). To wątroba odpowiada za około 1500 funkcji metabolicznych. Jest również magazy-

nem witamin (A, B12, D, żelaza, glikogenu). Jako główna nasza „oczyszczalnia” sprząta to, co niesie z sobą krew. W tej niesamowitej fabryce trwa produkcja żółci. To substancja, dzięki której następuje emulgacja substancji tłuszczopochodnych. Żółć powoduje, że toksyny rozpuszczalne w tłuszczach stają się rozpuszczalne w wodzie. Dzięki tej cządrodzkiej sztuczce mogą być usunięte z moczem, potem i stolcem. W czasie zimowego „leżakowania i podjadania” w naszym organizmie nabierało się całe mnóstwo różnych śmieci. Są to związki chemiczne, które towarzyszą normalnej przemianie materii - bo przecież jemy, oddychamy i żyjemy. Są również te zwią-

ki, które sami do organizmu wprowadziliśmy z zawartością talerza i nie tylko.

Ciągle nam się wydaje, że mamy dwadzieścia lat i nasz organizm zrobi wszystko sam, bo przecież zawsze tak było. Czasem nawet słyszę ... ale to pierwszy raz tak się stało No właśnie, kiedyś przecież jest ten pierwszy raz. Kiedyś przychodzi dzień, kiedy mamy pierwszy raz 60 lat i nie można ciągle liczyć na to, że będziemy żwawi jak kiedyś. Wiem, wiem - trudno to przyjąć - niestety starzejemy się wewnątrz również i procesy oczyszczania nie idą tak sprawnie jak kiedyś. Trochę można je powstrzymać i odnowić nasz ziemski „pojazd”.

Dokończenie na str. 10



Regalen i Gynex czyli wiosenna przyjaźń

Dokończenie ze str. 9

Ten proces nazywa się głodówką, a w dawnym słowniku - POSTEM. Takie okresy postu wiosennego miały trwać 40 dni! Straszne! Nieprawdaż? A jednak tak było. Oczywiście, 40 dni całkowitego postu to tylko nieliczni mogli przejść. Dzisiaj trudno wytrzymać 3 dni, więc propozycja oczyszczania z **REGALENEM** powinna być małą mgiełką wiosenną zamiast wiosennej burzy.

Z tym oczyszczaniem wiosennym sprawa jest bardzo prosta i nie musisz pamiętać co dokładnie robi ten **REGALEN**. Ważne jest, że prowokuje wątrobę do zwiększonej produkcji żółci, która z kolei współpracuje z usuwaniem zalegających toksyn.

Mniejsze dostawy (mniej jeść), to większa sprawność systemu oczyszczania. Tutaj posłuż się porównaniem do maszyny do mielenia mięsa. Jeśli za dużo do niej wkładasz, to w końcu się zatyka i nie mieli! Tak samo jest z naszym organizmem - jeśli dostawy są za duże, to zaburzają się procesy metaboliczne i trawienie, a tym samym i oczyszczanie nie przebiega sprawnie. Do tego dodajmy ten straszny wiek ... i nic już nie jest jak dawniej.

W tym miejscu doszłam do cudownej

tajemnicy - przyjaźni z **GYNEXEM** - odmłodzi nas o kilka lat.

GYNEX jest preparatem zasadniczo pracujący z układem HORMONALNYM! Natomiast układ hormonalny działa na nasze organizmy jak „dopalacze” w silniku raketowym.

Gruczoły wydzielania wewnętrzne - endokrynologiczne - nie wydzielają swoich produktów do wnętrza innego narządu, ale bezpośrednio do krwi. Z nią te substancje dostają się do tkanek, gdzie wpływają już bezpośrednio na ich pracę. Ach młodość! - tam jest cała masa hormonów i mnóstwo energii. To właśnie tego potrzebujesz na wiosnę! I to zawiera **GYNEX**. Z tym preparatem jest związana również ważna praca tarczycy. Ten organ (jeśli jego praca jest w normie), pomaga spalić nadmiar odłożonego „zimowego” sadetka. Jego dysfunkcja powoduje, że trudniej utrzymać smukłą sylwetkę i obwód w pasie poniżej 80 cm. Taka prosta obserwacja do zastosowania od zaraz - jeśli Twoja temperatura rano jest niższa niż 36,5°C i budzisz się zmarznięta lub z odczuciem zimna - sprawdź pracę tarczycy i poziom jodu w organizmie. Tarczyce bardzo dobrze aktywizuje (pobudza do pracy) imbir. Jest więc jeszcze jeden czynnik wspomagający. Wracając jeszcze do **GYNEXU** - to preparat pra-

cujący również ze śluzówkami żołądka, dwunastnicy i trzustki, czyli pobudza metabolizm i bezpośrednie trawienie.

Potwierdza to jego skład:

jasnota biała, nagietek lekarski, morskoczułkowy, bodziszek cuchnący, lukrecja gładka, gorysz miar, pięciornik gęsi, koniczyzna łąkowa, rutwica lekarska, przytulia właściwa, robinia akacjowa, przywrotnik pospolity, fenkuł włoski.

Teraz pojawia się pytanie - skoro oba takie dobre, to razem czy osobno? Proponuję osobno, czyli nie razem w tym samym czasie, a jako pierwszy **GYNEX** - około pół godziny przed posiłkiem. Po 15 minutach **REGALEN**, czyli 15 minut przed posiłkiem.

Wiem, że jesteśmy tylko ludźmi i czasem można zapomnieć, spieszymy się i nie zawsze mamy ten czas na „po kolei” więc mały odpust - **GYNEX** można i po posiłku, a **REGALEN** lepiej nawet tuż przed posiłkiem niż w ogóle. Oczywiście, wszystkie te zasady dotyczące programu „wiosna u bram” wymagają większej ilości wody dla całego procesu oczyszczania - sprzątania.

**I nic tak nie ciesz się jak
WIOSENNE SŁOŃCE!**

Wanda WIELOCH-BORKOWSKA
bioenergoterapeutka

Być panem swojego samopoczucia

Na ile możemy wpływać na to, co czujemy? I jak dokładnie właściwie możemy rozróżnić, dlaczego coś czujemy? Nieustająco oddziałują na nas wibracje i substancje w różnych aspektach i za każdym razem mamy nieco inny poziom energii życiowej. Uczucie jest czymś, co powstaje jako koktajl tego wszystkiego. Odczucia związane ze wschodzącym słońcem w sobotę mogą być inne niż we wtorek. Być może na nasze odczucia wpływają również ruchy planet, skład wody, myśli tych, którzy myślą o nas lub liczba pasożytów w naszym ciele. Odczucia to alchemia. Uświadamianie sobie swojego wyższego Ja, które czuwa nad tym wszystkim, to jedyny sposób, by nie pozwolić naszym uczuciom rozdrzeć nas na kawałki.

AKCJA I REAKCJA, ODCZUCIA I EMOCJE

Uczucia podążają za naszymi emocjami, które są wyrażane na zewnątrz. To już powinniśmy mieć pod kontrolą, choć często konwersja odczuć w emocje odbywa się w pełni automatycznie. Ale jeśli jesteśmy świadomi tego, co czujemy i dlaczego, możemy również wybrać, w jaki sposób zareagujemy. Przestrzeń między powstałym odczuciem i reakcją emocjonalną na nią wzrasta, gdy angażujemy się w praktykę medytacyjną i nie jesteśmy zbyt leniwi, by badać nasze wewnętrzne ja. Czy istnieje coś, co oprócz medytacji mogłoby nam pomóc wybrać spośród wszystkich możliwości ekspresji emocjonalnej tę lepszą, łagodniejszą, spokojniejszą i dojrzalszą? Na szczęście tak!

GURU VIRONAL

Doświadczenia klientów dowodzą, że Vironal to instancja, po którą możemy sięgnąć, jeśli dostrzegamy, że nasze uczucia i emocje wymykają się spod naszej świadomej kontroli. Vironal należy do elementu Metal, a Metal jest elementem Nieba, miejscem, w którym znajdują się odpowiedzi na wszystkie pytania. Vironal wspomaga budowanie energii obronnej Wei Qi, która przepływa pod powierzchnią naszej skóry i wytwarza swojego rodzaju pancerz. W sposób naturalny czujemy się lepiej i reagujemy z większą pewnością siebie, jeśli czujemy się chronieni. Vironal działa w przypadku stanów paniki, dyskomfortu psychicznego i poczucia chaosu, ponieważ Niebo to porządek i właśnie ten porządek pomoże nam porównać priorytety i zobaczyć prawdziwą istotę. Obrazowo mówiąc Vironal chwyci nas za rękę i w sekundzie przekona, że wszystko jest w porządku, wystarczy tylko wziąć głęboki wdech i zrobić wydech. Odprężmy się ze świadomością, że ten wszechświat ma porządek i nic się nie dzieje przez przypadek. Vironal nie werbuje nas do tego porządku, ale wyprowadza nas i pozwala zostać nieustraszonymi wojownikami.

WŁADCA ORGANÓW METALU

Vironal harmonizuje działanie organów Metalu - płuc i jelita grubego. Wspierając płuca pomaga nam „wydychać” okoliczności naszego życia, na które nie mamy wpływu. Dzięki niemu wzniesiemy się ponad obce reakcje emocjonalne, które napraw-

dę mają niewiele z nami wspólnego. Jest dobrym pomocnikiem w opanowywaniu umiejętności, by nie brać wszystkiego do siebie.

Wspierając jelito grube, Vironal pomaga wyprzeć negatywne zjawiska z psychiki i nie pozostawiać uwięzionych w sobie niewypowiedzianych uczuć. Reakcje emocjonalne są często naprawdę bardzo ważne i jeśli niektóre uczucia nie są przetwarzane na emocje, mogą w naszych czeluściach fermentować i dręczyć nas przez długi czas. Vironal wesprze nas do wydania decydującego oświadczenia w tej sprawie, do podjęcia decyzji o obróceniu się przeciw temu, co nam zagraża, i, jeśli to konieczne, do przecięcia ostrym mieczem kajdan, które na nas ciążą. Dobre odczucia z życia powstają dzięki wydzielaniu się hormonu serotoniny, który przecież jest produkowany właśnie w jelitach. Stan naszego przewodu żołądkowo-jelitowego odgrywa zatem kluczową rolę w koktajlach naszych uczuć.

WZMACNIA WE WŁAŚCIWEJ CHWILI

Vironal jest odpowiedni nie tylko dla dzieci, które muszą wspierać zdolności obronne, ale także dla wszystkich, którzy aktualnie lub długoterminowo znajdują się w jakimś konflikcie. Ilekroć czujemy, że nie znajdujemy się w stanie zagrożenia, że nie opanujemy sytuacji tak, jakbyśmy sobie tego życzyli, nadszedł czas, aby wezwać posiłki pod nazwą Vironal, które wzmocnią naszą osobowość.

mgr inż. Tereza VIKTOROVÁ



Choroba Raynauda – Choroba naczyniowa

W zdecydowanej większości przypadków (do 80%) choroba ta występuje u młodych kobiet. Objawia się napadowym skurczem małych tętnic w palcach obu rąk, często również nóg (wazospazm), po którym następuje zmiana barwy polegająca na blednięciu oraz uczucie zimna w jednym lub w kilku palcach. Stan ten jest wywołany reakcją na zimno, a przyczyną są zaburzenia unerwienia naczyń ruchowego (regulacja światła naczyń przez układ nerwowy). Bodźcem napadowego skurczu może być zimno, które może pochodzić z zewnątrz, np. niesprzyjające warunki atmosferyczne, jak również z wewnątrz, z przewodu pokarmowego, po wypiciu zimnego napoju. Przyczyną wywołującą mogą być również emocje.

OBJAWY

Klinicznie choroba objawia się poprzez nagłe zblednięcie jednego lub większej liczby palców obu rąk, przy czym skóra ma woskowo-biały kolor, jest zimna, traci czucie, a to wszystko wywołują niska temperatura, wilgotność, ewentualnie emocje. Jeżeli stan zwężenia naczyń (wazokonstrykcja) trwa dłużej, tj. przez kilkanaście minut, ewentualnie godzin do objawów dołącza ból i mrowienie w palcach dotkniętych chorobą, szczególnie paliczek dalszych. W cieple napad zwężenia naczyń ustępuje, palce zostają ukrwione, odznaczają się kolorem intensywnej czerwieni, są ciepłe i mogą boleć. Jeśli napady powtarzają się często, stopniowo dochodzi do zmian na skórze, palce bywają opuchnięte, mogą zacząć się deformować, skóra ma niebieskawe zabarwienie, jest gładka, błyszcząca, traci wrażliwość na dotyk, problematyczne stają się delikatne ruchy i działania. Na końcówkach palców mogą pojawić się bolesne owrzodzenia. Pacjenci z chorobą Raynauda częściej zapadają na różnego rodzaju infekcje i mają osłabioną odporność.

Oprócz choroby Raynauda znany jest również zespół Raynauda (czasem określany dodatkowo jako wtórny), który jest objawem innej choroby, najczęściej chorób organicznych naczyń - takich jak miażdżycę tętnic, zakrzepowo-zarostowe zapalenie naczyń lub choroby tkanki łącznej (kolagenowe schorzenia naczyń, twardzina, reumatoidalne zapalenie stawów). Zespół Raynauda w odróżnieniu od choroby Raynauda dotyka zarówno kobiety jak i mężczyzn i częściej tylko jedną kończynę – poza tym objawy są podobne. W leczeniu stosuje się (oprócz wspomnianych już środków) odpowiednią terapię dla choroby podstawowej.

KLASYFIKACJA LECZENIA I ZAPOBIEGANIA

Do środków zapobiegawczych i warunkujących skuteczne leczenie choroby Raynauda

należą przede wszystkim ochrona przed oddziaływaniem zimna i wilgoci, przed wyziębieniem organizmu oraz całkowity zakaz palenia (ponieważ nikotyna obkurcza naczynia). Pomocne okazują się również techniki relaksacyjne czy łagodne środki uspokajające, ewentualnie leki rozszerzające naczynia. Ważne jest, by w zimie nosić rękawiczki, ciepłe obuwie, palce trzymać w cieple i dbać, by były suche.

Niezbędne jest wsparcie i wzmacnianie naturalnej odporności, co można osiągnąć poprzez stopniowe hartowanie się, uprawianie relaksującego sportu, wystarczającą dawkę ruchu na świeżym powietrzu, przestrzeganie zasad higieny (w czasie epidemii niepotrzebnie nie narażać się na ryzyko zakażenia poprzez kontakt z osobami chorymi). Ważne są: regularny tryb życia, zdrowe odżywianie się, odpowiednia ilość przyjmowanych witamin w naturalnej postaci, przeciwutleniaczy, owoców i warzyw.

PRODUKTY ENERGY

Koncentrat ziołowy **Korolen** harmonizuje krążenie układu naczyniowego i równocześnie oczyszcza organizm. Szczególnie odpowiednim preparatem jest koncentrat ziołowy **Stimaral**, który pozytywnie wpływa szczególnie na sferę psychiczną, emocje, poprzez co pomaga złagodzić jeden z mechanizmów wyzwalających chorobę. Innym odpowiednim naturalnym suplementem jest **Celitin**. Zawiera Ginkgo bilobę, o którym wiadomo, że charakteryzuje ją działanie wazodylatacyjne na naczynia krwionośne, tzn. pomaga rozszerzyć tętnice, eliminować skurcz naczyń krwiono-

śnych i poprawiać krążenie krwi.

Odpowiednie są też preparaty, zawierające nienasycone kwasy tłuszczowe omega-3, które ułatwiają czyszczenie ścian naczyń krwionośnych, usuwają złogi tłuszczu i cholesterolu, a ściany stają się bardziej elastyczne.

Skutecznie wspiera system odpornościowy, a tym samym zwiększa odporność na choroby wywołane infekcjami kolejnymi preparatami - koncentrat ziołowy **Vironal**. Naturalny preparat **Drags Imun**, zawierający żywicę z drzewa Croton lechleri, ma szerokie spektrum działania antybakteryjnego i znacząco wspomaga układ odpornościowy. Działanie przeciwwirusowe i przeciwbakteryjne ma preparat zawierający ekstrakt z nasion grapefruita **Grepofit**, który może być stosowany w przypadku zapobiegania oraz dodatkowego wspomagania leczenia przy przeziębieniu, grypie, zapaleniu krtani i innych chorobach tego typu. Preparat należy zastosować odpowiednio wcześniej, już przy pierwszych oznakach choroby, bólu, drapaniu w gardle czy kaszlu. Kolejnym preparatem, który dzięki zawartości witaminy C, bioflawonoidów i malwy sudańskiej wspomaga odporność i oddziałuje na drobnoustroje jest **Flavocel**. Równocześnie działanie przeciwutleniające chroni organizm. Odpowiedni do zewnętrznej pielęgnacji skóry zarówno palców rąk jak i nóg jest łatwo się wchłaniający łagodny olej naturalny **Dermaton oil**. Poprawia elastyczność skóry, doskonale ją regeneruje i chroni przed niekorzystnym wpływami środowiska zewnętrznego.

lek. med. Júlíus ŠÍPOŠ





Od preparatu antybakteryjnego do probiotyku

Dokończenie ze str. 6

Betaglukan jest bardzo skuteczną substancją wzmacniającą układ odpornościowy, przeciwdziałając chorobom zakaźnym, w tym infekcjom drożdżakowym (grzybica). Przyspiesza pooperacyjną i pourazową rekonwalescencję oraz jako silny przeciwutleniacz, również chroni organizm przed różnymi rodzajami promieniowania. Najlepszymi źródłami betaglukanu są grzyby boczniki. Betaglukan potęguje działanie komórek odpornościowych, zwiększając ich zdolność do walki z niebezpiecznymi mikroorganizmami. Ponadto betaglukan wywiera także wpływ na szybkość produkcji krwi w szpiku kostnym. Jego regularne stosowanie nie tylko zwiększa aktywność, ale i liczbę komórek. Należy go przyjmować regularnie.

Colostrum (siara) jest wydzieliną gruczołu mlekowego ssaków powstającą w ostatnim okresie przed porodem i w pierwszych dniach (do 72h) po porodzie. Colostrum jest unikalnym pokarmem o szczególnych wartościach, gdyż reguluje przewód pokarmowy i system odpornościowy młodego organizmu przygotowując go do życia pozałożowego, zawiera informacje o wszystkich ważnych obszarach samoobrony (odporności i odporności psychicznej), dostarczając wszystkie niezbędne dane do przeżycia. U osoby dorosłej pomaga radzić sobie z rzeczywistością, wzmacnia odporność i odporność psychiczną, poprawia orientację i zmysły (białko PRP), od których zależy orientacja, zwłaszcza wzrok. Przyspiesza regenerację po wysiłku i chorobie.

Jak widać PROBIOSAN INOVUM ma bardzo szerokie działanie i warto go stosować na:

- » Zaburzenia układu pokarmowego i jelit - biegunki infekcyjne i podróżne, po radioterapii i chemioterapii, zaparcia, szczególnie u osób starszych, zapalenie jelit, zespół jelita drażliwego nieświeży oddech.
- » Wszelkie stany osłabienia funkcjonowania układu odpornościowego
- » Choroby alergiczne: alergiczny nieżyt nosa, alergiczne zapalenie spojówek, astma oskrzelowa, pokrzywka skóry i atopowe zapalenie skóry, nietolerancja laktozy w alergii mleka krowiego
- » Antybiotykoterapia – w trakcie i 4-6 tyg. po terapii - 4 godziny po antybiotyku
- » Powtarzające się zapalenie pęcherza moczowego, zapalenia ginekologiczne
- » Podwyższony poziom cholesterolu
- » Zapobieganie próchnicy zębów
- » Trudne lub nieoczekiwane sytuacje życiowe

Natomiast jeśli chodzi o PROBIOSAN to w swoim składzie ma te same bifidobakterie w tej samej ilości +inulina + Chlorella. Wg zasad TCM PROBIOSAN wpływających głównie na ścieżkę energetyczną jelita, pęcherza moczowego, wątroby i pęcherzyka żółciowego.

Działanie tego preparatu jest zdefiniowane głównie przez dużą zawartość Chlorella pyrenoidosa, która ze względu na wysoką zawartość cennych składników odżywczych, może być uważana za pełnowartościowy pokarm i dlatego jest często nazywana „skoncentrowanymi warzywami”. Chlorella działa skutecznie w oczyszczaniu przewodu pokarmowego, zwłaszcza okrężnicy, i wspomaga rozwój pożytecznej mikroflory jelito-

wej, która promuje naturalne mechanizmy obronne organizmu. Bierze udział w detoksykacji organizmu, ma wysokie zdolności usuwania trucizn, metali ciężkich i szkodliwych chemikaliów z organizmu, zaczerpniętych z jedzenia i powietrza. Chlorella ma zdolność wiązania toksycznych substancji, a następnie usuwania ich z ciała. Dzięki zastosowaniu chlorelli zaobserwowano niezwykle wpływ na regenerację tkanek oraz podział i wzrost komórek. W rezultacie chlorella jest stosowana w leczeniu przewlekłych stanów zapalnych, wyprysków, oparzeń i trudno gojących się ran. Pomaga również w regeneracji ciała obciążonego długotrwałym stresem, po każdej operacji lub napromieniowaniu. W przypadku tych właściwości odpowiada za to CGF (Chlorella Growth Factor), który jest uważany za najbardziej efektywny składnik chlorelli. Spośród wszystkich gatunków glonów należących do rodzaju Chlorella, Chlorella pyrenoidosa ma największą zawartość tego czynnika wzrostu (do 14%). Chlorella jest również bogatym źródłem wielu ważnych witamin i minerałów.

Co w takim razie stosować? Najlepiej stosować te 2 preparaty przemienne przez 3 tygodnie, 1 tydzień przerwy i potem drugi preparat. Natomiast jeśli chodzi nam o detox, to można PROBIOSAN stosować z tygodniowymi przerwami przez okres 4-6 miesięcy 3 kaps. dziennie. Biorąc pod uwagę ilość toksyn, jakie teraz mamy w powietrzu i pożywieniu, to każdy z nas powinien taką kurację przejść raz do roku lub na 2 lata. Pozdrawiam serdecznie!

lek. med. Dariusz SZYMAŃSKI

Post – dobry czas na dietę

A gdyby tak spróbować jeszcze raz. Z pewnością taka myśl nawiedziła każdego z nas wielokrotnie. I jak co roku rozpoczyna się nowa faza, by krok po kroku przechodzić przez następne okresy. Zakończyć stare = rozpocząć nowe.

Ideą tej metody jest nie tylko detoks i wręcz obowiązkowy dla naszego zdrowia proces równoważenia ciała z duchem w okresie postu, ale również odciążenie organizmu od powszechnych w artykułach spożywczych alergenów, bo któż z nas od urodzenia odżywia się na 100% zgodnie ze swoją grupą krwi?

O charakterystyce grup krwi, ich mocnych i słabych stronach można przeczytać np. w internecie, do czego gorąco zachęcam. To naprawdę ważne, byśmy byli świadomi, jacy jesteśmy i wzięli w końcu odpowiedzialność za to, co codziennie w siebie i najbliższych „wrzucamy”.

3-5 tygodniowy okres spożywania produktów płynnych pozwoli organizmowi nie tylko na detoks, ale również uruchomienie odpowiednich mechanizmów, czyli np. autofagii – stanu, w którym komórki ciała żywią się uszkodzonymi białkami, złogami, bliznami oraz tkanką tłuszczową, co ma ułatwić oczyszczenie organizmu i uruchomienie procesów regeneracyjnych.

Przy każdej grupie każdy znajdzie dopuszczalne warzywa i owoce, z których polecam robienie soków i ciepłych zup kremów (byśmy się nie wyziębili za mocno) oraz odpowiednio dobraną propozycję preparatów wspomagających procesy.

GRUPA KRWI AB

Warzywa: brokuł, burak, botwinka, jarmuż, bakłażan, kalafior, ogórek, czosnek, pietruszka, seler

Owoce: ananas, cytryna, figa, śliwka, agrest, grejpfrut, winogrona, wiśnia
Preparaty w kroplach -koncentraty: Regalen + Renol

Preparaty zielone: Organic Sea Berry, Organic Beta, Organic Goji, Hawai Spirulina, Raw Aguaje (tylko dla kobiet)

GRUPA KRWI B

Warzywa: brokuł, brukselka, burak, botwinka, kapusta biała i czerwona, kalafior, marchew, papryka, pietruszka, bakłażan

Owoce: ananas, banan, papaja, śliwka, winogrona, żurawina

Preparaty w kroplach - koncentraty: King Kong + Renol

Preparaty zielone: Organic Beta, Organic Barley Juice, Barley Juice, Organic Maca, Organic Sea Berry

GRUPA KRWI O

Warzywa: brokuły, cebula czerwona, chrzan, czosnek, czerwona papryka, kalarepa, pietruszka, por, szpinak, rzepa

Owoce: figa, śliwka, czereśnia, mango, wiśnia, ananas

Preparaty w kroplach - koncentraty: Regalen+Gynex

Preparaty zielone: Organic Maca, Hawai Spirulina, Pure Acai, Organic Matcha, Raw Aguaje (tylko dla kobiet).

GRUPA KRWI A

Warzywa: brokuł, cebula czerwona, chrzan, czosnek, kalarepa, pietruszka, por, szpinak, dynia, pasternak,

Owoce: ananas, morela, cytryna, śliwka, grejpfrut, wiśnia, jagoda, borówka, figa

Preparaty w kroplach - koncentraty: Regalen+Renol

Preparaty zielone: Spirulina Barley, Organic Chlorella, Organic Matcha, Organic Goji



Bez względu na grupę krwi – wszystkim poleca się ciepłe płyny: wodę z imbirami i cytryną oraz zieloną herbatę, a także:

MIKSTURĘ Z KURKUMĄ I AMLĄ:

łyżka stołowa jak najlepszej oliwy z oliwek (extra virgine)

łyżeczka od herbaty jak najlepszej kurkumy
łyżeczki od herbaty sproszkowanej amla (Amla inaczej agrest indyjski)

KURACJĘ STOSUJEMY 3-5 TYGODNI PAMIĘTAJĄC O ZASADACH:

- » pijemy dużo ciepłej wody (może być z odrobiną imbiru i cytryny)
- » spożywamy wyłącznie zmiksowane warzywa i owoce w formie soków lub zup kremów
- » sok warzywno/owocowy wyłącznie rano najlepiej w godz. 9-11
- » w późniejszych porach wyłącznie soki warzywne lub ciepłe zupy kremy
- » miksturę z kurkumą i amlą wypijamy dwoma szybkimi łykami podczas spożywania soków lub zup, najlepiej 2x dziennie
- » preparaty w kroplach - koncentraty stosujemy przeważnie 3 x 7 kropli i pijamy dużą ilością wody
- » do soków i letnich zup dodajemy po 1 płaskiej łyżeczce produktów sypkich (np. spirulina, sea berry, goji, barley juice itd. – patrz wg grupy krwi) – dawka dzienna to 3 łyżeczki
- » preparaty zielone w tabletkach (patrz wg grupy krwi) – dawka dzienna to ok.10g produktu w kilku porcjach
- » sugerowany czas na start to 1-2 tygodnie marca 2019r.

Życzę wszystkim silnej woli i powodzenia! A o tym, jak sobie poradzić z wyjściem z diety, napiszę wkrótce.

**Marcin KOSIOR – kierownik
Klubu Energy w Białymstoku**



Jak szczęśliwie i bez stresu przeżyć ciążę?(3)

Dokończenie ze str. 6

Ból i inne objawy są na tyle wyniszczające, że prowadzą kobietę w ramiona medycyny ratunkowej i często należy zastosować infuzyjną terapię przeciwbólową i antybiotykową. Zespół cieśni nadgarstka

Stosunkowo często pojawia się także ból w nadgarstkach znany jako „syndrom kanału nadgarstka”. Jest to ucisk nerwu w wyniku pogrubienia tkanki łącznej powięzi mięśniowej. W czasie ciąży w znacznym stopniu przyczynia się do tego fizjologicznie wyższy poziom hormonów estrogenu. Ból i uczucie mrowienia najczęściej występują w nocy. Może być z tym związane również zaburzenie stabilności kręgu szyjnego. Ulgę przynosi naprzemienne stosowanie kremów Protektin (wiązało, ścięgną) oraz Artrin (działanie chłodzące). Odpowiedni jest również masaż drogi worka osierdziowego i okolicy szyi.

BÓL BIODER

Do częstych problemów należy również ból bioder. Dolegliwości te są często związane z zaburzeniem drogi woreczka żółciowego (prowadzącej przez okolice bioder). Z tego powodu bardzo skuteczne jest stosowanie na okolicę bioder kremu Protektin (nie chodzi o zmiany degeneracyjne chrząstki, ale o zaburzenia torebki stawowej) jak również masaż drogi woreczka żółciowego od czwartego palca stopy po grzebień biodrowy. Szczególnie ulgę przynosi punkt 31. Znaj-

dziemy go pośrodku zewnętrznej strony uda pod końcem palca środkowego przy rękach luźno opuszczonych wzdłuż ciała. Konieczna jest również rehabilitacja ruchu w stawie krzyżowo-biodrowym. Bardzo pomocne, podobnie jak w przypadku bólu kręgosłupa, są ćwiczenia na piłce.

BÓL SPOWODOWANY URAZEM

Na ból stawów i tkanek miękkich spowodowany urazami można niezależnie zastosować Artrin.

BÓLE GŁOWY

Niestety, te nieprzyjemne bóle występują u kobiet w ciąży również stosunkowo często. Na szczęście te najbardziej uporczywe formy – migreny – występują dość rzadko. Wydaje się, że ciąża stanowi swoistego rodzaju czynnik ochronny. Czasami wystarczającym antidotum na ból głowy jest regulacja ilości przyjmowanych napojów (czysta woda z Fytomineralem). W momencie wystąpienia bólu dobrym rozwiązaniem jest zlokalizowanie miejscowych punktów spustowych, które po nieznacznym ucisku wpływają na wyraźne złagodzenie bólu, można również niniejsze punkty smarować kremami odpowiednimi do meridianów, które przebiegają w tym miejscu.

Skuteczny jest także masaż małżowiny usznej i dużego palca u nóg (odpowiada za cały obszar głowy). Na początku w wielu

przypadkach pomaga także aromaterapia (Spiron, produkty z serii Beauty).

Na koniec kilka uwag odnoszących się do leków przeciwbólowych:

Nie można często stosować niesteroidowych leków przeciwbólowych – leków przeciwreumatycznych – przeciwzapalnych ze względu na możliwe negatywne oddziaływanie na płód.

O ich zastosowaniu we wskazanych przypadkach powinien zdecydować lekarz. Również kwas acetylosalicylowy (Acylopiryna) nie jest odpowiedni ze względu na możliwość wywołania krwawienia. Jedynym stosunkowo bezpiecznym środkiem przeciwbólowym jest paracetamol (Paralen), ale również tutaj w przypadku powtarzającego się stosowania należy zachować ostrożność (może prowadzić do uszkodzenia wątroby). Kobiety w ciąży bezsprzecznie powinny skonsultować stosowanie leków z lekarzem - co w zdecydowanej większości przypadków ma miejsce. Bardzo dobrym sposobem leczenia stanów bólowych jest akupunktura lub akupresura.

Życzę wszystkim kobietom w ciąży, aby nie doświadczały żadnych stanów bólowych. Jednakże, jeżeli już się pojawią, życzę, by w powyższych informacjach znalazły inspirację do ich uśmierzania.

lek. med. Bohdan HALTMAR

Klubowicze, Konsultanci – mamy dobre wieści!

Nasza strona internetowa doczekała się nowej wersji (www.energy.sk/pl). Jesteśmy zadowoleni z efektu, więc spodziewamy się, że również Wam się spodoba. Jest naprawdę intuicyjna i przejrzysta. W Strefie Klubowicza, po zalogowaniu znajdziecie tak ważne dla Was materiały reklamowe do pobrania, informacje o zbudowanej strukturze oraz Rozliczenia Mie-

sięczne, motywujące do dalszej pracy. A w związku z tym, że wszystko, co nowe wymaga oswajania – prosimy o kontakt telefoniczny z centralą firmy 33 812 60 82, jeśli nie radzicie sobie z logowaniem (bo np. zapomnieliście swoich haseł), lub kiedy wystąpi jakiś nieprzewidziany problem.

**Zapraszamy
załoga ENERGY POLAND**



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.



WYJĄTKOWO NA LUTY*

Regalen, Gynex, Protektin, Cyto vital
Annona muricata forte, Probiosan, Audiron

4 – 11. 2. 2019r. — ZESTAWY NA WALENTYNKI

DLA NIEJ CYTOVITAL RENOVE, DLA NIEGO ARTRIN RENOVE

