

vitae

2019/3

www.energy.sk/pl



Pozwól sobie na
wiosenne oczyszczenie

Palenie – zagrożeniem
dla zdrowia

Graj w zielone

PRODUKTY MARCA



Marzec przygotował dla nas same wahania – i wiatr. Po „ni masnym ni słonym” początku miesiąca, około 15. powinno się wyraźnie ocieplić, po 20. stawimy czoła nieprzyjemnemu chładowi, a być może mrozowi też, jednak po 25. już powinniśmy założyć coś lżejszego i wybrać się nad wodę. Zagroza też wysoka woda, ocieplenie po 15. może spowodować topnienie śniegu.

Szalona pogoda, która już długo nas atakuje, nie dodaje nam życiowej energii. To szkoda, bo czeka na nas najpiękniejsza część roku. Wszystko się budzi, przyroda z bezbarwnej białej i smutnobrązowej powoli zaczyna się zielenić i podpowiada nam, co może nam zrobić dobrze. Mamy naprawdę duży wybór, bo produktów zielonych ci u nas dostatek. Chlorella chyba nie znika z naszego stołu przez cały rok, „cukiereczki” pałaszujemy regularnie. „Docisnąć” możemy spiruliną – czy to

Hawaii, czy w połączeniu z młodym jęczmieniem w produkcie Spirulina Barley. On wspaniale nadaje się do wyczerpujących aktywności sportowych, do których wiosna wręcz nawołuje. Cudowne towarzystwo podczas ruchu proponuje też Organic Maca, Acai Pure i Organic Sea Berry – wszechmocny rokitnik. W Klubach Energy znajdziecie też pozostałe produkty zielone, z pewnością każdy znajdzie ten swój. Jeśli nawet to „za mało”, możemy sięgnąć po witaminy tj. produkt Vitaflorin. Wybuchająca wiosna pcha nas do działania, gdzie możemy wykorzystać również preparat King Kong. Przecież każdy chciałby mieć ładnie wyrzeźbioną sylwetkę na plaży! Jednakże wiosenne wiatry czasami zdenerwują nas kiepskim trawieniem. Możemy sięgnąć po Probiosan Inovum, który się tym zajmie, a my będziemy rozkoszować się coraz piękniej świecącym słońcem.

Eva JOACHIMOVÁ

NA ZIELONO Z KAŻDEJ STRONY ZIELONA ŻYWNOSĆ JEST DOSKONAŁA WEWNĄTRZ, ALE I NA ZEWNĄTRZ

Zakładam, że wszyscy już to wiedzą: zieloną żywność, taką jak chlorella czy młody jęczmień można stosować również na skórę i wykorzystywać w ten sposób jej lecznicze właściwości. Krótko mówiąc, zielona żywność detoksykuje skórę i ma korzystny wpływ na egzemy, wysypkę, trądzik i trudno gojące się rany. Nie bez znaczenia jest także działanie antyseptyczne zielonej żywności. Potrafi pokonać metale ciężkie, truciźny i wolne rodniki, jest zatem oczywiste, że w widoczny sposób może odmłodzić skórę. Cóż, z upływającym czasem coraz bardziej byłam tym zainteresowana, więc zaczęłam eksperymentować. Chlorella i Barley w proszku to genialne wynalazki, które wybrałam w tym celu. Witam na pokazie najlepszych produktów wywodzących się z mojego laboratorium alchemicznego!

MASECZKA DO TWARZY GREEN AND GREEN

Zielony, naładowany witaminami i minerałami proszek można wymieszać z odpowiednim nośnikiem i stosować jako maseczkę na twarz. Czy to Chlorella czy Barley – oba świetnie się do tego nadają. Dobrą podstawą jest nasz ulubiony krem, kwaśna śmietana lub twaróg z miodem, ale jeśli nie ma wyjścia i dokucza nam jakaś poważniejsza rana, zbierzmy się na odwagę i nasypmy magiczny proszek bezpośrednio na nią. O takiej możliwości dowiedziałam się od koleżanki Marysi, która jest fanatyczną propagatorką zielonej żywności. Nie da o niej powiedzieć nic złego, ba, kocha ją tak

bardzo, że zaczyna i kończy z nią dzień, a ja osobiście podejrzewam, że jęczmieniem myje nawet podłogę. Pytacie, jak zrobić taką maseczkę? Po prostu – wystarczy wymieszać... Dla pewności jednak jeden uniwersalny przepis:

4 łyżki twarogu wymieszać z 1 łyżką miodu, dodać 1 łyżeczkę Chlorelli i 1 łyżeczkę Barley. Jeśli ozdobimy to truskawkami, będzie świetnym deserem, ale jeśli oprzemy się pokusie zjedzenia, zachwycimy swoją skórę. Przekonasz się, że szczególnie dzieci docenią maseczkę i że wkrótce będziesz mieć w domu regularne wellness. Zawsze też można pobawić się w Grinchę.

DOMOWA PASTA DO ZĘBÓW Z CHLORELLĄ

Ta pasta do zębów nie pieni się, ale jest dobra i funkcjonalna. I też jest bardzo, bardzo zielona. Jednak bez obaw – chlorella nie zabarwi zębów. Nigdy nie słyszałam, by u kogokolwiek wystąpił ten problem przy gryzieniu tabletek chlorelli. Ponadto, zauważyłabym to u mojej przyjaciółki, która ssie chlorellę jak cukierki. Kiedy kawałeczek glonu przyklei się pomiędzy zębami, łatwo usunąć go z pomocą szczoteczki lub można go tam zostawić, a on przez noc będzie strzec jamy ustnej przed próchnicą.

Jak ją przygotować? W porcelanowej małej miseczce wymieszaj drewnianą łyżką następujące składniki:

- 1 łyżkę oleju kokosowego (dobrze by było, żeby już był płynny),

- 1 łyżeczkę zielonej glinki,
- 1/2 łyżeczki sody oczyszczonej (nie za dużo – niekorzystnie wpłynie na smak),
- parę kropel jakiegokolwiek mieszanki wysokiej jakości olejków eterycznych odpowiednich do pielęgnacji jamy ustnej (stosuję tymianek, szałwię, miętę, manukę, tea tree, goździki, cynamon, pomarańczę, ale i różę lub ylang ylang – można też przygotować własną mieszankę)
i teraz: dodać 1 łyżeczkę proszku Organic Chlorella, to całkiem sporo, ale bez obaw, dokładnie wymieszać, aż wszystko się połączy. Powstanie bardzo zielona masa, która już sama w sobie jest doskonała i wszystkie sprzedawane pasty bije na głowę. A jeśli naprawdę chcemy, by nasza pasta do zębów się pieniała, można domieszać do niej pastę do zębów Energy. Ja dodałam Balsamio. Uzyskujemy w ten sposób idealną konsystencję, a dzięki olejowi anyżowemu i stewii także słodki smak, który w paście do zębów po prostu lubimy. Osoby o wesołym usposobieniu z pewnością zachwyci piękny szmaragdowy kolor na umywalce po wypłuciu pasty. Proszę pomyśleć – dwa razy dziennie takie przeżycie!

PEELING DO CIAŁA Z MŁODYM JĘCZMIENIEM

Miód stanowi najlepszą podstawę do peelingu ciała. Właściwie to już go do niczego innego nie używam. Idealnie płynny miód wymieszać z olejem według własnego wyboru (migdałowy, arganowy,

Nigella sativa lub na przykład olej z himalajskich moreli) i młodym jęczmieniem. Na koniec dodać drobno zmieloną różową sól. Musimy dopracować ilość, która tak naprawdę zależy od ilości oleju, ale jeśli zdarzy się, że mieszanka jest zbyt sztywna, możemy ją rozcieńczyć odrobiną wody różanej. Lepiej, jeśli masa jest

bardziej płynna. Dodanie oleju niczego nie zepsuje. Ze stosunkiem jęczmienia do soli można eksperymentować w zależności od tego, jak bardzo szorstki peeling staramy się uzyskać. Mieszanke można wzbogacić wysokiej jakości olejkami eterycznymi odpowiednimi do skóry (lubie nerol, szałwię, jaśmin, amyris, nard i oud).

Wymieszany peeling wzbogaci jeszcze olej kokosowy. Można go stosować w wannie, najlepiej podczas kąpieli, wtedy docenimy kolor wody po zmyciu peelingu – wygląda, jakbyśmy się kąpali w miętowym likierze. Zaletą tego produktu jest to, że wychodzimy z wanny i jesteśmy nasmarowani...

mgr TEREZA VIKTOROVÁ

REWITALIZACJI CIĄG DALSZY

Wiosenne dni są bardzo przyjemne i zapowiadają już gorące lato. Nasze organizmy również coraz żywiej domagają się upalnego słońca. Pierwsze przebudzenie więc już za nami, a teraz aktywizacji ciąg dalszy. Słowem – co jeszcze można zrobić, aby szybciej dojść do formy? Nie wszystkim bowiem tak łatwo poszło i niektórzy z nas długo odchorowywali grypowe powikłania. Wiele dni gorączki osłabiło zmęczone ciało i odnowa czasem jawi się jako nieosiągalny na horyzoncie szczyt wielkiej góry. Trudno złapać dobrą kondycję i mimo dłuższych dni nadal nic nam się nie chce. Bez znaczenia są nawet różne świąteczne terminy – opór ciała tak męskiego jak i żeńskiego bywa „zwalający na kanapę”.

Mamy patrzeć na pociechy i widzą podkrążone oczy, białą prawie przezroczystą skórę i chudziutkie ciało. Martwienie się nie jest lekarstwem na te tematy i trzeba przejść do działania. Czyli sięgamy do lektury różnych poradników aptecznych, zielarskich, rad babci i prababci i w końcu ... eureka! Tak, tak dla takich bardzo osłabionych na wiosnę to zawsze robiło się w domu kiszony sok z buraka czerwonego! Do słoika babcia wkładała buraki, marchew, czosnek, coś tam jeszcze i jeszcze..... Sama robiłam. Wszystko według przepisu i jak należy i kolor był właściwy, tylko ten straszny zapach rozchodzący się po całym mieszkaniu! Niestety z tym zapachem mi nie przeszło i wybrałam ORGANIC BETA! Pamiętam, że babcia taki kiszony siołk trzymała w spiżarni, gdzie było chłodniej i ten zapach nie przeszkadzał. Świat szybko żyje i na siołk kiszony trochę trzeba poczekać, a tu prosto z opakowania tylko wody dolać! I pachnie ładnie, a kolor oszałamiający.

CZEGO WSZYSCY SZUKAMY W TYM BURAKU?

Jest czerwony jak nasza krew i takie też ma właściwości, czyli doskonale optymalizuje składniki krwi. Od zawsze jak pamiętam słyszałam, że zawiera żelazo i to też się zgadza. Badania naukowe potwierdzają również obecne w nim duże ilości betalain i polifenoli. Złóżka te ostatnie zrobiły karierę – są związane często z owocami i warzywami w kolorze czerwonym, bordowym, granatowym i zawierają ogromne ilości przeciwutleniających. To znaczy, że będą aktywnie likwidować stany zapalne w naszych organizmach. Oprócz wspomnianego już żelaza, w swoim

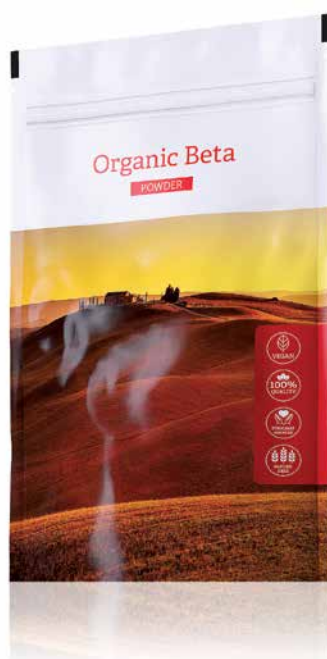
składzie burak czerwony (czyli składnik zasadniczy ORGANIC BETA), zawiera potas, mangan, magnez, fosfor, krzem, kwas foliowy, witaminy z grupy B, witaminę C, karoten i właściwie wszystko co:

- » odkwasza organizm (stan zakwaszenia jest początkiem wszelkich niedomagań),
- » oczyszcza organizm, a zwłaszcza jelita ze zgromadzonych starych złogów (oczyszczone lepiej przyswajają to, co im dostarczamy, mniej też będzie w nich substancji gnilnych,
- » zwiększa aktywność śluzówki żołądka, czyli już na wstępie jest lepsze trawienie, a co za tym idzie i lepsze przyswajanie rozłożonych substancji,
- » poprawia wygląd włosów, paznokci, skóry,
- » poprawia kondycję krwi (krew transportuje tlen i to tutaj jest największy zysk dla naszych organizmów zmaltretowanych długim osłabieniem.

Więcej tlenu we krwi oznacza więcej energii w komórkach, czyli zwiększa się ogólną siłę i vitalność organizmu.

- » bezsprzecznie wspomaga tworzenie się czerwonych krwinek,
- » działa delikatnie moczopędnie.

Jak widać, ORGANIC BETA ma same zalety, których tak w tym czasie potrzebujemy.



Co jeszcze stosowały te nasze babcie dla słabych egzemplarzy naszego gatunku, który mieni się królem planety Ziemia? Miod! Tak, to był miod! Jego bardziej wyrafinowana część, a właściwie część zawartości ula – to pierzga. W preparatach Energy jest i ten produkt o nazwie RAW AMBROSIA!

SAMA NAZWA AMBROSIA MA JUŻ SVOJE SKOJARZENIA! UPOJNY NAPÓJ BOGÓW!

Trochę mało tych pszczołek w tym roku, więc pierzga jest z nie polskich terenów. Pszczołki fruując z kwiatka na kwiatek zbierają do swoich koszyczków na nóżkach pyłek i transportują go do ula. Poprzedniego lata widziałam taką jedną obłożoną do granic możliwości, myślałam, że może jakaś chora, bo tak się przewracała i nie mogła się poderwać do lotu, aż zobaczyłam bliżej, że koszyczki większe niż odwłok i musiało jej być bardzo ciężko złapać lot. To była bardzo pracowita pszczołka. Pozbierany pyłek wstępnie już pozlepiany śliną pszczelą (dlatego taki ciężki ładunek) zostaje upchnięty w plastrach i zalepiony woskiem. W ulach jest temperatura 30°C i w tej temperaturze dochodzi do specyficznej fermentacji pyłku. W rezultacie powstają peptydy i aminokwasy. Tą ambrosją karmione jest młode pokolenie i sama królowa matka.

Pierzga zawiera witamin C, B, A, PP, K, E, D, mikroelementy i makroelementy takie jak magnez, żelazo, miedź, cynk, potas, fosfor, sód. Cóż lepszego może być dla człowieka?

Pierzga znana jest ze swoich właściwości oczyszczających i detoksykujących wątrobę. Ponadto:

- wzmacnia system odpornościowy,
- wzmacnia i tonuje system nerwowy,
- jest stosowana w leczeniu depresji,
- regeneruje pracę układu pokarmowego i co chyba najważniejsze
- dzięki zawartości fitohormonów działa rewitalizująco i odmładzająco!

Właściwie już nic więcej dodać nie trzeba. ENERGY ma preparaty z czystych ekologicznych terenów i oba są godne polecenia i zastosowania tak dla małych jak i dużych!

Wanda WIELOCH-BORKOWSKA
bioenergoterapeutka



JAK SZCZĘŚLIWIE I BEZ STRESU PRZEŻYĆ CIĄŻĘ? (4)

W dzisiejszym artykule na temat problemów ciążowych zajmiemy się dolegliwościami, które wielu kobietom w ciąży sprawiają trudności i często prowadzą do ograniczeń w życiu codziennym. Porozmawiamy o obrzękach, żylakach, uczuciu ciężkich nóg, trudnościach z oddychaniem i zmęczeniu.

OBRZĘKI W CIĄŻY

Ciekawe jest, i pod względem klasycznej fizjologii trudne do wyjaśnienia, dlaczego niektóre kobiety nie doświadczają obrzęków w ogóle, nawet pod koniec ciąży w okresie przed porodem, podczas gdy u innych kobiet pojawiają się już w drugim tryestrze ciąży. Również miejsca występowania obrzęków są różne, najczęściej, oczywiście, widujemy obrzęki kończyn dolnych, ale niektóre kobiety mają je tylko na kończynach górnych (nagle okazuje się, że nie można zdjąć pierścionków), inne w okolicy twarzy czy nawet ściany jamy brzusznej. Nasilenie i stopień obrzęmów również nie zawsze odpowiada przyrostowi masy ciała, a czasami sytuacja nie ulega optymalnej zmianie przy znacznym ograniczeniu obciążenia statycznego (nawet w pozycji leżącej całkowicie nie ustępują). I chociaż na podstawie badań nad fizjologią ciąży wiemy o zmianach w składzie i ilości płynów w organizmie i oddziaływaniu hormonów na ściany naczyń krwionośnych, czego konsekwencją jest obciążenie układu żylnego i limfatycznego, nie możemy w sposób zadowalający wyjaśnić objawów indywidualnych.

LECZENIE

Podstawą skutecznego leczenia (szczególnie w przypadku obrzęków pojawiających się nagle) jest wykluczenie poważniejszych przyczyn, takich jak zatrucie ciążowe (wysokie ciśnienie krwi, obecność białka w moczu, niewydolność nerek i wątroby), niektórych chorób nerek i nadciśnienia. Jeśli nie potwierdzimy tych chorób, w medycynie klasycznej jest stosowany lek Detralex (mikronizowana frakcja flawonoidów). Podstawą jest jednak zmiana codziennego

trybu życia z bardzo wyraźnym ograniczeniem dłuższego stania, ale także siedzenia na krześle. Ważne jest, by wykonywanie prac domowych zaplanować tak, by były wykonywane w krótszych odcinkach czasu, z przerwami na odpoczynek w pozycji leżącej, siedzenie z nogami podniesionymi przynajmniej do pozycji poziomej, w przypadku łagodniejszych form obrzęku kończyn dolnych odpowiednią formą ruchu jest chodzenie, w przypadku większych obrzęków należy wykonywać ćwiczenia stóp i palców nóg.

ENERGY

Do najbardziej skutecznych procedur należy bardzo delikatny masaż limfatyczny partii dotkniętych obrzękiem, to znaczy w kierunku do serca (kierunek przepływu krwi i limfy) przy zastosowaniu kremu Atrín. Wystarczy nałożyć troszkę kremu na mokre ręce. Masaż należy wykonywać co najmniej dwa razy dziennie. Rano, aby aktywować system limfatyczny, a następnie wieczorem po całodziennym obciążeniu. Ponieważ wiemy, że system limfatyczny podlega pod organy nerek i częściowo śledziony, należy wesprzeć także te organy poprzez masaż stref refleksyjnych, ewentualnie skóry powyżej organów. Do wzmocnienia śledziony używamy kremu Cytovital. Wskazane jest również wsparcie funkcjonowania nerek w okresie ciąży preparatem Fytomineral. Należy podkreślić, że jeśli nie poświęcimy należytej uwagi leczeniu obrzęków, przewlekła niewydolność układu limfatycznego kończyn może doprowadzić do trwałych zmian w postaci przewlekłych obrzęków, zmian skórnych i skłonności do infekcji takich jak „róża” (łac. erysipelas). Kończyny

dolne nie wyglądają już później z punktu widzenia estetyki tak samo jak przed ciążą.

ŻYLAKI KOŃCZYN DOLNYCH – (ŁAC. VARICES EXTREMITATUM INFERIORUM)

Dolegliwości związane z układem naczyń żylnych są bardzo podobne do tych związanych z układem limfatycznym. Występowanie żylaków praktycznie zawsze jest związane z predyspozycjami genetycznymi. Prawie u wszystkich kobiet można znaleźć przodków, którzy zapadli na tę chorobę. Z punktu widzenia profilaktyki to dobra informacja ze względu na możliwość zastosowania zarówno środków systemowych, jak i leczniczych, jeszcze zanim choroba się pojawi lub zanim jej stan się pogorszy. Przyczyną powstania jest w pierwszej kolejności niewydolność czynnościowa, później również niewydolność anatomiczna zastawek żylnych, które umożliwiają przepływ krwi w górę do serca i utrzymują w żyłach niskie ciśnienie hydrostatyczne. Właśnie zaleganie większej ilości krwi z wysokim ciśnieniem powoduje poszerzenie cienkiej ściany żyły. Schorzenie występuje (w odróżnieniu od obrzęków limfatycznych) tylko w okolicy kończyn dolnych i sfery narządów rozrodczych (żylaki wewnętrzne wokół macicy można zdiagnozować z pomocą badania USG). Żyły są poskręcane i wyraźnie widoczne pod powierzchnią skóry. W przypadku przewlekłych żylaków czasami otaczająca skóra jest cieńsza i zabarwiona na kolor brązowy (ze względu na nasycenie krwinkami czerwonymi). Objawami żylaków są ból kończyn, obrzęk (razem z niewydolnością układu limfatycznego), „ociężałe kończyny” – przede wszystkim po długim staniu.

LECZENIE

Ponownie polecamy Detralex, a w razie konieczności stania stosowanie ucisku kończyn specjalnymi pończochami (a nawet lepiej bandażem elastycznym ze względu na możliwość indywidualnej siły nacisku). W przypadku żylaków zewnętrznych narządów rozrodczych stosujemy kompresję większymi wkładkami pod bielizną. Należy jednak podkreślić, że skóra powinna również „oddychać”, dlatego akcesoria uciskowe nie powinny być stosowane przez cały dzień, ale tylko podczas obciążenia.

ENERGY

Z kremów Energy można zastosować podczas delikatnego, ale konsekwentnego i powtarzanego masażu Ruticelite. W przypadku kobiet, u których żylaki występowały u członków rodziny, ważne jest wykonywanie masażu prewencyjnie nawet bez widocznych żylaków. Masaż kończyn wykonany przez partnera ma również pozytywny wpływ emocjonalny na kobietę w ciąży, a zatem i na płód.

Powikłaniem w przypadku żylaków może być (na szczęście w ciąży rzadko występujące) zapalenie żył. We wczesniej fazie odczuwania bólu i lekkiego zaczerwienienia skutecznym preparatem jest Artrin, tym razem należy stosować grubszą warstwę i nakładać ponownie po tym, jak się wchłonie, jak również stosowanie preparatu Audiron. Bardziej zaawansowany stan zapalny wymaga już konsultacji z lekarzem oraz leczenia antybiotykami i lekami przeciwzapalnymi.

UCZUCIE CIĘŻKICH NÓG

Towarzyszy obu wyżej wymienionym stanom patologicznym, ale czasami występuje również bez jakichkolwiek widocznych objawów. Przyczyną jest najwyraźniej tylko wpływ produkowanych podczas ciąży substancji regulujących i hormonów. Tutaj ponownie polecamy do masażu kremy Pentagonum®, docelowo wybierzmy jednak ten, który kobieta postrzega jako najbardziej przynoszący ulgę.

ZMĘCZENIE

Do ogólnego wsparcia organizmu możemy zastosować Flavocel, Vitamarin, Fytomineral, Probiosan, zieloną żywność. Należy uświadomić sobie, że ciąża jest rzeczywiście „odmiennym stanem” z odmienną fizjologią i reakcjami organizmu, dlatego kobietom w ciąży należy stwarzać okazje do odpoczynku, snu i relaksu poprzez odciążenie w wypełnianiu obowiązków rodzinnych, czasami nawet poprzez wystawienie zwolnienia lekarskiego.

PROBLEMY Z ODDYCHANIEM

Z tego rodzaju dolegliwościami mamy do czynienia rzadko, jednak nie jakoś wyjątkowo sporadycznie. Jest to uczucie braku powietrza, niemożności „oddychania”, łapania zadyszki podczas wchodzenia po schodach, pod górkę, ale czasami również uczucie braku powietrza w sytuacji, kiedy niczego nie robimy. Uczucia te są bardzo nieprzyjemne i powodują stres u kobiet w ciąży. Objawy najczęściej występują pod koniec drugiego i na początku trzeciego trymestru.

Najpierw należy wykluczyć anemię spowodowaną niedoborem czerwonych krwinek i żelaza, do czego niektóre kobiety w ciąży mają skłonności. Jeżeli niedokrwistość nie zostanie potwierdzona, należy wykonać kolejne badania krwi oraz badania internistyczne lub pneumologiczne. Należy dodać, że prawie nigdy żadna przyczyna nie została stwierdzona poprzez medycynę klasyczną, a jedynie są wykluczane stany, które możemy leczyć. Dla kobiety w ciąży ważne jest uspokojenie, że nie chodzi o żadną poważniejszą chorobę. Czasem dolegliwości ustępują same, tak jak się pojawiły.

ENERGY

Można spróbować wywrzeć pozytywny wpływ na taki stan poprzez nacieranie klatki piersiowej w okolicy pod obojczykami oraz pleców od kręgosłupa szyjnego do okolicy przepony, na dużym obszarze, kremem Droserin. Dobrze jest również prowadzić ćwiczenia oddechowe z maksymalnym nabieraniem powietrza do klatki piersiowej oraz unoszeniem i rozkładaniem kończyn górnych. Można stymulować punkty poprzez akupresurę na linii płuc 7, 8, 9 powyżej nadgarstków również stosując krem Droserin jak i masować podbicia (strefę refleksyjną płuc).

W następnym numerze czasopisma Vitae zajmiemy się odżywianiem w czasie ciąży.

Życzę wszystkim czytelnikom i czytelnikom spokojnych dni.
lek. med. BOHDAN HALTMAR

ZIELONA ŻYWNOŚĆ JEST BARDZO CENNA I MOCNA

Skuteczność zielonej żywności jest często niedoceniana. Być może ze względu na przeświadczenie, że jest to żywność, a nie substancja lecznicza. Jest to jednak błędne przekonanie.



Japończycy uważają, że kobieta w kuchni rządzi życiem i śmiercią wszystkich członków rodziny. To w żaden sposób nieprzesadzone powiedzenie podkreśla, że nie należy bagatelizować składu i jakości pożywienia, którego wybór jest istotny dla każdego z nas. Artykuły spożywcze, w jakiś sposób niezwykle, są odkrywane przez Energy na całym świecie i oferowane nam w formie posiłków leczniczych zarówno w celu zapobiegania jak i leczenia. Artykuł ten ma na celu pomóc przy ich wyborze.

PIERWSZE: ZMĘCZENIE

Największy wybór mamy w przypadku stanów zmęczenia. Zmęczenie to obecnie stan powszechny. Jest to podatek od naszego stylu życia. Nie uważam, by „doping” był właściwym rozwiązaniem, ale czasami trzeba działać, dlatego ucieszy nas każde wsparcie. Chlorella nie tylko oczyszcza organizm,

ale także dodaje sił. Działa wolniej, ale dokładniej. Bardziej wzmacnia vitalność niż natychmiastowo przysporzy sił. Jest zatem odpowiednia w przypadku długotrwałego obciążenia, które już nas zmęczyło, ale jeszcze nie wyczerpało.

Natomiast Barley, czy to w postaci soku czy tabletek natychmiastowo dostarcza energii, która jest szybko dostępna. Jest to porządna, drapieżna energia wiosny, która potrafi zmusić roślinę do wzrostu poprzez kamień. Zwiększa szybkość reakcji, jesteśmy gotowi do działania. Wpływa także na odpowiednie nastawienie psychiczne – by rozwiązywać problemy. Hawaii Spirulina przystępuje do działania w zupełnie inny sposób. Wyjątkowe składniki odżywcze gwarantują zwiększone możliwości zaspokojenia wszystkiego, czego potrzebujemy – do organizmu dostają się substancje, z których przez długi czas możemy wytwarzać energię. W ten sposób Spirulina będzie bez-



pośrednio wspierać organizm, dostarczając elementy umożliwiające zarówno aktywność fizyczną, jak i psychiczną. Działa co prawda powoli, ale za to solidnie. Może być stosowana w przypadku długotrwałego przeciążenia. Obejmuje to także wspomaganie gojenia się ran i rekonwalescencji po różnych chorobach, a także wspieranie aktywności mózgu – oferując wszystko, co niezbędne.

Z kolei Raw Ambrosia jest zupełnie inna. Dodaje nam podstawowej energii. Ma wielką siłę. Mocno wspiera nasze prapodstawy, byśmy znów mogli polegać na sobie, na naszym ciele i naszej energii. To cudowne uczucie wiedzieć, że jesteśmy w stanie dokonać bardzo wiele. Ma charakter substancji yin, więc jej działanie rozpoczyna się później, ale jest bardzo stabilne i długotrwałe.

Kolejną dostępną rośliną jest burak ćwikłowy – Beta. Pobudza wówczas, gdy chodzi o zmęczenie związane z tzw. stresem oksydacyjnym, czyli po napromieniowaniu różnymi urządzeniami medycznymi lub po zażywaniu silnych leków. Jej efekt jest niezwykle i długotrwały.

A Goji? Jeśli długoterminowo jesteśmy przeciążeni psychicznie, dochodzi do tak zwanego osłabienia krwi. Jest to termin medycyny chińskiej, oznaczający silne wyczerpanie składników odżywczych krwi. Goji może je uzupełnić. Zapobiega to przedwczesnemu starzeniu się, a także wyczerpaniu z niedożywienia.

Matcha przeciwdziała uczuciu zmęczenia i senności, przyspieszając metabolizm i wspomagając usuwanie tłuszczu. Dostarcza energię bezpośrednio do mózgu, zwiększa zdolność koncentracji i poprawia pamięć. Również ona działa przeciwutleniająco, podobnie jak kolejne owoce – Acai. Chroni komórki ciała i dostarcza energię yang szczególnie elementem Ognia. Do Ognia należy serce, zatem i psychika. Radość, którą wspiera, zawsze uruchamia zasoby dodatkowej siły.

Maca bezpośrednio wspiera witalność, szybko przywracając siłę w przypadku fizycznego wyczerpania, dzięki czemu nadaje się na przykład na długie górskie wędrówki.

Rokitnik – Sea Berry ma ogromne znaczenie w budowaniu długotrwałej odporności. W przypadku tego produktu bardzo ważny

jest sposób uprawy, więc himalajskie jagody należą do najlepszych na świecie. Można je stosować przez długi czas.

SIŁA KOBIET I MĘŻCZYZN

Kolejnym pokaznym rozdziałem odnoszącym się do zielonej żywności jest problematyka dotycząca kobiet. Wspomnieliśmy już o Ambrosii, która uzupełnia yin, czyli czysto żeńską substancję. Można to przetłumaczyć na język zachodni jako produkt wspierający i normalizujący aktywność hormonalną. Pozwala jej to zająć się również powiększającą się prostatą u mężczyzn, do czego dochodzi ze względu na brak równowagi siły męskiej i żeńskiej. Raw Aguaje pomaga zrównoważyć naturalny poziom hormonów, wspiera wszystko, co kobiece. Organic Maca działa centralnie bezpośrednio na poziom hormonów. Bilansuje go zarówno u kobiet, jak i u mężczyzn.

DETOKSYKACJA, DZIAŁANIE ANTYNOWOTWOROWE

Detoksykacja jest przywilejem szczególnie Chlorelli – pomaga organizmowi uwolnić się od trucizn, metali ciężkich i chemikaliów. Spirulina Barely oczyszcza krew, wątrobę i nerki oraz przywraca równowagę w środowisku wewnętrznym. Sam Barely wspiera metabolizm, a zatem odtruwa. Ambrosia koncentruje się na detoksykacji wątroby i jest bardzo skuteczna w przypadku stanów po mononukleozie, tutaj korzystne jest połączenie z produktem Regalen.

Przeciwnowotworowo działa preparat Beta. Wspiera odporność i ma działanie antyoksydacyjne, naprawiając w ten sposób środowisko wewnętrzne i zmniejszając ryzyko powstania nowotworów. Podobnie jak Goji jest silnym przeciwutleniaczem, ale jednocześnie wspiera krew w przypadku chemioterapii i radioterapii. Sea Berry korzysta z innego orzecha. Wspiera zdrowe komórki, a tym samym zmniejsza ryzyko rozwoju nowotworów. Ponadto wzmacnia psychikę, więc zostaje osłabiona również strona psychosomatyczna procesu nowotworowego.

WSPARCIE KRWI

Bardzo często w praktyce napotykam na potrzebie wspomagania krwi. Pomaga tutaj

Chlorella, która wspiera produkcję czerwonych krwinek i aktywność krwinek białych. Spirulina Barley aktywuje produkcję czerwonych i białych krwinek i poprawia morfologię krwi, co poprawia zaopatrzenie krwi w tlen. Oba składniki tego produktu działają w ten sposób, więc wspólny efekt wzmocnienia krwi jest bardzo wyraźny.

CHCESZ SCHUDNĄĆ?

Częste pytanie to, „jak zdrowo schudnąć”. Można właśnie wykorzystać potęgę zielonej żywności. Spirulina Barley to zrównoważony produkt, który oferuje wsparcie dla organizmu poprzez dostarczanie doskonałego składnika odżywczego, przy jednoczesnym oczyszczeniu go i wzmocnieniu energii. Matcha wyraźnie wspomaga metabolizm, przyspieszając spalanie tłuszczu, co może być wspaniale wykorzystane do utraty wagi. Z kolei Acai reguluje poziom cukru we krwi, pomagając w wytworzeniu energii do ruchu, więc człowiekowi lepiej się ćwiczy. Przynajmniej jakaś pomoc przy tej ciężkiej pracy!

CUKRZYCA, STARZENIE SIĘ

Innym zagadnieniem, powiązaniem z powyższym, jest cukrzyca. Spirulina Barley i Matcha obniżają poziom cukru we krwi, Acai reguluje związek między insuliną i poziomem cukru, działa zatem bardziej kompleksowo. Acai można zastosować również w przypadku wpływania na poziom cholesterolu.

Aby spowolnić proces starzenia, stosujemy Chlorellę, która oczyszcza cały organizm, lub Barley, który inicjuje energię wiosenną – regeneracyjną. Barley wspiera również gojenie.

A TERAZ COŚ DLA DZIECI

Oczywiście, zieloną żywność można wykorzystać również do zdrowego rozwoju dzieci. Super żywność z tych najbardziej wspierających to Ambrosia. Jeśli przeczytamy z jakich substancji się składa, nie ma się czemu dziwić. Wydaje się, że człowiek mógłby się żywić tylko tą delcją. Beta w czasie ciąży wspomaga w szczególności rozwój układu nerwowego dziecka, poprzez obniżenie ryzyka wad wrodzonych. Aguaje z kolei wspiera rozwój mięśni i kości w czasie życia płodowego. Jednak, żeby w ogóle dziecko mogło zaistnieć, możemy wzmocnić libido – u kobiet preparatem Aguaje, u mężczyzn Maca.

KROPKA NA KONIEC

Innym zagadnieniem, powiązaniem z powyższym, jest cukrzyca. Spirulina Barley i Matcha obniżają poziom cukru we krwi, Acai reguluje związek między insuliną i poziomem cukru, działa zatem bardziej kompleksowo. Acai można zastosować również w przypadku wpływania na poziom cholesterolu.

Aby spowolnić proces starzenia, stosujemy Chlorellę, która oczyszcza cały organizm, lub Barley, który inicjuje energię wiosenną – regeneracyjną. Barley wspiera również gojenie.

lek. med. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ

PRZECZYTALIŚMY O PALENIU PAPIEROSÓW

Palenie papierosów ma najściślejszy związek z drogami oddechowymi i płucami. Przypomnijmy sobie, że oddychanie ma wiele wspólnego przede wszystkim z komunikacją, kontaktem i wolnością. Palenie papierosów jest próbą stymulowania i zadowolenia tych obszarów. Papieros to zapłata za faktyczną komunikację i rzeczywistą wolność. Dlatego reklama trafia dokładnie w te pragnienia człowieka: w wolność kowboja, przekracza-

nie wszystkich granic samolotem, dalekie podróże i wesołe towarzystwo. Jej zdaniem, wszystkie pragnienia naszego ja można złączyć papierosem. Podróżujemy coraz dalej – ale dlaczego? Może za jakąś kobietą, przyjacielem, wolnością – wszystkie te rzeczywiste pragnienia zastępujemy papierosem i jego dym zamazuje nam właściwy cel.

Choroba twoim przyjacielem, THORWALD DETHLEFSEN, RÜDIGER DAHLKE



PALENIE – ZAGROŻENIEM DLA WŁASNEGO ZDROWIA. JAK JE RZUCIĆ?

Chociaż w ostatnich latach zostały przyjęte, ewent. zastrzeżone, przepisy prawne w celu ochrony osób niepalących, to ten bardzo niebezpieczny dla zdrowia nałóg istnieje nadal. Przy czym już dawno udowodniono naukowo, że palenie tytoniu przyczynia się do powstania przeważającej większości złośliwych nowotworów oskrzeli i płuc, prowadzi do chronicznego zapalenia oskrzeli z ryzykiem rozwoju tzw. przewlekłego serca płucnego i jego niewydolności. W dużym stopniu jest odpowiedzialne za powstawanie nowotworów licznych narządów, w szczególności krtani, jamy ustnej, układu trawiennego i układu moczowo-płciowego. A przede wszystkim w konsekwencji palenia do jednej trzeciej wszystkich zgonów dochodzi z przyczyn sercowo-naczyniowych, zwłaszcza zawału mięśnia sercowego. Palenie ma również negatywny wpływ na tkanki elastyczne, powodując szybsze powstawanie zmarszczek na twarzy. Palące kobiety wyglądają zatem na około 5-7 lat starsze od swoich niepalących rówieśniczek. U mężczyzn palenie pogarsza z kolei dopływ krwi do narządów płciowych, co może być przyczyną impotencji.

SZKODLIWY WPŁYW NA ORGANIZM

Pomimo tych wszystkich faktów i stale rosnących cen papierosów, palaczy to za bardzo nie zniechęca. Za własne pieniądze nadal „kupują” sobie chorobę. Nikotyna jest jedną z najpotężniejszych trucizn dla organizmu człowieka, szczególnie dla układu naczyniowego. Zaczyna działać po kilku sekundach i bardzo szybko powoduje uzależnienie. Już po wypaleniu jednego papierosa dochodzi do tzw. skurczu tętnic i tętniczek, co powoduje zmniejszenie dopływu krwi, tlenu i składników odżywczych do



wszystkich narządów i tkanek organizmu. Na przykład również do skóry – więc palące mają również, źle ukrwione ręce i nogi. Jeszcze poważniejsze skutki palenia nikotyny odczuwają tętnice wieńcowe serca, ponieważ sprzyja ona ich zwężeniu i zwiększa ryzyko powstawania zakrzepów. Te tak zwane skrzepliny mogą całkowicie zablokować tętnicę i spowodować atak serca. Udowodniono, że palenie przyspiesza rozwój miażdżycy poprzez uszkodzenia śródbłonnki naczyń, tj. warstwy wewnętrznej tętnicy, w których następnie łatwiej odkładają się substancje tłuszczowe i cholesterol. Atak serca występuje zatem 3-5 razy częściej u osób palących niż u osób niepalących. Zależy to również od ilości (dziennej dawki) wypalanych papierosów i długości (liczby lat) czasu palenia. Dym tytoniowy oprócz nikotyny zawiera również dawkę substancji rakotwórczych oraz inne toksyny chemiczne, cyjanki,

metale ciężkie, formaldehyd i substancje smoliste.

Zawiera również tlenek węgla, który wiąże się szybciej niż tlen z hemoglobina krwi i obniża dawkę dostarczanego tlenu do wszystkich ważnych narządów organizmu nawet o 20%.

Poprzez wdychanie dymu papierosowego, przenikanie przez nabłonek dróg oddechowych, przedostaje się do organizmu, ewent. powstaje ogromna ilość wolnych rodników tlenowych, które są odpowiedzialne za dalsze uszkodzanie tkanek organizmu, ich degenerację i wcześniejsze starzenie się.

CHCESZ RZUCIĆ?

Jeśli chcesz z powodzeniem rzucić palenie raz na zawsze, należy na początku uświadomić sobie kilka faktów:

1) Palenie nie jest złym przyzwyczajeniem, ale uzależnieniem.

Dokończenie na str. 8

Dokończenie ze str. 7

Początkowo jest to uzależnienie psychospołeczne (powstaje w towarzystwie rówieśników – np. kolegów ze szkoły lub pracy), później przechodzi w uzależnienie fizyczne lub narkotykowe (nikotyna jest narkotykiem). Uzależnienie od nikotyny jest uwarunkowane od powiązania nikotyny z receptorami w mózgu, które uwalniają substancje podobne do morfiny, a organizm postrzega je jako przyjemne, co wywołuje u palaczy stan przyjemności. Stwarza mylne wrażenie, że papierosy pomogą palaczom wyzbyć się strachu, napięcia i stresu, że będą stymulować ich myślenie itd. Oczywiście jest wprost przeciwnie, o czym świadczy także fakt, że po wypaleniu kilku papierosów przychodzi zmęczenie, brak efektywności i rozdrażnienie.

2) Zdefiniuj powód, dlaczego chcesz rzucić palenie. Jednym z najbardziej racjonalnych motywatorów jest poprawa zdrowia, oszczędność pieniędzy nierozsądnie wydawanych na papierosy, pozbycie się nieprzyjemnego zapachu z ust, odzieży i skóry, żółtych zębów, nadmiernego tworzenia się zmarszczek, chrypki w głosie i temu podobnych. Bodźcem może być również fakt, że rzucenie palenia ma korzystny wpływ na własne zdrowie – zawsze, w każdym wieku i w każdych okolicznościach. Ryzyka zdrowotne po rzuceniu palenia szybko spadają. Na przykład ryzyko ataku serca po pięciu latach niepalenia spada prawie do poziomu osób, które nigdy nie paliły. Rzucenie palenia jest opłacalne w każdym przypadku.

3) Wyznacz datę – dzień „D”, od którego nie weźmiesz papierosa do ust. Szczególnie, jeśli zdecydujesz się rzucać palenie sukcesywnie, dobrze jest ustawić tę datę

z pewnym odstępem czasowym, zwykle kilkutygodniowym. Po tym dniu nie wolno jednak sięgnąć już po ani jednego papierosa – ponieważ nawet jeden zaproponowany i przyjęty papieros od „przyjaciela” zwykle prowadzi do powrotu do palenia. Wyrzuć papierosy, zapalniczki, popielniczki ze swojego otoczenia. Poinformuj swoją rodzinę, bliskich i współpracowników, aby uszanowali i „nie drażnili” cię papierosami ani paleniem.

4) Zmierz swój styl życia. Spędzaj więcej czasu na aktywności fizycznej, chodź na spacer, spędzaj czas na łonie natury, idealnie byłoby zacząć rekreacyjnie uprawiać sport. Hartuj się, wspieraj swoją odporność. Zwiększ spożycie płynów – wody, wody mineralnej, napojów niesłodzonych. Uważaj na ilość spożywanych kalorii, tzn. nie zastępuj papierosów częstym podjadaniem kalorycznych słodczy, chipsów, czy orzeszków między głównymi posiłkami, aby uniknąć niepożądanego przybierania na wadze. Niewielki przyrost masy ciała (zwykle do 3 kg) jest znikomy z punktu widzenia zdrowia w porównaniu z ogromnym ryzykiem związanym z paleniem.

5) Wytrzymaj! Oznacza to radzenie sobie z objawami odstawienia, które prawdopodobnie wystąpią. Ich przyczyną jest zwiększona liczba receptorów nikotynowych w mózgu osoby palącej, która po rzuceniu paleniu pozostaje niezajęta (nienasycona) nikotyną. Nie każdy palacz potrafi poradzić sobie z tym sam, dlatego istnieją procedury, które pomagają palaczom przy rzucaniu tego uzależnienia. Idealne jest połączenie procedur psychologicznych i farmakologicznych. Można skorzystać z pomocy i wsparcia psychologa

lub terapeuty uzależnień. Ta indywidualna lub grupowa terapia zachęci, zmotywuje i ukierunkuje zachowanie byłego palacza i jego wysiłki, by przestać palić. Procedura farmakologiczna pomoże z kolei opanować okres bezpośrednio po rzuceniu palenia, łagodząc objawy odstawienia. Stosuje się zamienniki nikotyny (gumy do żucia lub plastry) zgodnie z opracowanymi schematami i procedurami – w zależności od stopnia uzależnienia od nikotyny.

JAK POMAGAJĄ NATURALNE PREPARATY ENERGY

Jeśli potrafisz całkowicie rzucić palenie lub jeśli jesteś osobą niepalącą, która jest zmuszona mieszkać z palaczami w jednym gospodarstwie domowym lub nie daj Boże pracować, naturalne środki pomogą wyeliminować, a przynajmniej złagodzić, szkodliwe skutki dymu papierosowego na nasze zdrowie. Najbardziej efektywnymi produktami są przeciwutleniacze.

Zaliczane są tutaj Flavocel, który zawiera witaminę C (kwas askorbinowy) w postaci złożonej, włącznie z bioflawonoidami, a także hibiskus (ketmia szczawiowa), który wspiera osłabioną odporność. Dla palaczy dawka jest wyższa – 3 razy dziennie 1-2 tabletki po posiłku.

Wieloskładnikowym preparatem witaminowym z ochroną antyoksydacyjną jest Vitaflorin, stosuje się 1 kapsułkę dziennie. Polecanym pomocnikiem zawierającym pierwiastki przeciwutleniające, przede wszystkim selen, cynk i chrom, jest koloidalny roztwór minerałów Fytomineal. Zaleca się stosowanie 20-30 kropli rozpuszczonych w 2 litrach czystej wody i picie w ciągu dnia, co zapewni prawidłowe dzienne spożycie płynów.

Zielona żywność – Barley, Spirulina Barley, Chlorella to źródła witamin, minerałów i enzymów o działaniu przeciwutleniającym, przeciwzapalnym i oczyszczającym.

Do głębokiego oczyszczenia organizmu (nie tylko palaczy) są zalecane naturalne substancje humusowe w preparacie Cyto-san. Mają silne działanie antyoksydacyjne i oczyszczające, poprzez co eliminują nie tylko wolne rodniki tlenowe, ale także toksyczne substancje z organizmu. Zaleca się, by produkt ten przyjmować w ilości 1 kapsułka 1-2 razy dziennie z wystarczającą ilością wody przez dłuższy okres (po trzytygodniowym okresie przyjmowania należy zrobić jednotygodniową przerwę).

Korzystne są także koncentraty ziołowe, np. Vironal, który harmonizuje i oczyszcza płuca i układ oddechowy. Ponadto Korolen, który regeneruje przede wszystkim układ sercowo-naczyniowy i ma działanie antynowotworowe. Dawkowanie to 2-3 razy dziennie 5-7 kropli rozpuszczonych w szklance wody.

lek. med. JÚLIUS ŠÍPOŠ



SPOTKANIE Z TERAPEUTĄ

KOBIETA SPEŁNIONA, ZDROWA, PIĘKNA, UŚMIECHNIĘTA

Kiedy kobieta czuje się spełniona? Przeważnie wtedy, kiedy zostanie matką. Instynkt macierzyński jest dominujący. Problemom z zajściem w ciążę zawsze towarzyszą problemy emocjonalne. Poczucie winy, jakiejś wady czy "defektu". Kobieta czuje się mniej wartościowa, gorsza, jest przekonana, że musi się leczyć. W tej sytuacji oczywiście trzeba współpracować z lekarzem specjalistą, ale można wprowadzić RAW AGUAJE.

Palme Mauritia zwaną aguaje, amazońscy Indianie Shipibo od pradawnych czasów uważają za „święte drzewo życia”. Jej owoce zawierają substancje zbliżone do kobiecych hormonów. Wysoka zawartość fitoestrogenów sprawia, że spożywanie ich polaca się głównie kobietom planującym ciążę i podczas ciąży. Jeśli kobiety ciężarne spożywają aguaje, rodzą dzieci doskonale ukształtowane, ponieważ owoc poprawia stan kości i mięśni u dzieci, które według Indian „będą miały piękne życie”. Dzięki spożywaniu owoców aguaje, kobiece ciało jest perfekcyjnie „rzeźbione”, gdyż tłuszcz lokuje się tylko we właściwych miejscach. Owoce te są więc wymarzoną składnikiem diety i obniżania nadwagi, a co chyba najatrakcyjniejsze, stymuluje wzrost piersi. Systematyczne używanie powiększa bius o jeden lub dwa rozmiary i czyni go pięknym i jędrnym. Dzieje się tak poprzez „przemieszczenie” tłuszczu z innych partii ciała (takich, jak brzuch czy uda) do góry. Owoce aguaje mają także właściwości lecznicze: usuwają bóle menstruacyjne i migreny, osteoporozę, problemy ze skórą i włosami, poprawiają wzrok. Aguaje jest bogate w białka i węglowodany, wapń, błonnik,

fofor, żelazo, tianinę, ryboflawinę, niacynę, witaminę A (retinol, którego zawiera 5 razy więcej niż np. marchewka), witaminy C i E, antyoksydanty, więc aguaje jest BARDZO, powtarzam BARDZO zdrowe, skuteczne w działaniu i przypisuje mu się niemal magiczne właściwości.

Ostanio cztery młode kobiety (klientki mojego gabinetu), które zmagaly się z problemem zajścia w ciążę, właśnie oczekują przyścia na świat swoich dzieci. Po wielu staraniach i próbach w poradni leczenia bezpłodności, gdy już kończyły się możliwości, w ostatecznej bezradności, bez wiary i entuzjazmu zdecydowały się stosować GYNEX + RAW AGUAJE. Każda z nich systematycznie używała produkty na minimum 6 miesięcy przed zajściem w ciążę. Organizm musiał mieć czas, żeby uporządkować i doprowadzić się do wewnętrznej równowagi, a potem, to już normalne – naturalne funkcjonowanie. Reakcja na nowinę była taka sama u każdej z par: „nie wierzyłam....., jestem szczęśliwa – Dziękuję” (Dla ciekawości, pierwsza kobieta – rodzi pod koniec marca i będzie dziewczynka, druga – początek czerwca też dziewczynka, trzecia – w lipcu będzie chłopczyk i czwarta – 12 tygodni). Żeby kobieta była szczęśliwa, radosna i uśmiechnięta, musi czuć się piękna i spełniona. A na codzień... praca męczy i denerwuje, a szef „się czepia”. W domu ciągle pretensje i niezadowolenie. Dzieci marudzą i kaprysują. Pogoda nie rozpieszcza. Na drodze korki i fatalni kierowcy. Wszystko wokół sprysięgło się przeciwko nam. Ludzie są złośliwi i robią „na złość”... ciągły stres! I jak tu się uśmiechać? Taki obrót rzeczy powoduje rozdrażnienie,

niezadowolenie, narzekanie na innych, na siebie. Ale skąd bierze się ta huśtawka nastrojów? Czy to nasze wredne usposobienie, fatalna osobowość? Obwinianie siebie tylko potęguje niezadowolenie i złe samopoczucie. Jak być kobietą spełnioną, radosną, zdrową, piękną, czy to możliwe? Oczywiście, ale trzeba zdać sobie sprawę z tego, że to hormony rządzą życiem kobiety. Kiedy wydzielanie hormonów przebiega nieprawidłowo lub nie współpracują one z poszczególnymi narządami tak jak powinny, występują objawy utrudniające życie i wpływające na kontakty międzyludzkie. To właśnie objawy niepokoju, drażliwości, złości i melancholii. Brak akceptacji samej siebie, odbieranie wszelkich uwag bardzo krytycznie i negatywnie – to tak bardzo nas drażni i przeszkadza. Czyli to nie świat jest zły i brzydki, ale my go taki postrzegamy z powodu zaburzeń pracy hormonów (mówiąc bardzo ogólnie). Kiedy już namy główną przyczynę, możemy sobie pomóc odnaleźć wigor na dobry nastrój, odnaleźć powód do uśmiechu, radości. Do tego nie potrzeba leków z apteki, ani magicznych ekstraktów. (Chociaż często produkty „zdrowej żywności” w swoim działaniu mają coś z magii.)

ORGANIC MACA

Korzeń maca jest uważany za „superżywność” (superfood), czyli żywność, która w swoim składzie zawiera wyjątkowo cenne dla organizmu człowieka składniki. Maca dostarcza organizmowi prawie wszystkie niezbędne aminokwasy (w sumie zawiera ich 18).

Dokończenie na str. 15



GRAJ W ZIELONE!

Od paru lat dietetycy i specjaliści od żywienia człowieka zalecają, aby podstawą piramidy żywienia były warzywa! W Polsce jemy ich zdecydowanie za mało, a szczególnie za mało jemy warzyw zielonych, które mają wyjątkowe właściwości prozdrowotne!

Warzywa zielone mają specyficzny smak – jeżeli od dziecka nie jesteśmy przyzwyczajeni do ich spożywania, możemy mieć problem z wprowadzeniem dużej ich ilości do naszej diety. Szczególnie nasze pociechy mogą mieć problem ze zjedzeniem dużej ilości jarmużu, szpinaku, czy brukselki.

Na szczęście – jest kompromis! Możemy korzystać z dobrodziejstw chlorofilu i przeciwutleniaczy nie rezygnując z dobrego smaku.

JAK UGRYŻĆ PRODUKTY ZIELONE ENERGY?

Na pewno nie raz zastanawiali się Państwo – z czym to się w zasadzie je? Taka chlorella, spirulina, maca, acai, młody jęczmień – oczywiście, można je wsypać do wody i po prostu wypić, ale można czerpać z dobrodziejstw zawartych w poszczególnych super-pokarmach, jak również cieszyć się świetnym posiłkiem – smacznym, zdrowym i pełnowartościowym.

CHLORELLA

Chlorella to zielona alga rosnąca w słodkowodnych zbiornikach na Dalekim Wschodzie, która składa się z dużych ilości chlorofilu – czyli barwnika, dzięki której jest tak intensywnie zielona.

Chlorella dostarcza aminokwasów, cukrów, kwasów nukleinowych i witamin (przede wszystkim witamin z grupy B, witaminy A, C oraz kwasu foliowego). Chlorella bardzo dobrze oczyszcza organizm z toksyn – także z metali ciężkich, jest więc wspaniałym produktem do stosowania po zimie – aby oczyścić organizm z pozostałości smogu!

KOKTAJL OCZYSZCZAJĄCY ZE SMOGU (2 PORCJE)

- » 2 zielone kiwi (dojrzałe) – bez skórki
- » pół dojrzałego ananasa – bez skórki i bez twardego rdzenia ze środka
- » 2 łyżeczki chlorelli „Organic Chlorella powder”
- » 1 średni pęczek natki pietruszki (same liście, bez łodyżek)
- » 300 ml jogurtu naturalnego
- » 1 łyżka miodu lub syropu klonowego

SPIRULINA

Nazwa Spirulina pochodzi od słowa spirala, gdyż spirulina oglądana pod mikroskopem przypomina sprężynkę. Spirulina jest kuzynką chlorelli – to również alga, tym

razem o intensywnie niebiesko – zielonej barwie. Spirulina jest bogata w aminokwasy, kwas gamma-linolenowy, który jest niezbędnym nienasyconym kwasem tłuszczowym, który musimy dostarczać razem z pożywieniem i ma silne działanie przeciwzapalne i regenerujące błony komórkowe w całym organizmie!

Spirulina znana jest z właściwości redukcji poziomu cholesterolu we krwi i obniżania ryzyka powstawania udaru mózgu! Jest nieocenionym produktem, który powinien znaleźć się w diecie każdej osoby narażonej na duży stres oraz w diecie naszych seniorów.

PRZEPIS NA ZIELONO – NIEBIESKIE KOPYTKA Z DODATKIEM SPIRULINY

Składniki:

- » 1 łyżeczka Spiruliny „Hawaii Spirulina powder”
- » 500g ziemniaków (surowych, przed ugotowaniem)
- » 100g mąki pszennej
- » 1 jajko
- » sól (do gotowania wody) – szczypta
- » cukier trzcinowy i cynamon do posypania
- » masło do polania

Ziemniaki należy ugotować do miękkości w lekko osolonej wodzie, odcedzić i od razu gorące rozgnieść praską na puree. Na stolnicę wysypać mąkę, dodać ziemniaki, jajko, spirulinę i ugniatać aż do uzyskania gładkiego ciasta. Spirulinę można wymieszać od razu razem z mąką, aby zabarwienie ciasta na kopytka było równomierne.

Uformować wałeczek i kroić nożem kopytka o szerokości ok 2 cm. Wrzucić na gotującą się, lekko osoloną wodę i gotować od czasu wypłynięcia na powierzchnię około 4 minuty. Następnie wyłożyć na talerz, polać roztopionym masłem, posypać trzcinowym cukrem i cynamonem.

Jestem pewna, że tak przygotowane kopytka zje każdy mały niejadek!

MŁODY JĘCZMIEN /BARLEY JUICE POWDER/

W zasadzie jest to sproszkowany sok powstały z młodej trawy jęczmienia. Proszę sobie wyobrazić – wczesny maj, na polach zielenią się zboża – to właśnie z takich zielonych kłosów powstaje Barley Juice powder. Jest to wspaniały produkt dla sportowców, osób aktywnych fizycznie, dla studentów – podnosi szybko energię, ale w odwrotności do energetyków – daje same korzyści prozdrowotne. Jest bogatym źródłem chlorofilu, który wzmacnia i regeneruje czerwone krwinki, witamin i fitoskładników. Młody jęczmień jest wspaniałym źródłem minerałów, zawiera: wapń, miedź, żelazo, magnez, mangan, fosfor, potas oraz sól organiczny.



Każdy z nas wie, że najważniejszym posiłkiem dnia jest śniadanie. Przed ciężkim treningiem, zawodami, czy egzaminem możemy wspomóc się takim zdrowym śniadaniem – dzięki dodatkowi proszku z zielonego jęczmienia – będziemy mieć jeszcze więcej energii i siły na cały dzień i wszelkie przeciwności.

OWSIANKA Z BANANAMI I MŁODYM ZIELONYM JĘCZMIENIEM

Składniki:

- » szklanka płatków owsianych górskich
- » 2 szklanki mleka, najlepiej roślinnego – migdałowego lub ryżowego + pół szklanki aby rozpuścić proszek jęczmienia
- » 1 dojrzały banan
- » 3 łyżki rodzynek
- » 2 łyżki płatków migdałowych
- » 2 łyżeczki Barley Juice powder

Mleko należy zagotować, wsypać płatki, dodać pokrojonego w kosteczkę banana i rodzynki, gotować na wolnym ogniu około 10 minut, następnie wsypać płatki migdałowe oraz rozpuszczony w pół szklanki mleka proszek zielonego jęczmienia. Wymieszać dobrze, podzielić na miseczki.

MATCHA

Najszlachetniejsza ze wszystkich herbat, napój cesarzy i japońskich elit – dzisiaj gości na polskich stołach :) ! Matcha zawiera wszystko to, co w herbacie najlepsze – jedna filiżanka herbaty matcha ma równowartość odżywczą 10 filiżanek zwykłej zielonej herbaty i jest od niej 137 razy bogatsza w antyoksydanty. Zapewne dlatego, że pijąc herbatę matcha nie spożywamy jedynie wywaru, który powstał z wysuszonych liści zielonej herbaty po ich zalaniu wodą, lecz starte na pył całe liście herbaty. Matcha zawiera teinę, czyli substancję, która pobudza i dodaje energii – podobnie jak kawa zawiera kofeinę, dlatego matcha nie nadaje się dla dzieci!

ENERGETYZUJĄCY KREM Z AWOKADO

- » 2 dojrzałe awokado
- » sok z 3 pomarańczy
- » 2 łyżeczki Organic Matcha
- » 1 łyżka miodu
- » wiórki kokosowe / jagody goji lub dowolne świeże owoce jagodowe do udekorowania deseru

Mięsz awokado przekładamy do miksera, dodajemy sok z pomarańczy, miód oraz proszek matcha. Wszystko miksujemy na gładki krem. Przekładamy do pucharków i dekorujemy owocami jagodowymi, jagodami goji i wiórkami kokosowymi. Jest to bardzo energetyzujący, bogaty w składniki odżywcze, wartościowe kwasy tłuszczowe i aminokwasy deser. Super – żywność coraz częściej gości na naszych stołach – to bardzo dobrze! Polacy coraz chętniej sięgają po egzotyczne owoce, potrawy czy produkty. To ogromny plus, gdyż dzięki temu rozszerzają i ubogacają swoją dietę – wprowadzając do niej gamę witamin, aminokwasów, fitozwiązków, których nie mamy pod ręką w rodzimych produktach. Zielone



warzywa i super – żywność zawierająca chlorofil powinna gościć na naszych talerzach kilka razy w tygodniu. Warto wprowadzić super – produkty do diety i już po kilku tygodniach zaobserwujemy wzrost energii, lepsze samopoczucie,

a większość z nas – także może zgubić zbędne kilogramy, czy centymetry w pasie, gdyż zielona super – żywność także redukuje przemianę materii. NA ZDROWIE I SMACZNEGO!

Anna SZYDLIK



VISAGE REJUE –NA DZIEŃ KOBIET

Naturalna rewitalizująca maseczka do każdego typu cery. Zawiera rzadkie glinki, hydrolaty, oleje i esencje. Napina i wygładza skórę, wypełnia zmarszczki i pomaga usuwać obumarłe komórki. Ogólnie wzmacnia skórę, odmładza, rozjaśnia i regeneruje.

Sposób użycia: bardzo małą ilość, odpowiadającą łyżeczce od kawy, rozetrzeć cienką warstwą na twarzy i szyi, pozostawić na maksymalnie 10 minut. Po tym czasie maseczkę zwinąć wodą lub preparatem Visage water, delikatnie rozmasować i zmyć. Następnie na skórę nanieść olej arganowy lub migdałowy, można też użyć któryś spośród kremów z grupy Renove.

Substancje aktywne: hydrolat mięty, lipy i róży damasceńskiej, czysty roślinny olej arganowy, z czarnuszki i rycynowy, oleje esencjonalne, glina różowa i fioletowa, kwas bursztynowy.



JESTEŚ TAKI, JAK TWOJE JELITO

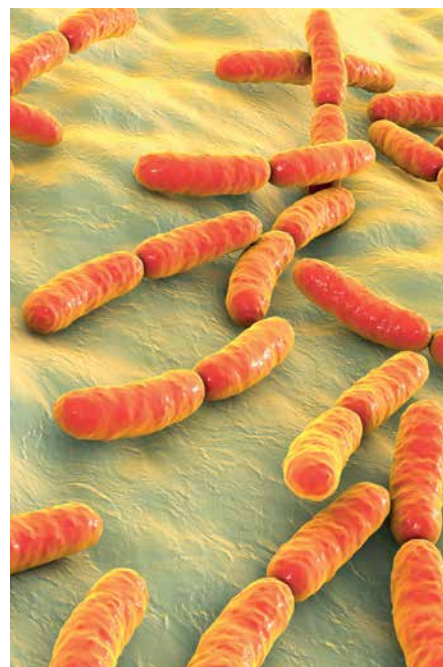
Przesada? Posłuchaj: W naszych jelitach znajdują się miliony komórek nerwowych. Na powierzchni naszych jelit, która jest większa niż kort tenisowy, zainstalowany jest inteligentny system analizy – ENS. Co to jest? Każda żywność przechodząca przez jelita, by została strawiona, potrzebuje specyficznego koktajlu substancji rozkładających poszczególne składniki. I właśnie te niezbędne substancje są identyfikowane przez jelitowy układ nerwowy (ang. enteral nervous system – w skrócie ENS). Ta rozległa sieć komórek nerwowych jest bezpośrednio połączona z narządami trawiennymi i oczywiście, z ośrodkowym układem nerwowym (CNS) – po prostu z mózgiem. Co do komunikacji pomiędzy ENS a CNS stwierdzono, że z całkowitej ilości reakcji występujących pomiędzy tymi mocarzami 90% przechodzi z jelit do głowy, a tylko 10% z głowy do jelit. To skandaliczna informacja, ponieważ oznacza, że sytuacja w jelitach wpływa na nasze myślenie bardziej niż nasze myślenie na nasze jelita. Absolutnie bez przesady można powiedzieć, że dobre samopoczucie w jelitach objawia się całkowitym rozluźnieniem i zadowoleniem. Nietrudno w to uwierzyć, kiedy zdamy sobie sprawę z tego, jak czujemy się po czymś, co było naprawdę dobre, zdrowe i zrównoważone. Jeżeli jednak przeciwnie, zatruwamy jelita nadmiarem cukru i niepotrzebnymi środkami chemicznymi – nic dziwnego, że czujemy się struci. Nie tylko jesteśmy tym, co jemy, ale także myślimy w zależności od tego, co zjemy!

KATASTROFICZNE SKUTKI NIEZDROWEJ ŻYWNOSCI I ZŁYCH LOKATORÓW

Ile złośliwych uwag zostało wypowiedzianych po spadku poziomu glukozy we krwi? Ile agresji wylano po przejędzeniu się lub przeciwnie po zbyt długo trwającym głodzie? I ile związków nie dostało szansy z powodu źle zbilansowanej kolacji? Szkoda, że takie badania nie istnieją, ale jest absolutnie pewne, że na nasze uczucia i myśli z nich wynikające wpływa zadowolenie naszego brzucha, gdzie mieszkają miliony współlokatorów, którzy prawdopodobnie wszyscy są specjalistami i dochodzą swoich praw. Nie wszyscy mieszkańcy są jednak mile widzianymi lokatorami. Na przykład rozrost grzybów powoduje nadmierny apetyt na słodkie. Glisty, tasiemce, nicienie lub owsiki wydzielają neurotoksyny, które w CNS wywołują lęk, niepokój i depresję. Jeśli nie czujemy się dobrze, to nasz brzuch odgrywa tu główną rolę. Zawsze, bez wyjątku. W przypadku wahań nastrojów, strategiczne jest skoncentrowanie się na jelitach, ponieważ w końcu tam jest wytwarzana większość hormonu serotoniny, który jest odpowiedzialny za nasz dobry nastrój.

ZADOWOLENIE JELITOWE ZWIĄZKI ZAWODOWE

W jaki sposób aktywnie wytwarzać stan zadowolenia w naszych jelitach? Jeśli chcemy eksmitować wszystkie pasożyty z naszych jelit, jedzmy dużo różnokolorowych warzyw, świeżych ziół i produktów



fermentowanych, pijmy głównie napoje niesłodzone i od czasu do czasu wyslijmy do jelit grupę kontrolną z rodziny Probiosanów. Probiosan i Probiosan Inovum zawierają bakterie, które mogą zaprowadzić porządek w strefie naszych jelit. Są zaopatrzone w odpowiedni pokarm w postaci rozpuszczalnego błonnika inuliny, który zapewni powodzenie całej misji. Również chlorella i młody jęczmień pomagają stworzyć w jelitach odpowiednie warunki dla zadowolenia bakteryjnych współmieszkańców, i co za tym idzie, dla nas samych.

SŁUCHAJMY JELIT

Nie pozostaje nic innego, niż zalecić słuchanie informacji, które wysyłają nam nasze jelita poprzez rozległą sieć nerwów zwaną drugim mózgiem. Są to informacje, które nie są zniekształcone przez nasze przekonania, a jeśli coś sprawia, że się źle czujemy, powinniśmy to omijać szerokim łukiem. Czy to posiłek, czy spotkanie. Dobrze znanym efektem jest oczyszczenie umysłu w wyniku oczyszczenia jelit. Wśród joginów ta metoda oczyszczenia znana jest jako Szankha prakszalana. Oczyszczanie jelit i umysłu osiąga się w tym przypadku poprzez picie słonej wody w połączeniu z ćwiczeniami. Nie musimy sięgać tak daleko, choć kompletne oczyszczenie przewodu pokarmowego ma na aktywność umysłową naprawdę ogromny wpływ, możemy zastosować Cytosan, który przeprowadzi w jelitach audyt i wyeliminuje wszystko, co niepotrzebne. Dopiero po tej kuracji korzystnie jest włączyć Probiosan lub Probiosan Inovum, Chlorellę i Barley. Oczyszczenie i uzdrowienie naszych jelit zwiększy naszą intuicję, a to jest przecież ten głos, którego powinniśmy słuchać. Głos pochodzący z naszych jelit...

mgr TEREZA VIKTOROVÁ





WYCHODZIMY! ALBO – JAK ŻYĆ PO DIECIE?

Czy to naprawdę było aż tak trudne? Może niesmaczne? Przed nami większe zmartwienie, bowiem za chwilę Wielkanoc i masa powodów, by nie odchodzić od stołu, za którym rodzina, przyjaciele itd. A na stołach masa kulinarnych wyzwań. W niektórych rejonach biesiadowanie wielkanocne to 2 kolejne weekendy, a za chwilę długiiii majowy „prawietydzień”, bo na pewno tym razem nie będzie to tylko weekend grillowania. Najważniejsze, to nie stresować się, że czegoś nam nie wolno. Zwracamy jednakże uwagę na ilość oraz przede wszystkim ograniczenia produktowe, z jakimi wiąże się nasza grupa krwi. Z pewnością poznacie 3 grupy produktów, które dla są dla was: wskazane, obojętne i zakazane. Te ostatnie eliminujemy na stałe z naszego menu. Spożywamy te wskazane i uzupełniamy obojętnymi. Warto przy okazji pamiętać jedno z wielu mądrych przysłów chińskich: „Śniadanie zjedz sam, obiadem podziel się z przyjacielem, a kolację oddaj gwintowi.”

KIERUJMY SIĘ TEŻ KILKOMAPROSTYMI ZASADAMI:

- 1) Pijemy dużo lekko ciepłej wody (może być z cytryną) na min. 30 minut przed posiłkiem lub co najmniej 45 minut po posiłku.
- 2) Posiłki spożywamy w spokoju, delektując się każdym kęsem/porcją, które przeżuujemy kilkanaście razy zanim połknijemy.
- 3) Najlepszy czas na śniadanie, to 7.00 – 9.00. Powinno być ciepłe, może być obfite.

- 4) Jedyne w ciągu dnia na owoce i ew. produkty słodkie to 9.00 -11.00 – im później tym bardziej zakazane
- 5) Najlepszy czas na kolację, to 17.00 – 18.00. Pamiętajmy, że to czas aktywności nerek, a one nie lubią cukru, soli, tłuszczów, chemikaliów, kawy, alkoholu, chłodu i stresów. Dlatego też kolacja powinna być delikatna, symboliczna.

PROSZĘ TEŻ ZWRÓCIĆ UWAGĘ BY:

- 1) Zaraz po wstaniu (najczęściej 5.00 – 7.00 rano), wypić spokojnie 2-3 kubki lekko ciepłej wody (może być z cytryną). Poprawi to nasze wypróżnianie oraz wesprze nerki (o tej porze mają „dołek”).
- 2) Waszą ulubioną już miksturę oliwy z oliwek z kurkumą i amlą stosować 1-2x dziennie, tj. wcześniej, podczas posiłku – szybko poznacie zalety długotrwałego jej stosowania.
- 3) Stosować regularną profilaktykę zgodnie z harmonogramem pięciu przemian, czyli: marzec/kwiecień/maj – stosujemy Regalen maj/czerwiec/lipiec – Korolen lipiec/sierpień/wrzesień – Gynex wrzesień/październik/listopad – Vironal listopad/grudzień/styczeń/luty – do Vironalu dokładamy Renol (zwłaszcza w naszych warunkach klimatycznych).
- 4) Sięgać często po produkty „zielone” tj spirulina, chlorella, goji, barley juice itd.
- 5) Regularnie odwiedzać Kluby Energy i korzystać z diagnostyki Supertronic,

w celu skutecznego przeciwdziałania negatywnym zmianom zachodzącym w naszym zdrowiu i indywidualnego doboru potrzebnych nam w danej chwili preparatów.

Czy to trudne? Niespecjalnie.
A jakże efektywne. Powodzenia!

Marcin KOSIOR
– kierownik Klubu Energy w Białymstoku



WYKAZ KLUBÓW ENERGY

KLUB ENERGY	ADRES	KIEROWNIK	GODZINY OTWARCIA	TELEFON / E-MAIL
Białystok	SKLEP ZIELARSKI ENERGY I GABINET MEDYCYNY NATURALNEJ ul. Legionowa 9/1 lok. 149 DH „PANORAMA” I p. 15-281 Białystok	Marcin Kosior	od poniedziałku do piątku 9.00–17.00 sobota 9.00–14.00	tel. kom. 691 040 175 energy.bialystok@gmail.com możliwość płatności kartą
Bielsko-Biała	Alchemia Zdrowia ul. Inwalidów 2c 43-300 Bielsko-Biała	Magdalena Kornacka	Po uzgodnieniu telefonicznym	tel. kom. 501980115 gabinet@alchemiazdrowia.eu możliwość płatności kartą
Bydgoszcz	ATMIX ul. Kasztanowa 66 85-605 Bydgoszcz	Urszula Wrzeszcz	od poniedziałku do piątku 9.00–20.00, w innych godzinach – po uzgodnieniu telefonicznym	tel. 52/ 341 41 17, tel. kom. 512 169 326 www.atmix.com.pl galeria@kasztanowa.com
Katowice	Sklep Zielarsko – Medyczny MELISA ul. 1000-lecia 88 40-871 Katowice	Alicja Jaklewicz	od poniedziałku do piątku 10.00–17.00	tel. kom. 607 557 672 www.almel.pl almel88@interia.pl możliwość płatności kartą
Kłobuck	VITA ul. Szkolna 3 42-100 Kłobuck	Karina Stępień	od poniedziałku do piątku od 9.00 – 16.00	tel. kom. 662 018 713
Pszczyna	Gabinet Zdrowia SEDNA ul. Bednorza 1 43-200 Pszczyna	Krystyna Malinowska	od poniedziałku do piątku 10.00–17.00	tel. 607 692 905 energy.sedna@gmail.com
Tarnów	Piotr Dacjusz Górski ul. J. Szujskiego 66 33-100 Tarnów	Piotr Dacjusz Górski	od wtorku do czwartku 15:00–19:00 Piątek 10:00–18:00	tel. 12 378 96 94 tel. kom. 697518282 p.gorski@energy.malopolska.pl możliwość płatności kartą
Warszawa	VEGA MEDICA s.c. ul. Szafarczyka 5 (róg Kasprzaka i Bema) 01-227 Warszawa	Dariusz Szymański osoba do kontaktu: Dorota Krassowska	sprzedaż preparatów: pn.–pt. 9.00–20.00 rejestracja nowych KE: pn.–pt. 9.00–14.00	tel. 22/632 15 14, 22/632 16 14 www.vegamedica.pl możliwość płatności kartą



Dokończenie ze str. 9

Co ciekawe, profil tych aminokwasów jest bardzo podobny do fasoli, soi i soczewicy. Zawiera również około 70% węglowodanów ogółem, w tym 20 % błonnika pokarmowego.

Ponadto korzeń maca zawiera zestaw witamin, takich jak A, B1, B2, B6, C i E, oraz składników mineralnych – wapń, żelazo, miedź, cynk, mangan, potas i sód. Sproszkowany korzeń maca składa się z tłuszczu w około 4 %. Zawartość nienasyconych kwasów tłuszczowych wynosi aż 70,7 %, a nasyconych 23,9 %. Zawartość tych pierwszych i ich stosunek względem

nasyconych jest bardzo korzystny dla zdrowia. Korzeń maca to warzywo, którego właściwości i działanie od wieków doceniają Indianie peruwiańscy. Według nich, korzeń maca wykazuje właściwości przeciwosteoporozowe, pomagając w utrzymaniu zdrowych kości, a także łagodzi dokuczliwe objawy menopauzy i miesiączki. Sproszkowany korzeń maca, który nie zawiera fitohormonów, jest skutecznie stosowany w łagodzeniu dolegliwości związanych z okresem miesiączkowania, jak również w terapii zaburzeń hormonalnych związanej z menopauzą, zapobiegając dokuczliwym objawom drażliwości,

apatii oraz klimakterium, głównie uderzającym gorącą, suchości pochwy i utracie energii, witalności, odporności. Polecam razem z Organic MACA stosować koncentrat bioinformacyjny GYNEX. Można spodziewać się zarówno poprawy stanu fizycznych organów wewnętrznych, ale również zmiany nastawienia i sposobu spojrzenia na siebie, świat i ludzi.

Proszę osobiście sprawdzić, jakie jeszcze działanie ma korzeń MACA, RAW AGUAJE i koncentraty bioinformacyjne.

Terapeuta dyplomowany
Joanna Bortlik

ZAPRASZAMY DO BIAŁEGOSTOKU

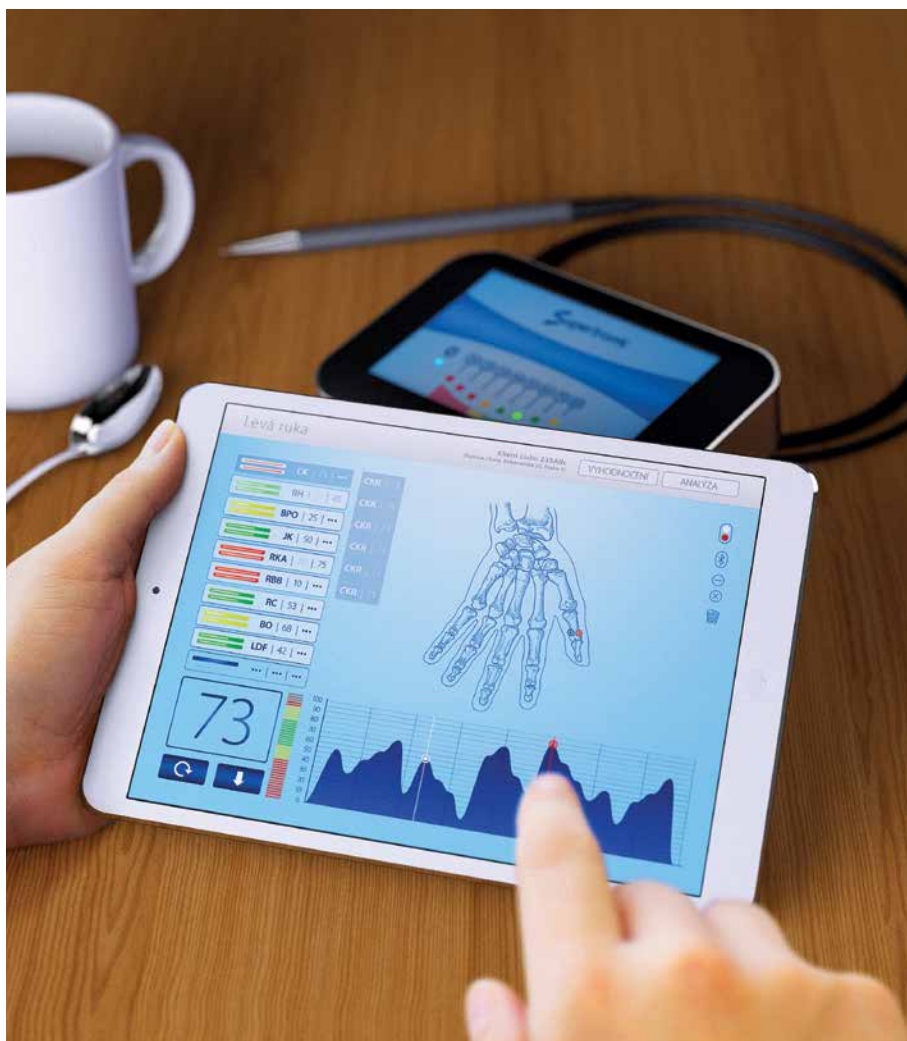
Informujemy Szanownych Państwa, że w Klubie Energy Białystok we wszystkie soboty marca oferujemy dla Klubowiczów diagnostykę obciążeń organizmu metodą dr Volla oraz indywidualny dobór preparatów ziołowych za pomocą urządzenia **Supertronic** w cenie **1zł**. Konieczne wcześniejsze rezerwacje. Ponadto, dla zainteresowanych Klubowiczów i ich gości, we **wszystkie czwartki marca**, w godzinach 15:00 – 17:00 będziemy omawiać poszczególne elementy (żywność) wg TMC oraz konsultować z lekarzem dobór i stosowanie preparatów. Zajmie się tym **lek. med. Anna Dudzienko** – wieloletni konsultant firmy Energy. Podczas tych spotkań będzie można dokonać rejestracji nowych Klubowiczów. Zapraszamy!

KLUB ENERGY W KATOWICACH

» zaprasza **19 marca 2019 r.** (wtorek) o godzinie **17.15** na kolejny z cyklu wykładów – Lepiej zapobiegać niż leczyć, wykład **naturoterapeuty Joanny Bortlik** na temat „Kobieta szczęśliwa, bo zapobiegliwa“.

» od godz. 10.00 – 17.00 – badania metodą Volla, przy użyciu urządzenia **SUPERTRONIC**.

WSTĘP WOLNY. PRZEWIDZIANE NIESPODZIANKI I POCZĘSTUNEK.



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

Autoryzacja 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.



POZWÓL SOBIE NA WIOSENNE OCZYSZCZENIE*

**2 TE SAME PRODUKTY W CENIE 1 / PROMOCJA DOTYCZY
PRODUKTÓW ZIELONYCH (Z WYŁĄCZENIEM OLEJÓW)**

PONADTO W PROMOCJI:

Vironal, Droserin, Celitin, Vitaflorin, Visage Rejuve

