



vitae

czerwiec 2019

Wakacyjny niezbędnik

Alergia na warunki naturalne

Minerały i witaminy są ważne dla organizmu



Produkty miesiąca czerwca

Czerwiec nie będzie miał się czego wstydzić – spodziewana jest zasadniczo ciepła, wilgotna pogoda bez dużych wahań temperatur. Po prostu pogoda idealna na wakacje, wędrówki i wypoczynek na łonie natury.

Im dalej planujemy pojechać, tym więcej uwagi powinniśmy poświęcić zapakowaniu produktu Drags Imun. Wystraszy się go opryszczka, podobnie jak „klątwa faraona” - biegunka nad morzem w Egipcie, a nawet stłuczone kolano. I zdecydowanie powinniśmy mieć go przy sobie podczas pobytu na łonie natury, gdzie możemy spotkać kleszcze: jak najszybciej skropić ugryzienie, co może zapobiec rozwojowi boreliozy lub zapalenia mózgu. W wyniku zmiany codziennego trybu i diety nasze trawienie również może się znacząco przetransformować. W celu uniknięcia poważniejszych problemów, można zastosować Probiosan, aby skorzystały z urlopu również nasze niestrudzenie pracujące jelita. Letnia pogoda wymaga od nas aktywności i w ogóle nie zauważa, że czasami padamy ze zmęczenia. Aby zminimalizować te momenty, wystarczy swój organizm powierzyć kroplom Fytomineral. Już sam fakt, że uzupełni minerały wydalone z organizmu wraz z potem - doda sił, byśmy dalej mogli napawać się radością z wypoczynku. A jeśli przypadkowo złapiemy letni wirus, rozsądnie byłoby sięgnąć po Grepofit. Więc teraz już tylko plecak na plecy i jazda na weekend lub urlop.

EVA JOACHIMOVA

vitae

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 Czech Republic a.s., 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.



Spakowani
na lato?

SPIS TREŚCI

Słowo wstępu	04
Z kim spędzić lato?	04
Wakacyjny niezbędnik	05
Powinieneś wiedzieć	05
Dlaczego minerały i witaminy są ważne?	06, 07
Alergia na warunki naturalne	08, 09
Dieta dla mocnych kości	10, 11
Serce to nie tylko pompa	12, 13
King Kong i jego szerokie działanie	14
Kim jestem	15
Przewlekłe grzybicze zapalenie pochwy	16, 17
Tymczasem w naszych Klubach	18
Zapraszamy do Klubów Energy	19

SŁOWO WSTĘPU

Kiedy nastolatek „gryzie” słowem, albo ciska w rodzica pioruny wzrokiem – kosztuje to trochę nerwów, bo atmosfera robi się gęsta, ale ostatecznie można to zwalić na karb dojrzwania. W końcu kiedyś mu przejdzie. Kiedy jednak dotyka nas to z ust, oczu dorosłego człowieka – nie sposób podejść do tematu w identyczny sposób. Masz wrażenie, że nie masz sobie nic do zarzucenia, a tymczasem okazuje się, że cokolwiek robisz, robisz beznadziejnie. Można nawet zacząć w to wierzyć, szukać winy w sobie. Tu jednak dobrze jest się zatrzymać, spokojnie pooddychać, spojrzeć w słońce, by świat choć na chwilę wydał się przyjazny. Słońce ma tę moc, rozjaśnia nie tylko wszelki mrok, ale sprzyja relacjom międzyludzkim. Maj nam go naprawdę poskąpił i stąd może marny humor przypadł w udziale nie tylko tym, którym z zasady przysługuje, ale też tym, którzy powinni już umieć panować nad swoimi emocjami. Trzymamy więc kciuki za czerwiec! Czym innym bowiem jest założenie krótkich spodenek nawet w dojrzałym wieku, a czym innym tupanie nogami – które powinno być zarezerwowane dla przedszkolaków. Podobno to wiadomości, którymi raczą dziś media działają na nas rozdrażniająco. Skoro jednak to wiemy, a na dodatek posiadamy całkiem niezły arsenał pomocników Energy do wyboru – skorzystajmy z nich ku uzdrowieniu atmosfery na każdym polu. Nie szukajmy dziury w całym. Bądźmy łaskawszy dla innych nie zapominając o sobie. I dajmy szansę słońcu. Ono naprawdę działa!

Zespół Energy Poland



Z kim spędzić lato? Z Dermatonomami!

Ostatnio **Dermatony** stały się naszymi wiernymi towarzyszami nie tylko podczas letnich podróży. Nie chcę cytować tutaj spektrum ich działania, ale doświadczenia przekroczyły nasze oczekiwania. Produkty są nie tylko bardzo przyjemne dla skóry, ale i bardzo dobrze się wchłaniają i już po chwili pozbywamy się wszelkich dolegliwości, wywołanych przez słońce. Już od jakiegoś czasu nasza rodzina nie identyfikuje się z chemicznymi kremami przeciwsłonecznymi z filtrami UV z wysoką ochroną. Nie unikamy słońca - wręcz przeciwnie, ale nauczyliśmy się pieczołowicie dbać o skórę wspomnianymi Dermatonomami. Na dzień stosujemy **Dermaton oil**, między innymi ze względu na jego piękny kolor - dzięki obecności rokitnika podkreśla opaleniznę. Wypróbowaliśmy go również nad morzem, nakładając grubsze warstwy kilka razy dziennie i nie doszło do żadnych oparzeń skóry. W nocy retelnie odżywialiśmy skórę produktem **Dermaton gel**. Jednak, tak jak wszędzie, diabeł tkwi w szczegółach...

Nie chcemy bagatelizować siły i niebezpieczeństwa promieniowała słonecznego, więc chronimy się również od wewnątrz. W końcu skóra jest integralną częścią całego organizmu i reaguje na nadwyżki i niedobory, wynikające zarówno z diety, jak i środowiska, stresu itp., które uwidaczniają się na różnych częściach ciała w postaci wyprysków, zmian koloru na skórze, narośli itp. W związku z tym organizm wcześniej dokładnie odżywiamy i przygotowujemy od wewnątrz - dostarczamy przeciwutleniacze. Poranny napój z **Goji**, **Acai** lub **Sea Berry** maksymalnie zwiększa odporność organizmu, w ciągu dnia **Flavocel** i **Vitaflorin** uzupełniają niezbędne witaminy, które razem wzmacniają organizm i chronią przed niekorzystnym wpływem środowiska. Lubię dzielić się tymi doświadczeniami, ponieważ zawsze lepiej zapobiegać problemom niż je w skomplikowany sposób rozwiązywać.

MARIE SVOBODOVÁ, KE Cheb





Wakacyjny niezbędnik

Ci, którzy podczas wakacji mogą leżeć w trawie i nie muszą chodzić do pracy, będą tego lata na uprzywilejowanej pozycji... chociaż w sumie jak zawsze. Nic nie musisz robić, do niczego się nie zmuszać, o nic nie zabiegać, to wakacyjny niezbędnik w roku Świni. Ale nie wszyscy mają tyle szczęścia i właśnie ci muszą chronić się przed przemęczeniem, które regularnie im zagraża. Trwające przeszło pół roku obciążanie nerek może bowiem przynieść swoje żniwo i to właśnie w chwili, kiedy wydaje się nam to najmniej prawdopodobne. Wiele osób pracuje w klimatyzowanych pomieszczeniach, większość pracujących ludzi zapomina o konieczności przyjmowania odpowiedniej ilości napojów i nikt nie docenia energii likwidującej ciepło panujące w tym roku w materii.

POTRZEBNY FYTOMINERAL

Połączenie ciepła i osłabienie nerek w przypadku nieodpowiedzialnego korzystania z czasu urlopu, doprowadzi do zmęczenia, wyczerpania, letnich angin i wahań nastroju. Dlatego wybór numer jeden to **Fytomineral**, którego 20-30 kropli nakapiemy rano do 1,5 litrowej butelki i staramy się wypić ten eliksir ostatniej szansy najlepiej przed południem, aby nasze serce w czasie największej aktywności (11:00 - 13:00) pompowało już rozrzedzoną krew.

POTRZEBNY DRAGS IMUN

Zwiększone ciepło niesie z sobą również zwiększone ryzyko stanów zapalnych, zarówno wewnątrz, jak i na skórze organizmu. Na zapalenia zewnętrzne doskonały jest **Artrin**, ale **Drags Imun** jest zdecydowanie bardziej wszechstronnym środkiem przeciwzapalnym. Może być stosowany zarówno wewnętrznie jak i zewnętrznie i działa na bardzo szerokie spektrum przyczyn zapaleń. Nie trzeba się zatem zastanawiać nad tym, czy biegunka, która nas męczy, ma podłoże bakteryjne czy wirusowe, wystarczy nakapać kilka kropli **Drags Imun** do wody i pozwolić mistrzowi działać. Zewnętrznie **Drags Imun** jest doskonały na wszystkie mniejsze i większe rany. W miejscu obrażeń wytwarza jakąś taką drugą skórę. Swędzące miejsca po ukąszeniach komarów po

posmarowaniu smoczą krwią szybciej się goją. W przypadku aft należy płukać usta smoczą krwią, a w przypadku infekcji pochwy lub hemoroidów należy wybrać kąpiel nasiadową. Krótko mówiąc, smocza krew to uniwersalny środek pierwszej pomocy, a taka mała buteleczka z łatwością zastępuje pełną apteczkę.

WAKACYJNY SPOKÓJ

Nie pozostaje mi nic innego niż życzyć Państwu z okazji zbliżających się dni urlopu dużo wolnego czasu, żadnych obowiązków i samych radości. Pozwólm się zainspirować świnią tego roku i przestańmy tak pędzić. Życie to nie wyścigi. Leżmy w trawie, zadbajmy o swoje przyjemności. W spokoju popijajmy fitomineralną wodę i pobłażliwie machnijmy na wszystkie problemy świnią raciczką lub pošlijmy im „smoka”, który już sobie poradzi. Proszę mi wierzyć, że zgromadzona energia przyda się w nadchodzących latach...

mgr **TEREZA VIKTOROVÁ**

POWINIENES WIEDZIEĆ

Żywica z **Croton lechleri** zawarta w preparacie **Drags Imun** stała się w ostatnim czasie przedmiotem intensywnych badań naukowych. Występuje w niej duża ilość przeciwutleniaczy (proantocyjanidyny), ponadto także alkaloid **taspinga**, **tanina** i inne substancje, odpowiedzialne za jej wyjątkowe właściwości.

Udowodniono szereg właściwości farmakologicznych lateksu i jego substancji: anestetyczna, antyalergiczna, antibakteryjna, antywirusowa, przeciwutleniająca, antyseptyczna, hemostatyczna, gojąca, immunomodulacyjna, przeciwnowotworowa, przeciwgrzybicza, przeciwbiegunkowa, przeciwzapalna, tonizująca, afrodyzjakalna i przeciwstresowa. Z tej długiej wyliczanki wynika, że „smoczą krew” powinien każdy z nas mieć pod ręką jako alternatywną pierwszą pomoc.

Dlaczego minerały i witaminy są tak ważne dla organizmu?

Minerały i witaminy są w organizmie człowieka niezbędne do prawidłowego funkcjonowania licznych procesów fizjologicznych i biochemicznych. Szczególnie w celu homeostazy tj. zdolności utrzymywania stałości parametrów wewnętrznych, wartości pH, optymalnego składu różnych płynów ustrojowych, prawidłowej aktywności mięśni, przesyłania impulsów nerwowych, aktywności serca, produkcji krwi, wzrostu i odbudowy tkanek, masy kostnej, całkowitej regeneracji i gojenia się ran. Organizm nie potrafi wytworzyć minerałów, podobnie jak wielu witamin, dlatego jest zależny od przyjmowania ich wraz z żywnością i wodą. Witaminy są dla organizmu kluczowymi mikroelementami, organicznymi cząsteczkami występującymi tylko w żywych organizmach - zwierzętach, roślinach i mikroorganizmach. Nie zawierają żadnych kalorii ani energii, ale biorą udział w wielu reakcjach, regulacji metabolizmu, w pozyskiwaniu energii ze składników odżywczych, wspieraniu aktywności enzymów itp.

MINERAŁY

Minerały są pierwiastkami nieorganicznymi, które odgrywają niezastąpioną rolę w licznych reakcjach biochemicznych, przenoszeniu impulsów

elektrycznych (bodźców) przez włókna nerwowe i mięśniowe, w tym uwalnianiu neuroprzekazników w celu zapewnienia aktywności serca. Jednocześnie są one ważnym budulcem wielu struktur w organizmie, takich jak szkielet, chrząstki, komórki krwi itp. Ponieważ organizm ludzki nie jest w stanie wytworzyć żadnych minerałów, jesteśmy zależni od ich dostarczenia z zewnątrz, tj. wraz z pożywieniem. Jeśli brakuje nam jakiegoś minerału lub występuje znaczny niedobór, powoduje to pojawienie się chorób, ewent. zaburzeń funkcji danego narządu. W przypadku niedoboru wapnia pojawiają się osteoporoza (przerzedzenie kości), bóle stawów, wypryski na skórze, bezsenność, depresja, nadciśnienie.

Jeśli brakuje nam **magnezu** to łatwiej o choroby układu krążenia, szczególnie arytmie, zmęczenie, stany depresyjne, astma oskrzelowa. Niedobór **chromu** objawia się niepokojem i zaburzoną metabolizmem cukru, aż do rozwoju cukrzycy. W przypadku braku **miedzi** pojawia się niedokrwistość, ogólne osłabienie i osteoporoza. W przypadku niedoboru **jodu** odczuwamy zmęczenie i zmniejsza się czynność tarczycy. Niedobór **selenu**, który jest ważnym przeciwutleniaczem, powoduje choroby serca, wątroby czy nowotwory. **Żelazo** jest potrzebne do prawidłowej hematopoezy.

Niedobór powoduje niedokrwistość, zaburzenia trawienia, wypadanie włosów. **Cynk** jest niezbędny do prawidłowej produkcji insuliny, gojenia się ran, dobrego słuchu, do funkcjonowania dużej liczby reakcji biochemicznych w organizmie. Brak **fosforu** objawia się zmęczeniem, osłabieniem, bólem kości, niepokojem. **Krzem** jest potrzebny do zdrowych kości, paznokci i skóry, dlatego nazywamy go minerałem piękna.

WITAMINY

Dla prawidłowego funkcjonowania organizmu niezbędne są witaminy, co zawarto już w ich nazwie: wit-aminy czyli życiodajne aminy. Organizm potrzebuje tych ważnych molekuł organicznych do wielu funkcji – witaminy wspierają działanie licznych enzymów, zwłaszcza koenzymów lub katalizatorów procesów biochemicznych w metabolizmie cukrów i tłuszczu w celu pozyskania energii. Są potrzebne do wzrostu, rozrodczości, witalności, zdrowia fizycznego i psychicznego, właściwego trawienia, wspierania odporności i ochrony komórek przed wolnymi rodnikami. Witaminy dzielimy na dwie główne grupy - rozpuszczalne w wodzie i tłuszczu.

Witaminy rozpuszczalne w wodzie

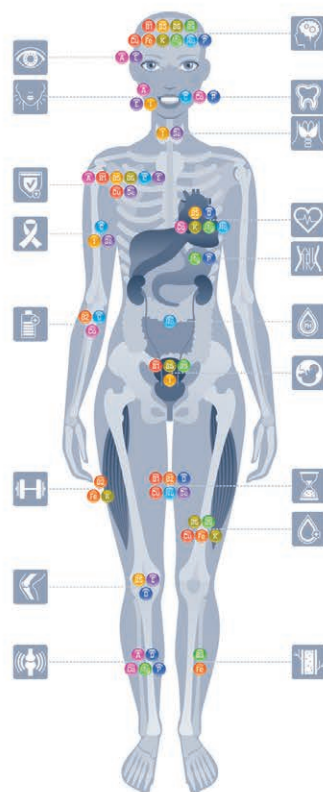
Są z organizmu szybko wydalane, dlatego konieczne jest ich codzienne przyjmowanie. Należą do nich witaminy z grupy B, z których najbardziej znane to: **Witamina B1 (tiamina, także aneuryna)** pozytywnie wpływa na układ nerwowy, mięśnie, serce, ale także na wzrost i trawienie.

Witamina B2 (ryboflawina) wspomaga wzrost i rozrodczość, korzystnie wpływa na skórę, włosy i paznokcie, może być stosowana przeciwko zmęczeniu, chorobom błony śluzowej, tworzeniu się tzw. zajadów w kąciach ust.

Witamina B3 (niacyna, czasami nazywana PP) ma korzystny wpływ na trawienie, działa przeciw biegunkom, aftom oraz wysokiemu ciśnieniu krwi i poziomowi cholesterolu.

Witamina B5 (kwas pantotenowy) wspomaga gojenie, bierze udział w regeneracji komórek skóry, działa przeciwzapalnie, niweluje zmęczenie, stres, łagodzi niepożądane działanie antybiotyków.





Witamina B₆ (pirydoksyna) wspomaga, wraz z żelazem, tworzenie hemoglobiny (czerwonego barwnika krwi), działa przeciwko chorobom skóry i układu nerwowego, podnosi poziom homocysteiny, wspomaga trawienie białek i tłuszczów.

Witamina B₇ (biotyna, również witamina H) wraz z chromem pomaga obniżyć poziom cukru we krwi, sprzyja zdrowiu skóry, włosów i paznokci.

Witamina B₉ (kwas foliowy) ma korzystny wpływ na rozwój płodu, wytwarzanie krwi, skórę, układ nerwowy, ma działanie przeciwzakrzepowe.

Witamina B₁₂ (kobalamina) pozytywnie wpływa na wytwarzanie czerwonych krwinek, DNA, wzrost i rozwój, dodaje energii, poprawia pamięć i koncentrację. Do **witamin z grupy B** czasami są zaliczane **cholina** i **inozytol**, które wspomagają układ nerwowy, przenoszenie impulsów w mózgu, a także psychikę.

Witamina C (kwas askorbinowy) jest prawdopodobnie najbardziej znaną witaminą rozpuszczalną w wodzie, ważnym antyoksydantem, który chroni komórki przed uszkodzeniem przez wolne rodniki. Wpływa na gojenie, przeciwdziała alergii, szkorbutowi, zmniejsza szkodliwy wpływ cholesterolu LDL na wyściółkę naczyń, ma korzystny wpływ na odporność i działa przeciw chorobom infekcyjnym.

Witaminy rozpuszczalne w tłuszczu

Ta grupa obejmuje witaminy A, D, E, K: **Witamina A (retinol)** jest niezbędna dla wzroku, odporności, układu oddechowego, wzrostu i rozwoju, a także zdrowej skóry i włosów, zapobiega tworzeniu się przebarwień.

Witamina D (kalcyferol) jest potrzebna do zdrowego wzrostu dzieci, rozwoju kości stałych, odporności, prawidłowego wchłaniania innych witamin i minerałów - szczególnie wapnia i fosforu, zapobiega pojawieniu się krzywicy,

Witamina E (tokoferol) jest prawdopodobnie drugą, po witaminie C, najbardziej znaną witaminą o działaniu antyoksydacyjnym, która chroni przed chorobami układu krążenia i nowotworami. Działa wspomagająco przeciw występowaniu kurczy, zmęczenia, wysokiego ciśnienia krwi, wspomaga gojenie się oparzeń i potencję, spowalniania procesy starzenia się organizmu.

Witamina K (filochinon) jest potrzebna do prawidłowego krzepnięcia krwi, tj. działa przeciwkrwotocznie, na przykład w przypadku przewlekłej choroby wątroby.

Niestety, dzisiejsze pożywienie nie zawiera wystarczającej ilości naturalnie występujących minerałów i witamin (dieta źle zbilansowana, zubożona gleba z brakiem składników odżywczych do produkcji roślin), dlatego powinniśmy

uzupełniać je wysokiej jakości suplementami diety. Obowiązuje jednak znane mądre przysłowie: „Co za dużo to niezdrowo”. Naturalne suplementy zawierające minerały i witaminy należy stosować rozsądnie, w odpowiednich i zalecanych dawkach, zgodnie z aktualnymi potrzebami organizmu i zdrowia.

PRODUKTY ENERGY

Energy oferuje kilka doskonałych produktów, w skład których wchodzi minerały i witaminy:

wyjątkowy **Fytomineral**, zawierający wszystkie niezbędne minerały w koloidalnej tj. w formie optymalnie wykorzystywanej przez organizm.

Flavocel bogaty w witaminę C, razem z flawonoidami i hibiskusem, wspiera odporność.

Vitaflorin - źródło kilku naturalnych witamin i składników roślinnych korzystnych dla zdrowia. Witaminy i minerały w ich naturalnej postaci i optymalnej ilości zawiera tzw. zielona żywność. Wśród nich szczególnie bogate i działające kompleksowo są produkty zawierające chlorellę, spirulinę i młody jęczmień, następnie produkty **Organic Goji**, **Acai Pure**, **Organic Maca**, **Organic Sea Berry** i produkt zawierający tłoczony na zimno olej z pestek moreli **Himalayan Apricot oil**.

lek. med. JÚLIUS ŠÍPOŠ



Alergia na warunki naturalne

W obecnych czasach każdy ma na coś alergię. Na ogół jest to przesadna odpowiedź immunologiczna na bodziec, który często jest całkowicie niewinny. Nie chcę bagatelizować problemu alergii i wkladać wszystkich cierpiących na alergię do jednego psychosomatycznego worka, ale nie daje mi to spokoju. Wydaje mi się, że jesteśmy społeczeństwem nadwrażliwych, rozpieszczonych wybrednisi, które powoduje, że nie sadi się już kwitnących drzew wokół szkół, ponieważ co w przypadku, kiedy ktoś byłby na nie uczulony, żądamy mleka bez laktozy i czekolady bez kakao. Osobiście znam osobę, która jest uczulona na wszystko, co wyrosło na drzewie lub krzewie... Gdzie my jesteśmy?! Kiedy mamy taką alergię na warunki naturalne, możliwe, że najwyższy już czas wyprowadzić się na stacje kosmiczne na orbicie, gdzie powietrze jest filtrowane, żywność jest w proszku, a promieniowanie słońca pod kontrolą. I właśnie o nim jest ten artykuł...

UWAGA! SŁOŃCE!

Alergia na słońce jest coraz powszechniejszym zjawiskiem. Ekspertcy wyjaśniają, że promieniowanie UV padające na skórę powoduje zwiększoną produkcję wolnych rodników, które prowadzą do uszkodzenia skóry, uparcie wiążą pobyt na słońcu z rakiem skóry i systematycznie ignorują badania, które potwierdzają, że większe ryzyko zachorowania na nowotwór skóry mają biurowi pracownicy. Alergia na słońce, zwana również słonecznym zapaleniem skóry, jest problemem, z którym wielu ludzi zmaga się naprawdę. Wypryski, które pojawiają się na skórze po pobycie na słońcu, swędzą, a czasem nawet stają się tak zwanym trądzikiem słonecznym, mają

różne przyczyny. Logiczną przyczyną jest ekspozycja na silne promieniowanie słoneczne na początku sezonu, kiedy nasza skóra nie jest na to przygotowana. Inną przyczyną jest używanie różnych perfum i aerozoli, które przy słonecznej pogodzie tworzą wokół nas dosłownie pole minowe. Składniki perfum są często łatwopalne i kiedy padają na nie promienie słoneczne po prostu się zapalają. Nic dziwnego, że skóra staje się później czerwona i swędząca. Ostatnią przyczyną alergii na słońce mogą być substancje krążące we krwi. Owoce cytrusowe, dziurawiec i ogromna ilość substancji chemicznych zawartych w lekach powodują nadwrażliwość na światło. Krótko mówiąc, ze słońcem trzeba umieć się obchodzić.

DEMON UV

Ultrafioletowy składnik światła słonecznego jest powszechnie postrzegany jako szkodliwy i niebezpieczny dla życia. Ale faktem też jest, że bez tego składnika mechanizm fotosyntezy by się nie rozwinął i życie nie istniałoby w ogóle. Zatem dłaczego daliśmy się przekonać sprzedawcom kremów i okularów przeciwsłonecznych, że promieniowanie UV czyha na nasze życie, kiedy tylko wyjdziemy z domu? Musimy wiedzieć, że promieniowanie UV ma zdolności lecznicze i podobnie jak inne leki może stać się trucizną, jeśli z niego korzystamy bez opamiętania.

OBRONA PROMIENIOWANIA UV:

1. aktywuje syntezę witaminy D, niezbędną do wchłaniania wapnia i innych minerałów z pożywienia,
2. obniża ciśnienie krwi, poprawia wydolność serca i krążenie krwi,



3. obniża poziom cholesterolu,
4. pomaga zredukować wagę dzięki stymulacji tarczycy i przyspieszeniu metabolizmu,
5. jest skuteczne w leczeniu łuszczycy,
6. pomaga w leczeniu wielu chorób - od gruźlicy po astmę,
7. podwyższa poziom hormonów płciowych,
8. aktywuje ważny hormon skóry - solitrol (antagonista melatoniny) - który wpływa na wiele centrów kontrolnych ciała, w tym na układ odpornościowy i dba o naszą zgodność z rytmem dobowym i cyklem pór roku (argumenty te są poparte badaniami i opublikowanymi przez doktora Libermana w książce „Światło – lek przyszłości”).

ZALECENIA DLA LECZNICZEGO POBYTU NA SŁONECZKU

Jestem głęboko przekonana, że zdecydowanie nie należy unikać światła słonecznego, ponieważ jest ono dla nas niezbędne i niezastąpione, a nasze zdrowie wymaga jego obecności. Należy jednak przestrzegać kilku zasad:

- » powinniśmy codziennie spędzać co najmniej jedną godzinę na zewnątrz, niezależnie od pogody – gwarantuje to, że naturalnie przyzwyczaimy się do promieniowania słonecznego,
- » pomiędzy 11:00 a 15:00 nie powinniśmy przebywać bezpośrednio na słońcu, ale w cieniu,
- » nigdy nie możemy patrzeć bezpośrednio na słońce, żeby nie uszkodzić wzroku, ale przez zamknięte powieki to już bardzo przyjemna sprawa; jeśli musisz spędzić czas w pomieszczeniu, otwórz okno i przebywaj w jego pobliżu,
- » po rozpoczęciu sezonu słonecznego weź 2 kapsułki **Cytosan** 3 razy dziennie między posiłkami, ochroni cię to przed nadmiarem promieniowania słonecznego lepiej niż krem z filtrem.

- » należy dbać o nawilżenie skóry i natłuszczać ją przed i po opalaniu. Można zastosować szeroką gamę olejków, kremów i mleczek do ciała. **Dermaton gel** lub **oil**, **Cytovital** i **Caralotion** są moimi faworytami.
- » w przypadku nadmiernego opalania i pojawienia się zaczerwienienia lub nawet wyprysków, preparatem numer jeden jest **Artrin**. Natychmiast nałożyć na skórę grubszą warstwę.
- » dodawać kurkumę do potraw i napojów, wpływa ochronnie na skórę i ogólnie jest bardzo lecznicza,
- » nie używać perfum w lecie, ale wody kwiatowe lub hydraty, które odświeżają i równocześnie owiewają delikatnym zapachem przestrzeń wokół nas,
- » pić dużo wody!!!

*Cudownego lata i leczniczego działania promieni słonecznych życzy
mgr **TEREZA VIKTOROVÁ***



Dieta dla mocnych kości



U dorosłego człowieka szkielet składa się z aż 206 kości. Nasze kości średnio ważą od 10 – 12 kg w zależności od koloru naszej skóry oraz płci. Około 65 % składu kości stanowią składniki mineralne – głównie związki wapnia i fosforu, które nadają kości twardość i wytrzymałość. W dzisiejszych czasach coraz częściej spotykamy się z taką chorobą jak osteoporoza - stan chorobowy charakteryzujący się postępującym ubytkiem masy kostnej, osłabieniem struktury przestrzennej kości oraz zwiększoną podatnością na złamania. Co więc jeść, jak komponować dietę, aby ustrzec się przed osteoporozą? Czy istnieją na świecie obszary, w których osteoporoza praktycznie nie występuje? OWSZEM! Istnieją! To są tak zwane obszary Niebieskich Stref - czyli te zakątki naszego globu, w których mieszkańcy nie tylko swobodnie dożywają sędziwego wieku, ale też jakość ich życia w późnych latach jest bardzo wysoka – są w pełni aktywni i samodzielni!

Jakie to miejsca?

1. Okinawa (Japonia)
2. Sardynia (Włochy)
3. Ikaria (Grecja)
4. Nicoya (Kostaryka)
5. Loma Linda (USA)

Co łączy ludzi z tych regionów – na pewno to, że są stale aktywni, spędzają sporo czasu na świeżym powietrzu (słońce! witamina D 3!) oraz ich dieta

w znacznej większości opiera się na nieprzetworzonym pokarmie roślinnym. Jeżeli jedzą produkty odzwierzęce, to mięso tylko od święta, a nabiał wyłącznie świeży, absolutnie żadnego nabiału UHT z kartonu. Ich jedzenie jest proste, smaczne, lokalne, najczęściej pochodzące z własnego przydomowego ogródka. Ludzie z Niebieskich Stref praktycznie nie zapadają na choroby cywilizacyjne – raka, miażdżycę, osteoporozę, cukrzycę. Żyją bez stresu i bez pośpiechu, mimo, iż najczęściej nie korzystają z udogodnień tak powszechnych w świecie XXI wieku. Czego potrzebują kości, aby były mocne i odporne na złamania?

Na pewno wapnia, witaminy D3, witaminy C, witaminy K oraz cynku i seleniu!

Może więc warto spojrzeć na dietę mieszkańców Niebieskich Stref i spróbować odżywiać się podobnie? We wszystkich obszarach Niebieskich Stref podstawą diety są warzywa i produkty roślinne (pełne zboża, strączki, owoce) – ale takim kluczem jest spożywanie zielonych liści, także tych dzikorosnących. Warto spojrzeć na dziko rosnącą u nas pokrzywę, liście mniszka, podagrycznik – można je spożywać na surowo – w koktajlach, dodawać do pesto, robić z liści pokrzywy zupy.

Jeżeli jednak nie mamy możliwości zrywać dzikorosnących liści – można wykorzystać to, co oferuje każdy warzywniak, a co najczęściej po prostu

wyrzucamy – liście rzodkiewki. Rzodkiewki można wyhodować w każdym przydomowym ogródku, a nawet w skrzynce na balkonie! Możemy również regularnie w zaciszu własnego mieszkania uprawiać przez cały rok kiełki rzodkiewki w słoiku!

Właściwości liści rzodkiewki m.in.:

- » działają przeciwzapalnie,
- » wykazują silne działanie przeciwnowotworowe,
- » oczyszczają organizm z toksyn,
- » wspomagają trawienie,
- » wzmacniają odporność,
- » zawierają sporo witamin: K, B1, B2, PP, C oraz beta karoten, są również skarbnicą magnezu, żelaza, wapnia i fosforu.

Pesto z liści rzodkiewki

- » ładne, zielone (żółte usuwamy) liście z pęczka rzodkiewki
 - » 2 świeże ząbki czosnku
 - » 5 łyżek nasion słonecznika – lekko uprażonych na suchej patelni
 - » 100 ml oliwy z oliwek lub tłoczonego na zimno oleju rzepakowego
 - » 3 łyżki startego parmezanu
- Wszystkie składniki wrzucamy do blendera i miksujemy na gładką masę. Doprawiamy solą morską i świeżo mielonym czarnym pieprzem do smaku. Podajemy z makaronem pełnoziarnistym.

Kolejnym warzywem bogatym w składniki odżywcze, który wzmacnia nasze kości i nie dopuszcza do

powstawania osteoporozy, przy okazji dbając o ogólny nasz dobrostan jest jarmuż – warzywo z rodziny kapustnych. Mimo, iż wygląda bardzo niepozornie i był kiedyś używany wyłącznie do dekoracji potraw – jest skarbnicą składników odżywczych! Można z niego wyczarować prawdziwe cuda, np. chipsy!

Chipsy z jarmużu

- » około 200 g jarmużu pozbawionego łodyg
 - » 3 łyżki oleju rzepakowego
 - » ¼ łyżeczki soli
 - » ¼ łyżeczki słodkiej lub wędzonej papryki
 - » ¼ łyżeczki sproszkowanego czosnku
- Jarmuż myjemy, pozbywamy łodyg i rwiemy na kawałki. Wrzucamy do miski, zalewamy olejem, dodajemy przyprawy i ugniatamy/masujemy aż każdy kawałek liścia będzie obtoczony olejem z przyprawami. Nagrzewamy piekarnik do 180 stopni (góra – dół) i pieczemy około 3 - 5 minut. Trzeba bardzo uważać, gdyż jarmuż bardzo łatwo się przypala – najlepiej kontrolować proces pieczenia, gdyż każdy piekarnik zachowuje się inaczej. Chipsy z jarmużu to idealna przekąska także dla dzieci, które wręcz je uwielbiają! Fantastycznym źródłem wapnia, cynku i witamin z grupy B są rośliny strączkowe, które stanowią ważny składnik diety Niebieskich Stref. Ze strączków można przygotować prawdziwe rarytasy! Jeszcze jak połączymy je z innymi warzywami i pełnymi zbożami – uzyskujemy pełnowartościowy posiłek!
- Przepis na domowy hummus

Hummus

Składniki:

- » tahini / tahina (masło / pasta sezamowa) – 2 łyżki
 - » ząbek czosnku
 - » sól około ¼ łyżeczki
 - » sok z cytryny – 2 łyżki
 - » słodka papryka w proszku lub kurkuma – ¼ łyżeczki
 - » ciecierzycy (wcześniej ugotowana i odcedzona) około 250 g ugotowanej ciecierzycy
 - » odrobina wody z gotowania ciecierzycy
- Wystudzoną, ugotowaną ciecierzycę wkładamy do blendera, miksujemy na gładką masę, dodając stopniowo troszkę wody z gotowania ciecierzycy, następnie dodajemy w danej kolejności składniki: tahina, następnie zmiażdżony ząbek czosnku, odrobina czarnego pieprzu mielonego, odrobina soli, sok z cytryny do smaku, szczypta kurkumy lub słodkiej papryki. Wszystko miksujemy na gładką

masę. Hummus jest wyśmienitym dodatkiem do pieczywa (można smarować dzieciom kanapki do szkoły) lub jako gęsty dip. Dla zdrowia kości ważna jest witamina D, która umożliwia organizmowi absorpcję wapnia z pożywienia. Najlepszym i najdoskonalszym źródłem witaminy D3 jest SŁOŃCE! Nie bójmy się więc słońca i codziennie, przez co najmniej 15 minut – korzystajmy z kąpeli słonecznych – nawet na naszych balkonach. Zimą jedźmy natomiast sardynki, żółtka jaj od kur wolnobiegających, masło od krów, które pasły się na łące – te produkty również zawierają sporo naturalnej witaminy D3.

Bardzo często słyszymy, iż aby mieć zdrowe i silne kości należy pić dużo mleka i jeść produkty mleczne. Jednakże – prawda jest zupełnie inna. Zakrawa na ironię, że choroba słabych kości, osteoporoza, jest bardziej powszechna w krajach, w których spożycie nabiału jest największe! Dlaczego tak się dzieje? Otóż w większości przypadków odpowiedzialny jest za to przemysł przetwórstwa mlecznego – obecnie sprzedawane mleko i przetwory mleczne NIE SĄ TYM SAMYM, co spożywała nasza babcia – mleko prosto od krowy, świeże, niepasteryzowane, nie UHT, które już tego samego dnia – gdy stało w temperaturze pokojowej – kwaśniało! Takie mleko – owszem, jest w stanie wzmocnić nasze kości, ale wszystkie przetwory mleczne z marketu – absolutnie nie są w stanie wzmocnić naszych kości i zapewnić nam zdrowia. Kiedy spożywamy nabiał, wapń „zalewa”

nasz organizm i spora jego część zostaje wydalona wraz z moczem, ponieważ tak duża ilość nie może być od razu użyta ani zmagazynowana.

Istnieją badania naukowe pokazujące, że u osób stosujących dietę bogatą w produkty mleczne i białko zwierzęce występuje znaczna utrata masy kostnej. I odwrotnie, świeże owoce i warzywa chronią i wzmacniają nasze kości. Jeżeli więc chcesz jeść nabiał – wybieraj tylko ten naturalny, pochodzący od krów i kóz jedzących trawę, pasących się na łąkach, gdzie jest spory dostęp do różnorodnych roślin i ziół, a nabiał nie został przetworzony w fabrykach.

Co jeszcze możemy zrobić, aby mieć zdrowe kości?

- Badania pokazują, iż oprócz zdrowej diety, bogatej w naturalne, nieprzetworzone produkty roślinne ważne są następujące warunki:
- » sen, najlepiej iść spać przed północą – podczas snu nasz organizm leczy się i naprawia
 - » regularny, systematyczny ruch – rewelacyjnie poprawia gęstość i wytrzymałość kości
 - » przebywanie na słońcu i świeżym powietrzu
 - » unikanie stresu (nadmiar kortyzolu powoduje uwalnianie wapnia z kości, a tym samym obniżenie ich gęstości)
 - » ograniczenie spożywania białka zwierzęcego na korzyść białka pochodzącego z roślin (warzywa strączkowe, warzywa zielone, pełne zboża).

ANNA SZYDLIK

MAPA PIĘCIU ORYGINALNYCH MIEJSC PROJEKTU BLUE ZONES



Serce to nie tylko pompa

O sercu dowiedzieliśmy i nauczyliśmy się stosunkowo dużo już w latach szkolnych, więc w skrócie: składa się z dwóch oddzielnych komór, jego rozmiar można porównać do zaciśniętej pięści. Mięsień jest poprzecznie prążkowany, a jeśli nie cierpi na żadne zaburzenia, pracuje na zasadzie „wszystko albo nic” - skuteczny bodziec powoduje maksymalne zasysanie krwi. Serce jest nieustrudzone. Zaczyna pracować około osiemnastego dnia po śpłodzeniu człowieka, widoczne staje się pod koniec piątego tygodnia ciąży, przy czym w zamkniętym obiegu pompuje krew o właściwościach autonomicznych i grupie krwi innej niż ma matka. I pracuje nawet wtedy, gdy ustaje aktywność mózgu, ponieważ jest od niego niezależne. W ciągu jednego dnia wykonuje około stu tysięcy uderzeń, pomnożmy to przez trzysta sześćdziesiąt dni w ciągu roku, a jeśli dożyjemy do osiemdziesiątki, daje nam to wynik około trzech miliardów uderzeń i ponad dwa miliony hektolitrow przepompowanej krwi. Jednocześnie często nie potrzebuje żadnych interwencji rekonstrukcyjnych.

Wiemy również, że serce nie jest tylko organem pompującym krew, jak twierdzi większość zwolenników oficjalnej medycyny. Jest także organem związanym z funkcjami umysłowymi i duchowymi. Przypisuje się mu rolę siedliska duszy, centrum naszego istnienia, bramy od biegunowości do jedności. Z duchowego punktu widzenia jest to organ zmysłów, którego podstawową, najwyższą funkcją jest utrzymanie jedności i miłości. Jeśli chodzi o powiązania serca i czakry serca, łączy ono i ujednocza działania trzech niższych czakr związanych ze światem fizycznym człowieka, z trzema górnymi, połączonymi z mentalnymi i duchowymi aspektami istnienia. Jeśli więc ofiarujemy komuś „serce na dłoni”, powinniśmy uświadomić sobie, jak cudowny skarb mu proponujemy.

KIEDY SERCE NIE PRACUJE PRAWIDŁOWO

Właściwie nie zdajemy sobie sprawy z ogromnej pracy, jaką wykonuje nasze serce. Wiele osób uzmysławia to sobie dopiero wtedy, kiedy idą do lekarza i ten chce zbadać, czy działa tak, jak powinno albo po porządnym wysiłku, kiedy czujemy jego uderzenia w piersi lub słyszymy go w uszach. Najbardziej nieprzyjemne są doświadczenia związane z przerywaniem i zakłóceniami jego rytmu.

Arytmia

W czasie, gdy przechodziłem przez kryzysy życiowe i społeczne związane z utratą najbliższych, takie negatywne arytmiczne „afekty” aktywności serca pojawiły się również u mnie i doświadczyłem, co to jest szok dla całego ciała i strach z nim związany, gdy organizm nagle uświadomi sobie, że nie otrzymuje życiodajnych płynów. Chociaż lekarze specjaliści nie znaleźli zaburzenia organicznego, które mogłoby wywoływać nieprawidłowości, przepisali mi leki, które po krótkim czasie usunąłem ze swojego „programu na życie”. Z opisanych przeciwwskazań dowiedziałem się bowiem, że mogę się od nich na całe życie uzależnić. Gruntownie zmieniłem jednak moje podejście do życia. „Zwirowane” od nadmiernych emocji serce przyjęło te przemiany i stopniowo przeszło w radosny, regularny „taniec”. Właśnie zmiana postawy życiowej i okres izolacji od społeczeństwa (przez pewien czas przebywałem w wynajętym starym gliniano-drewnianym domu w miejscowości niedaleko wschodniej granicy Słowacji, w rejonie Vihorlatu i Polonin) pomogły mi pokonać fobię związaną z sercem, która zaczęła się



pojawiać. Poprzez terapeutyczne zaangażowanie w pomaganie miejscowym ludziom, szczególnie osobom starszym, regularne zajmowanie się domem i jego najbliższym otoczeniem kilka razy dziennie (zajmowałem się ogrodem i działką w pobliżu domu, kosilem trawę, ciąłem i rąbałem drewno, przy czym wszystko połączyłem z medytacją), przygotowaniem do druku księżycowo-astrologicznego kalendarza, pomagałem takim „słonecznym” działaniem kurować mój własny organizm. Fobia choroby serca - cierpi na nią wiele osób pokrzywdzonych przez cywilizację, przede wszystkim w aglomeracjach miejskich - jest straszna z uwagi na fakt, że wywołuje w człowieku ciągłe

poczucie strachu przed zatrzymaniem się akcji serca. Dzień i noc. Przy czym źródłem strachu zazwyczaj nie jest żadna przyczyna organiczna. Najczęściej skrywa się za nią stłumiona ogromna energia - twórcza, wypełniona bezwarunkową miłością (= bez określania warunków, takich jak: będę cię kochał tylko wtedy, gdy zrobisz to lub to ... lub tylko wtedy, gdy będziesz zachowywać się w określony sposób...) – której nie dajemy wolnego ujścia. Jeśli jednak zdamy sobie sprawę z tego, co sprawia, że my i nasze serce się izolujemy, przewartoścujemy nasze uczucia, przed którymi uciekamy i uświadomimy sobie naszą bezbronność i źródła obudzonych obaw, jesteśmy w połowie drogi do pozbycia się problemu.

Chciałbym jeszcze podkreślić, że nigdy później nie przyjąłem tyle **Korolenu** i **Ruticelitu** i **Spironu** oraz **Renolu**, jak wtedy. Kryzys psycho-duchowy, który przezwyciężyłem, pomógł mi przyjąć zupełnie inny stosunek do życia niż do tej pory miałem. Wartość miłości nabrała dla mnie zupełnie nowego wymiaru.

Angina pectoris (dusznica bolesna)

Jeśli serce nie jest odpowiednio zasilane energią miłości, która jest również reprezentowana przez krew jako energię życiodajną, jego funkcja zostaje zakłócona. Często zdarza się to w przypadku zwężenia, stwardnienia tętnic wieńcowych z różnych przyczyn. W rezultacie pojawia się angina pectoris. Przyczyną psychologiczną bywa zazwyczaj brak serdeczności międzyludzkiej, stworzenie stwardniałego muru ochronnego wokół serca, za którym człowiek może się ukryć. Oprócz preparatów Energy - **Ruticelit** i **Korolen**, **Flavocel** i innych – należy przy dbałości o serce zacząć zachowywać spokój, nastawić życie „na serce”, słuchać jego głosu, ale także przyznać się przed sobą, że czujemy niepokój i nienawiść. Wypłakać się płaczem, który „zmiękczy” serce. Gdy tylko uda nam się dotrzeć do naszego wnętrza i usunąć z życia wszystkie „siły wroga”, serce otworzy się na innych i ich potrzeby, będzie można trzymać się bliźniego „miłuj bliźniego swego jak siebie samego”. Wtedy może odżywiać się samo.

Niskie ciśnienie krwi

Przy niskim ciśnieniu krwi należy nauczyć się akceptować niepoohamowany tok wydarzeń, świadomie przyjmując rolę ofiary, zamiast uciekać się do roli związanej z poświęceniem siebie. Leczenie polega na odnalezieniu swojego pełnowartościowego miejsca w życiu i zakorzenienia, co wiąże się z oddaniem się życiu.

Wysokie ciśnienie krwi

Bywa, że wiąże się z wieloma bodźcami, od permanentnych sytuacji konfliktowych, które narażają nas na presję, przy czym nie potrafimy ich rozwiązać, po tłumionej wrogości i zahamowanej, nadmiernie kontrolowanej agresji, często internalizowanej w odpowiedzi na wymagania społeczeństwa. Ale często przyczyną bywa też blokowanie działań na poziomie funkcjonalnym ciała, zwłaszcza jeśli jednostka jest prześladowana przez wyobrażenie własnego niezastąpienia i potrzeby bycia wszechobecnym. Często wystarczy poznać główny konflikt, który należy rozwiązać, oraz zaangażować wszystkie siły w jego przeanalizowanie, rozwiązanie, czyli stopniowe usuwanie. Trudniej jest rzeczywiście kontrolować własne emocje. Jeśli nie potrafimy, nie dziwnym jest, że problem istnieje nadal. Oprócz wyżej wymienionych produktów można byłoby doradzić **Stimaral** i **Relaxin** – z nimi poradzimy sobie w stresujących sytuacjach. W niektórych przypadkach wystarczy przyznać, że pragnie się być uznanym przez otoczenie (posłuchać wewnętrznego głosu serca i wziąć go pod uwagę, choć może się to wydawać społecznie nieakceptowalne).



Miażdżycy tętnic

Do wymienionych do tej pory problemów należą również procesy sklerotyczne w naczyniach, oceniane z hermetycznego punktu widzenia jako problem z przetwarzaniem sytuacji, których nie można zmienić. Często występują wtedy, kiedy człowiek weźmie na siebie za dużo odpowiedzialności i nie wie, jak z tego wybrnąć. Ślepy zaułek, w którym dana osoba się znajdzie, często kończy się atakiem. Poczucie izolacji spowodowane tym stanem niejednokrotnie ma źródło w dzieciństwie, kiedy jednostka miała poczucie braku przede wszystkim / nie tylko miłości. Po ataku szybciej dochodzi do siebie, gdy ma blisko siebie kochającego partnera, który jej pomoże.

Oslabiona odporność

Serce, z punktu widzenia energetyki, jest związane, jak już wspomnieliśmy, z czakrą serca, a jego upośledzona funkcja jest również związana z chorobami układu odpornościowego. Jest ich z roku na rok coraz więcej, ba, na podstawie doświadczeń z klientami oraz statystyk organizacji, które prowadzą badania przyczyn zachorowalności populacji, dochodzą do wniosku, że ich liczba będzie nadal gwałtownie wzrastać w związku z niedopasowaniem energii, które na nas oddziałują (elektromagnetyczne i inne promieniowanie, zmiany klimatyczne, niebezpieczne chemikalia w bezpośrednim sąsiedztwie, negatywne emocje związane ze środowiskiem konkurencyjnym, celowo nadszarpywany świat emocji, związków itp.). Objawiają się w różnych postaciach, takich jak alergia, nowotwór, AIDS, zespół zmęczenia i wiele, wiele innych.

Na koniec chciałbym się podzielić kilkoma znamienymi cytatami z dzieł Antoine'a Saint-Exupéry'ego o miłości, sercu i tym podobnych:

„Prawdziwa miłość nie wyczerpuje się nigdy. Im więcej dajesz, tym więcej ci jej zostaje”

„Kocha się bez przyczyny”

„Prawdziwa miłość zaczyna się tam, gdzie niczego już w zamian nie oczekuje”

„Dobrze widzi się tylko sercem. Najważniejsze jest niewidoczne dla oczu”

mgr MIROSLAV KOSTELNÍK

King Kong i jego szerokie działanie

Już sama nazwa kojarzy nam się z czymś mocnym, potężnym, silnym o wielkich możliwościach.

I tak też jest z preparatem King Kong. Zawiera w sobie ogromną moc działania. Przyjrzyjmy się niektórym składnikom.

Kolcowój (smilax) – w swym składzie fitosterole jak beta sitosterol, steroidowe saponiny, a także żelazo, mangan, wapń, krzem, siarkę, miedź, magnez oraz witaminy A, C i D.

Zawarte saponiny oczyszczają krew oraz cały układ moczowy, działają napotnie zwiększając tym samym wydzielanie toksyn przez skórę.

Działanie: oczyszcza organizm, wzmacnia system odpornościowy, chroni wątrobę, działa przeciwzapalnie, przeciwgrzybiczo, przeciw pasożytniczo, przeciwalergicznie oraz wykazuje właściwości przeciwbólowe (szczególnie przy bólach mięśni i stawów).

Głóg jednoszyjkowy – zawiera flawonoidy odpowiedzialne za działanie rozkurczające mięśnie gładkie naczyń krwionośnych, a także procyjanidyny oligomeryczne, fenolokwasy, kwasy triterpenowe, związki azotowe, witaminy A i C.

Działanie: wspomagająco w chorobach serca, rozkurczowe, obniżające ciśnienie krwi, uspokajające, zwiększa siłę skurczu mięśnia sercowego, powoduje zwolnienie częstotliwości skurczu mięśnia sercowego (pomocne w sytuacjach stresowych), rozszerza naczynia wieńcowe. To wszystko powoduje, że organizm jest lepiej dotleniony i odżywiony, gdyż przepływ krwi jest sprawniejszy.

Cytryniec chiński – zawiera związki aktywne – lignany, które po wielu przemianach w przewodzie pokarmowym przypominają ludzkie estrogeny. Zawiera również olejki eteryczne, kwas jabłkowy, winowy i bursztynowy, witaminy C i E oraz cynk, magnez, żelazo, fosfor, potas.

Działanie: w medycynie chińskiej nazywany jest „tonikiem wątrobowym” dzięki zawartości lignanów, które pobudzają hepatocyty do produkcji glutationu, który wykazuje działanie antyoksydacyjne. Cytryniec jest stymulatorem ośrodkowego układu nerwowego i może być wykorzystywany w profilaktyce i leczeniu depresji, nadmiernego pobudzenia, utraty pamięci, bezsenności, w chorobie Alzheimera i Parkinsona. Obok żeńszenia wykazuje właściwości adaptogenne, co oznacza, że jest odpowiedni w sytuacjach stresowych, zwiększa wytrzymałość na wysiłek fizyczny (pozwala na racjonalne wydatkowanie energii w mięśniach oraz na szybszą regenerację sił po treningu) i umysłowy, redukuje stany lękowe, chorem pozwala na szybszy powrót do zdrowia.

Rokitnik zwyczajny – zawiera antyoksydanty, flawonoidy, aminokwasy, oraz nienasycone kwasy tłuszczowe, potas, żelazo, fosfor, mangan, bor, wapń, krzem, witaminy A, C, D, E, K, P oraz z grupy B. Pod względem zawartości witaminy C, rokitnik ustępuje miejsca tylko dzięki róży i jako jedna z niewielu roślin zawiera witaminę B12.

Działanie: wzmacnia siły obronne organizmu, wykazuje właściwości

przeciwbólowe i przeciwzapalne, usprawnia pracę mózgu i układu nerwowego, poprawia krążenie, zwalcza wolne rodniki.

Uwagę należy również zwrócić na bardzo ciekawą roślinę wchodzącą w skład King Konga, a mianowicie **Muira puama**, określną mianem Drzewa Potencji. Ze względu na swój skład jej właściwości docenia:

- » panowie mający problemy z erekcją oraz pragnący poprawić jakość swojego życia seksualnego;
 - » panie, które chcą podnieść swoje libido oraz czerpać większą satysfakcję ze współżycia;
 - » osoby aktywne i sportowcy chcący zwiększyć swoją sprawność fizyczną oraz wydolność organizmu;
 - » osoby, które chcą poprawić swoją pamięć, zwiększyć koncentrację oraz usprawnić procesy myślowe;
 - » chorzy na reumatyzm lub nadciśnienie;
 - » osoby cierpiące na nadmierne wypadanie włosów;
 - » osoby żyjące w ciągłym stresie.
- Opisane wyżej składniki oraz pozostałe: Lucerna siewna, Ketmia szczawiowa, Drapacz lekarski, Bobrek trójlistkowy, Ostropest plamisty, Mikołajek polny, Poziwnik piaskowy, Żeń-szeń, Żółtodrzew pieprzowy, Kodonops sprawiają, że King Kong jest preparatem zarówno dla mężczyzn i kobiet, osób uprawiających sport, osób w chorobie i podczas rekonwalescencji. Dla osób borykających się z przewlekłym zmęczeniem, obarczonych dużym stresem.

mgr MAGDALENA KORNACKA



Kim jestem

Znów pojawiło się u mnie pytanie dotyczące mojego autentycznego Ja. To wymaga doprecyzowania. Muszę być bardziej konkretna. Dla jasności. Jakie jest moje autentyczne Ja? Kto właściwie skrywa się za tym wyrazem? Kryje się, czy może już odważnie wyjrzał? Kto więc? Pokaż się! Czy to już Ja, czy wciąż jeszcze kolejna z wielu masek? A kiedy zdejmę jedną maskę, to za nią jestem już naprawdę Ja?

Jak się nie ograniczać, nie robić się mniejszym, niż podobno w rzeczywistości jestem? Jak uwierzyć? Jestem jedną wielką wątpliwością. Tak, przeważnie wątplenie jest dla mnie bardzo pożyteczne. Tylko że w siebie wątpię aż za bardzo. Uczyli mnie, że samokrytyka jest szlachetna. Że nie jest dumna, ani egoistyczna. Ba nawet odwrotnie – pochwała we własnych ustach śmierdzi. Kiedy jednak samokrytyka zaczyna być śmieszna? I w jakim momencie jest już niszcząca? ...i tak się połączyłam. Zaciętość, by odpowiedzieć na pytania rozluźniła swój uścisk, oddała ważność. W połączeniu z samą sobą, nie poganiana przez potrzebę, by za każdą cenę znaleźć odpowiedź, obróciłam się. Obróciłam się, podeszłam do przodu, następnie krok w tył, wyszłam wyżej, jeszcze trochę w prawo i parę metrów niżej... i poprzez te doskonale mi znane manewry odsłonił się przede mną zupełnie inny widok.

Kiedy jestem u siebie, w zgodzie ze sobą, pogodzona ze swoim wnętrzem i w pełni siebie świadoma, jak to się objawia?

Objawia się to dużym **DYSTANSEM!** Jakbym zobaczyła cały świat globalnie. Szczegóły nawzajem łączące się w całość. Całość związana z konkretnymi szczegółami. Jednocześnie wszystkie moje problemy, małe i większe, bitwy – te, które bez powodzenia toczą sama ze sobą i te zewnętrzne – zakręty życiowe, upadki na dno i wyjścia z cienia, wszystkie sytuacje, z powodu których byłam w stanie się załamać, każda taka sytuacja nagle wydaje się taka mała w porównaniu z pięknem ŻYCIA. Kiedy jestem u siebie, ten dar dystansu umożliwia mi ujrzanie nieskończonego ujęcia swojego życia. Dochodzę do takich rozmiarów, w których niemożliwe jest, by widzieć dalej, ponieważ nie pozwala na to ta materialna egzystencja. Jedynie przeczuwam bezwymiarowość, przeczuwam



wspaniałość... i nie przestają mnie one zadziwiać.

Kiedy jestem sobą przejawia się to **ROZLUŻNIENIEM**. Jest tak wspaniale spontaniczne i wolne. Jego energia jest zgrabna, niewymuszona. Płynie jak rzeka. Płynie swym korytem, opływa kamienie, gałęzie dotykające powierzchni, spada w wodospadach, a kiedy potrzebuje, znajduje sobie nową drogę. W tych chwilach rozluźnienia nie zależy mi na ocenach, na osądach, czy wręcz całkowitym potępieniu. Jestem w centrum siebie – silna, niepokonana, wolna. Moja myśl pozostaje otwarta na nieskończone możliwości. Mam potrzebę burzenia niedziałających zasad, rozrzuca skostniałych poglądów. Oba przypadki z bezkompromisowym, a zarazem życzliwym szacunkiem.

Kiedy jestem sobą, objawia się to **RADOŚCIĄ**, zachwytem nieznanym granic. Energia tej radości jest żywo pulsująca, rozkołysana, skrząca się. Mam ochotę dotknąć dokładnie każdej istoty, zarazić ją swoją odwagą i pragnieniem puszczenia hamulców. Poprosić o wyjście z cienia razem ze mną, ładnie ramię w ramię. Moja radość nigdy nie przypomina wariactwa. Jest dowcipna, stuknięta, wyluzowana. Zmusza mnie do ruchu, do nieskrępowanego tańca i śpiewu. Więc tańczę – jak niespełna rozumu. I śmieję się – jak wariatka. Śpiewam więc – choć mówili mi, że fałszuję. Jestem – i jestem bardzo zadowolona, że JESTEM. Kiedy jestem sobą, przejawia się to

ODWAGĄ, uświadomieniem sobie swej rzeczywistej **SIŁY**. Energia odwagi i wewnętrznej siły budzi respekt. Jest gęsta, twarda, stabilna. Prostuje mój kręgosłup, wyrównuje oś całego ciała, pogłębia oddech, stabilizuje mnie. Sytuacje, które napędzają mój strach, nagle odczuwam jako przygodę. Strach zwyczajnie znika. Nielogiczne wyolbrzymienie go i nadmuchiwanie do gigantycznych rozmiarów opada. Nagle ma postać drobnej, wysuszonej i wyciśniętej rodzyнки. Każda obawa staje się nic nie znacząca. Jest **NICZYM**. Z brzucha wyfruną szalone motyle, obudzą ciekawość i pragnienie by poznać to, co dotąd nieznanne, wypróbować nowe, sprawdzić się, przekroczyć granice własnych ograniczeń. Ach, jakie to podniecające!

Kiedy jestem sobą, przejawia się to **MIŁOŚCIĄ**. Miłością, współczuciem i zrozumieniem siebie samego oraz pozostałych istot. Energia Miłości to... Czy w ogóle można opisać słowami energię Miłości? Obejmuje mnie. Delikatnie koi mnie w swoich ramionach. Jestem bezpieczna. Zawsze byłam. Jestem tym, kim jestem. Miłość budzi światło mojej Esencji. A to rozpromienia się przeze mnie w przestrzeń. Lśni jak słońce – złote, grzejące, dające życie, kochające. I mówię TAK przeżyciom, niech są jakiegokolwiek. Bo wiem, że z miłością przetrwam wszystko. Bo wiem, że nie ma sensu tracić czasu na obawy.

PETRA KAPLÁNKOVÁ



Przewlekłe grzybicze zapalenie pochwy – problem wciąż aktualny

Każdy, kto zajmuje się podstawową opieką ginekologiczną, spotyka się z pacjentkami, które borykają się z bardzo nieprzyjemną i często nieustępliwą chorobą – grzybiczym zapaleniem pochwy. Dla lekarza to poważne wyzwanie – tzw. „*crux medicorum*”. Dla pacjentki zaś liczne, wciąż powtarzające się ataki uporczywego swędzenia i pieczenia z bezpośrednią konsekwencją w jakości jej życia. Poza nieprzyjemnymi fizycznymi zmartwieniami oznacza to też ograniczenie różnych aktywności osobistych, często także dysfunkcja seksualna i problemy w związku obojga partnerów. Ginekologa zaś frustruje jego niemoc aktywnej pomocy pacjentce i częste wizyty kobiety w gabinecie, gdzie oboje wiedzą, co będzie dalej. O nawracających zapaleniach grzybiczych dolnego obszaru genitalnego napisano już wiele, ale nie w pełni zadowalające efekty terapeutyczne zmuszają nas do poszukiwań nowych możliwości i podejścia do leczenia.

FAKTY ZNANE I MNIEJ ZNANE

Najczęstszym mikrobiologicznym sprawcą, wywołującym to coraz częściej występujące schorzenie, jest drożdżak *Candida albicans* (85–90 %) lub spokrewnione z nim rodzaje *C. glabrata*, *C. tropicalis*. Grzyby rozpoznajemy podczas badania nawet u 20 % kobiet, które nie mają żadnych problemów. Kliniczne objawy choroby powodują jedynie tzw. pączkujące, nigdy nie spoczynkowe formy drożdżaków, to zjawisko warunkuje przyłgnięcie drożdżaków do powierzchni śluzówki, na co wpływa kilka czynników. Cały obszar dolnego układu płciowego kobiet należy rozumieć jako złożony ekosystem, którego elementy znajdują się w dynamicznej równowadze. Śluzówka pochwy, osiedlająca mikroflora i zewnętrzne mikroorganizmy, które konkurują o powierzchnię, tworzą złożoną sieć fizjologicznych, chemicznych i fizycznych zależności. W trakcie infekcji zmienia się stosunek mikroorganizmów do żywiciela – bardzo często nie wiemy, co wywołuje te

zmiany. Wiemy, że zmiana aktualnych warunków w tkance (zwłaszcza

ZDROWIE OD A DO Z

KANDYDOZA (drożdżycza) – infekcja wywołana drożdżakiem *Candida*. Organizmy te są wszechobecne w naturze i ludzkim organizmie (na skórze, śluzówce), przy czym wiele z nich w normalnych okolicznościach nie powoduje żadnych chorób. W określonych warunkach (niewystarczająca higiena, spadek odporności, cukrzyca, leczenie antybiotykami o szerokim spektrum) mogą się rozmnożyć i spowodować infekcję: w jamie ustnej tzw. pleśniawkę – soor, w pochwie, worku narciowym, fałdach skórnych, u jednostek osłabionych może dotknąć także narządy wewnętrzne – przelyk, płuca.

Z „*Praktycznego słownika medycyny*”, wyd. Maxdorf, 2004

stymulacja przez hormony estrogenne, nie tylko ogólnie, ale też w trakcie cyklu menstruacyjnego) wywołuje zmianę w ilości lub też gatunkowym występowaniu mikroorganizmów. Dla wpływu na mikroflorę duże znaczenie ma też stężenie pierwiastków śladowych, witamin i innych substancji esencjonalnych w śluzówce pochwy. Kluczowe zadanie odgrywa tutaj tzw. odporność niespecyficzna i specyficzna – wrodzone mechanizmy obronne, reakcja zapalna, obecność naturalnej mikroflory, odporność śluzówki i układ limfatyczny... Grzybicze zapalenie pochwy może powstać także jako wtórne następstwo alergicznego zapalenia pochwy.

Co wspiera powstanie grzybicy?

- » ciąża, antykoncepcja hormonalna z większą dawką estrogenów
- » cukrzyca (nawracające infekcje w przypadku cukrzycy z niedotrzymywaniem diety)
- » stosowanie antybiotyków (niszczą fizjologiczną mikroflorę pochwy)
- » inne czynniki (nieprzewiewna sztuczna bielizna, chlorowana woda, dezodoranty, mydła i perfumy, wilgotne zaparzenie...)
- » źródło jelitowe – wyniki badań obserwujących obecność grzybów w pochwie i odbytnicy są pełne sprzeczności, związek immunologiczny jest jednak oczywisty
- » kontakt seksualny – przeważnie tylko osiedlenie u partnerów bez objawów

Klasyczne leczenie

W terapii grzybic stosuje się miejscowo działające antymykozytyki,

w ramach profilaktyki podaje się też długoterminowo wewnątrznie. Testuje się grzybiczy antygen, miejscowe stosowanie preparatów z laktobacyllami jako uzupełnienie. Leczenie partnerów seksualnych nie przynosi żadnego efektu. Niezbędne jest wyeliminowanie lub przynajmniej zminimalizowanie wszystkich czynników dających predyspozycje (estrogenowe leczenie hormonalne, zdekompensowana cukrzyca, bielizna, alergeny, higiena intymna, kąpiel, chlorowana woda...)

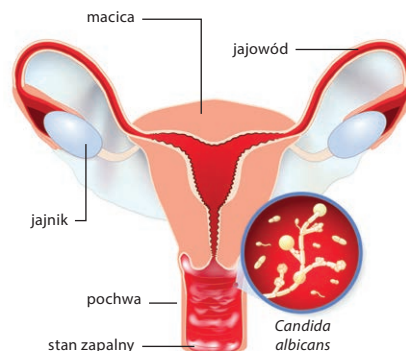
Dlaczego tak często nie udaje nam się wyeliminować choroby?

- » Długoterminowe wewnętrzne podawanie antymykozytyków limituje się z powodu działań niepożądanych i przeciwwskazań, toksycznego wpływu na wątrobę, interakcji z innymi lekami.
- » Pacjentki często nie są chętne by dotrzymać ścisłych ograniczających środków.
- » Brakuje diagnostyki i leczenia na poziomie komórkowym.

POMOC, KTÓRA SIĘ SPRAWDZIŁA

W holistycznym ujęciu problemu konieczne jest staranie się pozytywnie wpłynąć na mikrobiom jelit i pochwy, równowagę hormonalną, centralny układ nerwowy a także miejscowo uspokoić skórę i śluzówkę podrażnioną stanem zapalnym. Z punktu widzenia TCM chodzi głównie o zharmonizowanie śledziony. Głównym produktem, bez którego się nie obejdziemy, jest **Gynex**. Działa na kilku poziomach: obniża wyższy poziom estrogenów i reakcje tkanek na

GRZYBICA POCHWY



ten stan (drożdżaki zawierają receptory estrogenowe, które umożliwiają podczas stymulacji ich szybsze mnożenie i wzrost), działa pozytywnie na centralny układ nerwowy i ogranicza apetyt na słodkie, harmonizuje śledzionę i wspiera trawienie. Gynex kobieta zaczyna stosować w którymkolwiek dniu cyklu menstruacyjnego, ale jeśli problemy związane są jednoznacznie z okresem owulacji i przedmiesiączkowym, wskazane jest, żeby tygodniowa pauza po trzech tygodniach stosowania nie występowała w tych dniach. Dawka, która u większości pacjentek dobrze funkcjonuje i jest dobrze tolerowana, to 3x dziennie 5 kropli przed jedzeniem. W długotrwałych stanach przewlekłych należy brać 2-3 opakowania po sobie. Równocześnie wprowadzamy **Probiosan Inovum** (lub **Probiosan**) do poprawy mikroflory jelit i pochwy. Pierwsze opakowanie w dawce 3x dziennie 1 kapsułka, w kolejnych wystarczy 2x dziennie 1 kapsułka. Wykorzystuje się 2-3 opakowania. Miejscowe uspokojenie skóry i śluzówki osiągniemy aplikując **Audiron**. Zewnętrzne narządy rodne nacieramy nim bezpośrednio lub preparat наносimy na „ekologiczną” wkładkę z czystej bawełny (coraz więcej kobiet ma problemy z tolerancją białonych i zapachowych wkładek), do pochwy aplikuje się na noc, nasączony na tampon. Niedobór witamin i minerałów można uzupełnić **Vitaflorinem** i **Fytomineralem**, dobre działanie przeciwzapalne ma także **Organic Sacha Inchi**. Preparaty Energy potrafią sobie naprawdę poradzić z tym nielekkim problemem. Potrzebna jest jednak cierpliwość i motywacja pacjentki do uzdrowienia. Wymieniony wyżej sposób postępowania jest sprawdzony poprzez wieloletnią praktykę w gabinecie ginekologicznym.

lek. med. BOHDAN HALTMAR



Tymczasem w naszych klubach:



KLUB ENERGY BIAŁYSTOK

zaprasza

» we wtorek, 25 czerwca godz.18.00

Gościwna Kamienica piętro I
Białystok ul. Sienkiewicza 24

**Na wykład: „Preparaty Energy
w praktyce - wakacje”**

» dla Klubowiczów w czerwcu **pakiety**

zabiegowe 3 za 2 - do wyboru:

- terapia czaszkowo-krzyżowa
- refleksologia twarzy i głowy

Informacje szczegółowe w Klubie

KLUB ENERGY KŁOBUCK

zaprasza w dniach od 3 do 7 czerwca na promocyjny tydzień przygotowujący do wakacji pt. „Lato już tuż tuż, czyli jak przygotować organizm na wyjazd wakacyjny” - jak dostosować się do zmiany klimatu oraz jakie suplementy oraz kosmetyki są niezbędne na wyjazd. A wszystko to podyktuje nam własne oko, które wskaże nasze słabości oraz mocne strony i tym samym zapewni pełen komfort pełnego atrakcji wypoczynku!

Koszt konsultacji irydologicznych wraz z rezonansem magnetycznym i akupunkturą SU DŻOK jako pomoc w nagłych wypadkach - 50 zł.

Zapraszam, mgr Karina Stępień, VITA

KLUB ENERGY KATOWICE

zaprasza na

» badania metodą Volla w dniu 25.06.2019 (wtorek) od godz. 10.00 – 17.00

» o godzinie 17.15 wykład naturoterapeuty **Joanny Bortlik** na temat „Funkcjonowanie naszego organizmu według Zegara Rytmów Biologicznych”

- „zdrowy” poczęstunek

- rozdanie nagród
- co na wakacje?

Wstęp wolny

Sklep Zielarsko Medyczny
Katowice ul. 1000-lecia 88
tel. 607 557 672

(również do rejestracji na badania)

KLUB ENERGY OPOLE

W miesiącu czerwcu planujemy spotkanie na temat **picia wody** i bezpłatny udział w programie badań nad **stanem nawilżenia skóry** przeprowadzony przez **kosmetologa**. Dodatkowo dyplomowany kosmetolog dokona **profesjonalnej analizy natłuszczenia i złuszczenia skóry** i pomoże w indywidualnej pielęgnacji skóry i doborze preparatów.

W wyniku losowania jeden z uczestników spotkania skorzysta z **olejowego masażu twarzy, szyi oraz dekoltu** cudownymi olejami firmy Energy.

Informacje szczegółowe w Klubie



KLUB ENERGY TARNÓW

zaprasza na kolejny w tym roku wykład przez Internet z cyklu **tradycyjna medycyna chińska**.

Termin: 13 czerwca, godzina 20:00

Temat wykładu: Jak w praktyce wykorzystać Teorię Pięciu Elementów - ZIEMIA

Wykład poprowadzi: Piotr Dacjusz Górski - naturopata, specjalista medycyny naturalnej, nauczyciel i instruktor masażu i biomasażu o specjalizacji masaż leczniczy, specjalista terapii komplementarnych.

Klub Energy w Tarnowie zaprasza wszystkich klubowiczów **21 oraz 28 czerwca** na diagnostykę obciążeń organizmu badaniem obrazowym z języka (wg TMC) oraz urządzeniem **Supertronic** (metoda Volla) z indywidualnym doбором preparatów ziołowych. Dla klubowiczów diagnostyka i konsultacja przeprowadzana jest bezpłatnie. Wymagana jest wcześniejsza rezerwacja telefoniczna. Adres strony Klubu Energy w Tarnowie: www.energy.malopolska.pl

W czerwcu **do każdego zamówienia powyżej 250 zł** Klub Energy w Tarnowie dodaje w prezencie oryginalny, **ajurwedyjski masażer** do punktów akupresurowych głowy! Zapraszamy do klubu i na naszą stronę www.energy.malopolska.pl

ENERGY ZAPRASZA

NA KONGRES MEDYCYNY CHIŃSKIEJ I INTEGRACYJNEJ

28 czerwca - 7 lipca 2019, Kraków

W trakcie wydarzenia lek. med.

Dariusz Szymański poprowadzi wykład dla lekarzy i terapeutów nt. **Regeneracji w Pentagramie®**, a w strefie otwartej dla odwiedzających będzie do Państwa dyspozycji Kierownik lokalnego Klubu Energy.



28.06. - 07.07. 2019



Zapraszamy do Klubów Energy

BIAŁYSTOK

Godziny otwarcia:

od poniedziałku do piątku 9.00 – 17.00
sobota 9.00 – 14.00

Kierownik:

Marcin Kosior

Adres:

SKLEP ZIELARSKI ENERGY
I GABINET MEDYCZYNY NATURALNEJ,
ul. Legionowa 9/1, lok. 149,
DH „PANORAMA”, I p. 15-281 Białystok,
tel. kom. 691 040 175,
energy.bialystok@gmail.com
możliwość płatności kartą

BIELSKO-BIAŁA

Godziny otwarcia:

Po uzgodnieniu telefonicznym

Kierownik:

Magdalena Kornacka

Adres:

Alchemia Zdrowia, ul. Inwalidów 2c,
43-300 Bielsko-Biała, tel. kom. 501980115,
gabinet@alchemiazdrowia.eu
możliwość płatności kartą

BYDGOSZCZ

Godziny otwarcia:

od poniedziałku do piątku 9.00 – 20.00,
w innych godzinach – po uzgodnieniu
telefonicznym

Kierownik:

Urszula Wrzeszcz

Adres:

ATMIX, ul. Kasztanowa 66,
85-605 Bydgoszcz,
tel. 52/341 41 17, tel. kom. 512 169 326,
www.atmix.com.pl
galeria@kasztanowa.com

KATOWICE

Godziny otwarcia:

od poniedziałku do piątku 10.00 – 17.00

Kierownik:

Alicja Jaklewicz

Adres:

Sklep Zielarsko-Medyczny MELISA,
ul. 1000-lecia 88, 40-871 Katowice,
tel. kom. 607 557 672
almel88@interia.pl
www.almel.pl
możliwość płatności kartą

KŁOBUCK

Godziny otwarcia:

od poniedziałku do piątku, od 9.00 - 16.00

Kierownik:

Karina Stępień

Adres:

VITA, ul. Szkolna 3, 42-100 Kłobuck,
tel. kom. 662 018 713
karinas@poczta.onet.pl

ŁÓDŹ

Godziny otwarcia:

od poniedziałku do piątku 9.00 – 17.00

Kierownik:

Robert Rogulski

Adres:

INTER-FOOD, ul. Dąbrowskiego 48 L,
(wejście od ul. Rodakowskiego),
93-208 Łódź,
tel. kom. 506 351 304, 575 670 001
zdrowoodlotowo@onet.pl
www.zdrowoodlotowo.pl
możliwość płatności kartą

OPOLE

Godziny otwarcia:

Po uzgodnieniu telefonicznym

Kierownik:

Barbara Krasowska

Adres:

NATURALNIE BARBARA KRASOWSKA
STUDIO DOBREGO ZDROWIA,
ul. Wygonowa 81 lok. 10,
45-402 Opole
tel. kom. 607 886 060,
b_krasowska@wp.pl
www.naturalnie-opole.pl

PSZCZYNA

Godziny otwarcia:

od poniedziałku do piątku 10.00 – 17.00

Kierownik:

Krystyna Malinowska

Adres:

Gabinet Zdrowia SEDNA, ul. Bednorza 1,
43-200 Pszczyzna, tel. kom. 607 692 905,
energy.sedna@gmail.com

TARNÓW

Godziny otwarcia:

od wtorku do czwartku 15:00 - 19:00

Piątek 10:00 - 18:00

Kierownik:

Piotr Dacjusz Górski

Adres:

Piotr Dacjusz Górski, ul. J. Szujskiego 66
33-100 Tarnów, tel. 12 378 96 94,
tel. kom. 697518282,
p.gorski@energy.malopolska.pl
możliwość płatności kartą

WARSZAWA

Godziny otwarcia:

sprzedaż preparatów: pn.– pt. 9.00-20.00
rejestracja nowych KE: pn.– pt. 9.00-14.00

Kierownik:

Dariusz Szymański
osoba do kontaktu: Dorota Krassowska

Adres:

VEGA MEDICA s.c., ul. Szymczaka 5
(róg Kasprzaka i Bema),
01-227 Warszawa,
tel. 603 171 012,
www.vegamedica.pl
możliwość płatności kartą



Nowy Pentagram[®] terapeutycznych kremów i mydeł

ELEGANCKI I PRAKTYCZNY DESIGN PODKREŚLA CZYSTOŚĆ,
DELIKATNOŚĆ, MOC I WYJĄTKOWOŚĆ PRODUKTÓW

