



vitae

lipiec/sierpień 2019

Fantastyczna piątka
– kremy Pentagramu®

Cukrzyca
– gorzka choroba

Element Ziemi
prowadzi nas
do centrum



Produkty miesiąca lipca

W lipcu kilka dni może być bardzo, bardzo ciepłych, ale lato nie powinno być już tak upalne jak w ubiegłych latach - jednak wahania temperatur mogą dać nam się we znaki. Około 15 dnia miesiąca będziemy mieli coroczną kumulację energii Ciepła. Na ogół oznacza to ingerencję Wszechświata - temperatura zwykle spada o około 10 stopni. Powinniśmy być ostrożni - pomimo ochłodzenia jesteśmy narażeni na skutki Ciepła.

Odzyskać formę pomoże nam stary znany rokitnik. Najcenniejszą rzeczą, jaką ma do zaoferowania, jest jego złoto-czerwony olej, **Organic Sea Berry oil**. Dzięki tłoczeniu na zimno zachowywane są w nim wszystkie substancje bioaktywne, które mają zbawienny wpływ na organizm. Rokitnik wspomaga naturalne mechanizmy obronne organizmu, normalne trawienie i czynność układu sercowo-naczyniowego oraz ma korzystny wpływ na skórę. Podczas urlopu można sięgnąć po rokitnika w proszku (**Organic Sea Berry powder**), łatwiej go przewozić. Z kolei **Korolen** bardzo dobrze radzi sobie z wahaniami temperatur, świetnym pomysłem jest spakowanie go nad zimne morze. Nakarmi nasze naczynia krwionośne ciepłem, a my będziemy mogli przedłużyć sobie szaleństwo w figlarnych, choć nieco lodowatych falach. Motto tegorocznych wakacji to już tradycyjnie „Lato pełne pokus”. Będziemy delectować się **mydłami, szamponami i kremami Energy**, mamy bogaty wybór.



Produkty miesiąca sierpnia

Sierpień już nie powinien wyróżniać się pod względem temperatury. Początek sierpnia powinien być chłodniejszy, nieco cieplejszy przed końcem pierwszej dekady, a potem już temperatury powinny pozostać na średnim poziomie. Sierpień napelnia nas nostalgią, jeszcze kilka tygodni, potem kilka dni i z wakacjami możemy się definitywnie pożegnać. Aby cieszyć się tymi ostatnimi chwilami lata, oddajmy się w dobre ręce **Organic Matcha**. Herbatę można przygotować na zimno i ciepło, w zależności od nastroju. Matcha uspokaja, podwyższa poziom energii i wytrzymałość - Samuraje pili ją z uwagi na efekty stymulujące. Ucieszy również fakt, że pomaga organizmowi spalać kalorie nawet 4 razy szybciej niż normalnie. Główną zaletą jest to, że Matcha nie ma żadnych skutków ubocznych, jak to ma miejsce w przypadku pigułek odchudzających, nie podnosi ciśnienia krwi ani nie przyspiesza akcji serca. Podczas letnich zabaw doceniamy również fakt, że wzmacnia pamięć i koncentrację. Należy pomyśleć także o skórze, letnie słońce może ją bardzo zmęczyć. Chociaż pieczołowicie o nią dbaliśmy, pielęgnując ją mydłem, szamponem i kremami Energy, w zależności od upodobań, przez kilka tygodni możemy poddać ją systematycznym zabiegom stosując preparat **Cytovital**. Czasem naszej opieki wymagają także uszy. Od czasu do czasu zaczyna wiać zimniejszy wiatr, zwłaszcza nad morzem, a dzieci źle znoszą problemy z uszkami. Z tego względu zdecydowanie należy zabrać na urlop **Audiron**, unikniemy nie tylko nieprzespanych nocy, ale naprawdę będziemy cieszyć się latem!

EVA JOACHIMOVÁ

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.



Wzywają
nas
dalekie
kraje!

SPIS TREŚCI

Słowo wstępu	04
Fantastyczna piątka	05-07
Terapia dotykiem - z doświadczenia	08, 09
Podstawy TCA a Energy	10-12
Cukrzyca – gorzka choroba	13, 14
Domowe lody samuraja	15
Waga nawadniania organizmu	16, 17
Koktajle Sezo-NOWE	18
Zapraszamy do naszych Klubów	18, 19

SŁOWO WSTĘPU

Na miniaturowym bzie w ogrodzie od dwóch tygodni już coś się dzieje. Pierwszym obserwatorem była nasza czworonożna pupilka, która wykazuje się dużą rezerwą oraz delikatnością i pomimo węszenia to tu to tam, w tym wypadku łypie tylko okiem i toruje sobie inne korytarze pod bukszpanem. Nie przeszkadza. A tam tymczasem „uwiło się” gniazdko. I w środku są jajeczka. A raczej były, bo na przestrzeni ostatnich dni znalazłam na trawie skorupkę. Z bezpiecznej odległości obserwuję niespieszne ruchy małych szyjek i otwieranych dzióbków, żeby nie zakłócić ich spokoju i rodzicom w żaden sposób nie pokazać, że kryjówka została zdemaskowana. Przymierzam się do zrobienia zdjęcia, ale odkładam to na później. Na wszelki wypadek, żeby puchate stworki zdążyły nieco się opierzyć i usamodzielnic. Tej mamy to nawet w pełnej krasie nie widziałam. Nie wiem, czy to wróbel, czy sikora, czy ktoś jeszcze inny. Ale jestem zachwycona. Że są, że wybrały nasz ogród na swój dom i że nie przeszkadza im, że całkiem niedaleko co jakiś czas któreś z nas się „pęta”. To chyba znak, że czują się bezpiecznie. Poczucie bezpieczeństwa wszystkiemu sprzyja. Rozwojowi, pewności siebie, umiejętności dawania, dzielenia się, radości życia. Niby wiemy to odkąd świat światem, ale nagle jakby nas wszystkich coś zaćmiło. Bo nie wszystkie ptaki tak mają, niestety. I słyhać, że tyle szczęścia w najbliższym czasie nie

będą miały kolejne ptasie rodziny. Albo polecą dalej... nie wiadomo dokąd. Bo przeszkadzają nam kolejne drzewa. Drzewa dające cień, strzegące resztek pozostałego nam dzisiaj świeżego powietrza, drzewa będące schronieniem. Przecież drzewo to życie.

Bagatelizujemy problem. Podstawowy, zasadniczy. Jakbyśmy myśleli, że kiedy tutaj na ziemi w końcu nie będzie dało się żyć – pojawi się kosmiczny bohater i zaprosi w podróż na sąsiednią, bliźniaczą planetę. Na łamach tego czasopisma nikomu nie trzeba tłumaczyć, co brak pszczoł, czy drzew dla nas oznacza. Jesteśmy żywą firmą, dotykamy natury, z niej czerpiemy i nią się żywimy. Szkoda tylko, że w nas tej potrzeby rozmawiania o tym z innymi jest jakoś mało. Nie o to chodzi, żeby ten wstęp zabrzmiał jak manifest. Bardziej o to, żeby nas samych było lepiej widać i słyhać. Żebyśmy nie byli społecznie obojętni. Zafundowaliśmy naszym dzieciom szalony rok szkolny. Dla podwójnego rocznika jeszcze trwa i pomimo pięknego terminu WAKACJE, odetchną dopiero, kiedy rekrutacja się zakończy. Jak to wpłynęło na ich poczucie bezpieczeństwa – pokaże czas. Od sposobu naszego wychowania ich zależy, jak poradzą sobie z ewentualnym niepowodzeniem. Ale może zdążymy zabrać głos, zanim kolejne drzewo okaże się tylko elementem do grilla.

**Życzymy Państwu wakacji blisko natury
Zespół Energy Poland**





Fantastyczna piątka

Gdybym na bezludną wyspę mogła zabrać ze sobą tylko pięć produktów Energy, wybrałabym kremy Pentagramu®. Zawierają tyle ziół i olejków eterycznych, o których inne kremy mogą tylko pomażyć i wspólnie pokrywają szerokie spektrum potrzeb człowieka. Krótko mówiąc przypadły mi do serca, kochami ich zapach i w każdej sytuacji moim faworytem jest inny z nich. Jednak ważne są dla mnie wszystkie. Tym bardziej, że na bezludną wyspę ot tak po prostu się nie wybiorę i będę musiała stawić czoła codziennym problemom tam, gdzie właśnie jestem. Przyjrzyjmy się wspólnie podstawowym potrzebom człowieka pod kątem kremów Pentagramu®...

OCHRONA: DROSERIN – ODWAŻNY BOJOWNIK

Główne strefy nanoszenia Droserinu: czoło, policzki, pod nosem, szyjny odcinek kręgosłupa, klatka piersiowa, dłonie. Podstawową potrzebą człowieka jest poczucie bezpieczeństwa. Droserin dodaje odwagi by stawić czoła problemom oraz naciskowi psychicznemu i fizycznemu. Pomaga w forsowaniu naszej woli i osobowości. Na poziomie psychicznym zwiększa poczucie pewności, bezpieczeństwa. Strachliwe dzieci (i nie tylko dzieci) wspiera, by nie dały się zakrzyczyć. Pod kątem fizycznym wzmacnia skórę, zwiększa zdolności obronne. Przede wszystkim jednak jest to wyjątkowy pomocnik przeciw katarowi i kaszlowi, a to ciężki kaliber, który potrafi powalić nawet mężczyznę, o czym dobrze wiemy.



» ROZWÓJ: PROTEKTIN – CIERPLIWY NAUCZYCIEL

Główne strefy nanoszenia Protektinu: trzecie oko, skronie, kręgi pod oczami, obszar wątroby i pęcherzyka żółciowego, obszary między palcami, kieszenie paznokci. Potrzeba dalszego rozwoju duchowego, psychicznego i intelektualnego wkracza na scenę wtedy, kiedy zostały zabezpieczone potrzeby materialne. Zawsze, kiedy chcemy przejść na nowe oryginalne nieprzetarte rozwiązanie, Protektin będzie naszym dobrym pomocnikiem. Pomoże też leczyć efekty naszego pochopnego, nieprzemyślanego postępowania, pogodzić się z poczuciem gniewu, wściekłości i krzywdy. Jest odpowiedni wszędzie, gdzie panuje niezasadna surowość, brakuje dystansu i zabawy. Wskazanie użycia na problemy fizyczne jest proste – na wszystko, co swędzi, sprawdzi się Protektin.

ODPOCZYNEK: ARTRIN – MĄDRY DORADCA

Główne strefy nanoszenia Artrinu: czoło, zatoki, węzły chłonne, uszy, kręgi pod oczami, broda, łędźwie. Jak często potrzebujemy sobie z ulgą odetchnąć będąc pewnym, że wszystko jest w porządku? Potrzeba chwili, nicnierobienia i spokoju jest właściwa wszystkim żywym istotom. Tylko człowiek ma tendencję do niedostrzegania tego i potem do zdziwienia, że wszystko go boli. Dla takich chwil jest tu Artrin. Pomaga na bóle, zmęczenie i wyczerpanie zapasów energetycznych. Nic dziwnego, że od dłuższego czasu Artrin jest najbardziej lubianym kremem. Ma bowiem zdolność do rozwiązywania za nas wielu problemów. Poleca się użycie go we wszystkich przypadkach,

PRZECZYTALIŚMY ZA CIEBIE

NA CZYM POLEGA WYJĄTKOWOŚĆ KREMÓW?

Bioinformacyjne kremy skrywają swój „skarb” w składzie, który gwarantuje w jednej sekundzie wszystko, co potrzebne do odżywienia, oczyszczenia i ochrony całego systemu ciała, skóry i środowiska wewnętrznego. Innymi słowy do regeneracji, detoksykacji i odporności, tak potrzebnych do odpowiedniej jakości naszego życia. Jeżeli możemy powiedzieć, że kremy zabezpieczają wszystkie 3 procesy równocześnie, to wtedy jesteśmy przygotowani, by pomóc organizmowi w każdej sytuacji. Naniesienie na skórę jest gwarancją bardzo skutecznego wykorzystania zawartych w nich substancji, które dzięki sposobowi obróbki zachowały swoją wysoką jakość.

Bazą kremów jest wyciąg ziół w wodzie ze źródła Podhajska. Szereg olejków eterycznych, wyciąg z torfu i mnóstwo ziół odpowiada filozofii TCM, mającej na celu wsparcie 100% funkcjonowania wszystkich organów naraz. Pozostałe składniki, np. ekstrakt z Croton lechleri lub enzymy z dżdżownic kalifornijskich, wzmacniają działanie kierując je na konkretne organy i ich funkcyjność dla organizmu. Pięć bioinformacyjnych kremów Energy jest nadbudową Pentagramu® koncentratów ziołowych, których działanie wzmacniają.

Nowa koncepcja Pentagramu®

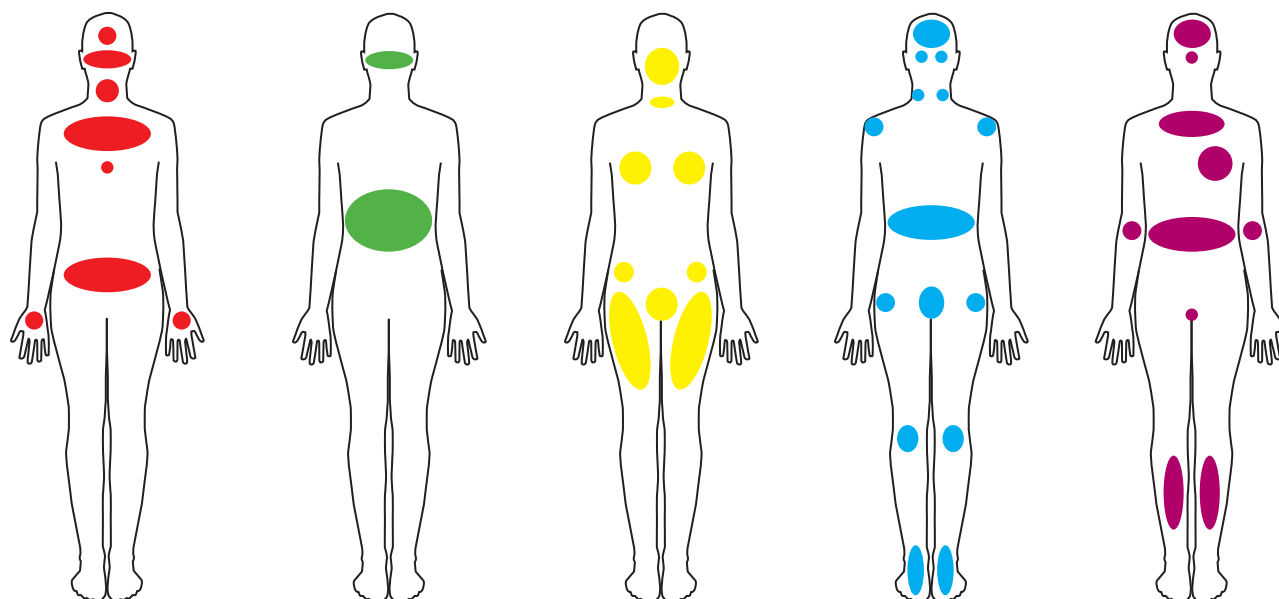
PONADCZASOWĄ IDEĘ
PENTAGRAMU®, TRWAJĄCĄ
JUŻ NIEMAL 25 LAT,
PRZESUWAMY ZNÓW
TROCHĘ DALEJ.

Harmonia kolorów, synergia elementów i wzajemna interakcja. Włącz swoją intuicję, kombinuj i łatwo zadbaj o swoje zdrowie i wolną myśl.

- » nowa tuba kremów terapeutycznych umożliwia aż 99% wykorzystanie ich zawartości
- » na opakowania zużywamy aż o 50 % mniej plastiku
- » obróbka powierzchni wszystkich pudełek umożliwia 100% recykling



GŁÓWNE OBSZARY NANOSZENIA KREMÓW PENTAGRAMU®



Droserin

Protektin

Cytovital

Artrin

Ruticelit

kiedy mamy poczucie niedoboru wolności czy dyscypliny, pomoże nam postępować mądrze i intuicyjnie i nie pozwoli nam ulec strachowi i otępieniu. Na poziomie fizycznym Artrin poradzi sobie z bólami i stanami zapalnymi wszelkiego rodzaju. W tym jest naprawdę nieprzeczwyciężony. Znaczny wpływ ma też na ogólne uspokojenie w przypadku jakiegokolwiek szoku.

MOTYWACJA: RUTICELIT – DZIELNY SOJUSZNIK

Główne strefy nanoszenia Ruticelitu: czoło, nos, ciemię, ostatni kręgosłup, serce, kość ogonowa.

Naszim najczęstszym motywatorem jest stres, musimy przyznać. Stres jest naszym niemal codziennym przewodnikiem i efektywnie skraca nam życie oraz dodaje zmarszczek. Właśnie przeciw stresowi skierowany jest pomocnik o imieniu Ruticelit. Pomoże nam zaraz rano, kiedy jesteśmy zmuszeni wstawać wcześniej, niż byśmy chcieli, również przy wszystkich okazjach, kiedy jesteśmy emocjonalnie wzburzeni, i wreszcie ułatwi nam zasypianie. Nie tylko wszystkie sytuacje, kiedy serce zacznie nam bić szybciej, podchodzą pod Ruticelit, ale też stany, kiedy poczerwieniejemy. Także pod wpływem nadmiernego opalania lub rozszerzenia naczyń krwionośnych (popękane żyłki, hemoroidy, żylaki). Ruticelit jest świetnym kremem odmładzającym przeciw zmarszczkom.

OPIEKA: CYTOVITAL – TROSKLIWY CYRULIK

Główne strefy nanoszenia Cytovitalu: brwi, policzki, broda, potylicy, szyja, splot słoneczny.

Już od dzieciństwa potrzebujemy, by komuś na nas zależało, bez względu na to, czy już jesteśmy samodzielni i niezależni, potrzeba ta trwa dalej. Cytovital dodaje skórze delikatności i wilgotności, co jest efektywnym sposobem, na spowolnienie starzenia. Jest to także idealny krem do opieki nad piersiami i brzuchem, czy to ciążowym, czy nie. Działa na układ hormonalny i ma zdolność doprowadzania do równowagi. Cytovital wywołuje ogólne zadowolenie, zrównoważenie i spokój wewnętrzny, z którego płynie zdolność do samorealizacji. Ona prezentuje największą troskę o siebie samego, ponieważ

wypełnia naszą najgłębszą potrzebę bycia sobą. Robić to, co naprawdę chcemy, a wszystko zupełnie naturalnie i precyzyjnie. To daje największe poczucie spełnienia w życiu człowieka.

Przyjemnego ulegania kremowej pokusie życzy Państwu mgr TEREZA VIKTOROVÁ

POWINNIŚCIE WIEDZIEĆ

Pięć regenerujących kremów Pentagramu® należy do pięciu podstawowych elementów tradycyjnej medycyny chińskiej. Ich stosowanie przynosi wiele korzyści:

- » poszczególne kremy mają szerokie zastosowanie, wpływają na wszystkie podstawowe układy narządów, a zatem również na wszystkie typowe problemy zdrowotne,
- » można stosować kilka różnych kremów do różnych części ciała i rozwiązać w ten sposób wiele problemów naraz,
- » stosowanie kremów można dowolnie łączyć z lekami lub suplementami diety,
- » dużą zaletą jest możliwość stosowania kremów podczas ciąży i karmienia piersią,
- » dla osób z alergią na niektóre składniki suplementów diety (np. olej sojowy, wosk pszczeli itp.) stosowanie kremów ziołowych jest właściwą alternatywą rozwiązania problemu zdrowotnego.

W jaki sposób można stosować kremy?

- » w nagłych wypadkach, zapobiegawczo, terapeutycznie,
- » w zależności od pory roku,
- » powyżej miejsca znajdowania się danego organu lub przebiegu kanałów energetycznych (meridianów),
- » w miejscu stref refleksologii lub punktów akupunktury,
- » jako środek wspomagający regenerację z pomocą koncentratu ziołowego Pentagramu®



Terapia dotykiem – z doświadczenia

Podczas długoletniej praktyki terapeuty, oprócz tak zwanego „masażu klasycznego”, nauczyłem się i uzyskiwałem certyfikaty w innych rodzajach oddziaływania terapeutycznego na klientów poprzez dotyk. Chyba najwięcej doświadczeń i dobrych wyników zapewniła mi terapia ajurwedyjska, chociaż poświęciłem się jej głównie poprzez masaż.

WŁASNE PROCEDURY

Zrozumiałem, że ból pojawia się nie tylko podczas mocnego naciskania na punkty problematyczne, ale także podczas delikatnego dotyku wrażliwych obszarów ciała klienta. Przystudiowałem dziesiątki książek, żeby wiedzę i doświadczenie z kursów uzupełnić o te, których nie miałem okazji poznać podczas spotkań

z doświadczonymi praktykami. Każdy z nich zajmował się głównie swoim systemem działania, a ja szukałem złożoności i takiej techniki, która odpowiadałaby nie tylko „ofiarom” na stole do masażu, ale także mojej naturze. Praca z preparatami Energy, zwłaszcza z pięcioma kremami Pentagramu®, które pojawiały się stopniowo na rynku, doprowadziła mnie do punkowego masażu meridianów ludzkiego ciała, a później elektroakupunktury przy użyciu instrumentów stworzonych przez chińskich i rosyjskich ekspertów.

STOPY I KOLANA

Do wrażliwych stref, których niektórzy klienci nie pozwalają sobie dotknąć, należą przede wszystkim stopy, ale także kolana. Jeden i drugi obszar ciała

ma wiele stref i punktów, które poprzez „dotykanie, pocieranie, nacieranie, ugniatanie i ściskanie”, czyli poprzez masowanie, mogą dawać doskonałe rezultaty na drodze do wyzdrowienia. Oba są w pewien sposób związane z tematyką Koziorożca.

» **Stopy** dzięki kontaktowi ze stabilnym podłożem stanowią podparcie dla całego ciała. Na powierzchni stopy i w obszarze kostek znajduje się skupisko punktów refleksyjnych powiązanych z całym organizmem. Wśród osób zainteresowanych terapią stopniowo znalazło się wielu takich, którym w zupełności wystarczała refleksologia. Od początku dla mnie i dla moich klientów najbardziej ulubionym i najczęściej używanym stał się krem **Artrin** (mniej więcej w środku stopy



meridiany nerek, wątroby, śledziony i trzustki, z tyłu pęcherza moczowego, z zewnątrz drogi akupunktury pęcherzyka żółciowego i żołądka, tak więc do kremu Artrin dołączają również kremy **Cytovital** i **Protektin**). Prawdopodobnie najbardziej znanym z punktów meridianu jest 36 - punkt meridianu żołądka, wykorzystywany uniwersalnie przede wszystkim do rozwiązywania problemów zdrowotnych organów dolnej połowy ciała. Istotne znaczenie ma również naciskanie punktu 34 drogi pęcherzyka żółciowego znajdującego się w pobliżu wyżej wymienionego punktu 36. Zawsze zaczynałem masaż od prawego kolana, następnie przechodziłem do lewego, ale są terapeuci, którzy robią to na odwrót. Zaleca się masować kolano kolistymi ruchami, próbować zgąć kolano i stopniowo naciskać wszystkie wgłębienia i wyrostki opuszkami palców. Nie powinniśmy pozostać tylko w okolicy rzepki, ale przejść także w miejsca poniżej i powyżej kolana. Podczas masażu następuje stopniowe rozluźnienie nie tylko na poziomie fizycznym, ale także w sferze ducha - na przykład bardziej miękkie kolana mówią o pozbyciu się otępienia umysłowego, myśli o śmierci podczas masażu uwalniają nas od strachu przed nią... Jeśli wykonujemy automasaż kolan,

CZY WIESZ, ŻE

Słowo masaż trafiło do nas z niemieckiego i francuskiego *massage*, ale jego korzenie są prawdopodobnie znacznie starsze i są związane z arabskim *massa* - dotykać, czuć, łacińskim *massa* - masą, którą można kształtować, czy greckim *μάσσω (mássō)* - mieszać, ugniatać, wciskać do formy, ścisnąć.

który powinien trwać co najmniej pięć minut, po jego zakończeniu dobrze byłoby wstać i huśtać się lekko z przodu w tył, z boku na bok. Luźne, lekko zgięte kolana pozwolą nie tylko na dostatecznie stabilną postawę, ale także na rozluźnienie i przenikanie ducha. Wraz z regularnym, nawet codziennym, powtarzaniem opisanego procesu, na przykład podczas porannych rytuałów, zmienia się stosunek do życia i charakter człowieka – pojawi się bezpośredniość i celowość, szczerłość, zmieniają się postawy motywacyjne. Przede wszystkim jednak pozbywamy się fałszywych ambicji. A to przecież warto jest tego, by poprzez nasz regularny, dobrze ukierunkowany dotyk skupić się na naszym zdrowiu i rozwoju osobistym!

mgr MIROSLAV KOSTELNIK

znajduje się strefa nerek, a także pierwszy punkt meridianu nerek, więc wybór kremu wydaje się jednoznaczny). Ale w zależności od problemów zdrowotnych używałem wszystkich pięciu kremów.

» Masaż **kolan** ma nieco inne znaczenie. Wpływa pozytywnie na naszą wewnętrzną postawę, stabilność, wytrzymałość, ale także na przyjęcie pokory. Jego dobroczynność jest oczywista. Możemy sami wykonać masaż, ale idealnie byłoby znaleźć doświadczonego masażyście, terapeutę, który opanował dodatkowo sztukę oddziaływania na punkty akupresury. Krem **Artrin** lub jakiegokolwiek inny – w zależności od problemów zdrowotnych i związanych z nimi meridianów - rozetrzeć po całym kolanie, które wcześniej należy zwilżyć, aby uzyskać lepszą lepkość, przepuszczalność i zaoszczędzić ilość kremu, również z boków i z tyłu (poprzez wewnętrzną stronę kolan przechodzą



Podstawy TCM a Energy (2)

ZIEMIA

Okres Ziemi zazwyczaj przyporządkowany jest do późnego, babiego lata. Istnieje też jednak inny pogląd, który może lepiej pozwoli nam zrozumieć ruchy Qi w elemencie Ziemi. Niektóre źródła podają, że energia jednego elementu, zanim przejdzie do kolejnego, na chwile jakby odwołuje się w centrum całego pentagramu, w którym znajduje się Ziemia. To zatrzymanie się przed dalszym działaniem jest niezmiernie ważne. Jest to chwila kontaktu z centrum, z tym najcichszym, a zarazem najbardziej esencjonalnym w nas. Pokrzepimy się, zakorzenimy w naszym postanowieniu jak i co dalej i później możemy pewnie i spokojnie kontynuować. Jeśli sobie takiej chwili nie подарujemy, nasze działania stają się w pewnym momencie chaotyczne i nie potrafimy niczego dokończyć. Ziemia jest miejscem spokoju i stabilności.

Organem jin Ziemi jest śledziona - trzustka, jangowym zaś żołądek, emocją jest dumanie – czasami mówi się też rozmyślanie. Tkanką Ziemi są mięśnie. Kolorem Ziemi jest żółty, podstawową funkcją jest trawienie.

W literaturze jest niezły zamęt z nazwaniem organu jin Ziemi. Raz jest to trzustka, innym razem śledziona, a czasami pojawiają się obie nazwy. Medycyna chińska bowiem łączy funkcje obu narządów w jeden, który nazywa śledzioną. Śledziona w tym rozumieniu ma przede wszystkim funkcję trawienną. Jest to najważniejszy organ, który otrzymuje z pożywienia wszystko, co jest w nim zawarte. Płyiny, substancje odżywcze i energię. Te zaś rozprowadza po organizmie. Śledziona jest matką naszego ciała. Dostarcza materiał budulcowy na jego rozwój i odnowę. Również krew

dzięki jej pracy może się tworzyć i być do dyspozycji pozostałych organów. Rezyduje w niej duch Yi, co jest tą częścią umysłu, która ma za zadanie rozmyślać o sprawach wokół i w nas.

PRODUKTY ENERGY

Podstawowy koncentrat ziołowy Pentagramu® **Gynex** wspiera śledzionę - trzustkę we wszystkich jej działaniach. Zarówno trawiennych, jak i tych dotyczących psychiki, ale też na przykład w harmonii wszystkich organów – na drodze układu hormonalnego. Pomoże nam tak w psychicznej i fizycznej stabilności w najróżniejszych okolicznościach życiowych. Kolejnym produktem związanym z Ziemią jest **Cytovital**, krem, który jest niezmiernie skuteczny do użytku zewnętrznego na szyję w chorobach tarczycy. Podobnie też może działać na bolący brzusek u małych

dzieci, sprawdza się do kąpieli niemowląt z wysypką. Ma ciekawe działanie na skórę podczas leczenia napromieniowaniem, gdzie naciera się nim naświetlane miejsca. Z pochodzenia mocno związany z Ziemią jest **Cytosan**. Mowa o wyciągu z torfu, co może być bardziej ziemskiego? Jest stosowany, kiedy potrzebujemy oczyścić organizm z wilgoci, śluzu lub innych substancji szkodliwych. **Stimaral** poprzez to, że wspomaga trawienie również można przyporządkować do Ziemi, pomimo iż ważny jest też dla elementu Ognia i Drzewa. Podobnie jak inne produkty, które uzupełniają organizm w substancje odżywcze – grupa **produktów zielonych**.

PROBLEMY ZDROWOTNE Stres, obowiązki szkolne

Z opisu powyżej wynika, że całe nasze życie jest zależne od kondycji śledziony



- trzustki. I na tym polega problem. Śledziona - trzustka ma także za zadanie swoją siłą kontrolować rozważania/rozmyślanie. Przez to bardzo szybko się wyczerpuje i dlatego cierpi zwłaszcza w sytuacjach długotrwałego stresu oraz podczas nauki. Zarówno na problemy trawienne, jak i na wsparcie spokojnych myśli – z powodzeniem można użyć **Stimaral**.

Depresja

Z elementem Ziemi związana jest też duża ilość problemów zdrowotnych, które medycyna zachodnia zalicza do grup specjalistycznych, włącznie z psychiatrią. Np. depresje związane są ze skomplikowaną sytuacją życiową, gdzie dochodzi do ekstremalnego wzrostu zapotrzebowania na energię. Po prostu musimy to wytrzymać, i dlatego potrzebna jest nam wszelka moc,

którą śledziona-trzustka jest w stanie wyprodukować. Jeśli jednak stres trwa dłużej, siła trawienia wyczerpuje się i zaczyna robić błędy. Następstwem tych błędów jest tworzenie wilgoci – podobnie jak wtedy, kiedy na szybie samochodu osiadzie rosa. W efekcie dochodzi do dużego zmęczenia, gromadzenia wody i obrzęku, lub np. do przewlekłego kataru. Gromadzenie wody i śluzu rozwiązuje **Cytosan**. Jeśli dodamy do niego **Gynex** i **Stimaral**, zarówno trawienie jak i psychika zostaną wzmocnione.

Uzależnienie od słodczy

Smak Ziemi jest słodki i mdły. Często w gabinecie słyszę, że ktoś jest uzależniony od słodkiego. To nie jest uzależnienie, ale potrzeba trzustki, która w taki sposób woła o wsparcie swojej energii. Z chwilą kiedy otrzyma

słodkawy smak, zadowolony się i wszystko jest w porządku. Gorzej jest, kiedy zjemy coś naprawdę słodkiego. Pod tym kątem to wszystko jedno, czy jest to miód, czy cukier. Zbyt słodki smak bowiem wspiera trzustkę na chwilę, ale zaraz wpadnie w jeszcze większy deficyt. I znów wysła impuls - apetyt na słodkie... i koło się zamyka. Dlatego, również na takie objawy pomoże nam **Gynex**.

Biegunki

Medycyna chińska rozumie większość biegunk (poza infekcyjnymi) jako problem trzustki. Dlatego biegunka usuwając wilgoć i śluz wspiera energię tego organu. Spośród preparatów Energy odpowiednie jest połączenie **Cytosanu** i **Regalenu**, w przypadku problemów trwających dłużej nie zapominajmy o **Probiosanie Inovum**.



» Zajście w ciążę, donoszenie dziecka

Kolejne obszary, gdzie często trzeba wesprzeć Ziemię, to zajście w ciążę i odżywienie płodu. O tej problematyce będziemy bardziej szczegółowo mówić przy okazji elementu Wody, ale także Ziemia może mieć problem. Musimy uświadomić sobie, że aktualny styl życia jest bardzo wyczerpujący. Stresy, zasypywanie informacjami, konieczność ciągłego kształcenia... I kto musi wyprodukować tę całą siłę? Śledziona. Do tego jeszcze dołączy się, w pośpiechu polykane pożywienie i mamy problem. Śledziona po prostu jest bardzo wrażliwym organem. Kiedy kobieta chce zajść w ciążę, musi mieć nerki w stanie perfekcyjnym, które zapewnią właściwe zapłodnienie, utrzymanie płodu i poród. Mimo to jego odżywienie jest w pełni zależne od potrawy przyjmowanej przez matkę i przerobienia go przez trzustkę. W ostatnim czasie widuję kobiety, które powtarzalnie tracą ciążę we wczesnych stadiach, a nerki mają w doskonałym stanie. Problem tkwi w elemencie Ziemi. Jeśli ona się nie zregeneruje, donoszenie płodu będzie niemożliwe. **Gynex** jest w tym momencie wspaniałym pomocnikiem. Chcąc **Gynex** zrozumieć bardziej, musimy uświadomić sobie,

CHARAKTERYSTYKA ELEMENTU ZIEMI

Przyroda	Saturn, środek (centrum), popołudnie, babie lato, wilgoć
Proces	Przemiana, dojrzałość, potok, kondensacja
Fauna i flora	Krowa, okrągłe warzywa, zboża, owoce późnego lata
Gatunek zboża	Kao-liang, jagły
Percepcja/odbiór	Smak
Ton	„d”
Kolor	Żółty, wszystkie kolory Ziemi
Smak	Słodki, mdły
Siła	Rosnąca
Ruch	Cykliczny
Zapach	Przytłaczający, mdły
Emocje	Melancholia, dumanie
Wyraz, przejaw	Śpiew, wzdychanie, odczuwanie, rozważanie, niezdeterminowanie, nieufność, szlochanie, siedzenie
Organizm	Śledziona (trzustka), usta, wargi, piersi, mięśnie
Płyny organiczne	Limfa, żółdek
Wizytówka choroby	Ciało (mięśnie)
Wejście choroby	Kręgosłup, grzbiet (plecy)
Forma ciała	Obłą
Natura	Zaparzać się
Właściwość	Rodzić i hodować
Funkcja, zadanie	Hojność i mnożenie, wilgoć – nawilża
W fazie zmian	Wyrośnięcie, dojrzałość
Energia	Spadkowa
Faza miesiąca	Księżyc, spowity chmurami

Ziemia daje:

Zdolność przewidywania i realnie przywódcze zdolności, obiektywizm, poważną i metodyczną przedsiębiorczość, odpowiedzialność, dyscyplinę, konserwatywność, realizm, niezdeterminowanie, skromność, ofiarność, posłuszeństwo, niechęć do ryzyka, lenistwo.

że chodzi o pentagramowy preparat Ziemi. Bez niej posiadanie dzieci byłoby niemożliwe – płód nie byłby odżywiany, doszłoby do poronienia. Całkiem zależne jest od niej tworzenie krwi, łącznie z menstruacyjną i dlatego ma zasadniczy wpływ na płodność, na właściwy cykl. Ponadto pomoże wyrównać oś hormonalną nie tylko w obszarze ginekologicznym, ale np. też w problemach z tarczycą.

Problemy z tarczycą

Trzeba sobie uświadomić, że Chińczycy nie znają tarczycy. TCM nie zna też hormonów, a mimo to bardzo dobrze wyrównuje to, co my nazywamy układem hormonalnym. W przypadku tarczycy sprawdza się wsparcie osi hormonalnej **Gynexem**, nacieranie przedniej części szyi **Cytovitemem**, i dalej postępuje się wg konkretnego stanu. Jeśli chodzi o stan zapalny tarczycy, dodajemy **Drags Imun**, jeśli o jej obniżone działanie - **Fytomineral**.

CO LUBI ŚLEDZIONA?

Nasuwa się pytanie, jakie pożywienie jest odpowiednie dla śledziona. Nie istnieje ogólne zalecenie. Jest tylko kilka produktów, które są dla niej naprawdę trudne do przerobienia. Chodzi zwłaszcza o mleko i jego produkty. Mleko nie jest niczym złym. Mimo to na strawienie go potrzebujemy naprawdę perfekcyjnej energii trzustki. A tą ma niewielu. Jeśli mimo to zjemy sam jogurt, ser i pijemy mleko, bardzo ją nadwyrężamy, nie może dobrze pracować i robi błędy – tzn. wytwarza wilgoć i śluz. To jest sedno twierdzenia, że mleko zaśluzowuje. Tak samo trudne do trawienia są tłuszcze i żółtka jaj. Należy też odżywiać się w zależności od obciążenia. Jeśli pracujemy fizycznie, tłuszcze są nam potrzebne. Jeśli umysłowo, to cukry – w formie skrobi. Innymi słowy: w biurze jedzmy chleb z marchewką, w polu chleb ze smalcem. Ważna jest też pora roku. Latem, kiedy jest mnóstwo jang, możemy jeść dużo produktów surowych – warzywa, owoce, pić soki. To samo zimą prowadziłoby do dużych problemów. Takie pożywienie bardzo ochładza, zimą nie można do tego dopuścić. Długotrwałe spożywanie potraw ochładzających prowadzi do osłabienia energii śledziona i ponownie do powstania wilgoci aż do śluzu. Jest to też problem niewłaściwego wprowadzenia produktów RAW. Są one wyraźnie ochładzające. Dlatego stosuje się dużą ilość przypraw, by zastąpić brakujące jang, które mogłoby dać ciepło związane z potrawami gotowanymi. Ten typ pożywienia jest bardzo trudny do przygotowania, jeśli ma być wyważony. Ludzie w naszej kulturze rzadko mają śledzionę w dobrej kondycji. Element Ziemi jest u nas osłabiony. To niedobrze. Wtedy niektóre wydarzenia są dla nas ciężkostrawne... Może zapytacie, dlaczego nie piszę o żółtku. Jego zadaniem wg TCM jest przyjęcie pożywienia i trzymania go tak długo, póki energia trzustki nie wyciągnie wszystkich substancji odżywczych, siły i płynu, które możemy przetworzyć. Następnie przesyła je dalej, do jelita cienkiego. Innego zadania nie ma.

PROŚBA NA ZAKOŃCZENIE

Ziemia związana jest z matką. Jest naszą matką. Tą największą, prawdziwą. Matką, która oferuje nam wszystko, co ma. Mam jedną prośbę. Nie plądrujcie jej. Nie potrzebujemy wszystkiego, co widzimy, ale tylko to, co umożliwia nam życie. Jediną drogą dla zdrowej przyszłości, którą widzę, jest dobrowolne zrzeczenie się tego, czego niezbędnie nie potrzebujemy. Trzymam kciuki, żebyśmy znaleźli na to siłę i odwagę.

Trzymam kciuki, żebyśmy znaleźli na to siłę i odwagę.

lek. med. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ

Kolejna część: Vitae nr 10/2019 – Metal

Cukrzyca – gorzka choroba

Cukrzyca (diabetes mellitus) jest poważną chorobą metaboliczną i endokrynologiczną, charakteryzującą się upośledzeniem absorpcji i wykorzystania glukozy (cukru we krwi). Zatem poziom glukozy (hiperglikemia) we krwi pacjenta z cukrzycą jest praktycznie stały. Zwykle jest to spowodowane brakiem insuliny - hormonu, który powstaje w tzw. komórkach beta wysp Langerhansa trzustki lub wpływ insuliny na komórki jest obniżony (tzw. insulinooporność). Pomimo tego, że diabelek ma nadmiar cukru we krwi, choroba ta wcale nie jest słodka. Wręcz przeciwnie, często powoduje, że jej nosiciele przeżywa bardzo gorzkie chwile i cierpienie, często z bardzo smutnym końcem.

Cukrzyca jest stosunkowo częstą chorobą - obecnie dotyka około 5% populacji w Europie. Co gorsza, kolejne 5-7% jeszcze nie wie o swojej chorobie, ponieważ jeszcze nie zostało zdiagnozowanych, nawet jeśli już na nią chorują. Tak więc rzeczywistą liczbę chorych na cukrzycę szacuje się na 10-12%. Statystyki dotyczące rozwoju chorób są jeszcze bardziej niepokojące: mówią, że do 2050 r. na poważną chorobę będzie cierpieć 30% populacji, tj. prawie co trzecia osoba na Ziemi - to już przybiera wymiary pandemii.

OBJAWY CUKRZYCY

Ponieważ obraz kliniczny choroby jest dość typowy, postawienie diagnozy na ogół nie stanowi większego problemu. Ważne jest, aby pamiętać o dwóch głównych (zwykle pierwszych) objawach: pragnienie i nadmierne oddawanie moczu, które powinny skierować uwagę każdego lekarza lub pracownika służby zdrowia na możliwą diagnozę cukrzycy i doprowadzić

TYPY CUKRZYCY

Typ 1 - nazywana insulinozależną, IDDM (Insulin Dependent Diabetes Mellitus) lub typu dziecięcego, dotyka głównie młodych ludzi, jest zwykle wrodzona i wymaga leczenia insuliny.

Typ 2 - nazywana insulinoniezależną, NIDDM (Non-Insulin Dependent Diabetes Mellitus), określana nieprawidłowo jako starcza, co nie odzwierciedla dokładnie jej występowania, ponieważ częściej dotyka osoby w średnim wieku, jest najbardziej rozpowszechniona. Z reguły nie wymaga leczenia insuliny, ale tzw. doustnymi lekami przeciwcukrzycowymi (tabletki), wprowadzenia diety cukrzycowej i zmiany trybu życia.

Typ wtórny - zapada się na nią poprzez pokonanie innej choroby, która atakuje trzustkę, uszkadza jej części wewnątrzwydzielnicze, gdzie wytwarzana jest insulina, a następnie przejawia się jej niedoborem. Powoduje to objawy i typowy obraz cukrzycy. Przyczyną takich uszkodzeń trzustki jest zazwyczaj jej zapalenie. Jeśli do zapalenia dochodzi kilkakrotnie lub ma bardzo ciężki przebieg (np. krwotoczne zapalenie trzustki), może wystąpić tzw. samotrawienie trzustki, w wyniku tego procesu znaczna część trzustki (tkanka) może ulec zniszczeniu. Ten typ cukrzycy jest jednak najrzadszy.



do skierowania pacjenta na badanie poziomu cukru we krwi (glukozy) jak i moczu na obecność cukru, ketonów i innych substancji. Jednak poziom cukru we krwi ma kluczowe znaczenie dla zdiagnozowania cukrzycy. U zdrowego człowieka na czczo wynik badania wartości cukru w krwi kapilarnej (np. z palca) wynosi do 5,6 mmol / l. Zakres 5,6–6,0 mmol / l stanowi wartość graniczną, którą należy po pewnym czasie sprawdzić, ponieważ może się z czasem podnieść, co może prowadzić do cukrzycy. Jeśli wartość mieści się w przedziale 6,1–6,9 mmol / l, mówimy o tak zwanym zaburzeniu tolerancji glukozy - które jest już uważane za stan przedcukrzycowy (prediabetes) lub stan zwiększonego ryzyka wystąpienia cukrzycy (określany także jako „wstęp do cukrzycy”). Wymaga monitorowania w gabinecie diabetologa, stosowania odpowiedniej diety i trybu życia jak w przypadku rozwiniętej choroby, ponieważ po pewnym okresie przechodzi w fazę cukrzycy. Wartość stężenia glukozy we krwi na czczo większa lub równa 7,0 mmol / l oznacza cukrzycę i wymaga leczenia i regularnej obserwacji u diabetologa. Inne objawy cukrzycy to grzybicze zapalenie dróg moczowych i zewnętrznych narządów płciowych (grzybica wywołana przez grzyb Candida albicans). Zapalenie to objawia się u kobiet poprzez swędzenie okolic intymnych, białą powłokę na błonach śluzowych i obecność białej wydzieliny z pochwy. W przypadku mężczyzn pojawia się tzw. grzybicze zapalenie męskiego układu rozrodczego, to znaczy zapalenie błon śluzowych prącia. Błony śluzowe są objęte stanem zapalnym, bardzo czerwone, bolesne i swędzące.

PÓŹNIEJSZE OBJAWY

Późniejsze objawy cukrzycy, która trwa kilka lat lub została późno zdiagnozowana, ewentualnie jej leczenie było niewystarczająco kontrolowane (kompensowane), to objawy rozwijających się



» powikłań (lub wtórnych objawów) cukrzycy. Powikłania bywają związane z naczyniami krwionośnymi, nerkami, oczami, nerwami, skórą itd. Objawiają się jako makro- i mikroangiopatia cukrzycowa (uszkodzenie dużych i małych naczyń krwionośnych) ze wszystkimi konsekwencjami dla narządów, które zaopatrują (odżywiają) - przedwczesna miażdżycza (stwardnienie tętnic) z następstwami takimi jak zawał mięśnia sercowego, gangrena (zgorzel) zwykle palców kończyn dolnych, stopa cukrzycowa itd. Uszkodzeniu ulegają nerki – pojawia się nefropatia cukrzycowa, dochodzi do zaburzeń ich funkcji, zaczynają „przepuszczać” białko do moczu (mikroalbuminuria, białkomocz), wzrasta ciśnienie krwi. Nerki mogą później przestać funkcjonować w ogóle, a człowiek jest skazany na dializy. Zaburzenia widzenia z całkowitą jego utratą - retinopatia cukrzycowa (uszkodzenie naczyń dna oka i siatkówki). Uszkodzenie nerwów obwodowych - neuropatia cukrzycowa, zwłaszcza kończyn dolnych, z bardzo nieprzyjemnymi objawami, takimi jak drętwienie lub

ZDROWIE OD A DO Z

ENDOKRYNNY – dotyczący wydzielania wewnętrznego (wydzielanie substancji ważnych dla organizmu, tutaj hormonów, do krwi). Gruczoł endokrynnny – gruczoł z wydzielaniem wewnętrznym, który nie ma przewodu (wylotu) i swoje wydzieliny (hormony) wydziela bezpośrednio do krwi. Najważniejsze gruczoły to przysadka mózgowa, tarczyca, przytarczycy, nadnercza, gruczoły płciowe (jajniki, jądra), trzustkowe wysepki Langerhansa. Substancje o charakterze hormonów produkują jednak i inne komórki rozproszone w różnych narządach (np. w układzie trawiennym).

EGZOKRYNOWY – dotyczący wydzielania zewnętrznego. Gruczoły egzokrynowe – gruczoły wydzielania zewnętrznego, które mają przewód prowadzący na powierzchnię ciała lub powierzchnię nabłonka wyściełającego światło narządów wewnętrznych (jelita, jamy ustnej i in.). Np. gruczoły potowe, ślinowe, trzustka, wątroba i inne.

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

mrowienie w nogach, utrata czucia skóry. Na skórze występują często zapalenia, złe gojące się drobne rany, ropienie skóry, powstawanie owrzodzeń podudzi i tak zwana stopa cukrzycowa.

ZAPOBIEGANIE CUKRZYCY

Chociaż nie możemy wpływać na dziedziczną predyspozycję do zachorowania na cukrzycę, jednak na inne rodzaje ryzyka już tak, dlatego ważny jest regularny styl życia z wystarczającą ilością aktywności fizycznej. Zapobieganie polega na zdrowej, różnorodnej diecie, która nie powinna być zbyt kaloryczna, tzn. zaleca się głównie ograniczenie spożycia słodkich i tłustych potraw. Należy spożywać zdrowe i odpowiednio przygotowane warzywa, błonnik, ryby, chude i także odpowiednio przygotowane mięso drobiowe. Bardzo ważny jest ruch, ponieważ spala kalorie, obniża poziom cukru we krwi, pomaga także w eliminowaniu stresu, zwiększa kondycję serca, naczyń krwionośnych, płuc, układu mięśniowo-szkieletowego i odporności. Ponadto konieczne jest unikanie palenia tytoniu, ochrona przed częstymi przeziębieniami i chorobami zakaźnymi, a jeśli już się pojawią, należy je dokładnie wyleczyć i „wyleżeć”, ponieważ mogą znacznie pogorszyć stan cukrzycy. Ważne jest „pilnowanie” masy ciała i regularna kontrola ciśnienia krwi. W przypadku jego podwyższenia należy go odpowiednio szybko i właściwie leczyć, ponieważ w przypadku cukrzycy nieleczone wysokie ciśnienie krwi niesie większe ryzyko powikłań naczyniowych niż u osób niechorujących na cukrzycę. To samo dotyczy wartości cholesterolu i tłuszczów we krwi, których poziom należy szczególnie wnikliwie obserwować.

NATURALNE PRODUKTY ENERGY W PRZYPADKU ZAPOBIEGANIA I UZUPEŁNIAJĄCEGO LECZENIA CUKRZYCY:

Podstawowymi preparatami są koncentraty ziołowe Pentagramu®. W przypadku cukrzycy **Gynex** odgrywa niezastąpioną rolę, harmonizując i wzmacniając układ hormonalny. Wpływa również korzystnie na redukcję wagi i nadwagi, która często nieodłącznie towarzyszy cukrzycy (cierpi na nią ponad 2/3 cukrzyków). Zastosowanie znajdzie tutaj również **Regalen**, wspierający pracę wątroby, jej zdolności do detoksykacji i obniżenia często wysokiego poziomu cholesterolu i trójglicerydów. **Korolen** jest z kolei odpowiedni, by zapobiec problemom

sercowo-naczyniowym (tak często przyspieszonym właśnie w przypadku cukrzycy). Pomoże zharmonizować układ sercowo-naczyniowy, zregenerować ścianę naczyń tętniczych, naczyń włosowatych, ale także układu nerwowego. Nie możemy pominąć preparatu **Renol**, który będzie wspierał prawidłowe funkcjonowanie tak ciężko doświadczonych nerek diabetyków. Poprzez zarządzanie gospodarką wodną i mineralną, pomaga regulować podwyższone ciśnienie krwi.

Równocześnie ze stosowaniem podstawowych koncentratów Pentagramu®, odpowiednie jest przyjmowanie również tzw. produktów rozszerzających lub uzupełniających.

Olej **Sacha inchi** zawiera nienasycone kwasy tłuszczowe, które pomagają usuwać cholesterol i tłuszcze przechowywane w naczyniach krwionośnych. Poprawia się ich drożność i elastyczność. **Flavocel** jest bardzo skutecznym przeciwutleniaczem. **Vitaflorin** pomaga również organizmowi jako kompleksowy przeciwutleniacz nie tylko zapobiegający stresowi oksydacyjnemu, ale także całościowo regenerujący. **Fytomineral** jest koloidalnym roztworem minerałów, które są potrzebne do prawidłowego przebiegu procesów biochemicznych w organizmie. Cynk jest katalizatorem licznych reakcji biochemicznych w organizmie, chrom, wanad i inne są potrzebne do produkcji insuliny i jej wykorzystania w metabolizmie węglowodanów, tj. w zapobieganiu cukrzycy i otyłości. **Cytosan** – produkt ma działanie oczyszczające, korzystnie wpływa na procesy oksydacyjne w organizmie. Miejscowo można stosować mydło o tej samej nazwie. Kremy ziołowe **Droserin** i **Cytovital**, a także mydła o tych samych nazwach oraz mydło **Drags Immun**, działają korzystnie na zmiany zapalne i troficzne skóry, które pojawiają się szczególnie często w przypadku zaawansowanej cukrzycy. **Barley Juice**, **Spirulina Barley**, **Chlorella**, **Probiosan** oraz **Probiosan Inovum** stanowią ważne źródła witamin, minerałów, błonnika i enzymów. Mają działanie przeciwutleniające, oczyszczające i przeciwzapalne. Jednocześnie wspierają procesy detoksykacji w przewodzie pokarmowym, korzystnie wpływają na mikroflorę jelit, odporność i zmniejszają objawy cukrzycy.

lek. med. JÚLIUS ŠÍPOŠ

Domowe lody samuraja

Lato bez lodów? To nie przejdzie w żadnej rodzinie, gdzie są dzieci. Dziecięcy wewnętrzny ogień płonie często tak gwałtownie, że czasowo właściwie zaplanowana porcja lodów staje się często akcją ratownictwa medycznego. Bycie sprzedawcą lodów w miesiącach letnich to gwarancja biznesu. Nie ośmielałam się liczyć, ile pieniędzy wydałam od czasu, gdy mam dzieci, aby skutecznie ochłodzić ich pragnienia. Jednak później zrozumiałam, że wydatki były niepotrzebne.

ZRÓB TO SAM

Każda mama wie, że wszystko, co może w domu zrobić sama, ma lepszą jakość, jest zdrowsze, a przy okazji dużo tańsze. W przypadku lodów produkcja domowa jest około 10 razy bardziej ekonomiczna. Ale to najmniej ważny aspekt sprawy. W kupowanych lodach można znaleźć bardzo szeroki wachlarz niezdrowych rzeczy, począwszy od dodatków do żywności, powodujących nadpobudliwość, a skończywszy na

utwardzonych tłuszczach zatykających tętnice. Większość kupowanych lodów to nieziemsko drogie i chytrze przesłodzone koktajle składników bez smaku. Każdy, kto ma w domu zamrażarkę, może bez trudu przygotować przepyszne lody. A dzieci szybko dojdą do wniosku, że pomoc w kuchni się opłaca.

WYBÓR SMAKU

Podstawą lodów domowej roboty jest tłusty twaróg i śmietana do ubijania plus mini szczypta soli i indywidualnie dobrana ilość miodu. Taką mieszaninę należy ubić na gładko z pomocą miksera i dodać swój ulubiony smak. Zaletą jest, gdy substancja smakowa jest w postaci proszku, żeby dalej nie rozcieńczać mieszaniny. Można spróbować lodów kakaowych, cynamonowych, kawowych lub ewentualnie kurkumowych, ale te ostatnie, pomimo ich pięknego koloru, nie cieszą się popularnością. W wyniku domowych testów doszłam do wniosku, że najlepszym smakiem dla lodów domowej roboty jest zielona herbata Matcha, którą piją samurajowie, co jest

ważną okolicznością, która sprawia, że to o te lody biją się domownicy. Kolor i smak lodów Matcha jest świetny, świeży i wyjątkowy. Wystarczy dodać dwie łyżeczki, co i tak jest indywidualne, herbaty Matcha do dwóch twarogów i jednej śmietany do ubijania.

KORZYŚCI ZDROWOTNE

Jeśli w zamrażarce zawsze masz przygotowany arsenał schładzaczy, możesz być spokojny. Nie musisz nigdzie jeździć, wydawać pieniędzy i dodatkowo możesz mieć pewność, że twoje dzieci niepostrzeżenie otrzymają naprawdę dużą ilość przeciwutleniaczy. Zielona herbata Matcha ma również dużą zdolność odświeżania ducha, koi umysł i poprawia nastrój, co z pewnością doceni każdy rodzic. Na wszelki wypadek zrób trochę więcej lodów Samuraja, ponieważ herbata Matcha ma zdolność przyspieszania metabolizmu i wspomagania spalania tłuszczu, co z pewnością ucieszy co drugą mamę.

*Cudownego lodowego lata życzy
mgr TEREZA VIKTOROVÁ*





Waga nawadniania organizmu

Mówienie latem o dostatecznej ilości wypijanych napojów ma swoje podstawy. W upalne dni nawet ci, którzy od czasu do czasu mają problem z regularnym dostarczaniem płynów organizmowi, piją wystarczająco dużo. Czy pijemy wystarczająco dużo? Czy za mało albo może za dużo? A ile znaczy dużo? Spróbuj odpowiedzieć na te pytania w dzisiejszym artykule.

DLACZEGO MUSIMY PIĆ

Człowiek jest istotą, której organizm w większości składa się z wody, co jest powszechnie wiadome. Potrzebujemy płynów do przemiany materii, do prawidłowego funkcjonowania nerek i do wymywania substancji szkodliwych. Bez wody nie mogą funkcjonować żadne ważne organy, włącznie z mózgiem. W ciągu dnia tracimy około 2,5 litra płynu z powodu procesów zachodzących w organizmie. Chociaż organizm ludzki może wytwarzać część w wyniku samych procesów metabolicznych - około 500 do 900 mililitrów - resztę należy uzupełnić napojami i jedzeniem. Z brakiem wody organizm nie radzi sobie zbyt dobrze. Wystarczy zaledwie 5% odwodnienie, abyśmy odczuli problemy. Następuje przegrzanie, problemy z krążeniem, bóle głowy, zmęczenie, obniżona wydajność, koncentracja itd. W przypadku długotrwałego odwodnienia szczególnie cierpią nerki, może dojść do kamicy nerkowej lub moczowej albo zapalenia wyrostka robaczkowego.

IŁE OZNACZA DOSYĆ

Istnieje ogólny wzór obliczania ilości napojów, która wynika z masy ciała: waga w kg x 0,035 = dzienne zapotrzebowanie na płyny w litrach. Na każde 11 kg nadwagi należy doliczyć 0,25 litra. Więc jeśli jesteś kobietą o wadze 66 kg, wychodzi nam około 2,3 litra płynów. Odejmij pół litra wody metabolicznej i otrzymujemy wynik - 1,8 litra. Tyle teorii. Jeśli chodzi o samo picie, myślę, że jeśli nasze dzienne spożycie

płynów wynosi od 1,5 do 2,5 litra, to jest to rozsądny zakres. Oczywiście ważne jest, aby uwzględnić indywidualne kwestie, takie jak obciążenie fizyczne, aktywność sportową, pocenie się, temperaturę otoczenia, w którym się poruszamy oraz zdrowie. Do ilości przyjmowanych płynów są doliczane również te zawarte w przyjmowanych posiłkach, dlatego ich odpowiedni skład także może wpływać na wynik. Każdy powinien znaleźć optymalną ilość płynów, jaką przyjmuje w ciągu jednego dnia, i tego przestrzegać. Najlepszym wskaźnikiem przyjmowania płynów w odpowiedniej ilości jest kolor moczu. Jeśli jest jasnożółty, bezwonny i jeśli oddajemy mocz 5-7 razy dziennie, wszystko jest w porządku.

KIEDY POWINNIŚMY PIĆ Z CAŁĄ STANOWCZOŚCIĄ

Najważniejszą rzeczą jest pić rano, aby uzupełnić płyny, które wypociliśmy w nocy. Wielu z nas o tym zapomina i zaczynamy dzień od porannej kawy, która pogłębia deficyt płynów. Pić należy zawsze, kiedy czujemy pragnienie i po aktywności fizycznej. W tym przypadku dobrze jest uzupełnić minerały odpowiednio dobraną wodą mineralną. Istnieją grupy ludzi, które wymagają uważniejszej obserwacji odpowiedniego przyjmowania płynów. Są to małe dzieci, matki karmiące, chorzy i ludzie starsi. Niektórzy mogą nie odczuwać pragnienia.

NADMIERNA ILOŚĆ PŁYNÓW I AQUAHOLIZM

Termin aquaholizm to nowe pojęcie. Chodzi o uzależnienie od picia wody. Jeśli wszędzie nosisz ze sobą dużą butelkę wody i niczego bez niej nie robisz, nieustannie popijasz, masz problem. I to nie tylko psychiczny! Niektórzy młodzi ludzie z butelką wody w ręku są dla mnie jak dziecko ze smoczką. Picie co 10-15 minut ich uspokaja, usprawiedliwiają się, że jest to zdrowe, dobre dla skóry itp. Ale wypicie więcej niż 4 litrów płynów dziennie może być niebezpieczne. Jeśli masz zdrowe nerki, prawdopodobnie to wytrzymają. Ale na dłuższą metę nadmierne picie (podobnie jak jego zbyt mała ilość) może prowadzić do niewydolności nerek

i innych narządów. Najgorsze dla organizmu jest picie naraz. Jeśli w ciągu pół godziny wypilibyśmy 10 litrów wody, nerki nie zdążą odfiltrować nadmiaru wody z krwi, co spowoduje utworzenie hipotonicznego środowiska. Taki stan stanowi największe ryzyko dla komórek mózgowych, które zwiększają swoją objętość, dochodzi do obrzęku mózgu, zmniejszenia przepływu krwi, nacisku na pień mózgu, a w konsekwencji do łącuchowego uszkodzenia układu nerwowego, co może doprowadzić do śpiączki lub śmierci.

CO PIĆ W LECIE?

Oczywiście idealna jest czysta woda. Następnie różne herbaty, ograniczone ilości wody mineralnej lub rozcieńczone soki owocowe lub warzywne (idealnie świeże i 100%). Jeśli nie należymy do grupy najlepszych lub intensywnie trenujących sportowców, z pewnością nie potrzebujemy żadnych specjalnych napojów, takich jak jonowe czy proteinowe. Latem i w upale oprócz wody są doskonałe napoje o kwaśnym lub gorzkawym smaku. Jeśli chcemy czasem napić się alkoholu, zawsze

z wyczuciem, idealne jest wytrawne wino, najlepiej z wodą lub piwo. Nie na próżno mówi się, że jest to idealny napój izotoniczny. Po wyczynach sportowych doda niezbędnych minerałów, ale oczywiście lepiej gdyby było bezalkoholowe. To, że powinniśmy unikać napojów słodzonych, energetycznych, z wielką liczbą E nie muszę mówić. Pamiętajmy, że mleko jest traktowane bardziej jako jedzenie, natomiast zupa jest doskonałym źródłem płynów.

Z MOJEGO PUNKTU WIDZENIA

Przyznaję się bez bicia, że czasami nie dostarczam organizmowi odpowiedniej ilości płynów. Latem jest mi łatwiej, przy chłodniejszej pogodzie trudniej. Rozwiązaniem dla mnie jest trzymanie w zasięgu wzroku pięknej karafki z wodą, żeby móc śledzić, ile wypiałam. Ponadto jestem miłośnikiem kawy i muszę się liczyć z tym, że odwadnia. Uwielbiam różne ciekawe napoje i chętnie próbuję nowych kombinacji, z którymi dzielę się z wami w kilku przepisach.

Pięknego lata z mnóstwem pysznych napojów i dużą ilością wody życzy
ZUZANA KOMŮRKOVÁ

NAPÓJ Z ROKITNIKIEM

1/2 dojrzałego mango lub 1 brzoskwinia lub nektarynka, 1 łyżeczka proszku z rokitnika Organic Sea Berry Powder, 5–7 kropli oleju z rokitnika Organic Sea Berry oil, 300 ml wody

Obierać i pokroić owoce, włożyć do miksera razem z proszkiem, olejem i wodą. Zmiksować. I mamy super poranną porcję doładowania lub orzeźwienie o każdej porze dnia.

ZIELONE SMOOTHIE

1/2 dojrzałego awokado, 1 dojrzały banan, 1 łyżeczka zielonej herbaty Matcha w proszku, 200 ml mleka roślinnego lub krowiego (jeśli wolisz słodszy smak) lub jogurt (jeśli lubisz bardziej kwaśny), woda do rozcieńczenia napoju (według upodobań)

Rozkroić awokado, miąższ z połowy owocu włożyć do miksera lub urządzenia do smoothie. Tak samo obrany banan, herbatę Matcha i mleko lub jogurt. Zmiksować. Jeśli chcemy zrobić napój rzadszy, dodać wodę i ponownie zmiksować. Świetne zamiast śniadania!



RÓŻOWE WINO Z GREJPFRUTEM

1 różowy grejpfrut, 200 ml różowego wytrawnego wina, 200 ml wody, 200 ml lodu (lub więcej, w zależności od smaku)

Obrać grejpfrut i zdjąć jak najwięcej skórek z miąższu. W dobrym mikserze zmiksować miąższ grejpfruta z lodem, dodać wino i wodę i ponownie zmiksować. Wlać do dzbanka i popijać orzeźwiający i lekko gorzkawy napój z przyjaciółmi podczas wieczornego spotkania.

Koktajle SezoNOWE – by lato było orzeźwiające i kolorowe



GRAJ W ZIELONE!

Składniki (na 2 porcje):

- » 1 duży pęczek naci pietruszki
- » sok z 1 dużej cytryny
- » 2 łyżki naturalnego miodu
- » 300 ml wody
- » garść kostek lodu
- » 2 gałązki świeżej melisy
- » pół dużego ogórka zielonego ze skórką
- » 1 łyżka Organic Barley Juice powder

CZERWONY KOKTAJL – PACHNĄCY ŁASEM

Składniki (na 2 porcje):

- » 150 g świeżych truskawek lub poziomek
- » 100 g świeżych malin
- » 50 g świeżych leśnych jagód
- » 300 ml mleka roślinnego lub dobrego kefiru
- » 1 łyżeczka Acai Pure powder
- » 3 miękkie, wypestkowane daktyle

ORZEŻWIAJĄCY ZIELONY KOKTAJL

Składniki (na 2 porcje):

- » 2 banany
- » 1 dojrzałe awokado
- » 300 ml zimnej wody
- » garść kostek lodu
- » 3 gałązki świeżej mięty pieprzowej
- » 1 łyżeczka Organic Chlorella powder

ŻÓŁTY KOKTAJL PEŁEN SŁOŃCA

Składniki (na 2 porcje):

- » 1 dojrzałe mango
- » 200 g białej porzeczki
- » 300 ml naturalnego kefiru lub jogurtu
- » 3 łyżki Organic Goji
- » ¼ łyżeczki sproszkowanego korzenia kurkumy

W każdym przypadku - wszystkie składniki wrzuc do blendera i zmiksuj na gładki koktajl, możesz dodać więcej wody, jeżeli wolisz bardziej wodnistą konsystencję.

Smacznego
ANNA SZYDLIK

Tymczasem w naszych klubach:

KLUB ENERGY BIAŁYSTOK

oferuje

- » dla Klubowiczów w lipcu i sierpniu **pakiety zabiegowe 3 za 2** - do wyboru:
 - terapia czaszkowo-krzyżowa
 - refleksjologia twarzy i głowy
- Informacje szczegółowe w Klubie

KLUB ENERGY KATOWICE

zaprasza

- » **23 lipca i 20 sierpnia 2019** na badania metodą Volla oraz wykłady naturoterapeutki **Joanny Bortlik**:
 - 23 lipca o godz. 17.15 na temat - „Przyczyny nieświeżego oddechu - objawy, których nie można lekceważyć”
 - 20 sierpnia o godz. 17.15 na temat „Nieznane przyczyny przybierania na wadze - trzustka - tajemniczy organ”

Wstęp wolny

Sklep Zielsko Medyczny **MELISA**
Katowice ul. 1000-lecia 88
tel. 607 557 672
(również do rejestracji na badania)

KLUB ENERGY TARNÓW

zaprasza wszystkich Klubowiczów i Konsultantów na specjalistyczny kurs prowadzony w okresie wakacyjnym. **Kurs świecowania i konchowania uszu.** Zabieg według przekazu ludowego oczyszcza uszy z woskowiny i innych zanieczyszczeń, a także jest pomocny m.in. w katarze siennym, bólach głowy, zapaleniu zatok przynosowych, nieżytach nosa, przeziębieniu, grypie czy szumów usznych.

- » **Termin:** 26 lipca 2019
 - » **Godziny:** 9:00 – 17:00
 - » **Miejsce:** Tarnów, ul. Szujskiego 66
- Kurs podzielony będzie na część teoretyczną i praktyczną. Kurs jednodniowy.

- » Inwestycja dla Klubowiczów: 109 zł
- » Inwestycja dla osób spoza Klubu Energy: 250 zł

Prowadzący część teoretyczną i praktyczną:
Piotr Dacjusz Górski, naturopata, specjalista medycyny naturalnej.

Po ukończeniu kursu uczestnik otrzyma **zaświadczenie** o ukończeniu kursu konchowania i świecowania uszu zgodnie z rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej.

Zapisy oraz dodatkowe informacje na stronie Klubu Energy w Tarnowie:
www.energy.malopolska.pl



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 MEDYCYN 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 poniedziałku do piątku 15:00 - 19:00

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. 22/632 15 14,
tel. 22/632 16 14
www.vegamedica.pl
możliwość płatności kartą



**PREZENT
DO ZAKUPU
POWYŻEJ
300 ZŁ**

TORBA PŁÓCIENNA

Promocja wyłącznie dla Klubowiczów
i Konsultantów Energy

Do wyczerpania zapasów.



Mocna trójka na letnie dni

CYTOVITAL

OCHRONA, REGENERACJA,
BAZA POD MAKE-UP

ARTRIN RENOVE

NAWILŻANIE I ODŻYWIANIE NA NOC

VISAGE WATER

EFEKT ODŚWIEŻENIA I CHŁODZENIA

