



vitae

wrzesień 2019

Witamina C
– prawda i mity

Skleroza nie boli

Przestrzeń – nasz
sprzymierzeniec



Produkty września

Jakie obietnice niesie ze sobą pierwszy miesiąc jesieni?

Około 12. na chwilę możemy powrócić do lata, a następnie jeszcze raz, po krótkim, ale wyraźnym ochłodzeniu przed końcem drugiej dekady – w okolicach 23. Koniec miesiąca jednak nie będzie starał się już o kolorowe babie lato.

Ponadto czeka nas początek roku szkolnego i praca, która nagromadziła się w ciągu letnich, leniwych miesięcy, co nie wpłynie korzystnie na nasz nastrój. **Korolen** pomoże wam wystartować. Korolen dodaje chęci, a w połączeniu z kwasami omega także stabilności. Proponuję taki zestaw na początek roku szkolnego, kiedy potrzebujemy wrócić na zwykłe tory, a następnie na wszystkie okresy, kiedy czeka nas morze pracy i namysłu. Dla rozliczającego podatki będzie to na przykład marzec i czerwiec, dla studentów koniec semestru. W „porządku obrad” znaleźć może się także **Organic Sacha Inchi** – poprawia pracę ośrodkowego układu nerwowego, wspiera naprawę działania neuronów w mózgu i przenoszenie bodźców nerwowych, pomaga w demencji, depresji, stresie, zmęczeniu, wyczerpaniu psychicznym i nerwowym, rozdrażnieniu i bezsenności. Poprawia stan zdrowia w chorobie Alzheimera i wzmacnia też serce – pomaga utrzymać stałe ciśnienie krwi, obniża ryzyko chorób sercowo-naczyniowych, zapobiega arytmii. Kiedy potrzebujemy „naładować baterie”, na nogi pomoże nam stanąć **Annona**, której wyraźne preferencje zdrowego przed szkodliwym pasowały ją na nieprzyjaciela komórek nowotworowych. A kiedy już pięknie uporządkujemy nasze wnętrze, nasza skóra zasłuży, by delikatnie pielęgnować ją balsamem **Caralotion**.

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.



Radość
płynąca
z plonów

SPIS TREŚCI

Słowo wstępu	04
We wrześniu Kluby proponują	04
Jak się ma twoje poczucie własnej wartości	05
Nieprzetartym szlakiem	06
Przejmij odpowiedzialność i rób co chcesz	07
Epilepsja	08 – 09
Zakupy i stres	10 – 11
Skleroza nie boli	12 – 13
Ziemniak ziemniakowi nierówny	14 – 15
Przestrzeń – nasz sprzymierzeniec	16 – 17
Witamina C – prawda i mity	17 – 18
Zapraszamy do Klubów Energy	19





SŁOWO WSTĘPU

No to zaczynamy! Wakacje są dziś pięknymi wspomnieniami. Dla jednych pozostałymi jedynie w pamięci własnej, dla innych na twardym dysku komputera, czy karcie pamięci telefonu, a dla refleksyjnych dusz na tradycyjnych kartach albumu w wersji papierowej. A my – wypoczęci, z naładowanymi akumulatorami powracamy do naszych codziennych obowiązków, które przecież lubimy, a przynajmniej

powinniśmy lubić, bo w idealnym świecie każdy wykonuje pracę, o jakiej marzył od dziecka. Wyszło sarkastycznie, trudno. W tym miejscu jest pora na refleksję. Jaką, każdy wie. A że życie bywa pasmem niespodzianek, a niespodzianki mają to do siebie, że bywają miłe lub nie – my też w zależności od ich kształtu tacy a nie inni jesteśmy. Wszystkie emocje mają na nas wpływ, ale życzymy sobie nawzajem wszystkiego dobrego. Bez względu na to kim jest osoba, z którą przyszło nam się właśnie spotkać, zamienić kilka słów, czy choćby spojrzenie. Po co dobry powakacyjny nastrój ma prysnąć jak bańka mydlana. Z odpowiednio dobrym nastawieniem do świata ryzykujemy tylko tyle, że ktoś się nim zarazi. A im więcej takich, tym lepiej.

Na podstawie ostatnich badań (mówią o tym w radiu, piszą w internecie) wiadomo, że narzekanie ma negatywny wpływ na osobę, która tych narzekań wysłuchuje, że najzwyczajniej w świecie niszczy nam mózg. A ponieważ sami najlepiej znamy swój organizm, to wiemy, czy możemy sobie na to pozwolić. Przeważnie nie. A już na pewno nie za często. Oczywiście, nie jesteśmy w stanie kompletnie się od takich sytuacji odciąć. Otaczamy się osobami, które są nam bliskie, każdemu czasem coś dolega i czujemy się w obowiązku wesprzeć. Sami niekiedy tego potrzebujemy. Nie popadajmy w skrajności. Ważne jest jednak, żeby tą wiedzą mądrze zarządzać i być zdrowym egoistą kiedy to potrzebne. Codzienne życie generuje wiele zdarzeń, w których praca naszego mózgu narażona jest na uszczerbek. Czy na pewno potrzebujemy tłumu znajomych, którzy tylko tym się z nami dzielą, jak wszystko wokół jest beznadziejne? Co jakiś czas każdemu wydaje się, że tak jest, ale w głównej mierze od naszego podejścia do świata zależy jak często. **Dbajmy o siebie.**

Pięknej jesieni życzy zespół Energy Poland

We wrześniu Kluby proponują

KLUB ENERGY BIAŁYSTOK

zaprasza

» Wykład nt. „Preparaty Energy jako najlepsza profilaktyka”

Miejsce: Meetingownia, Piotrkowska 2a lok. 3, Białystok

Termin: godz. 18.00, 17 września 2019 (wtorek)

» W dniach 5-13 września 2019 – Energy Białystok na urlopie (nieczynny sklep)

» W soboty września tj. 14, 21 i 28 zapraszamy Klubowiczów na diagnostykę obciążeń organizmu metodą Volla wraz z indywidualnym doбором preparatów za pomocą aparatu **Supertronic** w promocyjnej ofercie za 1zł (konieczne wcześniejsze rezerwacje – proszę nie dzwonić w dniach 5-13 września)

» We wrześniu 2019 nasze terapie w promocyjnej ofercie 5 za 4 (5 zabiegów w cenie 4).

Do wyboru:

- terapia czaszkowo-krzyżowa

- refleksologia twarzy i głowy
Obie terapie wykonywane są przez lekarza specjalistę po uprzedniej konsultacji.

BIELSKI KLUB ENERGY

zaprasza

» 19 września o godzinie 18.30 na spotkanie pt.: „Halo, tu Ziemia”.

Do Ziemi przynależą narządy Żołądek/ Śledziona więc zajmiemy się tematem dotyczącym jakości trawienia i jego



wpływem na funkcjonowanie całego organizmu – zapraszamy!

Ilość miejsc ograniczona – zadzwoń, by zarezerwować miejsce, tel. kom. 501980115

Wszystkich, którzy tego dnia dokonają zakupu preparatów Energy na kwotę minimum 120 złotych – zapraszamy na **BEZPŁATNY masaż twarzy.**

KLUB ENERGY KATOWICE

zaprasza 24 września 2019r. na:

» badania metodą Volla od godz. 10.00 do 17.00

» wykład naturoterapeuty Joanny Bortlik o godz. 17.15 na temat „Czym i jak wspomagać wzrok i krążenie mózgowe”

Wstęp wolny!

Degustacja produktów!

Sklep Zielarsko Medyczny,
ul.1000-lecia 88 Katowice

Jak się ma twoje poczucie własnej wartości?



Bez względu na okoliczności, nie jesteś lepszy, ani gorszy niż ktokolwiek inny. Jakiegokolwiek jest twoje życie, nie jest lepsze, ani gorsze od życia innych.

Weźmy takie puzzle. Na każdym kawałku jest inna część obrazka, każdy ma inny kształt. I na pewno nie obchodzi cię, który z nich podoba ci się bardziej. Masz pewność, że te wszystkie elementy są potrzebne i tak samo ważne, ponieważ bez jednego jedynego nie udałoby się ułożyć całego obrazka, czegoś niezastąpionego by brakowało. Z poziomu wyższego patrząc, życie każdego z nas jest dokładnie jak jeden element puzzle. Z tego wyższego poziomu patrząc – nie istnieje dobre, ani złe, tylko doświadczenie. Wszyscy wybraliśmy sobie jeden jedyny element, który tu mamy do przeżycia. Dokładniej – wybraliśmy sobie wyzwania i szczęśliwe chwile, które mają nas na naszej drodze przez życie spotkać. I tak każdy niesie w sobie kawałek niepowtarzalności, która jest tak samo ważna jak niepowtarzalność kogokolwiek innego. Kawałek niepowtarzalności całości.

CHODZI O SIŁĘ ŻYCIOWĄ

Życie w swoim podstawowym szkicu pięknych momentów i wyzwań zostało nam powierzone do przeżycia. Wszyscy tu mamy wolną wolę i od naszych wyborów zależy, czy i na ile dostrzeżemy szczęścia i darów, które mamy, będziemy się nimi w pełni delectować i je wykorzystamy. Oraz czy potrafimy z miłością przyjąć wyzwania i wykrzesać z nich maksimum. Jeśli porównamy swoje życie z życiem innych, zazdrościmy im tego, czego w swoim życiu nie mamy a oni tak, następnie swoją cenną energię życiową przygotowaną na to, byśmy z danej uciążliwości wykrzesali maksimum, wyrzucamy przez okno (obrazowo) – jesteśmy w pozycji ofiary. Swojego życia nie możemy zmienić, ponieważ tak pozbawilibyśmy się siły, której do tego potrzebujemy.

Na stopniu akceptacji swojego życia (co jednak nie oznacza akceptowania swojego niewłaściwego zachowania czy zachowania kogoś innego, ani nie oznacza to pasywnego

założenia rąk) możemy łatwo zaobserwować, jak wygląda u nas poczucie własnej wartości (miłości własnej). Im większy szacunek mamy dla siebie, tym bardziej jesteśmy odważni (mamy siłę, pewność, stabilność) wewnątrz siebie czujemy w wirze nieprzyjemnych okoliczności i z większą lekkością, szybciej i często mniej boleśnie wychodzimy z danego wyzwania z roli ofiary (skrzywdzonego, czy winowajcy). Zamiast reakcji na emocje pędzące przez nasze ciało, reagujemy na aktualny stan tego, co w danej sytuacji mamy, a czego nie. Chwytny się wszystkich możliwości (narzędzi) i staramy się z ich pomocą, żeby nam było lepiej lub żeby odwrócić czy przynajmniej złagodzić konsekwencje swoich wcześniejszych wyborów.

MAŁY TEST

Żeby sprawdzić, jaki stosunek masz do siebie i jak się ma twoje poczucie własnej wartości, bardzo pomocna może być wizualizacja. Wystarczy wyobrazić sobie siebie z dzieciństwa, np. w wieku pięciu lat. Tylko obserwuj to dziecko. Patrzy na ciebie, czy jest odwrócone plecami? Jest blisko ciebie, czy daleko? Co wysyła w stosunku do ciebie? Im bardziej bezpiecznie będzie się czuło twoje dziecko (twoje wewnętrzne dziecko), będzie kochane, im bliżej ciebie będzie się znajdować w wizualizacji, będzie się do ciebie uśmiechać, będzie radosne i bez troski, z tym większym szacunkiem do siebie się zachowujesz. Nierzadko jednak będziesz się bał swojego wewnętrznego dziecka, że znowu zdradzi go, rozczarujesz. Będzie się bało zbliżyć się do ciebie, albo będzie pragnąć twojej bliskości. Wizualizacja twojego wewnętrznego dziecka (dziecka, którym w istocie jesteś) jest jedną z wielu możliwości, by sprawdzić, jak się ma nasze poczucie własnej wartości. Poprzez dbanie o swoje wewnętrzne dziecko, podejdź do niego jak kochający, rozumiejący i życzliwy rodzic, który równocześnie prowadzi do odpowiedzialności, możesz stosunek ze swoim wewnętrznym dzieckiem stopniowo pięknie uzdrawiać, a twój szacunek do siebie będzie stopniowo wzrastał, co przejawia się większą obfitością we wszystkich obszarach życia.

mgr inż PETRA JELÍNKOVÁ



Nieprzetartym szlakiem

Nikom nie spieszy się przecieranie gęstych zarośli tego, co nieznanne, a przecież właśnie tam czeka potencjał przełomowego odkrycia. W tych zakątkach, do których nikt jeszcze nie zawitał, tam, gdzie jeszcze nikt nie wydeptał drogi, tam kryją się niespodziewane możliwości. Gdybyśmy nie stanęli na tylnych kończynach, może nadal chodzilibyśmy na czworaka, złotą drogą środka. Potrzeba rozwoju wabi nas, żeby odkryć niezbadane. Ale przeważnie boimy się tego, co nieznanne.

HIC SUNT LEONES

Określanie nieznananych terenów poprzez „tu są lwy” czy „tu straszy” pozwala przypuszczać, że podświadomość nas od niezbadanego poniekąd zniechęca, ale równocześnie przyciąga. Chcielibyśmy wiedzieć, co kryje się pod tajemniczą zasłoną nieznanego, i kibicujemy wszystkim, którzy się tam wybierają. To są ludzie, którzy na naszych oczach stają się bohaterami. Bohater będzie walczył ze smokiem i tygrysem i przesunie granice naszych możliwości.

OBUDŹ W SOBIE BOHATERA

Koncentrat elementu Ognia, **Korolen** jest idealnym wyposażeniem takiego bohatera. Zwiększy naszą motywację do badania takich terenów, gdzie w normalnych okolicznościach by

się nam nie chciało. Wzmocni nasze pragnienie, by dowiedzieć się więcej. Korolen ogólnie wspiera pracę mózgu i poprawia pracę układu nerwowego, harmonizuje psychikę i rozświetla drogę w nieznanne. Bohater potrzebuje jednak również dobrej jakości zapasów, a takim jest naładowany kwasami omega **Organic Sacha inchi oil**. Wysoce nienasycone kwasy tłuszczowe są podstawowymi kamieniami budulcowymi ścian włókien nerwowych. Powłoki nerwów i ich dobrej jakości mielinizacja związane są z przewodzeniem bodźców. Dzięki temu potrafimy błyskawicznie reagować.

WYDEPTAĆ NOWĄ DROGĘ

By nabrać ochoty do udania się w nową drogę, potrzebne jest dobre połączenie pomiędzy lewą i prawą półkula mózgową. Połączenie racjonalizmu z intuicją, idei z praktyką i myśli z czynem jest zasadne. Jedną taką nieprzetartą ścieżkę być może właśnie macie pod ręką. Spróbujcie spleść dłonie. Robicie to zawsze tak samo. Teraz splećcie palce w ten drugi – jedyny możliwy sposób. Nie przywykliście do tego, prawda? W waszym mózgu ta synaptyczna droga nie została jeszcze zużyta (wykorzystana). Poprzez systematyczne powtarzanie jednak, sposób ten z czasem stanie się dla was znajomy. Na początku jednak to trochę drażni. Chyba tak, jak wytwarzają się nowe połączenia pomiędzy neuronami.

POŁĄCZENIE NIE TYLKO DLA BOHATERÓW

Korolen z Organic Sacha inchi oil dobrze będzie służyło uczącym się, którzy potrzebują nauczyć się i utrwalić przynajmniej na czas nowe informacje. Pomoże osobom starszym żyć bardziej pełnowartościowo. Takie połączenie jest odpowiednie także dla hiperaktywnych dzieci i charakterów depresyjnych. Miecz Korolenu i zbroja Organic Sacha inchi oil przydadzą się każdemu, kto chce mieć czystą głowę, równowagę i spokój oraz pragnienie poznawania tego, co nowe. Zostańmy bohaterami swojego życia.

mgr **TEREZA VIKTOROVÁ**

POWINIENES WIEDZIEĆ

KOROLEN

- » zapobiega wystąpieniu chorób sercowo-naczyniowych, reguluje ciśnienie krwi, obniża poziom cholesterolu we krwi
- » poprawia ukrwienie kończyn, stan żyłaków i hemoroidów, poprawia elastyczność naczyń krwionośnych oraz włosowatych
- » wspiera odporność i tworzenie się komórek krwi w szpiku kostnym (anemia)
- » wspiera zaopatrzenie mózgu w tlen, poprawia pamięć i koncentrację, odpowiedni w chorobie Alzheimer'a, sklerozie, epilepsji, autyzmie i stwardnieniu rozsianym
- » u dzieci z syndromem ADD (deficyt koncentracji uwagi) i wcześniaków sprzyja dojrzewaniu mózgu i jego pracy
- » harmonizuje układ hormonalny (przede wszystkim przysadkę mózgową, szyszynkę i grasicę)
- » pomaga przy stresie, przepracowaniu, zmęczeniu, przeciw zaburzeniom nerwicowym, bezsenności, depresji i lękom
- » kompleksowo wzmacnia i tonizuje organizm i spowalnia proces starzenia



Przejmij odpowiedzialność i rób co chcesz

Prościej nie da się tego napisać. Chciałabym tym artykułem odpowiedzieć na tysiące pytań jednocześnie: „Jak to mam brać, ile kropli i kiedy dokładnie?” Często jesteśmy bezradni, odpowiedzialność za własne życie przerzucamy na innych i najlepiej, żeby ktoś nam powiedział, co mamy robić, ponieważ sami nie potrafimy sobie poradzić. Po prostu widzę, jak taki człowiek umiera z głodu nad pełnym talerzem, bo nie ma sztucców.

Moim zdaniem, za tą naszą bezradność odpowiada obowiązkowe uczęszczanie do szkoły. Nie możemy robić, co chcemy, musimy słuchać często bezsensownych poleceń i kiedy w końcu wyzwolimy się ze szponów tego monstrum, zauważamy, że nikt nie nauczył nas jak ufać swemu wewnętrznemu przeczuciu i słuchać swojej intuicji. W końcu intuicja to jedno z wielu zagadnień, których nie uczą nas w szkole. Monstrum ma uzasadnione obawy, że moglibyście zacząć domyślać się, jak się sprawy naprawdę mają, co samo w sobie nie jest w interesie systemu. On potrzebuje posłusznych obywateli, którzy robią, co się im powie, i wyborców, którzy niczemu nie zaprzeczają. Nie ufa się nam, że sami moglibyśmy zdecydować właściwie i dlatego mamy ustawy, postanowienia i wytyczne. W głębi duszy wierzę, że to wszystko się zawali i wolna wola zostanie przywrócona. Wolna wola nie jest bowiem żadną urwaną z łańcucha anarchią, to wsłuchanie się w głos wewnętrznego prowadzenia, które jest w kontakcie ze świadomością jedności i wzajemnego powiązania. Ufać swojemu głosowi i postępować zgodnie ze swoją najlepszą świadomością, wymaga jednak odpowiedzialności.

PIELĘGNUJMY WRAŻLIWOŚĆ

Jeśli chcemy na sobie polegać, potrzebujemy mieć wykształtowany określony typ wrażliwości. Przeszkodą do takiego odbioru są nasze słabości, wygodnictwo i nieświadome wzorce. W imieniu wrażliwości musimy zwyciężyć sami nad sobą i pozbyć się wszystkiego, czego nie potrzebujemy. Proste,

w zasadzie zwyczajne życie, jest warunkiem do trenowania wrażliwości, która potrafi wyczuć, co kiedy jest potrzebne. Kiedy przybliżymy się do natury, zrozumiemy też lepiej siebie. Kiedy będziemy pić tylko wodę, jeść proste dania i to jedynie, kiedy jesteśmy głodni, nasz organizm zadziwiająco szybko zareaguje na odciążone obwody większą wrażliwością. Kiedy przestaniemy słodzić, wtedy wszystko co słodkie, wyda nam się słodkie zbyt... No tak, ale kiedy już mamy taką wrażliwość, nie pytamy się ile, kiedy i czego, bo sami najlepiej to wiemy.

ODWAGA DO DECYDOWANIA

Nie bójmy się wziąć odpowiedzialności w swoje ręce, ufać „nieprzypadkom”, które nam we właściwej chwili przywieją do życia to właściwe wyzwanie, wierzymy, że jesteśmy dobrze wyposażeni, by poznać, co i kiedy robi nam dobrze. Decydować o sobie to luksus, na który musimy sobie pozwolić, ponieważ lwia większość okoliczności została dana. Decydujemy więc sami o sobie i bądźmy wdzięczni, że mamy wybór.

INTUICYJNA HARMONIZACJA

Z preparatami Energy jest o tyle prościej, że są informacyjne. Do naszej podświadomości „wałą” informacje, których być może świadomie świadomi nie jesteśmy, ale przyjmujemy je. Nietrudno wyobrazić sobie, że nasza podświadomość spośród wibracji wybiera te, które w tej chwili najlepiej z nią rezonują. Jeśli stosujemy preparaty lecznicze wg określonego porządku (np. 3x dziennie 3 krople), nakazujemy ciału, co ma dokładnie robić, jeśli jednak odwrotnie pozwolimy się prowadzić potrzebom naszego ciała, sięgniemy po preparat, kiedy nam się zachce. Dlatego koncentraty Energy można stosować intuicyjnie, tak samo jak kompletnie wszystko inne. Usiądź spokojnie, odetchnij i daj zadanie swej podświadomości, żeby wybrała to najlepsze dla ciebie. Podświadomość jest jak pies. Kiedy go tresujesz, wiernie ci pomaga, kiedy go nie tresujesz, to ty służysz jemu. Ćwicz więc swoją podświadomość i przede wszystkim... wierz sobie.

mgr TEREZA VIKTOROVÁ

Epilepsja

Epilepsja, potocznie nazywana padaczką, czy też świętą lub boską chorobą, jest chorobą mózgu spowodowaną anormalnymi wyładowaniami (napadami) neuronów mózgu (komórek nerwowych), które objawiają się powtarzalnymi nagłymi zaburzeniami świadomości i atakami skurczów mięśni szkieletowych. Rozróżniamy tzw. generalizowane lub duże ataki „grand mal” i pojedyncze lub małe ataki „petit mal”. Podczas dużych ataków człowiek zazwyczaj traci świadomość, w skurczach opada na ziemię, a drgania mięśni targają całym ciałem (skurcze toniczne - kloniczne), język bywa pogryziony, zęby zacisnięte, charczący oddech, usta sinieją, niekontrolowane oddawanie moczu. Małe ataki są mniej widoczne, często są to tylko lekkie drgania mięśni np. jednej kończyny, na zewnątrz mogą być wręcz niezauważalne. Lub przejawiają się krótkotrwałym zaburzeniem świadomości, tzw. nieobecnym spojrzeniem, niezauważaniem otoczenia itd. Specjalistyczna klasyfikacja neurologiczna ataków epileptycznych jest o wiele bardziej wyrafinowana i szczegółowa.

CZYNNIKI URUCHAMIAJĄCE

Epilepsja może mieć nieznaną przyczynę – tzw. **epilepsja idiopatyczna**, kiedy nie zostaje stwierdzone oczywiście, organiczne uszkodzenie mózgu. Takie zaburzenie (uszkodzenie) mózgu może być tylko na poziomie mikroskopowym, tj. nie odkryje go ani zwykłe badanie CT ani MR. Bazą zaburzenia bywa wrodzona anomalia neuronów. Idiopatyczna forma epilepsji występuje przede wszystkim u dzieci i dorosłych, zazwyczaj około 25 roku życia.

U całkiem małych dzieci, tj. do 2–3 roku życia, przyczyną wystąpienia epilepsji może być uszkodzenie mózgu podczas porodu. Złazszcza przy skomplikowanym, np. kleszczowym porodzie, powstała w następstwie blizna na korze mózgowej, bywa źródłem patologicznych wyładowań. W tym przypadku pochodzenie jest oczywiście, dlatego mówimy o **epilepsji symptomatycznej**. U osób dorosłych i starszych jako przyczyny dominują urazy mózgu, nowotwory. Sam atak epilepsji może wywołać (uruchomić) szereg przyczyn: np. wysoka gorączka w zwykłej chorobie infekcyjnej, choroba mózgu (zapalenie),



zaburzenia metaboliczne (np. cukrzyca z hipoglikemią po wprowadzonym leczeniu lub zaburzenia trybu życia), alkohol, narkotyki, zatrucie tlenkiem węgla, zaburzenia ukrwienia i dotlenienia mózgu podczas udaru (niedokrwienie, krwawienie), poważna arytmia serca, z czynników zewnętrznych np. intensywny dźwięk, lub mrugające światło... Ataki, których przyczyną jest trwałe uszkodzenie struktur mózgu, zazwyczaj powtarzają się na przestrzeni lat, czasami przez całe życie. Choroba wymaga regularnej obserwacji neurologicznej, specjalistycznego leczenia i profilaktyki wystąpienia ataku, również poprzez zmianę trybu życia.

PROFILAKTYKA JEST LECZENIEM

Ponieważ większość epileptyków nie ma żadnych problemów w okresie pomiędzy atakami, celem profilaktyki i leczenia jest **zapobieganie atakom**. Stosuje się tzw. antyepileptyki, których indykacja i dawkowanie należą do kompetencji neurologa.

Główna zasada profilaktyki to niespożywanie napojów alkoholowych, które w tej chorobie są absolutnie zakazane. Ponadto epileptyk może prowadzić normalne życie towarzyskie z odpowiednimi aktywnościami ruchowymi. Poleca się jednak unikanie takich sportów i prac, gdzie istnieje większe ryzyko urazu podczas ataku, np. upadek z wysokości, zranienie narzędziami pracy itp. W przypadku

PRZECZYTALIŚMY ZA CIEBIE

Epileptyk swoimi atakami walczy przeciwko swojemu otoczeniu. Ci, którym epilepsja dziś utrudnia życie i spędza sen z powiek, być może sami kiedyś takiego epileptyka odrzucali i dręczyli. Do wyprostowania błędów i stosunków pomiędzy konkretnymi jednostkami dochodzi często w sposób, który przez większość z nas jest niezrozumiały. Nie jest ważne, żeby o tym wiedzieć, ale raczej zachować miłość i szacunek do chorego na epilepsję, za każdym razem, w mowie i w myślach.

W terminologii elementów spokoju symbolizuje magnez. O ile więcej spokoju choremu przekażecie miłością, przejawiającą się poprzez czyny czy myśli, o tyle mniej magnezu w tabletkach będzie potrzebować lub o tyle większe działanie będzie miała taka sama ilość magnezu niż w przypadku, kiedy wokół epileptika będzie panował chaos, strach, niesnaski rodzinne i sprzeczki, np. z jego powodu. Droga miłości pomaga człowiekowi choremu na epilepsję i Wam samym.

Co nám tělo říká aneb Po stopách nemoci (tłum. Co nam mówi organizm czy też Po śladach choroby),

MIROSLAV HRABICA

dużego ataku z utratą świadomości i skurczami należy zapobiec zranieniu poszkodowanego, ułożyć go w pozycji bocznej ustalonej, rozluźnić odzież wokół szyi, podłożyć coś pod głowę, by zapobiec aspiracji zaburzeniom oddychania?? I wezwać pogotowie. Pod kątem zasad profilaktyki ogólnie, dla mózgu ważne jest zabezpieczenie regularnej dostawy substancji odżywczych, energii, tlenu, glukozy, minerałów i oczywiście odpowiedniej dawki odpoczynku do regeneracji w regularnym rytmie. Źródłem energii dla tkanki mózgowej jest zwłaszcza glukoza i tlen, które dostają się do niego za pośrednictwem natlenionej krwi poprzez sieć arterii i naczyń włosowatych. Żeby przepływ krwi przez naczynia krwionośne był odpowiedni, należy je utrzymać w dobrej kondycji, z gładką endoteliną (wyściółką bez zmian miażdżycowych osadów i zakrzepów), które mają dobrą elastyczność i odpowiednią przejrzystość. Jedynie tak potrafią w pełni pokryć duże wymagania mózgu na zaopatrzenie w krew. Dlatego pod kątem profilaktyki tak ważne jest unikanie wszystkich czynników, które szkodzą ośrodkowemu układowi nerwowemu i neuronom: palenie papierosów, alkohol, narkotyki, stymulujące, tzw. energetyczne napoje zamiast potrzebnego odpoczynku i relaksu.

Nie można też zaniedbać ewentualnych chorób przewlekłych takich jak zaburzenia metabolizmu, zaburzenia pracy tarczycy i przytarczyc, cukrzycy, otyłości, anemii, wysokiego ciśnienia krwi, arytmii, zaburzeń lipidów itp. Należy mieć je pod długofalową kontrolą, tj. dobrze skompensowane (w równowadze), ustabilizowane poprzez leczenie. Mózgowi sprzyja regularny, obfity sen, relaks i pobyt w czystym środowisku naturalnym z odpowiednią ilością tlenu i odpowiednich aktywności fizycznych. Sprzyja zdrowa żywność z odpowiednią dawką warzyw, owoców, naturalnych glicydów, witamin, minerałów, błonnika.

NATURALNE SUPLEMENTY ENERGY

Podstawa to koncentrat ziołowy **Korolen**, który harmonizuje ośrodkowy układ nerwowy i układ sercowo-naczyniowy, skutecznie pomaga w detoksykacji organizmu. Pomaga poprawić nasycenie tlenem, ukrwienie i pracę najważniejszych organów, tj. mózgu i serca. Wsparciu wydolności ośrodkowego układu nerwowego sprzyja też **Stimaral**, który działa bardziej na obszar psychiki, jest dosłownie „kompensatorem nastroju”. Pomaga organizmowi jednocześnie przystosować się do zmian środowiska, opierać się stresowi, poprawiać pamięć i pracę narządów zmysłu, wzroku i słuchu.

Sprawdzonym preparatem w pomocy ośrodkowemu układowi nerwowemu jest trójskładnikowy **Celitin**. Korzystny do odżywienia włókien nerwowych i komórek dzięki zawartości lecytyny, wyciąg z miłorzębu dwuklapowego sprzyja rozszerzeniu i czyszczeniu tętnic, poprzez co poprawia ukrwienie tkanek mózgowych, pamięć i koncentrację. Niedawno Celitin wzbogacono o roślinę Gotu kola, która także uczestniczy we wspieraniu odżywienia komórek mózgowych – ma tzw. działanie nootropowe (inteligentne). Ponadto Celitin wspiera poprawę metabolizmu tłuszczów.

Preparaty zawierające nienasycone kwasy tłuszczowe omega-3, pomagają zniszczyć cholesterol i tłuszcze zalegające w naczyniach krwionośnych, poprzez co poprawiają ich przepustowość i elastyczność. Działanie ich i Celitinu jest synergiczne, nawzajem się wspierają. Z pozostałych produktów Energy, **Fytomineral** jest tym preparatem, który zawiera korzystne minerały i pierwiastki śladowe w postaci koloidalnej, tj. idealnie przyswajanej. Minerały są ważne pod kątem właściwej transmisji impulsów nerwowych przez włókna nerwowe, oraz do stabilizacji błon komórkowych i licznych procesów biochemicznych w organizmie.

lek. med. JÚLIUS ŠÍPOŠ



Zakupy i stres

Kto pamięta, jak to dawniej było, na pewno zgodzi się ze mną, że kiedyś pójść na zakupy oznaczało zdobycie wszystkiego co potrzebne do gospodarstwa domowego. Jak w dowcipie: „Kupiliśmy wszystko, co mieliśmy?” „Nie, tylko to, czego nie mieliśmy!”

W mleczarni, czyli sklepie z mlekiem, pani w białym czepku nalewała z wielkiej bańki do mniejszej blaszanej dwa i pół litra prawdziwego mleka od krowy, a z półki podawała zapakowaną w celofan odciętą połówkę masła. W niedalekiej piekarni, która była połączona ze sklepem, wybierałem jeden z czterech gatunków chleba, sprzedawczyni dzieliła go na dwie idealnie równe części (w tym była mistrzynią). Z siatką w połowie pustą skacząc z nogi na nogę, szedłem do domu. Nawet po kilku dniach, niczego z zakupów się nie wyrzucało. Ze starszego chleba (co ciekawe, nie pleśniał) mamusia robiła mi na płycie kuchennej pieca grzanki, najbardziej

lubiełem czosnkowe, aż piekły mnie usta. Smarowała je lekko masłem i popijaliśmy je mlekiem, które już skwaśniało. Ewentualne resztki zostawały dla drobiu i królików. Innych dobroci zbyt wielu nie było, więc umieliśmy je w pełni wykorzystać. My, dzieci, wygłodniałe dzięki nieustannemu ruchowi (nie mieliśmy komputerów, laptopów, iPadów i innych środków hamujących) i rodzice pracą, której wokół domu zawsze było pod dostatkiem. Smakowało nam może też dlatego, że posiłki były przygotowywane z miłością, a wspólne kolacje nie były zakłócone żadnymi wiadomościami lub programami rozrywkowymi w telewizji (pierwszy telewizor rodzice kupili dopiero w sześćdziesiątym piątym). Prawdę powiedziawszy, cieszyły nas drobiazgi.

MNIEJ ZNACZY WIĘCEJ

Od tego czasu upłynęło jakichś pięćdziesiąt, sześćdziesiąt lat i sytuacja zmieniła się radykalnie. Pytanie

tylko, czy na lepsze? System wartości przybrał odwrotny kierunek. Wmawia się nam, że im szerszą mamy ofertę i więcej możliwości, tym bardziej jesteśmy szczęśliwi. Konto w banku musi być jak najpełniejsze, samochód najbardziej luksusowy, mieszkanie jak największe, a urlop w tych najbardziej wabiących miejscach. Dostosowaliśmy się do ilościowego punktu widzenia pseudokultury „nieograniczonych możliwości”. Jednak „więcej”, rzadko oznacza rzeczywiście więcej. Dzisiaj przy wejściu do supermarketów i hipermarketów każdego ogłusza ogromna ilość i różnorodność towaru. Ogrom gatunków mleka od tego z długim terminem przydatności po takie, które wytrzymają świeże „tylko” kilka miesięcy, chude, tłuste i półtłuste, masła od różnych dostawców, niezliczona ilość pieczywa. Regały pełne są mrożonych, suszonych i supertanich superświeżych warzyw (nawet w zimie dostarczanych z chemicznie naładowanych szklarni we Włoszech,



Hiszpanii, Chin...), setek gatunków win i dziesiątek gatunków sera...

CZY TEN NADMIAR CZYNI NAS SZCZĘŚLIWSZYMI? WĄTPIĘ.

Do wspańiałych świątyn chodzę rzadko. Zawsze czułem, że w trakcie takiego pobytu rośnie we mnie napięcie i stres. Czy kupiłem produkt dobrej jakości z jak najmniejszą ilością „E”, czy zakupiony ser okaże się tym, na który miałem ochotę, czy z setek proponowanych win wybrałem to, które docenią kubki smakowe moich gości. Alternatywy wyboru okradały mnie z czasu i energii. Także towar, na który się zdecydowałem okradał mnie z możliwości wyboru innego spośród oferowanych. Radość z zakupów została połknięta przez niepewność właściwego wyboru. Te nieprzyjemne stany doprowadziły mnie do tego, że przestałem odwiedzać duże centra handlowe lub idę tam w przypadkach marginalnych. Rozmawiając ze znajomymi dowiedziałem się, że nie jestem w swoich odczuciach odosobniony. Jeden przyjaciel, zapalony

wędkarz, poskarżył mi się: „Kupiłem sobie nawijkę, taką, co prawie wszystko za mnie robi i wędkowanie z nią powinno być spacerem po rajskim ogrodzie. Tydzień później wpadł mi w ręce katalog, w którym proponowano inną, trochę lepszą i wyobraź sobie – za niemal połowę ceny. Myślałem, że mnie coś trafi!” Podobne sytuacje odgrywają się podczas wyboru odpowiedniego ubezpieczyciela na życie, banku z jak najniższymi opłatami.

RELAKSUJMY SIĘ NA ZAKUPACH

Dotąd nie spotykaliśmy się z takimi sytuacjami. Psycholog Barry Schwartz na pytanie: „Dlaczego wcześniej wszystko było lepsze?”, jednoznacznie odpowiada: „Ponieważ wcześniej wszystko było gorsze.” W niedoskonałym świecie można było oczekiwać, że będzie tylko lepiej. Dobrobyt i ogromny wybór oferty nie zrobili z nas jednak szczęśliwszych ludzi, a jedynie zestresowały całą generację i okradły nas też z dużej ilości czasu. Ale o tym przy innej okazji. Wróćmy do

mojego podejścia do supermarketów. Ostatecznie nauczyłem się, jak pokonywać stres. Robię podstawowe zakupy potrzebnych produktów, a potem przechadzam się między regałami jak po „statku wariatów”, galerii głupstw, oceniam ich wygląd, design etykietek i cieszę się z wielobarwności wystawionych „nonsensów”.

Na wspomniane zakłócające fenomeny Energy proponuje więcej pomocników. **Korolen** rozśpiewa duszę ranioną niesmakiem, **Regalen** pomoże poradzić sobie z gniewem z bezsilnością, **Gynex** uziemi i zredukuje szeroką skalę wymogów i potrzeb. I kolejnym „fachowym asystentem” w naszym świecie Energy jest naprawdę potrzebny **Relaxin**. Nie zapominajmy o nim, kiedy z normalności wytrąci nas na przykład wspomniana stresująca mnogość oferty. Na pewno nie zapomnę go zażyć przed najbliższym wyjściem do galerii handlowej. Na wszelki wypadek!

mgr MIROSLAV KOSTELNIK



Skleroza nie boli

Tak nas wesoło ostrzega jedno ze współczesnych „przysłów”. My jednak wiemy, że tak nie musi być, ponieważ poprzez rozsądny tryb życia i aktywne podejście do niego, z powodzeniem w każdym wieku da się zapobiec „starcemu” zapominaniu i sklerozie. W tym wysiłku skutecznie nam pomogą też liczne naturalne suplementy diety Energy. Pewnie, że prawdziwe jest też powiedzenie że „proti věku není léku” (tłum. „na wiek nie ma lekarstwa”), ale jest różnica, czy mając lat sześćdziesiąt czy nawet osiemdziesiąt, jesteśmy aktywni, dziarscy i witalni, czy wycofani, chorzy

i pasywnie siedzimy w kącie swojej domowej siedziby. To, w jakiej pozycji będziemy się znajdować w tym czy podobnym wieku, w znacznej mierze zależy od każdego z nas.

To prawda, że z biegiem lat stopniowo osłabia się pamięć i pamięciowe działanie mózgu, więc gorzej (z większym trudem) się uczymy i pamiętamy nowe rzeczy. Ale to duża różnica, czy ten proces rozpocznie się w okolicach pięćdziesiątki, czy po osiemdziesiątce. Do pewnego stopnia proces atrofii, degeneracji i starzenia mózgu jest normalny, czyli fizjologiczny. Jest związany

z degeneracją tkanki mózgowej na bazie arteriosklerotycznego zwężenia tętnic i obniżonego zaopatrywania mózgu w tlen. Proces ten jednak nie powinien rozpoczynać się w średnim wieku i postępować zbyt szybko. Przyczyn istnieje na pewno więcej i nie wszystkie są dokładnie znane. Oprócz już wspomnianej sklerozy tętnic, zakłada się też wpływy dziedziczne i przebyte niektóre choroby mózgu czy urazy, także epilepsję, alkoholizm, choroby zapalne czy zwyrodnieniowe. Taka choroba często postępuje szybko, aż stopniowo wyłącza człowieka z normalnego życia. Nagle staje się zdany na pomoc

i opiekę otoczenia. Ważne, by szybko rozpoznać i właściwie wyłapać pierwsze objawy przedwczesnej sklerozy mózgu i rozpoczynającej się demencji.

OBJAWY

Do wczesnych objawów takiego upośledzenia mózgu należy szybko pogarszająca się pamięć, osłabione spowolnione myślenie i logiczność wniosków. Później mogą się pojawić problemy z wypowiedzią w sensie niewłaściwego i niedokładnego wypowiadania się, niezdolność do znalezienia właściwego słowa, „płatanie” mowy. O zaawansowaniu choroby świadczy niezdolność do przypomnienia sobie imion swoich bliskich, czy w końcu rozpoznawania ich. Jeśli upośledzenie mózgu przechodzi w demencję, spada intelekt, tracą się podstawowe nawyki samoobsługowe i higieniczny, człowiek stopniowo zostaje skazany i zależny od otoczenia.

PROFILAKTYKA

Poprzez wczesne zauważenie stanu, leczenie i właściwe prowadzenie, progres choroby można znacząco spowolnić, zapobiec poważniejszym objawom lub przynajmniej je oddalić. Ważna jest też strona psychosocjalna, regularny kontakt i komunikacja z ludźmi bliskimi i rodziną, aktywność społeczna, zachowanie regularnego porządku dnia, nabyte umiejętności i wiedza. Pomagają w tym różne ćwiczenia pamięci, obserwowanie aktualnych wydarzeń ze świata i okolic (codzienna prasa, radio, telewizja). Bardzo potrzebne są regularne spacery na łono natury, stosowna aktywność ruchowa

czy interesujące zajęcia. Przyspieszeniu sklerozy mózgu sprzyja samotność, rozłąka z bliską rodziną i znajomymi, utrata kontaktu z otoczeniem.

PRODUKTY ENERGY

Zapobiec przyspieszeniu i rozwojowi arteriosklerozy tętnic mózgu pomaga koncentrat ziołowy **Korolen**. Wspiera pracę ośrodkowego układu nerwowego, równocześnie harmonizuje układ sercowo-naczyniowy i detoksykuje organizm. Poprawić koncentrację i pracę mózgu potrafi także **Stimaral**. Działa przede wszystkim na obszar psychiki, gdzie pomaga ustabilizować wahania nastroju, przeciwdziała powstaniu depresji i płaczliwości, które częściej występują wraz z przybywającymi latami życia. Lepszemu ukrwieniu i natlenieniu mózgu sprzyja preparat **Celitin**, który zawiera *Ginkgo biloba*, lecytynę i nowy, trzeci składnik naturalny Gotu kola. Kompleks substancji aktywnych poprawia odżywienie tkanek nerwowych, rozszerza przejrzystość tętnic mózgu, przez co poprawia pamięć i koncentrację. Jednocześnie ma pozytywny wpływ na metabolizm cholesterolu i lipidów, co prowadzi do poprawy stanu śródbłonnka (wewnętrznej wyściółki naczyń krwionośnych). Na cholesterol, tłuszcze krwi i stan śródbłonnka naczyń krwionośnych ma pozytywny wpływ także **Organic Sacha Inchi oil**, który zawiera bardziej korzystne nienasycone kwasy tłuszczowe -3, -6 i -9. Polecane są preparaty z grupy produktów zielonych, które działają pozytywnie dzięki zawartości naturalnych witamin, przeciwutleniaczy, enzymów,

ZDROWIE OD A DO Z

ARTERIOSKLEROZA – schorzenie tętnic (miażdżycy), podczas którego w ich ścianach odkładają się substancje tłuszczowe (w formie blaszki miażdżycowej tzw. złogów) i wtórnie wapń. Tętnica zostaje w ten sposób niszczona, traci elastyczność i dochodzi do jej stopniowego zwężenia (aż do zamknięcia – obliteracji) w następstwie do choroby niedokrwiennej konkretnej części organizmu.

Te zmiany są najbardziej wyrażone na tętnicach wieńcowych serca, tętnicach kończyn dolnych i tętnicach mózgu (termin „skleroza” na zaburzenia pamięci w starszym wieku często spowodowanych właśnie arteriosklerozą). Oprócz tego mogą zostać dotknięte także inne organy.

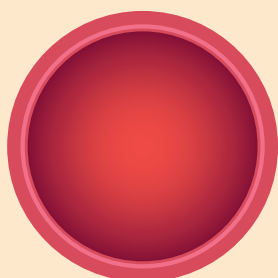
*Z „Praktického slovníku medicíny”
(tłum. „Praktyczny słownik medycyny”),
wyd. Maxdorf, 2004*

aminokwasów i minerałów. Są to na przykład wyciągi z owoców **Acai Pure**, **Organic Goji**, **Organic Sea Berry** czy specjalna, po japońsku zaciemniana, delikatnie mielona zielona herbata **Organic Matcha**, działająca zarówno na umysł, jak i na ciało. Jest kilkukrotnie skuteczniejsza niż zwykła zielona herbata, niweluje zmęczenie, objawy depresji i sklerozy, pobudza pamięć.

lek. med. JÚLIUS ŠÍPOŠ

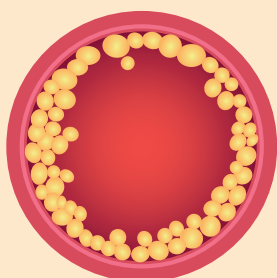
ODKŁADANIE SIĘ CHOLESTEROLU W ŚCIANIE TĘTNICY

TĘTNICA ZDROWA

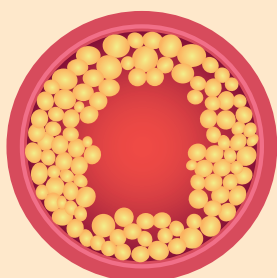


faza 1

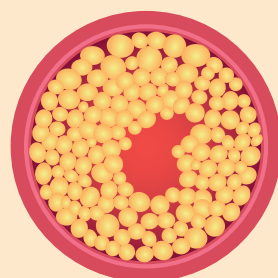
TĘTNICA ZWĘŻONA



faza 2



faza 3



faza 4



Ziemniak ziemniakowi nierówny

Ponadto te słodkie, bataty, w ogóle nie są ziemniakami! Mowa o bulwie rośliny tropikalnej należącej do rodziny powojowatych – wilec ziemniaczany.

SKĄD SIĘ WZIEŁY?

Bataty, tak jak klasyczne ziemniaki, dotarły do nas z Ameryki. Pierwotnie pochodzą z obszaru meksykańskiego półwyspu Jukatan i ujścia rzeki Orinoko na terytorium Wenezueli. Istnieje chyba około pięciu tysięcy gatunków słodkich ziemniaków o różnej wielkości i kształcie, od białego przez pomarańczowy po fioletowy. U nas jednak najczęściej występują dwa: czerwone, zalecane do gotowania i zapiekania i żółte, które lepiej nadają się do smażenia i do ciasta do pieczenia.

POJEDYNEK ZIEMNIAKÓW

Od dawna już znajduję poglądy, że bataty w przeciwieństwie do zwykłych ziemniaków mają więcej wartości odżywczych i są wychwalane niemal jako tzw. superżywność. Mnie osobiście wydaje się to zabawne. To tak, jakby porównywać jabłka z gruszkami. Chodzi po prostu o zupełnie inną roślinę, która jest podobna kształtem i możliwościami wykorzystania. Dyskusji nie podlega jednak fakt, że bataty mają co prawda większą zawartość węglowodanów, ale niższy indeks glikemiczny, ze względu na większą zawartość błonnika. Zawierają więcej witaminy C, potasu, wapnia, sodu i ekstremalnie więcej witaminy A. Ponadto nie powstają w nich substancje toksyczne, jaką jest solanina w ziemniakach, ponieważ nie kiełkują. W przeciwieństwie do tego, klasyczne ziemniaki prowadzą co do ilości białka i ogólnej wartości energetycznej.

PO CO JEŚĆ BATATY?

Jak już podpowiada wyrazistyszy kolor batatów, znajdziemy w nich dużą ilość karotenoidów, przede wszystkim betakarotenu. On funkcjonuje w organizmie jako przeciwutleniacz, który podnosi odporność, pomaga w ochronie skóry przed promieniowaniem słońca i poprawia wzrok. Z betakarotenu organizm wytwarza sobie rozpuszczalną

w tłuszczach witaminę A, już 50 gramami batatów pokryjecie z łatwością jej zalecaną dawkę dzienną. I to chyba jest ten najlepszy powód wprowadzenia go do swojego jadłospisu. Ponadto – nasze menu powinno być przede wszystkim urozmaicone, a to wam zarówno kolor jak i wiele wariantów zastosowania batatów z powodzeniem zagwarantuje.

CO Z NIMI?

Wykorzystanie batatów w gotowaniu jest bardzo uniwersalne. Można z nich przygotować delikatne puree jako dodatek do głównego dania, ale też w wersji na słodko do śniadania, można je faszerować i zapiekać, gotować na parze i w wodzie, piec, ewentualnie smażyć jako frytki czy placki ziemniaczane. Wspaniale zagęszcza się nimi zupy i sosy. Tarte można podawać (tak jak np. cukinię) do ciasta drożdżówek i kołaczy. Śmiałkowicie mogą je wypróbować dodając nawet do smoothie.

MÓJ PUNKT WIDZENIA

Lubię słodkie ziemniaki, ale przyznaję, że jako wielka fanka produktów lokalnych daję pierwszeństwo ziemniakom kupionym w gospodarstwie kilka kilometrów od mojego miejsca zamieszkania przed produktami, które do nas podróżują pół świata. Tym niemniej smakują wspaniale i są tak uniwersalne, że też czasem nie mogę się powstrzymać i pomimo wyższej ceny je kupię. Najchętniej stosuję je do przygotowania słonych placków czy quiche, pokrojonych w cienkie plastry zamiast ciasta. Jest to wspaniale, łatwe i do tego bez mąki. Moja córka – weganka uwielbia je faszerowane mieszką soczewicy i tofu i zapiekane. Bataty są świetne jako zagęstnik masy do różnych wegetariańskich i wegańskich placuszków, ale także w połączeniu z rybą i usmażone tak kuleczki. No, a takie delikatne puree, które przygotujecie z gotowanych batatów i selera w stosunku 1:1, kawałka masła i trochę śmietany, to luksusowy dodatek do duszonej wołowiny czy dziczyzny na czerwonym winie. Już mi ślinka cieknie! Przedstawiam wam kilka moich ulubionych przepisów.

Spokojnego i słodkiego babiego lata życzy
ZUZANA KOMŮRKOVÁ

LEKKO PIKANTNA KREMOWA ZUPA Z BATATÓW (4 porcje)

4 szt. batatów, 1 czerwona cebula, 2 ząbki czosnku, 2–3 szt. papryczki chilli w różnych kolorach, kawałek świeżego imbiru wielkości kciuka, 2 łyżki ghee lub masła czy oleju rzepakowego, 1 łyżeczka kurkumy, 750 ml bulionu warzywnego, 200 ml mleka kokosowego lub śmietany do gotowania, sól, pieprz, szczypta mielonej gałki muszkatołowej, prażone nasionka i świeża kolendra lub pietruszka

Bataty obrać i pokroić w kosteczki. Cebulę i czosnek pokroić, imbir obrać i delikatnie zetrzeć na tarce. Na maśle i leju podsmażyć cebulę, czosnek i połowę papryczek chilli. Dodać bataty, lekko podsmażyć, wsypać imbir, kurkumę i gałkę muszkatołową. Zalać bulionem i gotować do miękkości około 20 minut. Zblendować i na koniec dodać delikatności mlekiem kokosowym lub śmietaną. Krótko pogotować i doprawić solą i pieprzem. Podawać posypane pozostałymi papryczkami chilli, kolendrą i prażonymi nasionkami.

QUICHE Z BATATAMI

2 sztuki batatów, łyżka oliwy z oliwek, warzywa do wyboru – liście szpinaku, por lub w sezonie wiązka szparagów, 1 opakowanie świeżego sera koziego, 1 garść orzechów – włoskie lub piniowe, 1 cebula, 4 jaja najlepiej domowe, 1 bita śmietana, sól, pieprz, zioła prowansalskie lub ulubione przyprawy

Bataty obieramy i kroimy w cienkie plastry. Formę na placek lub miskę do zapiekania wykładamy papierem do pieczenia, wykładamy na nim plaster batatów. Skrapiamy oliwą z oliwek i pieczemy w piekarniku w temperaturze 180 °C przez 15–20 minut. W międzyczasie kroimy cebulę i pora na półkola, opłukujemy szpinak. Jeśli użyjemy szparagów, kroimy je na takie kawałki (białe szparagi należy obrać, zielone nie). W misce mieszamy jajka, bitą śmietanę, doprawimy solą, pieprzem i ziołami. Na wstępnie upieczone bataty kładziemy szparagi, cebulę, kozi ser, zalewamy mieszką jajek i bitej śmietany i posypujemy posiekane orzechy lub pinie. Pieczemy około 20 minut, by powierzchnia się zezłociła.



BATATOWE FRYTKI Z DIPEM

2–3 większe bataty, 3 łyżki oliwy z oliwek, 1 łyżeczka soli, 1 łyżeczka wędzonej papryki, 1 łyżeczka suszonego czosnku lub suszonego czosnku niedźwiedziego

Dip: grecki jogurt, szczypiorek lub koper, 1 ząbek czosnku, sól, czarny pieprz

Bataty porządnie umyć, należy użyć szczotki. Ze skórką kroimy na frytki. Wkładamy do miski, dodamy olej, przyprawy i mieszamy rękami. Na blachę wyłożoną papierem do pieczenia wykładamy frytki i pieczemy w piekarniku rozgrzanym do 180 °C przez 30–35 minut. Na koniec możemy włączyć górny gril. W międzyczasie przygotowujemy dip z jogurtu mieszając wszystkie składniki. Zanim frytki się upieką, dip pozostawiamy w lodówce do schłodzenia.

BEZGLUTENOWE VEGAN BROWNIES Z BATATA

600 g batatów, 100 g mielonych migdałów lub orzechów laskowych, 100 g mąki ryżowej, 10 sztuk daktyli, 4 duże łyżki kakao dobrej jakości, 4 łyżki syropu daktylowego, 150 ml mleka roślinnego, 2 łyżki nasion chia, 50 g 70% czekolady, szczypta soli, szczypta chilli

Słodkie ziemniaki obieramy, kroimy na mniejsze kawałki i gotujemy do zmiękczenia. Nasionka chia moczymy w mleku. Piekarnik rozgrzewamy do 180 °C. Ugotowane bataty miksujemy razem z wypieczonymi daktylami. Puree wkładamy do miski, dodajemy mielone migdały lub orzeszki, mąkę, kakao, syrop, mleko z nasionkami chia, szczyptę soli i chilli do smaku. Dokładnie mieszamy na gładką mieszkę. Ostrożnie należy wmieszać czekoladę. Mniejszą foremkę wykładamy papierem do pieczenia i wlewamy płynną mieszkę. Pieczemy około 30 minut. Po upieczeniu pozostawiamy do wystudzenia.



Przestrzeń – nasz sprzymierzeniec

Zrozumieć przestrzeń, to umiejętność ważna tak samo, jak poznać swojego partnera. Rozumieć grymasy twarzy, gesty, niedopowiedzenia – konwersacja między słowami staje się dla nas po pewnym czasie często ważniejsza, niż parę słów, które potrafimy na szybko wymienić. I to samo dotyczy przestrzeni. Na przykład wejście do domu lub do mieszkania może powodować przedłużające się problemy z urzędami czy sąsiadami, różne kształty, materiały, kolory mogą inicjować zmianę na lepsze – ale niestety na gorsze również.

PRZESTRZEŃ Z NAMI ROZMAWIA

Kiedy zrozumiemy energie, które nam przynosi prosta szosa, zakręt rzeki i kierunek jej przepływu, kształt drzewa, stosunek ilości okien i drzwi, po prostu kiedy nauczymy się zauważać swoje otoczenie, zrozumiemy powód nie tylko szeregu naszych kłopotów i problemów, ale też np. dlaczego nie możemy pozbyć się bólu głowy, bezsenności, problemów kobiecych itp. I co jest dla nas szczególnie ważne – przestrzeń, jako całość naszego świata, można podzielić na pięć elementów – tak więc przy pomocy

koncentratów Energy potrafimy poradzić sobie z jej dysharmonią. Choroby wywołane przestrzenią są dla nas wciąż jeszcze dużą niewiadomą. Potrafimy zrozumieć, że w wilgotnych i gorących tropikach czekają na nas inne choroby niż na chłodnej i suchej północy. Trudniej jednak przychodzi nam wyobrażenie sobie chorób, spowodowanych na przykład ciasnym mieszkaniem. Nie przeczuwamy, że działa na nas także to, czy nasz dom znajduje się na zboczu, na górze w odosobnieniu, czy w centrum miasta. Jesteśmy przyzwyczajeni i jest to dla nas logiczne, że przekształcamy przestrzeń pod kątem człowieka. Ale są sytuacje, gdzie się tak po prostu nie da. Np. dla wielu rodzin niemożliwe jest opuszczenie ciemnego mieszkania, w którym walczą z wilgocią. I tutaj wkracza drugie zadanie: znajomość przestrzeni. Nie upiększać miejsca dla człowieka, ale dostosować człowieka do jego przestrzeni życiowej. Tak więc – kiedy wiemy, że nasz dom wywołuje w nas dysharmonię, a my nie możemy go opuścić, skorzystajmy z możliwości uzupełnienia człowieka o element, którego przestrzeni brakuje. Czyli mówiąc po prostu – mam dom, który nie całkiem mi odpowiada, ale nie

mam pieniędzy na zakup innego domu. Zrobię wszystko, żeby ulepszyć swój dom, a resztę poświęcę, by ulepszyć siebie dla tej przestrzeni.

By to sobie wyobrazić – ustalenie diagnozy w medycynie chińskiej przebiega przy pomocy metody Dziesięciu pytań. Odpowiedzi na nie wskażą lekarzowi, czy problemy chorego leżą w czasie, w stosunkach, czy przestrzeni. Terapia później jest oczywiście inna. Jeśli zaobserwujemy sprzeczności w czasowych cyklach energetycznych, możemy na przyszłość przygotować na nie pacjenta, zwrócić jego uwagę na problematyczne okresy. Jeśli błąd jest w stosunkach, staramy się naprowadzić pacjenta na rozwiązanie go. W przypadku przestrzeni, rozpoczynamy od ulepszenia jej. Jeśli jednak to nie wystarczy, musi dojść do rzeczywistej terapii – czyli „ulepszenia” człowieka. Polega ono na uzupełnieniu niedoboru czy wycofania nadmiaru jednego z pięciu elementów – Drzewa, Ognia, Ziemi, Metalu i Wody. A produkty Pentagramu® Energy mogą stać się właśnie tym, co pomoże nam zestroić się z naszą przestrzenią, uzupełnić człowieka tam, gdzie już przestrzeni nie wystarcza.

Drzewo

Najbardziej klasycznym przykładem błędu przestrzeni w elemencie Drzewa jest przeciąg i to zarówno ten rzeczywisty, spowodowany nieszczelnymi oknami i drzwiami, jak też nieosłonięty dom na górze, czy mieszkanie na wyższym piętrze. Na siódmym piętrze, podczas porządnej wichury ma się wrażenie, że dom ugina się wręcz na wietrze. Mieszkańcy tych przestrzeni przyzwyczajają się i w ogóle nie muszą być świadomi, że przede wszystkim w okresie Drzewa – wiosną – może u nich dojść do powiększenia się Drzewa i następnie do problemów dróg oddechowych, reumatycznych, czy innych z wędrującymi bólami, złego trawienia, problemów z wzrokiem, ścięgniami i w najgorszym przypadku z wątrobą. Terapia polega na podawaniu **Regalenu** w okresie wiosny, profilaktyka na podawaniu Regalenu w okresie zimy.

Ogień

O czym można marzyć bardziej, niż o słonecznym mieszkaniu na poddaszu. Tylko, że ciepło wydostaje się z takiej przestrzeni zasadniczo gorzej niż zimno, a światło może zachowywać się względem nas także po macoszemu. Nadmiernie oświetlona przestrzeń odbiera nam chęci, zdolność do systematyczności,

może u nas wystąpić nerwica żołądka czy zapalenie żołądka, większa podatność na zapalenia, np. zębów. U mężczyzn mogą wystąpić problemy z prostatą czy erekcją, dojrzewanie może pogłębić się do nieznosnych rozmiarów. Zasada terapii jest taka sama, przy problemach **Korolen** w okresie letnim, profilaktycznie Korolen wiosną.

Ziemia

Niskie długie bloki, stare gliniane czy kamienne wiejskie wilgotne budynki, centrum miasta czy wsi, to może w styczniu, kwietniu, czerwcu i październiku przynieść nam tzw. blokady energii. Jeśli ktoś ma problemy w tych miesiącach – i niestety trzeba sobie uświadomić, że mogą być różnorakie – fizyczne, psychiczne, ale też np. robocze (dot. pracy), odpowiadają one dysharmonii elementu Ziemi. Terapię potrafimy już ustalić, w tych czterech miesiącach wprowadzamy **Gynex** lub **Cytosan**, przy objawach wyraźnie psychicznych możemy uzupełnić **Stimaralem**, w problemach fizycznych **King Kongem**. Profilaktyka może polegać na podawaniu tych preparatów z miesięcznym wyprzedzeniem, ale w tym przypadku stosowanie przeciągamy także na ww. miesiące.

Metal

Cieniste, ciasne pomieszczenia, bliskość fabryk, koszar, to wszystko zwiększa Metal i jesienią możemy obawiać się przede wszystkim zaburzeń odporności. Lepsza od szczepienia jest profilaktyczna dawka **Vironalu** latem, a w przypadku przeziębienia czy choroby wirusowej podawanie **Vironalu** aż do wyzdrowienia.

Woda

Domy w pobliżu stojącej wody, domy nieregularne, mieszkania z długimi korytarzami, kręte uliczki zimą dostarczą możliwości pogorszenia stanu depresji, problemów z zębami, kośćmi, stawami, ale także bóle reumatyczne, przeziębienia i choroby wirusowe. Tutaj z doświadczenia proponujemy wyjątek. Do terapii w miesiącach zimowych nie wykorzystamy **Renolu**, ponieważ on może jeszcze pogłębić depresję, ale **Korolen**. Jednak profilaktycznie jesienią niczego lepszego od **Renolu** nie mamy.

Widzicie więc, że zrozumienie przestrzeni może się naprawdę opłacić. Ze swojego ponad pięćdziesięcioletniego doświadczenia mogę potwierdzić, że bardziej niż stukrotnie.

EVA JOACHIMOVÁ

Witamina C – prawda i mity

Znamy ją wszyscy, pamiętamy z dzieciństwa C jak cytrynka, cytrusy. Ledwo zaczynał się katar, a już była witaminka C. Babcia przypominała, mama pilnowała - weź witaminę C, bo szybko wyzdrowiejesz, bo nie zachorujesz, przejdzie kaszel, katar. To był czas świetności tej królewskiej witaminki przez duże C. Wydawała się być niezwykle panaceum na wszystkie choroby związane z układem oddechowym, jesienią, chłodem i zimą.

Pierwszy raz opisane skutki jej braku dotyczą czasu wypraw krzyżowych. Potem w czasie odkryć geograficznych szkocki lekarz James Lind powiązał objawy i przyczyny śmierci marynarzy ze skorbutem (chorobą dziąseł) i zauważył, iż zapobiega śmierci i leczy - sok z owoców cytrusowych!

Wyizolował witaminę C w 1928 Albert Szent-Gyorgij - węgierski biochemik i nazwał ją: kwas heksauronowy. W końcu w 1933 zaproponował on



» zmianę nazwy na: kwas askorbinowy, nawiązując tym samym do historycznego czasu i skorbutu, na który umierali żołnierze średniowiecza i marynarze Kolumbowego Świata. Tak więc witamina C weszła do naszego świata w pięknej sukni skrzęcej się diamentami zdrowia i „wszystkoleczenia”. Nauka poszła w ruch i zaczęła mierzyć, warzyć, podglądać. Wyniki różnych badań zaczęły zdzierać cudowną szatę i wspaniali naukowcy odkryli, iż kochana, babcina witamina C nie przyspiesza wyjścia z przeziębienia i nawet niespecjalnie zapobiega grypie. OKROPNE! Po raz kolejny zostaliśmy odarci z cudów! Być może, że całe zamieszanie o lewoskrętnej witaminie C to wytwór marketingu, bo niestety jest tylko jedna wit. C i zawiera 6 atomów tlenu, 6 atomów węgla i 8 atomów wodoru. C₆H₈O₆. I kropka.

JEDYNA KORZYŚĆ Z TYCH BADAŃ TO FAKT, ŻE MAJĄ SPRZECZNE WYNIKI I POTWIERDZENIE DWÓCH FAKTÓW:

- » witamina C jest antyoksydantem,
- » utrzymanie zdrowego jej poziomu jest bardzo istotne dla zachowania zdrowia.

Przed wszystkim trzeba napisać, że nasz organizm jej nie produkuje niestety. W tym jesteśmy tacy sami jak świnka morska, pstrąg tęczowy, karp i niektóre gatunki nietoperzy (dziwna kolekcja nieprawdaż?). Inne zwierzęta potrafią ją produkować, a nas natura gdzieś zgubiła po drodze. Witamina C jest substancją rozpuszczalną w wodzie i dlatego ciągle nas opuszcza. Nie możemy zgromadzić



jej na zapas. Jest więc konieczność ciągłego jej uzupełniania. Stężenie tej witaminy w organizmie jest różne w różnych organach. I tak np. w przysadce 40-50mg/100g, w mięśniu sercowym 5-15mg/100g, w śledzionie 10-15mg/100g. Zbyt wysoka jednorazowa dawka, zostaje błyskawicznie wchłonięta i usunięta z organizmu już po godzinie (poznamy to po objawie - biegunka). Ta wielkość dawki jest nazywana „progiem nerkowym”.

CO WIĘC ROBI W NAS TA ZDETRONIZOWANA PIĘKNOŚĆ?

Dużo, dużo dobrych rzeczy, chociaż nie są to cuda:

- » jest aktywatorem wielu enzymów,
- » odgrywa ważną rolę w oddychaniu komórkowym,
- » ułatwia asymilację żelaza i wapnia z przewodu pokarmowego,
- » wpływa na syntezę kortykosteroidów (synteza i aktywacja adrenaliny) i neuroprekażników,
- » zabija bakterie wywołujące próchnicę,
- » ma wpływ na zachowanie potencjału antyoksydacyjnego,
- » wpływa na syntezę kolagenu (tkanka łączna - ścięgna, skóra, kości, chrząstki, dziąsła).

Tutaj chwilę się zatrzymam. Kolagen daje elastyczność tkance, stąd wpływ wit. C na stan naczyń krwionośnych. Kruchłość i pękające naczynka to często sygnał o niskim poziomie tej witaminy. Suplementacja wit. C poprawia wydolność serca i układu krwionośnego, zalecana jest przy dusznicy bolesnej. I jeszcze chwila o wolnych rodnikach. Nasze środowisko jest dość zanieczyszczone niestety, i różne związki chemiczne agresywnie oddziałują na naturalne substancje. Powoduje to „wybicie” z ostatnich powłok wolnych elektronów. Taki „niekompletny” atom sam staje się niestabilny i za wszelką cenę chce znaleźć wolne elektrony, aby zachować swój stan posiadania. Prowadzi to do kolejnej destabilizacji sąsiedniego atomu i taka fala wolnych rodników jest porównywalna do grupy uzbójczej w kije bejsbolowe, która weszła w tłum i robi spustoszenie. Ustabilizować taką grupę może właśnie wit C. Dlatego należy do antyoksydantów, oddaje wolne elektrony i „zabiera kije bejsbolowe”.

Będąc tak dobrym przeciwutleniaczem, ta sprytna witamina robi karierę w przemyśle kosmetycznym (rozjaśnia pęgi, plamy, przebarwienia, odmładza).

- » wspiera odporność,
- » pomaga w stanach zmęczenia,

- » 2g witaminki C na dzień zmniejsza występowanie przeziębienia o 50% ... o połowę!
- » jednak trzeba dodać, że ... dla osób uprawiających intensywny sport.
- » działa moczopędnie (stany zapalne pęcherza, nerek, kamienie nerkowe),
- » tłumi skurcze jelit, brzucha, żołądka, macicy, płuc,
- » przyspiesza wyłukiwanie metali ciężkich.

Witamina C, czyli kwas askorbinowy należy do najbardziej wrażliwych na działanie czynników zewnętrznych i niszczy ją temperatura, dostęp światła, a nawet kontakt z powietrzem. Nie będzie jej więc w nadmiarze w przetworach owocowych poddanych obróbce termicznej.

Bardzo potrzebują jej palacze i chorzy na cukrzycę. **A kilka rezultatów jej niedoboru oprócz skorbutu, których z witaminą C pewnie nie powiążecie to:**

- » obrzmiałe i bolesne stawy,
- » nieprawidłowe zrastanie się kości,
- » powolne gojenie się ran.
- » pasażery.

GDZIE WIĘC JEST?

- Jak zwykle... w naturze, czyli
- » acerola ma jej 1600 miligramów w 100g masy
- » owoce róży 426 miligramów w 100g masy
- » czarna porzeczka 177 miligramów w 100g masy
- » CYTRYNA 53 miligramów w 100g masy
- » powidła śliwkowe 6 miligramów w 100g masy
- » marchew, orzechy, groch, fasola około 2-3 miligramów w 100g masy
- » a w produktach **ENERGY - FLAVOCEL!**

Jest tu połączona ze skoncentrowanym ekstraktem z kwiatu hibiskusa - ketmii szczawiowej.

Obecność flawonoidów zwiększa dobroczynny wpływ witaminy na wszystkie wymienione wyżej procesy. Glikozydy stewiowe i mieszanka olejków eterycznych dają niepowtarzalny smak oraz łagodzą uczucie zmęczenia. Ta całość wzmacnia też działanie antybakteryjne i dezynfekuje.

Po wszystkim co wyżej - witamina C nie jest cudownym lekiem na wszystko, jednak potrzebna do wszystkiego JEST!

WANDA WIELOCH-BORKOWSKA,
bioterapeutka

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,
te. kom. 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

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,
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

Nowy Pentagram® kremów terapeutycznych

W ROZMIARZE **XXL**

