



vitae

lipiec/sierpień 2020

Wielobarwny
Pentagram® kremów
terapeutycznych

Dziesięć objawów
odwodnienia

Zagadkowa borelioza



Produkty lipca

Na początku pierwszej dekady czeka nas coroczna kumulacja energii Ciepła. Przeważnie oznacza to, że Universum się wtrąci i temperatura spadnie, zazwyczaj o jakieś 10 stopni – i choć tablele nie obiecują tym razem znacznego ciepła, nie powinno dojść do tak przenikliwego gwałtownego spadku. Powinniśmy jednak uważać, bo na nas pomimo ochłodzenia działa wpływ Gorąca. Pod koniec pierwszej dekady czeka nas kumulacja wody, może dochodzić nawet do powodzi. Niemal do końca miesiąca temperatury powinny być w zasadzie letnie.

Około 20. spodziewamy się ponownie silniejszego wiatru, a koniec miesiąca trochę zepsuje nam wyobrażenie o lecie.

Mamy za sobą kilka wyczerpujących miesięcy kwarantanny i strachu w społeczeństwie. Lato też nie będzie takie jak zwykle. Dlatego powinniśmy się skupić na ogólnym uspokojeniu duszy i ciała, w produktach Energy naprawdę mamy z czego wybrać. Proponuję sięgnąć po herbatę **Organic Matcha**, funkcjonuje wspaniale dostarczając organizmowi właściwości uspokajających, nie wywołując senności. Ten efekt uspokajający herbaty Matcha pomagał mnichom buddyjskim w zachowaniu głębokiego skupienia podczas ich medytacji i był głównym powodem jej popularności. Interesujący może być **Probiosan Inovum**, w obszarze psychiki pomaga nam ze skomplikowaną czy nieoczekiwaną sytuacją życiową. Nie możemy też zapomnieć o jego pozytywnym wpływie na jelita i ich pracę. Przyda nam się też wsparcie układu immunologicznego, który w tym roku ma naprawdę „pełne ręce roboty”. W prognozie na lipiec mamy wiatr, dlatego powinniśmy mieć pod ręką **Audiron**, dziecięce uszka będą wdzięczne za ochronę.



Produkty sierpnia

Sierpień już nie powinien dokazywać, temperatura powinna się wahać tylko nieznacznie, w granicach normy. Parę ciepłych dni może nam sprezentować jeszcze na początku drugiej dekady i na koniec miesiąca. Zabierzmy się więc za zregenerowanie duszy i ciała.

Możemy rozpocząć od produktu **Organic Beta**. Od starożytności po średniowiecze burak jest w Europie nie tylko ulubionym afrodyzjakiem, skuteczny jest też w rozwiązywaniu problemów trawiennych – jako środek przeczyszczający, przeciwgorączkowy i oczyszczający krew. Silnie przeciwutleniające i wspierające tworzenie krwi właściwości potwierdzają także praktyczne badania współczesnej medycyny. Jego pozytywny wpływ na poprawę stanu zdrowia potwierdzają pacjenci z zaburzeniami odporności w problemach autoimmunologicznych, nowotworowych, leukemii itp. Atrakcje lata wymagają dużo siły i energii, a z pewnością po kilkumiesięcznym leniuchowaniu będziemy chcieli skorzystać z nich w pełni. Dlatego nie zapominajmy o minerałach, ich bogactwo otrzymamy z produktem **Fytomineral** – szklany dzban pełny przejrzystej wody z kroplami Fytomineral będzie ozdobą każdego stołu. Żeby zadowolić również ciało, sięgnijmy po **Caralotion**. Balsam do ciała Caralotion tworzy pomost pomiędzy kosmetykami a preparatami regenerującymi, dzięki swojej kompozycji ma silne właściwości regenerujące i równocześnie przeciwutleniające. Caralotion można zastosować zarówno do codziennego nawilżania skóry, jak i regeneracji czy przy problemach skórnych. Jeżeli pielęgnację skóry uzupełnimy jeszcze **Pentagramem® kremów**, jesienią będziemy „jak nowi”.

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.

Kwiaty
dają radość

SPIS TREŚCI

Słowo wstępu	04
Nowość Tick-a-tack nas chroni	04-05
Zagadkowa borelioza	06-07
10 objawów odwodnienia	08-10
Wielobarwny Pentagram® kremów terapeutycznych	11-12
Czakry - ośrodki energetyczne (8)	13
Okienko biochemiczne - estrogen (8)	14
Sobota - pora dewastacji pejzażu	15
Owoce lata z ogrodów i lasów	16-17
Zapraszamy do Klubów Energy	18
Letnia kąpiel witaminowa	19





SŁOWO WSTĘPU

Kulinarna spontaniczna sycylijska podróż może pozostać w naszym sercu na zawsze. Zwłaszcza, jeśli ktoś kocha Włochy, język, kulturę, muzykę i przede wszystkim dobre jedzenie. Rzut okiem na zdjęcia wystarczy, by poczuć znajomy smak. Kolacja w małej restauracji w portowym miasteczku, gdzie ryba smakowała najlepiej na świecie, a pizza nawet „bez” glutenu smakowała jak „z”. Lokalne wino w szklanej karafce, które pozwalało jeszcze lepiej poznać atmosferę miejsca i charakter mieszkańców. Szalona jazda trójkołową taksówką po Syrakuzach w poszukiwaniu kulek ryżowych arancini

w opcji street food to najdziwniejsza przygoda zwieńczona pełnym żołądkiem i zdumieniem, że nawet w przydrożnym barze słodka do napoju może być szklana. Szperanie w miejscowych delikatesach, a następnie uczta „na kolanach” wyłącznie w swoim towarzystwie, z włoską kawą, pośród szynki prosciutto, oliwek, pomidorów i sera w kilku wersjach przejdzie do historii jako godna króla. I w końcu orzeźwiająca granita z granatu w wąskiej uliczce po zwiedzaniu w upale Palermo. Jeśli dodać, że na pamiątkę stamtąd rodzina postanowiła przywieźć fartuch kucharski z wizerunkiem ojca chrzestnego – lepszej rekomendacji powodu wyprawy podawać nie trzeba. Uwielbiamy wspomnienia z podróży, tych naszych. Bo takie własne każdy ma inne i być może ktoś inny wcale nie uznałby ich za niezwykle. Bo ma swoje. I o to chodzi.

Być może nie pojedziemy na tegoroczny urlop tam, gdzie jeszcze pół roku temu mieliśmy w planie. Nawet nam trochę żal. Ale gdyby tak nie skupiać się na niesamowitych wrażeniach, a dać sobie szansę, by odkryły się przed nami same. Potrafimy to zrobić, wystarczy po prostu dać się ponieść. I nie narzekać, zanim jeszcze się nie rozpocznie. A kiedy już się nadejdą – bądźmy uważni i chłońmy to, co mają nam do zaoferowania. Pozwólmy sobie na spontaniczność i beztroskę. Możemy, z preparatami Energy jesteśmy bezpieczni.

*Nadzwyczajnie niezwykłych wakacji
życzy zespół Energy Poland*

Nowość: Tick-a-tack nas chroni

Każdy produkt ma swoją mniej lub bardziej interesującą historię. Niektóre są krótkie, niektóre wręcz przeciwnie - długie, a niektóre nie są z kolei interesujące dla czytelników. Nasz nowy Tick-a-tack ma historię... powiedzmy - egzotyczną.

Jako mieszkańcy kontynentu europejskiego żyjemy względnie bezpiecznie, przynajmniej jeśli chodzi o pasożyty i choroby przenoszone przez owady. Tak, mamy co prawda owady żądłące, ale są one dla nas bardziej nieprzyjemne niż stanowiące poważne zagrożenie dla zdrowia, więc z całą paniką możemy skupić się na jedynym prawdziwym wrogu, którym jest kleszcz. Każdy rozwiązuje ten problem po swojemu ... Jedni dla bezpieczeństwa przestali spędzać czas na łonie natury, drudzy założyli kalosze, a reszta używa jakiegoś środka odstraszonego. Najczęściej syntetycznego. Pachnie bardzo ładnie i zawiera głównie dietylotoluamid lub DEET. Komary, niestety, nie są jedynymi, które nie lubią tej substancji, dlatego producenci zalecają, aby środków odstraszonego



nie stosować pod ubraniem lub na skórę, co więcej produkt należy zmyć, jeśli nie jest już potrzebny. Dla pewności podają także, że jego wdychanie powoduje zmęczenie, dezorientację, depresję czy ataki paniki. A jakby tego było jeszcze za mało, osoba poszkodowana może mieć problemy z oddychaniem,

koordynacją ciała a następnie skurczami. Dodać należy, że wymienione działania niepożądane są wyjątkiem, pod względem statystycznym bez znaczenia, jednak jeśli przydarzą się właśnie nam, możemy nie uznać ich za aż tak nieznaczne, a odbieganie od statystyki z pewnością nas nie uspokoi.



WARIANT NATURALNY

Rozwiązanie, które jest nie tylko skuteczne, ale zgodne z naszym organizmem znajduje się gdzieś indziej. Szukając go, zainspirowaliśmy się odległymi egzotycznymi obszarami, w których miejscowi, w przeciwieństwie do nas, stawiają i zawsze stawiali czoła, nie tylko wielu pasożytom i owadom kłującym, ale całemu spektrum niebezpiecznych chorób, które przenoszą. A jeśli komuś borelioza wydaje się najgorszą rzeczą, jaka może się zdarzyć, wystarczy szybkie wyliczenie niebezpiecznych chorób, które z wielu tropikalnych krajów można przywieźć jako pamiątkę: malaria, gorączka denga, żółta gorączka, śpiączka, zika, słońowacizna... I chociaż nawet tam częściowo złapano się na kuszącą ofertę DEET, w większości przypadków mieszkańcy polegają na tradycyjnych i sprawdzonych rozwiązaniach oferowanych przez samą naturę.

W oparciu o wiedzę, którą zdobyliśmy w strefie klimatu tropikalnego, przedstawiamy koncepcję całkowicie naturalnego środka odstraszającego. Składa się wyłącznie ze sprawdzonych naturalnych olejków eterycznych, które mają przyjemny zapach, są delikatne dla naszego ciała. A jeśli oprócz ubrań przypadkowo spryskamy skórę, nie stanie się kompletnie nic.

TICK-A-TACK

Zawiera esencje kopru włoskiego, mięty, eukaliptusa, kamfory, cytronelli, pelargonii, a przede wszystkim pachnącą turówkę wonną (Hierochloa odorata), która ze względu na swoje

właściwości stała się przedmiotem badań naukowych. Badania przeprowadzone na Uniwersytecie w Missisipi, w ciekawy sposób udowodniły skuteczność tej esencji podobnej do chemicznej substancji DEET. Badacze napełnili cztery fiołki roztworem, który wyglądał jak ludzka krew i zakryli otwory cienką membraną. Do naniesienia na membrany zastosowano różne roztwory: esencję hierochloa, DEET, powszechnie stosowany chemiczny środek odstraszający komary i rozpuszczalnik etanolowy jako próbkę kontrolną. Kiedy do próbek zostały dopuszczone komary, naukowcy policzyli, ile owadów próbowało przebić każdą membraną. Właśnie esencje hierochloa i DEET wykazały najmniejszą liczbę ataków komarów. Tym ostatnim zdaniem moglibyśmy spokojnie zakończyć artykuł, ale wciąż pozostaje nam ostatnia i bardzo interesująca rzecz.

Jak to działa w praktyce?

Zarówno komary, jak i kleszcze reagują na bodźce chemiczne ofiary, w tym przypadku naszego ciała. Pierwotne wyobrażenie, że komary przyciąga jego ciepło, okazało się błędne, ponieważ celu szukają na podstawie śladów emitowanego przez nas dwutlenku węgla. Kleszcze działają w bardzo podobny sposób. W przeciwieństwie do komarów kleszcze nie mogą same aktywnie szukać gospodarza. Zamiast tego czają się bardzo cierpliwie. Wspinają się na źdźbła trawy i wyższej roślinności, trzymając ją trzema parami tylnych nóg, a pierwszą przednią parę prostują i rozciągają jak antenę. Na stopie pierwszego odnóża mają specjalne zagłębienia, zamknięte przezroczystą

bloną, tak zwany narząd Hallera, poprzez który wykrywają bodźce chemiczne. To tutaj mają zastosowanie pewne substancje zawarte w wybranych esencjach, które umożliwiają „oszukiwanie” tych wyszukujących receptorów i umożliwiają nam być „niewidzialnymi”. Dzięki szczegółowym badaniom, za pomocą spektroskopii rezonansu magnetycznego i spektrometrii mas, zidentyfikowano główne składniki odpowiedzialne za ten efekt. Chodzi przede wszystkim o kumarynę, fitol, eukaliptol i tujon.

Żaden środek nie stanowi 100% ochrony i zakładamy, że nawet TICK-A-TACK nie osiągnie pełnej skuteczności chemicznych środków odstraszających. Jeśli jednak szukamy łagodnego, naturalnego rozwiązania wraz z rozsądnym podejściem do sprawy, TICK-A-TACK stanowi co najmniej godną alternatywę.

(red.)



Zagadkowa borelioza

Nie ma w historii ludzkości wielu chorób, które byłyby tak niejasne i podstępne, a równocześnie niepozorne i dobrze maskujące się, jak borelioza. Chyba każdy z nas zna tę nazwę i wiele ludzi jej doświadczyło na własnej skórze w jakiegokolwiek postaci. Czasem dosłownie.

SPOJRZENIE MEDYCYNY ZACHODNIEJ

Pochodzenie

Choroba, właściwa nazwa choroba z Lyme, otrzymała ją od nazwy miasteczka Old Lyme w Connecticut w USA. Tam, w roku 1975 opisano kilka pierwszych przypadków.

Choroba z Lyme to choroba infekcyjna, której sprawcą jest gramm ujemna bakteria rodzaju *Borrelia*. Zostały opisane w sumie 3 rodzaje, *Borrelia burgdorferi* otrzymała nazwę od swojego odkrywcy Willy Burgdorfera. Kolejni sprawcy, zwłaszcza w Europie, to *Borrelia garinii* i *Borrelia afzelii*. Choroba jest typowym przykładem antropozoonozy, czyli choroby przenoszonej ze zwierzęcia na człowieka. Rezerwuarem, czy też zasobnikiem zarazków jest zwierzęcina leśna, gryzonie, mogą być również ptaki.

Przenoszenie infekcji

Do organizmu człowieka bakteria dostaje się poprzez ugryzienie przez zainfekowanego kleszcza, w Europie wyłącznie rodzaju *Ixodes ricinus*. Transfer poprzez ugryzienie przez inne owady nie został jednoznacznie udowodniony. Np. w Czechach zainfekowanych jest około 20 % kleszczy, nie każde ugryzienie oznacza infekcję. Uzależnione jest to od okresu przyssania się kleszcza, ryzyko zakażenia ugryzionego człowieka wynosi około 5–10 %. Zakażenie przeważnie przebiega bezobjawowo, nasz układ odpornościowy potrafi sobie z nim poradzić.

Objawy choroby

Są bardzo różnorodne, nie zawsze łatwe do rozpoznania, i dlatego trudne do wyłapania. Okres inkubacji od ugryzienia przez owada jest szeroki, pomiędzy 2 a 30 dni, przy późnych objawach nawet do kilku miesięcy. Ponadto, często nawet nie zauważamy, że zostaliśmy ugryzieni. Typowym objawem pierwszego kontaktu jest tzw. rumień wędrujący. Chodzi o czerwoną, rozszerzającą się plamę na skórze w miejscu ugryzienia, ale też



gdziekolwiek indziej na ciele. Stopniowo plama staje się bledsza od środka. Przy większej dawce infekcji występuje temperatura, ból głowy, dreszcze, bóle stawów i mięśni. Te objawy grypowe, tak jak i plamy, nie muszą jednak nigdy wystąpić. W odstępie kilku miesięcy pojawiają się późne objawy choroby. Najczęściej upośledzenie układu stawów (LB), układu sercowo-naczyniowego (z zapaleniem mięśnia sercowego) i układu nerwowego (neuroborelioza).

Diagnostyka

W niektórych przypadkach jest prosta, innym razem skomplikowana i niejasna. W pierwszej kolejności należy wiedzieć, czy mieliśmy kontakt z kleszczem. Bardzo często pacjent nawet nie wie, że miał kleszcza, a stopniowo udczuwa problemy, w których na pierwszym planie jest długotrwałe zmęczenie, bóle głowy, mięśni, ogólna niechęć i nieefektywność. Czasami dopiero po wielu miesiącach rozpoczynamy badania przyczyny takiego stanu. Wiele osób właśnie taki przebieg ma za sobą i potem długo leczenie trwa. U niektórych osób dochodzi tylko do czasowego stłumienia objawów, a problemy nadal się utrzymują. Mówimy tu o tzw. późnej boreliozie. Jej obraz kliniczny bywa bardzo różny i może zawierać wszystkie wyżej wymienione. Badanie serologiczne krwi na przeciwciała anty-borelia wykonywane są niezależną metodą ELISA. Określa się poziom immunoglobulin IgM i IgG. Przeciwciała wytwarzają się od 3 do 6 tygodni od

zakażenia. W każdej fazie choroby wyniki są inne, należy obserwować zwłaszcza dynamikę występowania przeciwciał i na jej podstawie oceniać fazę choroby. Wartości przeciwciał bardzo często nie korelują z powagą jej przebiegu. Powszechnie, 5–10 % w pełni zdrowych osób wykazuje przeciwciała dodatnie. Przeciwciała w surowicy są dodatnie nawet przez wiele lat od zakażenia i nie oznaczają ani niepowodzenia w leczeniu, ani powrotu infekcji. Nie są powodem do kolejnej terapii antybiotykowej. To jednak trzeba ocenić klinicznie, w miejscu, gdzie kadra ma doświadczenie w leczeniu. W przypadku neuroboreliozy konieczne jest badanie płynu mózgowo-rdzeniowego, bardzo często w celu odróżnienia od innych możliwych neuroinfekcji, o których zawsze należy pamiętać (np. neuroinfekcja przenoszona przez kleszcze).

Kuracja

We wczesnym stadium choroby wystarczy jasny kliniczny obraz boreliozy. Bez pobierania krwi stosuje się dwutygodniowe leczenie antybiotykiem, co powinno być wystarczające. U niektórych pacjentów objawy wracają w różnych odstępach czasu, niektórzy wykazują przeciwciała i problemy po wielu latach. Trudno diagnozować się postać przewlekłą i problemy związane z innym schorzeniem, kiedy pacjent ma też inne choroby, nie wyłączając psychosomatycznych.

lek. med. IVANA WURSTOVÁ

JAK TO WIDZI TCM?

W przypadku boreliozy trochę to skomplikowane. Trafiamy na problem przeniesienia zachodnich diagnoz na medycynę chińską. Przeważnie tak się nie da. Medycyna chińska nie zna bakterii, ani wirusów. Zna jednak substancje szkodliwe, które działają na nas z zewnątrz. Mowa tu o chłdzie, wietrze, wilgoci, cieple, suszy. Istnieją jednak również substancje szkodliwe powstałe wewnątrz, w wyniku niewłaściwej pracy narządów wewnętrznych, i należy do nich jeszcze śluz. Emocje również zmieniają kondycję narządów, dokładniej ich zdolność do pracy. Tryb pracy i odpoczynku również ma na to wpływ, a także pożywienie i szereg innych czynników. Proste? I teraz się zacznie. Nawet jeśli działają na nas zewnętrzne substancje szkodliwe, od ogólnego funkcjonowania organizmu i siły naszej energii Qi (chi) zależy, czy zachorujemy. Jeśli jednak atak substancji szkodliwej jest zbyt silny, może pokonać nawet zdrowy organizm.

To wyjaśnia, dlaczego czasami (nie tylko) zachorujemy na boreliozę, a czasami nie. To zależy też od tego, które organy mamy słabsze i właśnie tam choroba atakuje. Pojawia się potem w kolejnych stadiach z bardzo różnymi objawami. Ważne jest więc, by wprowadzać produkty Energy nie ogólnie, w naszym przypadku na boreliozę, ale skupić się na osłabionym obszarze i typie konkretnej substancji szkodliwej.

Jak postępować

W przypadku boreliozy w stadium zaczerwienienia mowa o ataku gorąca, dlatego zastosujemy **Drags Imun**. W odróżnieniu od Chińczyków wiemy, że sprawcą choroby jest bakteria, więc dodamy **Grepofit** lub **Cistus**, jeśli z jakiejś przyczyny nie można zastosować antybiotyku. Zdecydowanie nie uważam za właściwe, by w tej chwili się przed nim bronić, ponieważ chodzi o infekcję bakteryjną, a ją może zatrzymać. Po antybiotyku odpowiedni jest **Probiosan**, a podawanie **Drags Imunu** kontynuujemy przynajmniej przez dwa cykle. U osób osłabionych polecam po ich stosowaniu wprowadzić **Cistus** i zużyć całą buteleczkę. Jeśli stan pacjenta jest niezadowolający, rozwija się zmęczenie, wprowadzamy **Stimaral** i **Regalen**. Podczas tej choroby najskuteczniejszy okazuje się produkt pentagramu. W przypadku bólu stawów, wybieramy kombinację **Drags Imunu** i **Renolu**. Przy objawach

zapalenia mózgu i opon mózgowych, po ustąpieniu ostrych objawów będzie odpowiedni **Tribulus terrestris** i **Drags Imun**. Czasem dochodzi do jeszcze innych problemów, jak pogorszenie uczucia w kończynach – **Stimaral**, pogorszenie wzroku – **Regalen** i **Stimaral**, zaburzenia słuchu – **Renol**. Podczas paraliżu którejś z kończyn lub nerwu twarzy bardzo dobrze działa akupunktura w połączeniu z **Regalenem** i **Drags Imunem**.

Ważne, by nie przerażać się wynikami laboratoryjnymi. Właściwe odczytanie ich znaczenia jest trudne nawet dla wykwalifikowanych lekarzy i nie ma sensu zbytnio się tym zajmować. Jedynym ważnym wskaźnikiem powodzenia leczenia jest samopoczucie pacjenta

Podsumowanie

Jeszcze kilka słów w temacie usuwania kleszcza. Najlepiej, jeśli jeszcze nie zdąży się przyssać. Więc – repelent. Jeśli jednak zauważymy przyssanie, przede wszystkim nie wpadajmy w panikę. Wystarczy go wykręcić i natychmiast miejsce przyssania posmarować **Drags Imunem**. Kleszcze są normalnym elementem naszego ekosystemu, niestety jednak przynoszą, jak wspomniano wyżej, oprócz boreliozy również odkleszczowe zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych. Dwie choroby, których przebieg może być poważny. On dotyka jednak tylko 10–15 % pacjentów. ...I znów dochodzimy do pojęcia strachu.

*Życzę pięknych spacerów i radości z lata.
lek. med. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ*



DRAGS IMUN STAWIA NA NOGI

BORELIOZA

Ze względu na ciągłe zmęczenie i ból w stawach postanowiłam przebadać się urządzeniem Supertronic w Centrum Energy. Po zdiagnozowaniu terapeuta zalecił mi stosowanie **Drags Imun** w dawce 3 razy dziennie 10 kropli w śliwownicy zmieszanej z wodą (½ + ½ kieliszka). Do tej pory nie mogłam znieść nawet zapachu tego trunku. Ale w obliczu zrozumienia dla szybszego działania w ekstrakcie alkoholowym zaczęłam stosować. Po pierwszej dawce czułam się jak nowo narodzona. Kontynuowałam kurację przez 3 tygodnie i połączyłam ją ze stosowaniem 2 razy dziennie po 5 kropli **Regalenu**. Znowu mam ochotę żyć. Dzisiaj stan, w którym się znajdowałam, jest nazywany zespołem zmęczenia. Bardzo dziękuję za fachową poradę. Ten incydent zdarzył mi się 17 lat temu. Ze względu na rosnącą liczbę rozpoznanych i nierozpoznanych zakażeń boreliozą u dorosłych i dzieci należy wspomnieć o doskonałym drzewie *Croton lechleri*, z którego pozyskiwana jest „smocza krew”. Myślę, że pomaga o wiele bardziej niż antybiotyki, którymi borelioza jest leczona (to znaczy tłumiona). Często zwracają się do mnie klienci, którzy nie czują się dobrze po zakończeniu leczenia i miło jest mi pokazać, w jaki sposób i czym mogą sobie pomóc.

DANA, Tasov

10 objawów odwodnienia

Woda, jak wiemy, to podstawa życia. Jest to główny składnik ludzkiego organizmu: w mięśniach i nerkach jest jej 73%, we krwi 83%, w płucach 90%, a w mózgu mamy 76% tego ważnego płynu. Wodę wydalamy przede wszystkim z moczem, ale nie wolno nam zapomnieć o jej utracie w wyniku pocenia się i oddychania.

Istnieją różne zalecenia dotyczące tego, ile wody należy wypijać. Zgadza się z ilością 3-4 dl na 10 kg masy. Temat niewystarczającego spożycia płynów dotyka w większym stopniu starsze pokolenie - osoby, które mają niewielkie uczucie pragnienia i nie są tak otoczone informacjami o konieczności przyjmowania dostatecznej ilości płynów. Odwodnienie prowadzi do pojawienia się różnych chorób, objawiających się najpierw licznymi, mniej lub bardziej niepozornymi, objawami.



1. Mocz o ciemnożółtym zabarwieniu

Ciemny kolor moczu oznacza, że zbędne produkty przemiany materii są obecne w wyższych stężeniach. Mocz powinien być jasnożółty. Ciało pozbywa się martwych komórek krwi, toksyn, białka i innych substancji właśnie w moczu. Ale mocz może być ciemniejszy nawet po niektórych lekach, jest zabarwiony po spożyciu buraków, witamin z grupy B, jeżyn. Można wspomagać metabolizm minerałów i wody za pomocą **Renolu**. Kolejną możliwością jest roztwór koloidalny **Fytomineral**.

2. Mniejsza ilość moczu

Dorosły człowiek oddaje mocz 6-7 razy w ciągu 24 godzin. Przy mniejszym spożyciu płynów wydała mniej. Aby zapobiec odwodnieniu, nerki wolą zatrzymać płyn w organizmie. Każdy, kto oddaje mocz mniej niż 6 razy dziennie, powinien się zastanowić i zwiększyć spożycie wody. Polecam wspomaganie niedostatecznego funkcjonowania pęcherza i nerek preparatami **Renol**, **King Kong**.

3. Zaparcia

Jedną z najczęstszych przyczyn zaparc jest odwodnienie. Jeśli ciało nie ma wystarczającej ilości płynów, próbuje je pozyskać gdziekolwiek, a zawartość jelita grubego jest

dobrym źródłem. Zwiększenie spożycia naturalnego błonnika z owoców i warzyw lub innych artykułów spożywczych nie jest samo w sobie wystarczające. Należy więcej pić. To także moje doświadczenie z wakacji nad morzem, gdzie wysusza gorący klimat, pikantne jedzenie, grillowane i pieczone dania. Z produktów Energy wybrałabym: **Chlorellę**, **Probiosan**, **Fytomineral**, sprawdził się także **Regalen** dla prawidłowego wydalania żółci i lepszego trawienia pokarmu.

CZY WIESZ...

DEHYDRACJA VERSUS AQUAHOLIZM

Wiele uwagi poświęcono odwodnieniu, jednak w ostatnich latach coraz częściej występuje tendencja do nadmiernego picia (nie mam na myśli alkoholu), głównie czystej wody. Ludzie ci nazywani są **aquaholikami**, ponieważ ich pragnienie picia jak największej ilości wody przypomina uzależnienie alkoholików i narkomanów. Trzeba mieć na uwadze, że pomimo iż osoby pijące wodę są przekonane, że robią dla zdrowia wszystko co najlepsze, nadmierne przyjmowanie płynów może uszkodzić nerki.



» 4. Sucha skóra i bardziej widoczne zmarszczki

Zabiegi i różne kremy redukujące zmarszczki nie mają takiego efektu jak się słyszy w reklamach. Odpowiednia ilość spożytych płynów zapobiega podrażnieniom skóry, stanom zapalnym i nadwrażliwości. Skóra wyglądająca na starszą i wyraźne zmarszczki są wynikiem braku wilgoci (komórki się kurczą). Zauważam to u palaczy – szczególnie kobiet (zgodnie z medycyną chińską skóra jest przewodem płuc i jelita grubego). **Vironal**, **Chlorella**, **Cytosan** są odpowiednie do użytku wewnętrznego. Do użytku zewnętrznego są odpowiednie kosmetyki Beauty, szczególnie **Droserin renove** i **Artrin renove**, **Visage serum**, ponadto **Argan oil**, **Almond oil**, **Dermaton oil**.

5. Głód i przybieranie na wadze

Mówi się, że „głód to przebrane pragnienie”. Organizm odczuwa pragnienie i stara się przyjąć płyny ze spożytego pożywienia, dlatego przybieramy na wadze. Zdarza się bowiem, że zamiast wypić szklankę wody, często niepotrzebnie jemy. Kiedy próbujemy schudnąć, a pocujemy głód o niewłaściwej porze – dobrze jest najpierw sięgnąć po szklankę wody i odczekać 10-15 minut. Jeśli głód będzie się utrzymywał, można coś zjeść. Polecam stosowanie herbaty **Organic Matcha**, która poprawia metabolizm, **Gynex**, który tłumi apetyt na słodkie, **Spirulina Barley** zmniejszający uczucie głodu. **King Kong** przyspiesza spalanie tłuszczu podczas aktywności fizycznej, wspomaga prawidłowe funkcjonowanie pęcherza moczowego (nie zatrzymuje wody w organizmie), **preparat z kwasami omega** obniża poziom cholesterolu LDL i trójglicerydów we krwi, może pomóc w leczeniu otyłości.

6. Pragnienie i uczucie suchości w ustach

Znakiem ostrzegawczym odwodnienia jest uczucie pragnienia. Suchość w ustach, która towarzyszy pragnieniu, wskazuje na potrzebę nawodnienia błon śluzowych. Wskazane jest picie wody przez cały dzień. Idealne jest stosowanie 40 kropli **Fytomineralu** rozpuszczonych w 1,5 l wody i picie jej w sposób ciągły.

7. Ból głowy

Przy zmniejszonym przyjmowaniu wody, organizm ponownie próbuje wchłonąć płyny ze wszystkich tkanek ciała, w tym mózgu. Kurczenie się i odsunięcie od czaszki powoduje reakcję receptora bólu i bóle głowy. Natlenienie tkanki mózgowej pogarsza się przez zmniejszenie ilości krwi, która dociera do mózgu. Obrzęk i stan zapalny powodują rozszerzenie naczyń krwionośnych i nasilenie bólu głowy. Ponownie konieczne jest zwiększenie spożycia płynów i wykorzystanie wspaniałych efektów **Fytomineralu**. Można dodatkowo stosować **Regalen** lub **Renol**, w zależności od lokalizacji bólu głowy.

8. Wycieńczenie

Kiedy jesteśmy zmęczeni, zwykle pijemy kawę, która jednak odwadnia. Podobnie jak herbata, bezalkoholowe napoje słodzone i napoje sportowe nie zastąpią wody, więc kiedy czujesz się zmęczony, najlepiej jest pić wodę. W przypadku odwodnienia serce musi pracować ciężiej, aby dostarczyć tlen i składniki odżywcze do wszystkich komórek organizmu. Oprócz przyjmowania wystarczającej ilości płynów, można stosować **Raw Ambrosię**, **Stimaral** jako naturalne stymulanty. Wspierają szybszą regenerację organizmu.

9. Bóle stawów

Płynny ruch ciała jest możliwy dzięki tak zwanemu płynowi stawowemu, dzięki któremu powierzchnie stawów ślizgają się jedna po drugiej, umożliwiając w ten sposób ich płynny i bezbolesny ruch. Długotrwałe odwodnienie może wpływać na ilość mazi stawowej, uszkadzać chrząstkę stawową i powodować na przykład zapalenie kości i stawów, dlatego w przypadku bólu stawów należy zwrócić uwagę, między innymi, na dostateczne spożycie płynów. W takich przypadkach dobrze działa **Skeleton**, pomagają również **Renol** i **King Kong**.

10. Osłabiony układ odpornościowy

W przypadku każdej choroby ważne jest przyjmowanie odpowiedniej ilości płynów, ponieważ odwodnienie zwiększa stężenie toksyn we krwi. Może to osłabiać układ odpornościowy. Dlatego ważne jest, aby organizm otrzymywał wystarczającą ilość płynów, aby ułatwić wydalanie toksyn, a wówczas układ odpornościowy jest silniejszy w zwalczaniu infekcji.

W przypadku wszystkich preparatów z serii pentagramu, zaleca się zwiększenie spożycia płynów w celu lepszej detoksykacji i szybszej regeneracji. W końcu najbardziej cenionym pomocnikiem pozostaje **Fytomineral** z ponad 60 minerałami i pierwiastkami śladowymi. Jest to skoncentrowany naturalny roztwór, który bardzo dobrze się wchłania, a docenimy to szczególnie w lecie – w okresie zwiększonego wysiłku i nadmiernego pocenia się. Poza tym, mamy opinie potwierdzające między innymi poprawę jakości włosów, paznokci i skóry.

Pijmy wodę i pijmy jej wystarczająco dużo, ponieważ od tego zależy nasze życie i zdrowie. DANA ŠVESTKOVÁ



Wielobarwny Pentagram® kremów terapeutycznych

Pentagram® kremów terapeutycznych należy do stabilnych, lubianych i efektywnych dzięki swojemu działaniu produktów, które ze względu na ich wyjątkową jakość pokochało wielu klientów. Przez minionych 20 lat niemal dosłownie na nich wyrosła cała jedna generacja, a niektóre z nich stały się wręcz najlepiej sprzedawanymi kremami w swojej kategorii u nas i za granicą.

A ponieważ zmiana to życie, macie możliwość (a wraz z wami wasi krewni i znajomi) stosowania kremów w nowej wersji, która jest teraz bardziej naturalna, przyjazna i efektywna niż kiedykolwiek wcześniej.

OPAKOWANIE

Być może jak dotąd zauważyliście jedynie nowe opakowanie kremu. Jego celem było wyjść naprzeciw potrzebie, by w 100% wykorzystać zawartość w porównaniu ze starymi tubami, w których pomimo wszelkich starań zawsze zostawało trochę kremu. Chcieliśmy również osiągnąć graficznie lepsze połączenie wizualne z pozostałymi grupami produktów Pentagramu®. Właśnie w połączeniu poszczególnych produktów z tego samego elementu tkwi największa siła synergii. Przede wszystkim nowym klientom łatwiej jest zrozumieć i zorientować się w elementach, a współdziałanie produktów nabywa nowego wymiaru (np. koncentratu ziołowego Renolu, kremu terapeutycznego Artrin i mydła Artrin).

NATURALNE KOMPOZYCJE

Pomimo tych głównie kosmetycznych zmian, największa ewolucja dokonała się wewnątrz kremów terapeutycznych. Niektóre składniki ich neutralnej podstawy nośnej, które zaprojektowano dla produktów dwie dekady temu, nie wytrzymały już zrozumiałego wymogu tj. pochodzenia naturalnego. Fakt ten, wraz z wzrostem liczebności wyedukowanych klientów domagających się zmiany, był siłą napędową do zmiany formuły produktów. Udoskonalona baza kremów jest tym, co zasadniczo odróżnia ich nową generację od tej poprzedniej. Wszystkie jej składniki są teraz czysto naturalne i odznaczają się wysokim stopniem delikatności nie tylko dla naszej skóry, ale też dla środowiska naturalnego. Bardzo dobrze się wchłaniają, przez co umożliwiają transport substancji aktywnych do głębszych struktur skóry. Na skórze nie tworzą „filmu”, który był najsłabszą stroną poprzedniej wersji kremów, a wręcz przeciwnie – pozwalają jej swobodnie oddychać.

SKUTECZNOŚĆ

Każda innowacja niesie ze sobą zawsze obawy, by produkt był tak samo skuteczny. Jednak odpowiedź i argumenty w tym przypadku są jasne i proste. Poza bazą nie zmieniło się zupełnie nic. Kremy w dalszym ciągu zawierają dokładnie te same substancje aktywne i ich stężenia, będące podstawą ich sukcesu.



Niemal 50% udział ekstraktu ziołowego, trzeciorzędową wodę termalną, rzadkie oleje, czysto naturalne olejki eteryczne i wiele innych substancji, które czynią te produkty produktami unikalnymi.

ZASTOSOWANIE

Stosując na dużą powierzchnię (nanoszenie na całe ciało) można zaobserwować różnicę w rozcieraniu kremu, który będzie zachowywał się inaczej na skórze suchej i mokrej. Może będzie trzeba zastosować o jedno lub dwa pociągnięcia więcej, nagrodą będzie jednak fakt, że każdy miligram kremu będzie rezonował z waszą skórą na stu procentowo tej samej fali.

ZAPACH

Odbiór zapachu jest zawsze momentem subiektywnym i szczerze mówiąc, w przypadku kremów Pentagramu® ponownie był przedmiotem wielu rozmów. Dla nas jednak najważniejszy pozostaje aspekt terapeutyczny. Starannie dobrane kompozycje esencji wspierają ogólne działanie poszczególnych kremów i w połączeniu z nową bazą ich efekt synergiczny jest o wiele wyższy. Naturalne składniki o wiele lepiej ze sobą współpracują i nawzajem zwiększają swój potencjał.

Kto dobrze zna kremy, może zaobserwować lekką różnicę, tym niemniej skład aromaterapeutycznej nuty zapachowej pozostaje również w nowej generacji dokładnie taki sam. Charakter zapachu zmienia się jednak w połączeniu z nową podstawą na bazie naturalnej i ma tendencję do delikatniejszego rozwoju.

Cytovital jest chyba jedynym kremem, którego zapach spędzał nam sen z powiek. Jego nuta zapachowa zareagowała na niektóre składniki nowej podstawy w niecodzienny sposób. Aromat wyjściowy zmienił się tu bardziej niż w przypadku pozostałych kremów i niektórym klientom to nie odpowiadało. Dlatego od tego roku z partią L003 dokonaliśmy modyfikacji, która przywróciła ponownie ziemiste, naturalne wrażenie, gdzie zapach ekstraktu i zawartych substancji humusowych będzie najbardziej wyraźny.

Nowa generacja kremów terapeutycznych Pentagramu®

została bardzo starannie opracowana i przetestowana.

Jesteśmy przekonani, że pomimo faktu iż przeszła „chrzest bojowy”, jest teraz pod każdym względem bardziej efektywna, delikatna i przyniesie radość i pożytek obecnym i wszystkim kolejnym klientom.

(red.)



Metody terapeutyczne (9)

OSTEOPATIA KRANIO-SAKRALNA (OKC)

Nazwa tej skutecznej metody opiera się na trzech słowach: *cranium* – co po łacinie oznacza czaszkę, *sacrum* to kość krzyżowa i *osteopatía* - można to rozumieć albo jako chorobę kości, tkanki kostnej, albo jako procedurę leczenia, która działa właśnie na układ podtrzymujący ciało, tj. na szkielet, kości. W przypadku OKC jest to ta druga możliwość. Osteopatia jako technika lecznicza ma swoje korzenie w USA, a OKC, o której piszę, wywodzi się z subtelnej szkoły francuskiej. Szkół kranio-sakralnych jest więcej - terapia kranio-sakralna, biodynamika kranio-sakralna - technika wygląda bardzo podobnie, ale poszczególne kierunki różnią się między sobą, szczególnie jeśli chodzi o procedury.

ZASADA METODY

Jest to subtelna, nieinwazyjna metoda, której podstawą jest właściwie spotkanie dwóch bytów, skupienie uwagi, a raczej postrzeganie osoby poddanej terapii przez terapeutę, bez jakiegokolwiek oceny tego, co dzieje się pod jego rękami. Klient leży (na plecach, boku lub brzuchu) w ubraniu, a w większości przypadków również przykryty na leżance, terapeuta delikatnie go dotyka - dłońmi lub ewentualnie palcami. Terapeuta kładzie ręce tam, gdzie ciało pacjenta go „zaprasza”, dokładna kolejność chwytów nie jest podana, jest dostosowana do każdego pacjenta. Jeśli dana osoba nie może się położyć, może być poddana leczeniu w pozycji siedzącej, a małe i ruchliwe dzieci są początkowo leczone w ruchu. W zdecydowanej większości przypadków z czasem dzieci te dobrowolnie kładą się na leżance i pozwalają na leczenie w pozycji leżącej. Terapeuta w żaden sposób nie przemieszcza ciała pacjenta. Pomimo tego klient odczuwa znaczącą ulgę, zarówno na poziomie ciała, jak i umysłu.

CO MOŻNA LECZYĆ METODĄ OKC?

Ból pleców, migrenowe bóle głowy, zatłokane zatoki, bóle ucha; blizny po urazach lub operacjach, które mogą powodować nieprzyjemny ból brzucha lub pleców; można również leczyć złamania - już w procesie zrostania kości - poprzez gips. Technikę tę można również zastosować na hallux valgus, czyli koślawe paluchy. OKC może pomóc wyeliminować traumę

poporodową spowodowaną na przykład porodem kleszczowym lub cesarskim. Metoda ta jest również odpowiednia dla przyszłych matek od końca trzeciego miesiąca ciąży. OKC łagodzi napięcie mięśni wywołane stresem, tym samym uspokajając umysł. Metoda może również przynosić korzyści dzieciom z ASD (zaburzenia ze spektrum autyzmu), ze specyficznymi trudnościami w uczeniu się, zaburzeniami rozwojowymi. Dobrze jest połączyć tę technikę z innymi działaniami pomocniczymi.

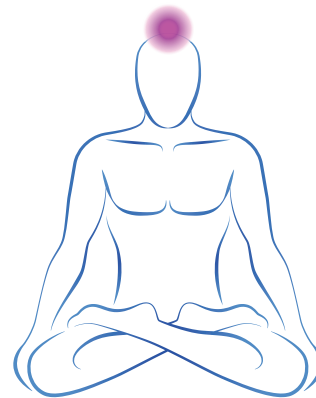
OKC I ENERGY

Każdy terapeuta ma swoją oryginalną metodę - zakres usług. Ja osobiście w niektórych przypadkach łączę OKC z innymi terapiami - EFT, NLP, a nawet z pomiarem energii przy wykorzystaniu urządzenia Supertronic i odpowiednimi produktami Energy. „Przypadkiem” stwierdziłam, że jeśli dokonam pomiaru u klienta po leczeniu OKC, ścieżki są zharmonizowane, a wyniki są korzystniejsze. Dla wszystkich podam przykład z kręgu moich bliskich: po zdiagnozowaniu guza w jelicie grubym, umówiliśmy się na kilka zabiegów z wykorzystaniem OKC, wdrożyliśmy **Annona forte**, **Cytosan** i **Probiosan Inovum** - aż do operacji. Bezpośrednio po operacji zastosowaliśmy homeopatię, aby przyspieszyć gojenie. Po powrocie do domu ze szpitala stosowaliśmy krem **Ruticelit** w miejscu blizny i przeprowadziliśmy kolejne zabiegi z wykorzystaniem OKC. W okresie rekonwalescencji i do czasu zastosowania chemioterapii ponownie pomagały **Annona forte**, **Cytosan** i **Probiosan Inovum**, który towarzyszył pacjentowi nawet podczas przyjmowania cytostatyków. Po zakończeniu chemioterapii jako najbardziej odpowiedni został przetestowany **Vironal**, a po nim **Regalen** - dwa opakowania. **Probiosan Inovum** pomaga do tej pory. Na koniec chciałabym wspomnieć, że żadna metoda nie jest „samo zbawienna”, każdemu odpowiada coś innego - inny terapeuta, inny zakres usług.

Życzę wszystkim, aby znaleźli swoją drogę do zdrowia, jeśli gdzieś na chwilę ją utracili i żeby z niej nie schodzili. Wszystkim zdrowym życzę, aby ten stan nadal trwał.

mgr VLADANA HAVLÍKOVÁ

Czakry – ośrodki energetyczne naszego organizmu (8)



CZAKRA KORONY (SAHASRARA) – ROZWÓJ OSOBISTY I WĘDRÓWKA ŚWIADOMOŚCI

Jest również określana jako siódma czakra lub czakra ciemieniowa, znajdziemy ją trzy palce powyżej ciemienia głowy. Jako jedyna otwiera się w górę, ponieważ przyjmuje energię kosmiczną. Wyraża naszą wyjątkowość, duchową dojrzałość i mądrość. Czakra może się rozwinąć, jeśli wszystkie inne czakry pozostają w harmonii ze sobą nawzajem. W wyniku rozwoju siódmej czakry uwalniane są ostatnie blokady w pozostałych czakrach, a ich energie zaczynają oscylować z najwyższą możliwą dla nich częstotliwością. Żywił to myśl.

Jej kolor to fioletowy, złoty lub biały, który reprezentuje wszystkie kolory. Fiolet jest duchowym kolorem medytacji, wyzwolenia i wzrostu, ale także tajemnicy. Biały symbolizuje czystość i niewinność. Na poziomie fizycznym odnosi się do mózgu. Energetycznie wpływa na drogę poczęcia i tylną drogę zarządzającą. Powiązanie z gruczołem: szyszynka.

ARCHETYP GURU I EGOCENTRYK

Pozytywnym archetypem jest Guru, przewodnik. Taka osoba jest świadoma tego, kim jest w swojej istocie. Z miłością prowadzi innych do samoświadomości i zrozumienia szerszego kontekstu. Natomiast negatywnym archetypem jest Egocentryk - narcystyczny i arogancki. Priorytetowo traktuje swoje interesy kosztem innych.

DYSHARMONIA CZAKRY

Gdy czakra zaczyna się bardziej otwierać, doświadczamy coraz częściej połączenia naszej wewnętrznej istoty i życia zewnętrznego. W chwilach, gdy nasza świadomość jest cicha i otwarta, dostrzegamy swoją własną istotę, Esencję. Mamy uczucie, jakbyśmy się przebudzili z długiego snu. Doświadczamy pustki, w której jednocześnie wszystko się zawiera, ponieważ jest to życie w czystej postaci. W oparciu o cykle, przez które przechodzimy w życiu, w określonych

latach czakra korony jest bardziej otwarta i przez nasze ciało przepływa więcej energii kosmicznej. Jeśli jesteśmy na to gotowi, możemy osiągnąć w ramach swojego rozwoju taką głębię poznania, która do tej pory nie wydawała się nam możliwa.

W czakrze nie dochodzi do blokad we właściwym znaczeniu tego słowa, może być tylko bardziej lub mniej rozwinięta. Jeśli niższe czakry nie pozostają w harmonii z siódmą czakrą, możemy na pewnym etapie naszego rozwoju doświadczyć poczucia niepewności i utraty celu. Powinniśmy postrzegać to jako wyzwanie, by zwrócić się bardziej ku swojemu wnętrzu. Możemy również odczuć pewien nonsens swojego dotychczasowego życia i silniejszy strach przed śmiercią. Często staramy się tłumić te nieprzyjemne stany, uciekając w różne działania lub przyjmując nowe obowiązki, aby udowodnić, że jesteśmy niezastąpieni. Może także pojawić się choroba, która zmusi nas do zachowania spokoju, abyśmy poświęcili czas na wysłuchanie tego przekazu.

CHOROBA I MOWA CIAŁA

Czakra wpływa na centralny układ nerwowy, dlatego można szukać powiązań z trudnościami w nauce, nerwicami, lękami, depresją, schizofrenią, epilepsją, chorobą Parkinsona, guzami mózgu, ale także z bezsennością. Jeśli nie wiemy, co robić, wkładamy dłoń w dłoń lub w rozpacz chwytny się za głowę.

MOŻLIWOŚCI OCZYSZCZENIA I AKTYWACJI

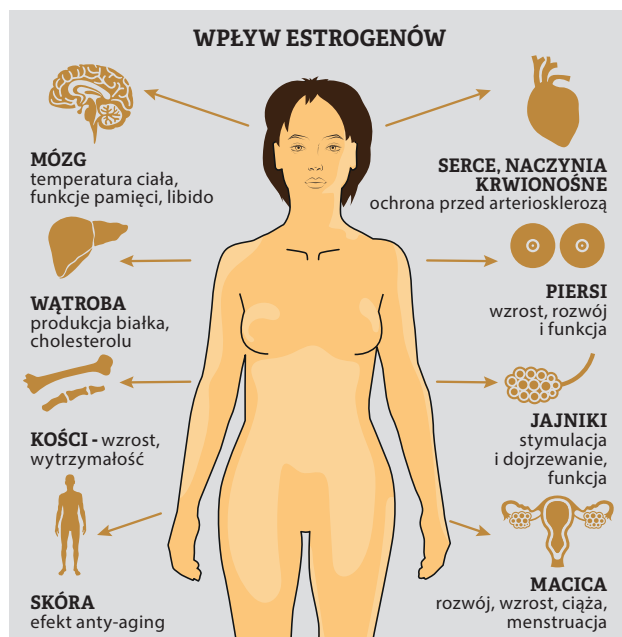
Otwarcie czakry sprzyja czas spędzony w samotności, najlepiej w górach, gdzie możemy doświadczyć bliskości nieba i majestatyczności przyrody. Muzyka czakry korony to cisza. W ciszy jesteśmy czujni i bardziej spostrzegawczy. Odpowiednia jest także muzyka medytacyjna, która nas wyciszy. Z kamieni szlachetnych należą tu ametyst i kryształ górski. Z zapachów do aromaterapii możemy wypróbować kadzidłowiec i lotos. Siódma czakra jest reprezentowana przez mantrę OM.

dr LENKA LACHNITOVÁ



Okienko biochemiczne (8)

KRYSTALICZNA POSTAĆ KOBIECOŚCI



estrogen

hormon steroidowy estradiol

postać syntetyczna: etynyloestradiol, walerianian estradiolu

Estradiol jest jednym z trzech estrogenów, hormonów steroidowych, wytwarzanych przez organizm ludzki. W organizmie mężczyzn nie odgrywa tak istotnej roli jak w organizmie kobiet, dlatego artykuł ten piszę głównie z myślą o kobietach. Estradiol jest najważniejszym z estrogenów, a jego produkcja w ciągu życia kobiety rośnie do 35 roku życia, a następnie powoli lub szybciej, ale z całą pewnością maleje. Niski i wysoki poziom tego hormonu niesie ze sobą pewne komplikacje, co w jakiś sposób oznacza, że być kobietą to naprawdę trudne zadanie...

DUŻO ESTROGENU

Rosnącego poziomu estrogenu doświadczyła każda kobieta, która czuje, że w niedługim czasie rozpocznie się menstruacja. Uczucie „napompowania”, wrażliwość piersi, ból głowy i ogólnie nieprzewidywalne nastroje, ewentualnie stan niepokoju lub niskie libido, występują również silne, długie i częstsze krwawienia menstruacyjne i zmęczenie - więc bez kija nie podchodź.

MAŁO ESTROGENU

Jednak nawet spadek poziomu estrogenu nie jest czymś, na czym kobietom zależy, właśnie to bywa częstym symptomem zbliżającej się menopauzy. Zmienność nastrojów zostaje zastąpiona przez stany depresyjne, które mają swoje źródło w rosnącej wadze, ponieważ estrogen nie pomaga już w jej utracie. Nieregularne miesiączki, uderzenia gorąca, pocenie się w nocy, nad libidem już się nawet nie ma co rozwodzić, ponieważ z upływem czasu przeniosło się z szuflady „zabawa” do szuflady „prace domowe”, ale podczas kontaktu sprawia ból, więc nic z tego. Na szczęście słabnie również pamięć, co jest jednak niewielką pociechą.

SUBSTYTUTY HORMONALNE I ANTYKONCEPCJA

Nic więc dziwnego, że doświadczona estrogenem kobieta szuka pomocy u specjalisty i prosi go, by uwolnił ją od kobiecego ciężaru. Mniej świadome kobiety kończą z usuniętą macicą i jajnikami, inne niosą do domu magiczne pudełko z HTZ (hormonalna terapia zastępcza). Pudełko z uśmiechniętą, piękną, spokojnie starzejącą się kobietą zawiera walerianian estradiolu, syntetyczną wersję estradiolu. Substancja ta jest stosowana również w leczeniu objawów menopauzy. Etynyloestradiol jest stosowany w hormonalnej antykoncepcji oraz jako hormonalne leczenie trądziku. Osoby czytające ulotki dołączone do opakowania, nie będą zaskoczone, że etynyloestradiol i walerianian estradiolu powodują, między innymi, bóle głowy, nudności, zatrzymanie wody, częstsze choroby pęcherzyka żółciowego, osłabienie nerek, a także (w ulotce jest, że wyjątkowo) raka macicy i piersi...

ESTROGEN W ZAGROŻENIU

Obniżający się poziom estrogenu znacząco wpływa na ryzyko zachorowania na osteoporozę i choroby sercowo-naczyniowe, a oprócz wpływu na nasz nastrój, są to dwa najważniejsze powody, dla których powinniśmy zainteresować się poziomem estrogenów w naszym organizmie. Plusem jest to, że estrogen jest syntetyzowany naturalnie nie tylko w jajnikach, ale także w wątrobie, gruczołach mlecznych i nadnerczach. Chociaż czasu nie da się zatrzymać, możemy znacząco wpłynąć na produkcję estrogenu. Ryzykujemy nasz estrogen i niekorzystnie wpływamy na jego metabolizm, jeśli nie będziemy przestrzegać rytmów okołodobowych, będziemy mało się ruszać, jeść chemicznie modyfikowaną żywność i używać kosmetyków zawierających parabeny i ftalany.

MOŻNA TEŻ INACZEJ

Fitoestrogeny, które naturalnie występują w niektórych roślinach, wydają się być dobrym rozwiązaniem tego delikatnego problemu. Możliwe, że ludzie żyjący zgodnie z naturą wiedzą o tym już od dawna i dlatego nie mają żadnych objawów związanych z menopauzą ani z okresem poprzedzającym miesiączkę. A teraz wreszcie lista, na którą Państwo pewnie z niecierpliwością czekają ... Naturalne źródła fitoestrogenów: brokuły, kalafior, kapusta, buraki, pomidory, bakłażan, marchew, siemię lniane, otręby, ciecierzycę, truskawki, ale także koniczyzna łąkowa, arcydzięgiel i przede wszystkim maca peruwiańska. I jeszcze soja, zwłaszcza sfermentowana.

mgr TEREZA VIKTOROVÁ



Sobota, pora dewastacji pejzażu

W ostatnich miesiącach nie odróżniam czwartku od wtorku. Rozróżniam dni na podstawie temperatury w jeziorze, którą testuję co rano na własnej skórze, w zależności od fazy księżyca czy siły wiatru. Jeden dzień jednak rozpoznaję bez problemu. Zawsze, kiedy w naszej wsi ze wszech stron zabrzmi dźwięk kosiarki, wiem, że jest sobota.

NIE ROZUMIEM

Nie rozumiem, czemu ludziom przeszkadza trawa, stokrotki i mniszek, którym od ostatniej soboty udało się osiągnąć 7 centymetrów wysokości. Nie rozumiem, skąd wzięło się przekonanie, że trawę należy trzymać porządknie za uzdę, ponieważ w przeciwnym razie zacznie prawdopodobnie nastawać na nasze życie. Nie rozumiem, dlaczego z takim uporem odcinamy gałąź, na której siedzimy... Aha, już rozumiem, kiedy trawa ma ponad 10 cm, już się pod kosiarkę nie nadaje. No i co pomyślą sąsiedzi?

WYGOLONE

To regularne koszenie to jakiś współczesny rytuał, który niestety w większości przypadków skuteczniają ludzie nieświadomie i automatycznie. Przyszan, że ogarnia mnie smutek. Trawiaste porosty skutecznie zatrzymują wilgotność w glebie dopiero od wysokości 20 centymetrów, a kiedy zostaje przeprowadzone takie rytualne golenie, rezygnują z tego i pozostawiają glebę odkrytą. Ona następnie eroduje o wiele łatwiej. Tracimy w ten sposób dwa podstawowe elementy przyrody – wodę i glebę, które bezpośrednio zapewniają utrzymanie życia na planecie Ziemia. To jeszcze nie wszystko. Rośliny kwitnące są pokarmem dla różnego gatunku owadów, a przede wszystkim pszczoł, których jest coraz mniej i to naprawdę powinno nas zaniepokoić. Wygolony trawnik również bardzo szybko wysycha, więc

paradoksalnie musimy go podlewać, żeby rósł. Tak więc kolejna niepotrzebna strata wody, benzyny i czasu.

Przypuścimy, że taki fryzjer trawy pewnego dnia wstanie i uświadomi sobie, że dłużej tego po prostu nie może robić. Zrozumie, że susza jest też jego problemem, że gleba powstaje setki lat, że pszczoły nie najedzą się fast foodem i zdecyduje się dokonać zmiany. W pierwszą sobotę jest zadowolony, bo ma spokój z koszeniem, w drugą sobotę, kiedy trawa ma 14 cm, czuje się jak bohater, ale w trzecią już zaczyna wątpić.

JAK TO ZMIEŃIĆ

Starajcie się kosić ścieżki, ewentualnie mniejsze powierzchnie do ćwiczeń czy wylegiwania się, a pozostałe powierzchnie pozostawcie by zarosły. Koście je 2x w roku, jak to robiono dotąd. Będziecie musieli użyć przycinarki, albo nauczycie się używać kosi. Jeśli skosicie trawę przy malejącej fazie księżyca, wtedy nie będzie miała tendencji do tak szybkiego wzrostu. Proszę, nie wyrzucać skoszonej trawy do odpadów, lepiej wsypać ją na kompost czy pod krzewy. Dżdżownice uwielbiają skoszoną trawę, a zadowolone dżdżownice tworzą urodzajną glebę. Kolejną zaletą wysokiego trawnika jest bogata paleta roślin leczniczych. Kiedy pozwolicie wokół siebie rosnąć dzikim roślinom, zauważycie, że pod samym nosem rosną właśnie te, których jakimś cudem potrzebujecie na swoje problemy i to nie jest przypadek. W końcu możecie zaobserwować, że niektóre gatunki mają wspaniałe jadalne kwiaty lub liście, albo jedno i drugie i wzbogacić nimi swoje codzienne menu.

WIADOMOŚĆ DLA SĄSIADÓW

A wszystkim tym, którzy się boją tego, co o nich pomyślą sąsiedzi, kiedy zobaczą taki zarośnięty ogród, chcę powiedzieć, że ja właśnie za to bym ich kochała.

mgr TEREZA VIKTOROVÁ



Owoce lata z ogrodów i lasów

Lato oferuje nam pełne garści kolorowych owoców, które możemy zbierać zarówno w naszych ogrodach, jak i podczas spacerów po lesie. Nazywa się je owocami jagodowymi i możemy z czystym sumieniem powiedzieć, że należą do tych najzdrowszych produktów, które oferuje nam natura. Należą do nich maliny, jeżyny, jagody, porzeczki, truskawki, agrest, ale także morwa, rokitnik zwyczajny, porzeczkoagrest, świdośliwa czy aronia. Krótko mówiąc, każdy drobny owoc.

DLACZEGO POWINNIŚMY JE JEŚĆ?

Jak sugeruje nasycony kolor owoców jagodowych, zawierają one ogromną ilość antyoksydantów działających na wolne rodniki powodujące stany zapalne w organizmie, z uwagi na które są umieszczane w pierwszej dziesiątce superowoców. Oczywiście zawierają również witaminy i minerały – w szczególności witaminę C, witaminę K, mangan, magnez, żelazo, wapń, potas, krzem, a także błonnik i minimum kalorii. Pomagają obniżyć poziom cholesterolu LDL, wspomagają krążenie i obniżają ciśnienie krwi, pomagają schudnąć poprzez stymulację metabolizmu, wpływają na poprawę jakości skóry i produkcji kolagenu.

PRZECHOWYWANIE I MROŻENIE

Drobne owoce najlepiej spożywać świeże i jak najszybciej po zebraniu. Można przechowywać niemyte owoce w lodówce przez kilka dni, ale uwaga - bardzo szybko pleśnieją. Jeśli mamy obfite plony, owoce można zamrozić lub zgotować w słoikach - zakonserwować. Przed zamrożeniem owoce umieścić na tacy i wstępnie zamrozić, a dopiero później wsypać do pojedynczych woreczków. Można je również przesypać cukrem, który posłuży jako środek konserwujący.

JAK WYKORZYSTAĆ OWOCE JAGODOWE?

Myślę, że nie ma konieczności szczegółowo omawiać przygotowywania kompotów i dżemów. Każda gospodyni ma swoje ulubione przepisy, które w rodzinach są przekazywane z pokolenia na pokolenie. Konfitury doskonale komponują się z dziczyzną lub kozim serem i sałatą. Dziś doradzę tylko, jak sprawić, by były ciut zdrowsze – przy pomocy nasion chia. Można także spróbować przygotować syrop. Można dodać owoce jagodowe do jogurtu na śniadanie, do racuchów czy naleśników albo musu czekoladowego, można udekorować deser lub sernik. Są klasycznie dodawane do ciast, ale można je stosować na przykład w bardzo interesujących smakowo sosach, do niektórych rodzajów mięs, do mini kanapeczek w połączeniu z serem. W upale nie ma nic lepszego niż domowe owocowe lody na patyku, sorbet lub lody, których skład można zmienić tysiąc razy i zawsze cieszyć nie tylko nasze dziecko.

Jeżyny zawierają dużo salicylanu - substancji, którą zawiera aspiryna, dzięki czemu pomagają zwalczać infekcje i wspierają zdrowie serca. Pomagają w problemach z oddychaniem, menstruacją i trawieniem, i mówi się, że hamują namnażanie komórek rakotwórczych. Liście jeżyn mają również korzystne działanie - wywar leczy biegunkę, hemoroidy, stany zapalne

w układzie moczowym i trawiennym, ale także w jamie ustnej i gardle, kąpiele pomagają rozwiązać problemy skórne.

Porzeczka prawdopodobnie wszyscy znają białe, czerwone i czarne porzeczki. Spożycie porzeczek wspomaga trawienie, odporność, proces wytwarzania krwi, wzmacnia naczynia krwionośne, ale dba także o piękno skóry. Herbata z liści porzeczek pomaga w przypadku problemów trawiennych. Czarna porzeczka zawiera do 3 razy więcej witaminy C niż biała i czerwona. Istnieje jeszcze krzyżówka porzeczek i agrestu znana pod nazwą porzeczkoagrest, która jak porzeczka jest bez kolców, ale owoce są wielkości zbliżonej do agrestu, mają ciekawy słodko-kwaśny smak.

Agrest uprawianych jest wiele odmian kolorystycznych - w ogrodach można znaleźć agrest o owocach białych, żółtych, zielonych i czerwonych. Agrest działa korzystnie między innymi na pracę nerek, ponieważ ma działanie moczopędne, dzięki wysokiej zawartości pektyny - rozpuszczalnego błonnika poprawia również trawienie. W lecznictwie jest także stosowana herbata z liści, która ma działanie kojące i przeciwzapalne.

Maliny zawierają kwas salicylowy, który pomaga zmniejszyć gorączkę u dzieci. Ponadto garbniki o działaniu oczyszczającym jelita. Mają działanie moczopędne i żółciowe, dlatego są odpowiednie w przypadku niektórych chorób wątroby, nerek lub reumatyzmu. Były stosowane w już tradycyjnej medycynie chińskiej przeciwko nocnej ślepoty. Ze względu na wyższą zawartość cynku w nasionach malin mogą również pozytywnie wpływać na nasze libido.

Czarne jagody podobnie jak żurawina, zwalczają infekcje dróg moczowych i stany zapalne, łagodzą ból menstruacyjny i odstraszały pasożyty jelitowe. Jagody pomagają również powstrzymać biegunkę. Uważa się, że herbata z liści jagód jest odpowiednia dla diabetyków, ponieważ obniża poziom cukru we krwi.

MOIM ZDANIEM

Ze względu na fakt, że mamy ogród, jesteśmy oczywiście hodowcami czarnych jagód. Od lat walczę z maliniakiem, który jest niesamowicie ekspansywny, nadmiar czerwonych porzeczek doprowadza mnie do szaleństwa i proponuję samo zbieranie wszystkim moim sąsiadom. Radość sprawiają mi jeżyny, bijemy się o jagody i rzadko kiedy wystarczy, by zjeść je w kluskach na parze. Mamy również ciekawsze odmiany owoców, takie jak tayberry (malinojeżyna - skrzyżowanie malin i jeżyn) czy świdośliwa. Zwykle przetwarzam je na bieżąco - do porannej owsianki lub jogurtu, na pudding i ciasto, robię dżemy, by je następnie rozdać, bo nikt ich u nas nie je... Drugi rok z rzędu z porzeczek przygotowuję likier. Ale zawsze jest zapotrzebowanie na lody, sorbety, lody na patyku czy tylko zwykłą wodę w karmfale, do której dodajemy drobne owoce, zioła i lód, i mamy cudowne letnie orzeźwienie.

Cudownego, kolorowego i soczystego lata z głębi serca życzy
ZUZANA KOMŮRKOVÁ



DŻEM MALINOWY/MARMOLADA Z NASIONAMI CHIA

500 g malin, 3 łyżki nasion chia, słodzik do smaku - cukier trzcinowy, miód, syrop z cykorii, pół soku z cytryny

Zagotować, mieszając, maliny razem ze słodzikiem i sokiem z cytryny w garnku. Pozostawić do odparowania stosowną ilość płynu i na koniec dodać nasiona chia, które zagęszczają dżem. Można zmiksować. Przeleć masę do czystych słoiczek, zakręcić wieczka i pozostawić do ostygnięcia. Przechowywać w lodówce, gdzie zachowa świeżość około 2 tygodni.



KACZKA W SOSIE AGRESTOWYM

1 filiżanka (1/4 l) prawie dojrzałego agrestu, 40 g masła, 2 łyżki zwykłej mąki, 50 ml wody, 125 ml kwaśnej śmietany, cukier do smaku, sól, czarny pieprz, filety z kaczki ze skórą i ziemniaki w zależności od liczby osób

Umyć agrest, oczyścić z reszty kwiatowej i szypułek. Przygotować jasną zasmażkę z masła i mąki, zalać ją wodą, dodać agrest i gotować, aż owoce się rozgotują. Dodać kwaśną śmietanę i na koniec doprawić solą i cukrem. Ugotować ziemniaki. Ponacinać w kratkę filety z kaczki po stronie ze skórą. Dodać sól, pieprz – wetrzeć w skórę. Smażyć bardzo powoli na gorącej patelni, najpierw od strony ze skórą, przez 15 minut tak, aby wypłynął tłuszcz. Następnie je odwrócić i dosmażyć. Odłożyć na bok i pozwolić im odpocząć przed pokrojeniem. Jeśli chcemy, aby piersi były bardziej dopieczone, można je jeszcze na chwilę piec w piekarniku. Podawać z ziemniakami i sosem.



SAŁATKA Z KOZIM SEREM I JEŻYNAMI

Mix sałat, 1 opakowanie świeżego koziego sera, 1 garść jeżyn, 4 łyżki oliwy z oliwek, 1 łyżka syropu klonowego, 1 łyżeczka octu balsamicznego, 1 garść orzeszków piniowych lub prażonych nasion

Przygotować dresing, mieszając oliwę z oliwek, ocet, syrop i kilka rozgniecionych jeżyn. Rozłożyć liście sałatki, umyć i osuszyć. Włożyć do miski. Dodać kawałki porzrywanego koziego sera, pozostałe jeżyny i orzechy piniowe lub nasionka. Wymieszać, poleć dresingiem i ponownie wymieszać.

LODY JAGODOWE

300 g czarnych jagód, 200 ml kwaśnej śmietany, 250 g tłustego twarogu, 100 g cukru kokosowego, 2-3 łyżki soku z cytryny lub limonki

Zmiksować kwaśną śmietanę, twaróg i cukier tak długo, jak to możliwe. Umyć jagody i zmiksować z sokiem z cytryny. Wymieszać obie masy. Przełożyć najlepiej do metalowej miski i włożyć do zamrażarki. Po 15 minutach przemieszać i włożyć z powrotem. Powtarzać jeszcze co najmniej 3 razy. Można również użyć urządzenia do lodów, który ułatwia pracę.



Zapraszamy do Klubów Energy

BIAŁYSTOK

Godziny otwarcia:

od poniedziałku do piątku 10.00 – 16.00

Kierownik:

Marcin Kosior

Adres:

SKLEP ZIELARSKI ENERGY
I GABINET MEDYCyny 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

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

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, 22/632 16 14
www.vegamedica.pl
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

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

WRZEŚNIA

NOWY

Godziny otwarcia:

od poniedziałku do piątku, od 8.00 - 17.00

Kierownik: Agnieszka Przybysz

Adres:

HARMONIA
ul. Harcerska 3, 62-300 Września
tel. kom. 570 250 187,
aprzybyszharmonia@gmail.com
możliwość płatności kartą



LETNIA KĄPIEL WITAMINOWA

Skuteczne
połączenie
produktów, które
pomocze skórze
efektywnie
zregenerować się
po opalaniu.

Zmieszaj krem **Cytovital** i kilka kropli **Organic Sea Berry oil**, mieszankę wmasuj w skórę. Powtarzaj zawsze po pobycie na słońcu. **Organic Sea Berry oil** równocześnie stosuj wewnętrznie, 2x dziennie 7 kropli. W ten sposób uzyskasz naturalny odcień skóry, która pozostanie miękka, nawilżona, odżywiona, a opalenizna utrzyma się dłużej.





TICK-A-TACK NA PRZYJEMNIE SPĘDZONY CZAS NA ŁONIE NATURY

naturalny repelent bez substancji chemicznych/dla ochrony przeciw komarom i kleszczom
delikatny dla skóry/przyjemny zapach/łagodny dla środowiska