



vitae

czerwiec 2021

Otul swoje ciało
kosmetykami
Dermaton

Jelito cienkie
a celiakia - zaburzenia
trawienia glutenu

Choroba to droga



Produkty miesiąca czerwca

Tabela pogody na czerwiec jest wręcz skąpana w czerwieni, może więc aspirować do tytułu na najcieplejszy miesiąc roku.

Powinniśmy na siebie uważać, kumulacja gorąca utrzymuje się, nawet jeśli jest nam zimno. Zdecydowanie, należy wystrzegać się biegów długodystansowych i innych obciążających aktywności, nasze serca mogą mieć problem, by to udźwignąć. Interesująca w tym kontekście jest **Annona**. Tworzy środowisko do zrównoważonego życia, a to jest bardzo przydatne w tym kosmologicznym zamieszaniu. Możemy też docenić działanie produktu **Raw Aguaje**, który sprzyja równowadze hormonalnej. Słońce, po niezbyt udanej wiosnie, tym razem ustawia poprzeczkę bardzo wysoko, a nasza skóra nie jest na nie jeszcze doskonale przygotowana. Z pewnością dobrze jest zaprosić do ochrony **Dermatony** i stosować je nie tylko w związku z opalaniem. Jeśli czeka na nas urlop, a z nim ucieczka nad morze, czy na wieś, jak zawsze zabieramy **Drags Imun**. Możemy go użyć wewnętrznie, jako klasyczną profilaktykę na stany biegunkowe i zapalne stawów oraz zewnętrznie na drobne ranki, zadrapania czy bąble. Ze względu na trawienie, za granicą często przydatny jest **Probiosan Inovum**, stabilizuje środowisko wewnętrzne do wartości, do jakich jesteśmy przyzwyczajeni i pomoże nam przeżyć najbardziej niezwykle, obce dla nas pożywienie. I z pewnością wybierając się w podróż nie możemy zapominać o **Spironie**. W dzisiejszych nielekkich czasach, dezynfekcja i odświeżenie powietrza wokół nas jest konieczne bardziej niż dotąd.

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.produkty.energy

Przygotowanie graficzne: Radical Design, s.r.o., Jan Urban



Bez troskie
lato

SPIS TREŚCI

Słowo wstępu	04
Pielęgnacyjne kosmetyki Dermaton	04–05
Chwała „smokowi”	06
Cytovital i Tick-a-tack	06
Metody terapeutyczne (18)	07
Jelito cienkie a celiakia	08–09
Jak rodzą się produkty Energy	10
Pylek pszczelel a pylek kwiatowy	11
Choroba to droga	12–13
Dlaczego nogi puchną	14–15
Groszek czy groch	16–17
Zapraszamy do Klubów Energy	18–19





SŁOWO WSTĘPU

No ileż można czekać na słońce, zastanawiamy się w połowie maja, który jak dotąd nie był słoneczny nawet w połowie, a prawdopodobnie nadal ma nam do zaoferowania „takie coś”. Frustrują już nawet zdjęcia kwiatów na portalach społecznościowych, bo kiedy tylko na chwilę się rozjaśnia,

ruszamy na łono natury i fotografujemy dokładnie to samo, co pięćdziesięciu naszych znajomych.

Pożegnajmy więc maj jak krewnego, którego każdy ma dosyć, bo z góry wiadomo, jak potoczy się spotkanie - czyli serdecznie, ale bez żalu. I przyciągnijmy myślami czerwcowe słońce, które pogładzi nas promieniami i lekko muśnię nasze ciała.

Słońce, które poprawi nastrój i pozwoli marzeniom przeobrazić się w rzeczywistość. Wyciągnijmy na balkon matę do jogi, albo przynajmniej leżak i korzystajmy na początek choćby z takiej możliwości. Stopniowo jednak oswajajmy się ze słońcem, a słońce niech oswoi się z nami. Wtedy, czy to w przydomowym ogródku, czy na szlaku, będziemy już przyjaciółmi. Bo w to, że wyruszymy gdzieś w końcu, nie możemy wątpić.

Pamiętać należy jednak o tym, że dobra pogoda nie jest dobra wyłącznie dla ludzi. W świat rusza cała natura. Nawet ta najmniejsza, a często najbardziej dokuczliwa. Postarajmy się, żeby niechciane towarzystwo zostało sobie gdzieś w krzakach, czy wśród gałęzi drzew, albo w trawie. Energy potrafi nas zabezpieczyć tak, żeby natura była dla nas łaskawa. Produkty Energy zaś są łaskawe dla natury. Taka współpraca niesie wszystkim wiele korzyści.

Życzymy Państwu takiego właśnie spojrzenia. Wszyscy możemy zrobić coś dla siebie.

*I niech słońce będzie z nami.
Zespół Energy Poland*

Pielęgnacyjne kosmetyki Dermatone

Skóra należy do elementu Metalu, podobnie jak płuca. Zadbana zdrowa skóra przyczynia się do lepszego oddychania, głębszego oczyszczenia i lepszego odżywienia całego organizmu. W skład grupy kosmetyków Dermatone wchodzi dwa naturalne produkty, które dbają o skórę, odżywiają i zapobiegają przedwczesnemu starzeniu się zgodnie z holistycznym podejściem do zdrowia. Co oferuje nam ten dostrojony duet żelu i olejku?

DERMATON OIL

Na początek - naturalny, łatwo wchłaniający się olejek do regeneracji skóry, **Dermaton oil**. Zawiera m.in. olej z kiełków ryżu, olej z rokitnika zwyczajnego i z jojoby, ocet jabłkowy czy olejek tymiarkowy. Jest odpowiedni do codziennej regeneracji skóry normalnej i suchej. Nie pozostawia tłustej warstwy na skórze, a skóra jest przyjemnie wyciszona i promienna. Słońce staje się coraz mocniejsze, a lato nieodparcie się zbliża. Całe ciało nie może się doczekać, aż promienie naszej gwiazdy będą je ogrzewać. Jednak opalanie może również przysporzyć zmartwień. Dermatone oil może pomóc w oparzeniach pierwszego stopnia, łagodząc ból, usuwając swędzenie i zaczerwienienie. Odnawia również uszkodzone komórki skóry w głębszych warstwach. Dzięki antyoksydantowi gamma-oryzanol stanowi doskonałą osłonę przed wolnymi rodnikami, które powstają w wyniku działania promieni słonecznych. Dodatkowo olej z rokitnika zwyczajnego przyspiesza tworzenie się pigmentu po opalaniu. Zatem śmiało! Nasze „ulubione komary” również kojarzą się z ciepłą pogodą i wodą. Olejki eteryczne nie tylko pięknie pachną, ale mogą również częściowo odstraszają pasożyty zewnętrzne, w tym owady ssące. Po ukąszeniu komara można zaaplikować





Dermaton gel na ukąszenie. Świetny duet, prawda? Dermaton oil poprzez olej jojoba tworzy na skórze film ochronny, dzięki czemu skóra jest bardziej odporna na obciążenia mechaniczne i działanie chemikaliów. Zatem posmarujemy ręce olejem przed rozpoczęciem pracy w ogrodzie. Z uwagi na to, że na dłoniach znajduje się więcej gruczołów potowych, olejek wchłania się wolniej. Pozostawmy olej na dłoniach na kilka minut, a następnie wytrzyjmy je do sucha. I, huuuura, pędem do ogrodu!

Nanieść na skórę cienką warstwę Dermaton oil, najlepiej wieczorem. W przypadku oparzeń nakładać trzy razy dziennie na zaczerwienione miejsce. Olej bezpośrednio po zaaplikowaniu lekko barwi, dlatego należy szczególnie uważać na białe ubrania. Dermaton oil nie zawiera czynników chroniących przed promieniowaniem UV, nie nadaje się jako olejek do opalania. Można go jednak używać zaraz po pobycie na słońcu.

DERMATON GEL

Drugi z duetu, **Dermaton gel**, to symfonia regenerujących ekstraktów i olejków. Zawiera ekstrakt z granatu, masło shea, wiśnię z Barbadosu, pantenol, ekstrakt z zielonej herbaty i aloes. Jako „rodzeństwo” olejku jest idealnym pomocnikiem po opalaniu, gdy skóra jest podrażniona i zaczerwieniona. Jeśli mamy w apteczce oba produkty, olejek nałożyć na zdrową opaloną skórę, a żel na poparzoną. Pantenol i aloes ochłodzią skórę, zregenerują ją i dodatkowo podziałają przeciwzapalnie. Skóra będzie nawilżona, zdrowa i ukojona.

Jeśli martwi nas cellulit, Dermaton gel to właściwy wybór. Optymalizuje równomierny rozkład komórek tłuszczowych, przyspiesza metabolizm komórek skóry i dostarcza skórze duże ilości witamin. Wskazane jest stosowanie profilaktycznie. Produkt jest doskonałym pomocnikiem przy objawach alergicznych na skórze. Działa również przeciwko czynnikom zakaźnym, wirusom i bakteriom. Reguluje „odporność skóry”, która jest ważnym elementem ochrony przed chorobami. Granat dostarcza skórze duże ilości karotenoidów, które eliminują wolne rodniki. Skóra starzeje się wolniej, zachowując

młodzieńczy oddech, który jest podstawą twórczego, radosnego i pełnowartościowego życia.

Żel sprawia, że skóra staje się miękka i elastyczna. Przeciwdziała powstawaniu zmarszczek i przyspiesza gojenie drobnych powierzchownych ran i defektów. Dzięki olejкови jojoba i lanolinie zapewnia skórze warstwę wosku o wysokiej zawartości nienasyconych kwasów tłuszczowych i odbudowuje komórki pokrywające skórę.

W razie potrzeby nanieść cienką warstwę Dermaton gel.

W przypadku oparzenia, zaczerwienienia skóry, bólu czy objawów alergicznych nakładać co najmniej trzy razy dziennie. Nie zawiera czynników chroniących przed promieniowaniem UV, więc nie nadaje się jako środek do opalania.

Mówiąc najprościej - olejek i żel to niezastąpieni pomocnicy nie tylko na letni urlop!

CHROŃ SWOJĄ SKÓRĘ

Czystość i stan skóry wpływają na nasz ogólny stan zdrowia. Oddychamy przez skórę, komunikujemy się z otoczeniem i poznajemy je, oczyszczamy organizm... Jeśli nie zadamy o skórę, pory mogą się stopniowo zatykać, zaburzając w ten sposób jej funkcję. Obserwuj swoją skórę, to jeden z kanałów, przez który organizm się z nami komunikuje. Pryszcze, wysypki, zaczerwienienia, suchość skóry, egzema... To wszystko to wołanie organizmu o pomoc. Jeśli skóra jest zatkana i dysfunkcyjna, organizm nie może się przez nią oczyścić i wszystko pozostaje w środku. Jednak nie jest to widoczne na pierwszy rzut oka. Skóra to najlepszy garnitur, jaki kiedykolwiek został „uszyty”. Kurtki przecież czyścimy i dbamy o nie, więc zadbajmy też o swoją skórę. Uwierz, że ciało odwdzięczy się lepszym oddychaniem, mniejszym zmęczeniem i większą elastycznością życiową.

Kiedyś otrzymałem miłą rekomendację: „Jeśli chcesz mieć gładkie życie, gładź się. Przecież przez skórę przenika nie tylko powietrze, ale również dotyk. I uwierz, że skóra chętnie się podzieli dotykiem ze wszystkimi narządami w organizmie”.

Życzę pięknej, świeżej i pełnej radości skóry ONDŘEJ VESELÝ

Chwała „smokowi“!

Mój urlop w austriackich Alpach przed trzema laty nie zapowiadał się obiecująco. Wybraliśmy się z przyjaciółmi na pierwszą górską wędrowkę, trochę padało, ale mimo to było pięknie. Kiedy obciążeni plecakami po paru dniach wracaliśmy do samochodu, czułam, że coś jest nie w porządku. Odczułam ginekologiczny, bardzo nieprzyjemny problem, któremu towarzyszyło swędzenie i ból. Na szczęście, nigdy nie wybieram się na urlop bez **Drags Imunu** i **Grepofitu**. Natychmiast zaczęłam wewnętrżnie stosować oba produkty, a równocześnie „smokiem” nacierałam intymne miejsca, skrapiałam nim również wkładkę higieniczną. Po dwóch dniach, jak ręką odjął! Kurację dla pewności kontynuowałam jeszcze przez kilka dni. Bardzo mnie ucieszyło, że mogłam korzystać z gór do woli.

IVANA Š., Liberec



Cytovital i Tick-a-tack – pomocnicy w ogrodzie



Kiedy w zeszłym roku szukaliśmy wraz z przyjacielem mieszkania, uśmiechnęło się do nas szczęście w postaci domku z pięknym, zadbanym ogrodem. Tak się przynajmniej wydawało podczas wstępnego oglądania. I właściwie tak samo to wyglądało w chwili odbioru kluczy, co z powodu urzędowego poślizgu przeciągnęło się niemal o rok. Nadeszła wiosna i wszystko zaczęło się rozrastać zgodnie z modelem pewnej punkowej piosenki, tj. „... Kwiaty w jego ogrodzie mogły swobodnie kwitnąć...”. Nie wiem, czy jestem większym punkiem od poprzedniej właścicielki, ale deszcz i słońce zrobiły swoje, a ja koniecznie już musiałam zająć się tą dżunglą. Jedną z pierwszych roślinek, której postanowiłam się pozbyć, był ciemiernik. Bo choć jest ładny, to także trujący, więc do ogrodu po którym biegają psy, wkrótce być może w towarzystwie dzieci, po prostu się nie nadaje. Byłam zadowolona ze swojej pracy jeszcze następnego dnia, kiedy zauważyłam czerwone plamki na prawym ramieniu. Oceniałam to jako jakąś fitoreakcję i podsumowując krótko stwierdzeniem, że „będzie dobrze”, nie zwracałam już na nią uwagi. Tyle, że z plamek zrobiły się plamy, a z nich pęcherze. W aptece zaproponowano mi Bepanthen, i ostrzeżono mnie, że na pewno zostaną blizny. Potwierdziła to też moja znajoma, jej córce podobno zostały. Patrząc na swoją rękę, naprawdę nie marzyłam o tym, żeby została mi pamiątka po ogrodzie, więc zwróciłam się do brneńskiego klubu Energy, gdzie dziewczyny poradziły mi zastosowanie najpierw kremu **Artrin** na doleczenie pęcherzy, a na blizny **Cytovital**. Zadziałał! Ponieważ słońce i ciepło sprzyjają nie tylko roślinom, ale także kleszczom, od razu z Cytovitałem kupiłam też zeszłoroczną nowość, **Tick-a-tack**. Pomaga mi nie tylko podczas pracy w ogrodzie, ale wykorzystałam go też podczas zbioru bzu i zapakowałam również na urlop. Podczas tygodnia, kleszcza miałam raz – w dniu, kiedy zapomniałam użyć repelentu.

KATEŘINA K., Brno

Metody terapeutyczne (18)

MASAŻ PIŁECZKĄ



Masaż piłeczką to technika opracowana przez czeską fizjoterapeutkę Zdenę Jebavę. Delikatne głaskanie jest zawsze przyjemne, zwłaszcza gdy człowiek źle się czuje. A jeśli ktoś potrafi to robić dobrze, to musi być również skuteczne.

JAK SIĘ TO WSZYSTKO ZACZĘŁO?

Pewnego razu dwie siostry dostały pod choinkę piłeczki i rakietki do soft tenisa. Ich mama, w blasku światełek choinkowych, wpadła na pewien pomysł - piłeczki były miękkie w dotyku, dlaczego więc nie wykorzystać ich do masażu? Miękką piłeczką będzie dobrym pośrednikiem między fizjoterapeutą a pacjentem. Lata testów i weryfikacji trwały do czasu opracowania poważnej metody rehabilitacji. Po kilku latach z dziewczynek stały się młode kobiety, mamie zmniejszyła się liczba obowiązków domowych i miała więcej czasu na szkolenie nie tylko personelu medycznego, ale także matek chorych dzieci.

Z PIŁECZKĄ PO ZDROWIE

Terapia i masaż piłeczkami piankowymi pomaga zwłaszcza dzieciom cierpiącym na astmę w radzeniu sobie z chorobą. Jest odpowiedni również do rozluźnienia mięśni pleców, klatki piersiowej, w przypadku nieprawidłowej postawy, problemów z zatokami przynosowymi itp. Masaż piłeczkami poprawia również ogólną kondycję. Metoda ta szybko znalazła zastosowanie w różnych dziedzinach medycyny - fizjoterapii, ortopedii, chirurgii, neurologii i innych.

Technika polega na rolowaniu piłeczki dłońmi, palcami i nadgarstkami oraz tzw. wycieraniu. W leczeniu astmy, mukowiscydozy i innych poważnych chorób płuc ta metoda masażu ułatwia wdech i tłumi wydech. Rozluźnia i rozciąga mięśnie brzucha, klatki piersiowej, szyi, miednicy i pleców. Wykorzystuje także teorię punktów akupunktury i związki między skurczem a rozluźnieniem.

„POPIŁECZKUJ” MNIE, MAMO

Metodę stosowano nie tylko w placówkach rehabilitacyjnych, ale starano się wprowadzić masaż piłeczką w domach. Zdaniem pani Jebavej: „Poprzez masaż piłeczką rodzicom chorych dzieci stwarzamy kolejną możliwość aktywnego udziału w programie kompleksowego leczenia. Nie muszą beczynnie przyglądać się wysiłkom lekarzy i cierpieniom swojego dziecka”. Przeszkolone matki sprawowały aktywną opiekę nad swoimi dziećmi w domu. Piłeczki ciągle były gdzieś w zasięgu ręki i wzroku. Ponieważ dzieci odczuły szybką ulgę, same zaczęły prosić o masaż piłeczką. Tam, gdzie usiłuje się pomóc sobie lub komuś z rodziny

delikatną metodą, tam piłeczki są we właściwych rękach. Jako doskonała profilaktyka i skuteczna pierwsza pomoc. W okresach ostrej niewydolności oddechowej masaż piłeczkami może skutkować zmniejszeniem ilości leków lub ich niestosowaniem. To jest tak zwane rozmasowanie piłeczkami. Masaż jest przyjemny, ucisk kilkakrotnie silniejszy niż w przypadku ucisku dłoni, ale jednocześnie delikatny. Masaż piłeczkami zbliża ludzi, to taka intymna chwila, kiedy można porozmawiać, po prostu po „ludzku” pobyc razem, dzielić się dobrym samopoczuciem i bólem. Piłeczkę możemy wziąć do ręki nawet w przypadku niekomfortowego oddychania - kiedy trudno się oddycha. Odczuwamy ucisk w klatce piersiowej, musimy się zrelaksować, rozluźnić sytuację, a tym samym nasz oddech. Kiedy odczuwamy strach i stres, mamy napięte mięśnie, jesteśmy szywni, zamknięci. Piłeczka jest kluczem do nowego, czystego oddechu, możemy pozwolić jej po prostu odbijać się i uderzać tam, gdzie czujemy, że jest taka potrzeba. Albo weźmy dwie naraz i jaaaazdaaaa! Pomoc kierujemy na oba kolana, ramiona, podbicia. Nawet bez wiedzy zdobytej podczas szkoleń ogrzejemy piłeczką swoje stwardniałe, obolałe miejsca i zadbamy o ukrwienie ich zgodnie z naszym odczuciem i wsłuchaniem się w głos naszego organizmu. Będzie nam za to wdzięczny.

Zacznij masaż piłeczkami - to terapia i profilaktyka. Piankowe piłeczki można kupić w kilku rozmiarach, w większości przypadków w kolorze słońca - więc nasycić się żółtym kolorem. Baw się piłką, nie tylko dzieci to lubią.

Życzę zabawnego i radosnego piłeczkowania ILONA JANČIOVÁ

NASZA RADA

TWARZ A MASAŻ PIŁECZKĄ

Dzięki technice toczenia piłeczki po twarzy skóra może się rozświetlić, rozjaśnić i opromienić. A która z kobiet by sobie tego nie życzyła? Wyglądać młodo, naturalnie, na zrelaksowaną i szczęśliwą. Piłeczka może poskakać nam po czole, policzkach i podbródku, a nawet szyi i dekolcie. Wycieranie piłeczką może pomóc na przykład w przypadku zmęczonych oczu, bólu czoła, nosa lub szyi. Na koniec pozwól swojej dłoni odbijać piłeczką po głowie. Odciąż skórę głowy poprzez delikatny nacisk i wypycha ciężkie myśli. Rozświetlone myśli prowadzą do rozświetlonych czynów. Uśmiechnij się z piłeczką w dłoń!



Jelito cienkie a celiakia

W zeszłorocznym wydaniu Vitae pialiśmy o stanach zapalnych jelit. Dotąd pomijaliśmy częsty problem, czyli celiakię. Mowa o alergii na gluten, ale istnieje również łżejsza forma problemu, nadwrażliwość na gluten. W naszej populacji zмага się z nią naprawdę wiele osób.

TRWIECIE POTRAWY

Jelito cienkie to organ, o którego działaniu nie myśli się zbyt często. Jego praca przebiega automatycznie i podprogowo, czyli – póki o nim nie wiemy, wszystko jest w porządku. Co właściwie robi i zabezpiecza? To różni się w zależności od miejsca, które obserwujemy. Jelito ma bowiem trzy części, które następują po sobie bez wyraźnych przejść, podziałów. Bezpośrednio po wymieszaniu pożywienia z silnym kwasem solnym, w żołądku trwa trawienie pokarmu, do pierwszego odcinka jelita cienkiego – dwunastnicy. Tam do niego dołączają się, dla odmiany, silnie zasadowe soki trzustkowe, zawierające duże ilości enzymów. Mowa o substancjach umożliwiających rozszczepienie cząstek złożonych na proste – dotyczy to tłuszczów, cukrów i białka, a od nich enzymy mają swoje nazwy: lipazy, amylazy i proteinyazy. Enzymy te są bardzo wydajne, a trawienie bez nich jest niemożliwe. Do ich funkcjonowania potrzebne jest środowisko zasadowe, tak więc częścią soku trzustkowego jest również duża ilość substancji alkalicznych. Sama dwunastnica (łac. duodenum) – tj. komórki jej ściany – specjalizują się w trawieniu tłuszczów, do czego jednak potrzebują żółci. Ona jest wydzielana z pęcherzyka żółciowego lub wprost z wątroby, jeśli pęcherzyka żółciowego nie ma i jest odprowadzana do dwunastnicy ujściem dróg żółciowych w okolicy tzw. brodawki Vatera – takiego wgórka, gdzie znajduje się wspólny dla pęcherzyka żółciowego i trzustki wylot. Żółć może wtedy „emulgować” tłuszcze, tj. rozproszyć je

na małe kropelki, więc powstały produkt trawienia przypomina mydliny. I to jest bardzo ważne, ponieważ w taki sposób mogą być wchłaniane nie tylko tłuszcze, ale też substancje w nich rozpuszczalne.

Wynika z tego, że w dwunastnicy poruszają się niezwykle silne kwasy i zasady, dochodzi tam do bardzo ważnych procesów i po przebyciu tego obszaru jelita cienkiego, produkt trawienia jest już lekko zasadowy i biegnie dalej. Dlatego ściany jelita chronione są przez śluz, który wydzielają właśnie komórki dwunastnicy, tzw. mucyny. Śluzówka produkuje też hormon sekretynę, który wchłaniany jest do krwi i wspiera powstawanie żółci i soków trzustkowych. Kolejnym odcinkiem jelita cienkiego jest jelito czcze (jejunum), a następnie kręte (ileum). Jelito cienkie ma ogromną powierzchnię. Gdyby wziąć rurę o tej samej długości i średnicy, to powierzchnia jelita jest 1 500x większa! Mądra natura urządziła to tak dlatego, żeby mieć odpowiednio dużą powierzchnię do przyswajania substancji odżywczych. Śluzówka nieustannie odnawia się, komórki jelita cienkiego żyją bardzo krótko, około dwóch dni. Ten proces nazywamy linieniem jelita.

W jaki sposób przyswajane są substancje odżywcze? Niektóre po prostu zgodnie z gradientem stężeń – z miejsca większego stężenia do miejsca o niższym stężeniu. W komórkach jelita cienkiego funkcjonuje również tzw. transport aktywny, rodzaj przenikania przez błony komórkowe, który zachodzi z udziałem pewnych mechanizmów transportujących lub substancji przekaźnikowych, ze środowiska o mniejszym stężeniu do środowiska o stężeniu większym. To jak złapać jakąś cząsteczkę i ją połknąć, żeby z niej mogło znowu coś powstać. Dzieje się tak wtedy, kiedy stężenie substancji w okolicy jest większe niż w pożywieniu. Do tego wszystkiego wydzielają kolejne i kolejne enzymy. Substancje odżywcze są więc wchłaniane na

dużej powierzchni, następnie dostają się do komórek jelit, krwi i dalej do organizmu.

Tym niemniej medycyna chińska widzi to inaczej. Głównym organem trawiennym jest jej zdaniem śledziona-trzustka, ale QI jelita cienkiego pomaga jej m.in. poprzez to, że przygotowuje i zatrzymuje produkt trawienia tak, żeby mogła ekstrahować z niego pożywienie.

CELIAKIA

Przyczyny

W ostatnim czasie wyraźnie wzrasta ilość ludzi z nietolerancją glutenu czy wyrażnie celiakii – tj. alergii na gluten. Dlaczego tak się dzieje? Teorii jest kilka. Jedna z nich mówi, że spożywamy kilkakrotnie więcej glutenu niż nasi przodkowie, więc przestrzeń do jej przetwarzania szybko się zapełnia. Kolejnym czynnikiem są nowe odmiany pszenicy, zawierające kilkakrotnie więcej glutenu od tych pierwotnych.

Ze swoich doświadczeń w praktyce wiem, że występuje tutaj olbrzymie osłabienie śledziony-trzustki a jak wiemy, mowa o organie, na który ma wpływ nie tylko pożywienie, ale również psychika. Rozmyślanie, kłopoty, kontemplowanie trudności w kółko, bardzo szybko osłabia je, a potem naprawdę niewiele potrzeba. Ponadto śledziona-trzustka często bywa też organem od narodzin słabszym. To te dzieci, które zamiast z zadowoleniem spać po posiłku, krzyczą z bólu. W późniejszym wieku możemy spodziewać się trudniejszego dojrzewania, biegunek, gdzie odstawienie glutenu zazwyczaj pomaga.

Jeśli chodzi o właściwą celiakię, to proces autoimmunologiczny, czyli wyraźna alergia na gluten. Ta choroba uruchamia wiele czynników, bardzo jest też związana z psychiką. Jak w przypadku każdej choroby autoimmunologicznej, wywiera się zwykle nacisk na siebie, przesadne wymogi i pewne ignorowanie sygnałów organizmu. Czasem wręcz stwierdza się, że człowiek z celiakią w życiu czuł się jak niewolnik, wykorzystywany i przyuczany do tego, że jego uczucia nie są ważne, tylko wynik. Odmawiano mu też dostatku, nagrody – tj. pszenicy.

W przypadku nietolerancji glutenu problemy są o wiele, wiele łagodniejsze. Zazwyczaj kończy się na wzdęciach, czy bólu brzucha po spożyciu glutenu. Dlatego dobrze jest go ograniczyć, radykalne odstawienie jednak nie jest niezbędne, sytuacja nie jest dramatyczna.

Historia z praktyki

Opowiem historię koleżanki, która miała od dawna problemy z trawieniem. Ma aktualnie sześćdziesiąt lat, a od około 20 lat cierpi na biegunki i bóle brzucha. Próbowła odstawić laktozę (cukier mlekowy), problemy złagodniały nieznacznie. Wprowadziła więc dietę bezglutenową, która pomogła również tylko częściowo, tym niemniej w tym czasie jadła produkty mleczne. Kierowała się zaleceniami jak przy wrzodziejącym zapaleniu jelita, jadła makrobiotycznie, po prostu wymyślała cokolwiek. I wciąż miała problemy i bóle. Teraz była znowu, już któryś raz u lekarza i potwierdzono jej nietolerancję laktozy. Ponadto okazało się, że ma lekko podwyższone testy wątrobowe i anty-TSG. Ta wartość pokazuje, jak to wygląda z tzw. transglutaminazą, czyli enzymem, który rozszczaia gluten. Przy alergii na gluten zaczynają się przeciwko niemu tworzyć przeciwciała, które w efekcie końcowym uszkadzają jelito cienkie. Jest to jeden ze wskaźników celiakii. Konieczne było wyeliminowanie zarówno glutenu jak i mleka i dopiero wtedy po latach doznała ulgi. Spośród produktów stosowała

Stimaral i Cytosan (+ Chlorella) na oczyszczenie jelita, następnie Regalen.

Objawy

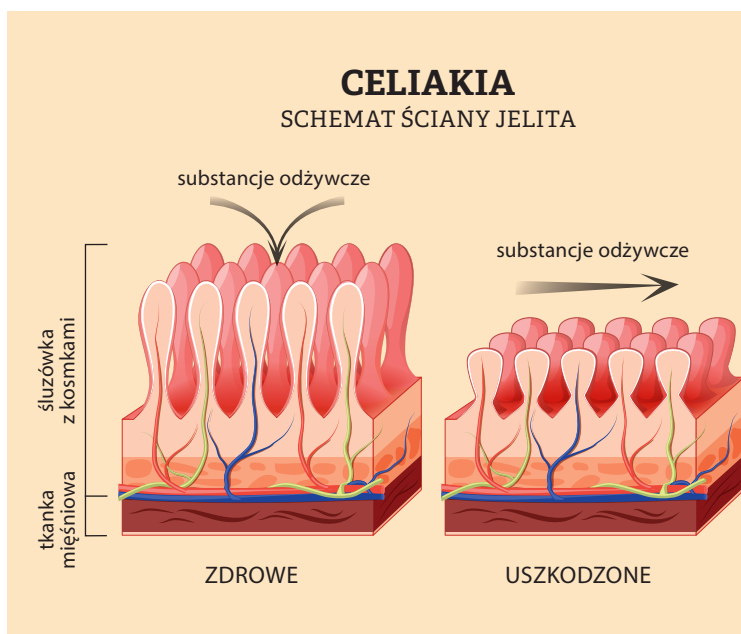
Jak widać, celiakia często idzie ręką w rękę z problemem trawienia laktozy. Ponadto może wystąpić wiele innych, pozajelitowych objawów. Np. hepatopatia (zaburzenia pracy wątroby), ponadto niedokrwistość, osteoporoza (rozrzedzenie kości), zwiększone psucie się zębów (zaburzenie szkliwa), trądzik, bóle stawów, zmęczenie, czy problemy psychiczne – depresja i niepokój. U kobiet celiakia może być związana z późniejszym rozpoczęciem miesiączkowania i jej nieregularnością, częsta jest niepłodność i samoistne poronienia. Czasami celiakii towarzyszą też inne choroby autoimmunologiczne.

Diagnostyka zazwyczaj opiera się przede wszystkim o biopsję jelit, ale należy na nią iść w pełnym obciążeniu glutenem! W przeciwnym razie może pokazać fałszywy wynik negatywny. Jelito pacjenta z celiakią ma dotknięte stanem zapalnym, różnie posklejane kosmki, które nie mogą przyswajać substancji odżywczych i dlatego organizm wykazuje objawy pewnego braku, pomimo dostatku.

Rozwiązania

Co więc robić, żeby zapobiec problemom z przyswajaniem glutenu? Utrzymywać mikroflorę organizmu – stosować **Probiosan** bądź **Probiosan Inovum**, jeść mniej zbóż glutenowych, zwłaszcza ryż, proso, owies, żyto a także jęczmień – często pomijane zboże. I ważne, wzmacniać śledzionę - trzustkę nie tylko **Stimaralem**, czy **Gynexem**, ale też psychohigieną, poprzez przesunięcie uwagi od wciąż powtarzających się myśli, najlepiej na to, co dzieje się tu i teraz. Jak to zrobić? Kiedy zaobserwujemy nakręcające się myśli, przesuwać uwagę na to, jak stoimy, gdzie mamy ręce, jak trzymamy torebkę... I tak myśli pójdą w innym kierunku. Jelito cienkie należy do elementu Ognia, dlatego należy czasem podawać **Korolen**, również w przypadku celiakii. Nie zapominajmy, że Ogień to głównie radość. I tego wam z całego serca życzę.

Ilek. med. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ



Jak rodzą się produkty Energy (8)

AROMATYCZNE ESENCJE

Podczas kiedy we wcześniejszych częściach serii koncentrowaliśmy się na produktach zielonych, witaminach i minerałach, które w naturze „produkuja się same”, w tym przypadku nasza sytuacja będzie zupełnie odwrotna... Esencje, jak już sama nazwa podpowiada, są istotą swych części roślinnych (kwiatów, liści, owoców, kory i innych), a pozyskiwanie ich jest trudną, niemal alchemiczną umiejętnością. Słowo „umiejętność” zostało tu użyte celowo, ponieważ w przeciwieństwie do słowa „działanie”, zawiera w sobie od razu kilka istotnych założeń. To nie tylko miłość do natury, ale też wyczuwanie energii, wydarzeń i reguł, które w niej przebiegają.

SZACUNEK DO ROŚLIN

Już początek „narodzin” aromaesencji jest kluczowy dla efektu końcowego, ponieważ istotne jest nie tylko miejsce występowania roślin, z których esencja jest pozyskiwana, ale też szacunek do

ich biodynamiki. Znaczenie ma pora roku, cykl kwitnienia, dojrzewania czy wędnięcia i pora w ramach każdego dnia. Esencje, których zapachem rośliny wabią typowe dla swojego rozmnażania pszczoły i inne owady dzienne, są ponadto produkowane w świetle słonecznym i mają również w tej chwili najbardziej zróżnicowany chemotyp. Inne osiągają swój szczyt nocą, kiedy wabią różne rodzaje ciem oraz owadów, których aktywność rozpoczyna się z pierwszymi promieniami księżyca. Każda roślina jest w pełni samodzielnym bytem, i tak właśnie należy ją odbierać. Jedynie odpowiednie środowisko, właściwy sposób oraz czas zbioru, a także prędkość i technika dalszego przetwarzania są założeniem do pozyskania czystej i silnej esencji.

DESTYLACJA PAROWA I TŁOCZENIE

Destylacja parowa wykorzystywana jest w produkcji esencji z lawendy, geranium,

ylang ylang i mięty. Jest trudniejsza i droższa, ale jednocześnie delikatniejsza i co do jakości jest to metoda najlepsza. W odróżnieniu od hydrodestylacji, która jest dzisiaj stosowana najczęściej, materiał roślinny usadza się nad powierzchnią nad powierzchnią podgrzewanej wody. Para, która się przez nią unosi, unosi lekko esencję z wyspecjalizowanych komórek naskórka roślin lub gruczołów zwanych osmoformy. Po schłodzeniu, para w kolumnie kondensuje się ponownie w postaci ciekłej, już wzbogaconą czystym esencjonalnym olejem, który można łatwo i wyłącznie mechanicznie oddzielić od cząsteczek wody.

Cały proces trwa zazwyczaj 8 godzin. Rozpoczyna się od ułożenia roślin w komorze parowej. Poszczególne kwiaty, liście, lub inny ekstrahowany materiał musi zostać równomiernie i swobodnie rozłożony na całej powierzchni tak, żeby para mogła naturalnie krążyć i nasycać się lotnymi związkami. Ważny jest wybór odpowiedniej temperatury i przede wszystkim czasu. Podczas gdy kruche kwiaty są ekstrahowane szybciej, liście, łodygi i kora wymagają dłuższego czasu ekspozycji.

Metodę **tłoczenia** stosujemy w przypadku naszej esencji z pomarańczy, która stała się hitem na przełomie roku. Jej technika, to mechaniczne naruszenie „kieszeni” z esencjami, które znajdują się w torebce nasiennej cytrusów. Poza esencją, pod wpływem ciśnienia uwolni się też woda i niewielka ilość związków nietlotnych, takich jak naturalne barwniki, woski i furanokumaryny. W temperaturze około 5–8 °C, mniej więcej przez tydzień oddzielają się wszystkie pozostałe dodatki i pozostaje jedynie czysta esencja.

W ostatnich dziesięciu latach pojawiły się nowe możliwości pozyskiwania esencji roślinnych szybciej i taniej. Stosuje się ekstrakcję ultradźwiękową, gorącą wodą lub odczynnikami chemicznymi. Pomimo wszelkiego postępu, wierzymy w praktyki tradycyjne, które były wykorzystywane już 3 000 lat p. n. e. przez Egipcjan, Rzymian, Greków czy Chińczyków. Metody te nie zostały dotąd przewyższone jakością i my wiemy, że wyłącznie na coś takiego nasze esencje zasługują.

(RED.)



Pyłek pszczeli a pyłek kwiatowy

Jak podaje Pan Henryk Różański, najsłynniejszy polski zielarz, **pyłek pszczeli i pyłek kwiatowy nieprzetworzony przez pszczoły to przede wszystkim produkty odżywcze. Zawierają witaminy, mikro i makroelementy o wysokiej przyswajalności, łatwo strawne białko, cukry i tłuszcze bogate w niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe.**

Dlatego swoją dietę wzbogacić o pyłek pszczeli lub kwiatowy powinny osoby niedożywione, osłabione chorobą nowotworową, intensywnie uprawiające sport i ciężko pracujące fizycznie i umysłowo, o osłabionej odporności.

Pyłek pszczeli i kwiatowy doskonale wzmagają procesy odtruwania i detoksykacji. Zwiększają usuwanie szkodliwych produktów przemiany materii i ksenobiotyków (leków, pestycydów, toksyn) z organizmu. Przyspieszają regenerację komórek, zmniejszają skutki uboczne radioterapii i chemioterapii. Wzmagają procesy krwiotwórcze oraz podnoszą liczbę limfocytów B i T, co wpływa na podniesienie odporności organizmu na zakażenia wirusowe i bakteryjne.

Jakie jeszcze dobroczynne działanie ma pyłek?

- » łagodzi skutki menopauzy
- » łagodzi stres, nerwicę, bezsenność i depresję
- » sprzyja odnowie hepatocytów w wątrobie (szczególnie w połączeniu z sylimaryną) i pomaga w regenerowaniu trzustki
- » obniża poziom trójglicerydów i cholesterolu we krwi, a karczoch, lecytyna i cholina wzmagają ten wpływ
- » zwiększa wydalanie kwasu moczowego z organizmu, dlatego doskonale nadaje się dla osób z chorobami reumatycznymi i cierpiącymi na dnę moczanową

O czy należy pamiętać?

Pyłek kwiatowy jest zbierany z roślin kwitnących (otrzepywany), a następnie przemysłowo granulowany przy użyciu lepiszczy np. glukozy, sorbitolu, miodu prawdziwego lub sztucznego, syropu glukozowo-fruktozowego, czasem aromatyzowany. Jest o wiele tańszy od pyłku pszczelego, który jest towarem deficytowym, drogi i trudnym do otrzymania.

Pyłek pszczeli jest przetworzonym przez pszczoły pyłkiem kwiatowym, który

zostaje wymieszany ze śliną i nektarem, umieszczany w plastrach, gdzie ponownie jest nawilżany śliną, nasycony miodem i składowany warstwami gdzie ulega fermentacji. Dzięki tym procesom zawiera dodatkowe substancje antibakteryjne pszczoł i enzymy pszczele.

Po względem leczniczym pyłek pszczeli jest bardziej wartościowy od pyłku kwiatowego.

MAGDALENA KORNACKA

Kierownik Klubu Energy Bielsko-Biała





Choroba to droga

Chorobę przewlekłą zazwyczaj rozumiemy jako coś, co obciąża nam, komplikuje i uprzykrza życie. Jeśli jednak uda nam się to spojrzenie małymi kroczkami odwrócić i spojrzeć na to z trochę innej strony, okaże się, że choroba może i chce być naszą znajomą, przyjaciółką, a wreszcie także przewodniczką. Historię tę dedykuję tym wszystkim, którym choroba przewlekła w życiu towarzyszy, bez względu na to, jaka. Niech przyniesie wam choć szczyptę nadziei i zachęty.

TYLKO ZMĘCZENIE... CZY?

Wszystko rozpoczęło się od małego, zupełnie niewinnego zmęczenia, właściwie „zmęczonka”. Przyjechałem na święta do swojego taty i przespałem całe dwudniowe odwiedziny. Zaskakujące! Chyba zmęczenie pracą, teatrem, firmą, przecież tyle tego mam! Ale do diabła, ten uparty stan zwany Zmęczeniem obejmował mnie z każdym dniem coraz mocniej. A ponieważ nie miałem zamiaru odsuwać się od swojego zgiełku w pracy, poszedłem do swojej lekarki. O medycynie alternatywnej wiedziałem wtedy tyle, co osamotniony ton o sonacie – czyli prawie nic. Pani doktor przeprowadziła krótkie badanie, a kiedy dowiedziała się, że studiuję teatrologię, postawiła diagnozę: życie bohemy. Cóż, ta diagnoza była przydatna! W zaleceniach napisała: mniej alkoholu, więcej odpoczynku. Tylko, że człowiek w swoim uporze,

lenistwie i głupocie samego siebie przekonuje, że nie dzieje się nic złego, i nie trzeba niczego w tym swoim starannie skonstruowanym życiu zmieniać. Błąd! Już kilka tygodni później okazało się, jak duży. Zaczęły u mnie występować ataki drgawek: ogromny ból całego ciała, duże zmęczenie, depresja, łzy z bólu. I najgorsze w tym wszystkim: nie potrafiłem lepiej opisać tego stanu. Bolało mnie całe ciało, ale ponieważ nigdy przedtem nie odczuwałem takiego bólu, nie potrafiłem opisać narządu czy też części ciała, od której należałoby rozpocząć leczenie. Poszedłem więc ze swoim problemem do znajomej, o której wiedziałem, że się zna i pracuje w oparciu o zioła. Od razu zaleciła mi produkt Barley w wysokich dawkach, a ja zacząłem czuć się lepiej już po pierwszym zażyciu. Zauważyłem też, jak inne podejście do mnie miała ona w porównaniu z lekarką. Poświęciła mi w pełni uwagę, słuchała co mówię i wszystko umieszczała w szerszym kontekście. Już samo to stanowiło dla mnie prawdziwą pomoc, dlatego dziękuję jej za pierwszy krok do mojego nowego zdrowia. Nowego, ponieważ jestem przekonany, że jeśli jesteśmy poważnie chorzy, nie możemy chcieć wrócić „z powrotem do zdrowia”, nie możemy chcieć wrócić do starego sposobu życia, ponieważ to on właśnie doprowadził nas do obecnej sytuacji – do choroby. Jeżeli trzymamy się kurczowo naszego starego wyobrażenia o zdrowiu,

nie możemy być zaskoczeni nawrotami, przerzutami itp.

ROZPACZ I RADOŚĆ

Jęczmień bardzo mi pomógł, czułem się lepiej i zacząłem powoli wkraczać w świat obowiązków i zadań. Życie jednak dokładnie jak w zegarku po paru dniach mocno mi przypomniało, że naprawdę nie mogę wrócić. To wiem teraz, wtedy czułem jedynie nieskończoną rozpacz. Drgawki zaczęły się nasilać – w najgorszym stanie zabrało mnie nawet pogotowie – i rodzina zaczęła się o mnie martwić. Mama odwiedziła nawet moją lekarkę i zdecydowanie poprosiła ją o skierowanie na odpowiednie badania. Niniejszym też bardzo jej dziękuję za to, że patrzyła dalej niż ja i postanowiła działać na własną rękę. Rozpoczęły się nie mające końca badania: neurologia, immunologia, alergologia, psychologia, psychiatria i mój stan oraz rozpacz z każdym dniem pogarszały się. Wszystkie wyniki negatywne. Dopiero na drugim badaniu kardiologicznym bardzo przyjemna i zainteresowana pani doktor z radością zawołała: borelioza! Tak, naprawdę! Kleszcza złapałem w lecie, a nie leczona borelioza może mieć wpływ na nerwy i wywoływać takie stany – taki typ to neuroborelioza. Tak bardzo się cieszyłem, że wieczorem w teatrze odegrałem jedno z najlepszych przedstawień mojego życia! A dlaczego radość? Ponieważ w końcu wiedziałem, o co chodzi. Ponieważ kiedy człowiek nie wie, co mu jest, to jest

najgorszy stan w ogóle – myśli biegną na pełnych obrotach do przodu i do tyłu i mogą nas przekonać o czymkolwiek, jak np. mnie, że to na pewno AIDS albo przynajmniej rak.

Pani doktor zaleciła mi antybiotyk, który przyniósł mi ulgę, jednak nie mogła już odwrócić tak zaawansowanego stadium choroby. Chodziłem regularnie na oddział chorób zakaźnych na kontrolę, ale zawsze wychodziłem z niczym. Zrobiłem więc jedyny logiczny krok: całe swoje istnienie powierzyłem ziołom.

ENERGY NA SCENIE

Największym pomocnikiem był **Korolen** na układ nerwowy, **Ruticelit** na kręgosłup i serce (które podczas ataku bolało) i osobno zioła - szczyt sukiennicza i topola czarna. I szok, to funkcjonowało! Stany napadowe (drgawki) i kuracja ziołowa trwały jeszcze ponad rok, dopiero wtedy objawy stopniowo zaczęły łagodnieć. W trakcie powracania do zdrowia byłem wdzięczny, że mogę mieć przy sobie cały arsenał Energy. W stopniowym przywróceniu energii sprzyjała mi **Maca**, ale też **Barley** i **Fytomineral**. Cały proces trwał ponad trzy lata i z dzisiejszej perspektywy jestem bardzo wdzięczny, że mogłem go przeżyć. Borelioza bowiem zmieniła moje życie. Przed nią byłem maszyną do studiowania i pracy, na zewnątrz może wyglądałem całkiem normalnie, a w środku jednak czułem wielką pustkę i nawet specjalnie mnie to nie martwiło. Emocje uważałem za wrogów i starałem się je odpędzić, miłości nie czułem do

nikogo, tym bardziej do siebie. Jak wielki prezent dostałem od mojej nauczycielki boreliozy, która co dnia doprowadzała mnie do łez, żebym znów nauczył się płakać, kochać i nauczył się żyć. Dziękuję!

CO JESZCZE MI POMOGŁO?

1) Choroba to nie wróg

Pamiętam pierwszy rok, jak próbowałem odpędzić chorobę, pozbyć się jej, być zdrowy! Ale choroba to przyjaciel, nauczyciel, który przychodzi jak posłaniec dobrych wiadomości. Choroba nie pragnie niczego innego, jak tylko zauważenia jej, by się z nią na kawie i wysłuchać jej opowieści.

2) Terapia

W swej historii celowo nie wspominałem o dużej pomocy terapeutycznej, którą otrzymałem od każdego, kto był w pobliżu. Na krótko przed chorobą, życie posłało mi wspomnianą znajomą zielarkę i terapeutkę, nie tylko pokonałem chorobę, ale też zrozumiałem ją i przyjąłem. Właśnie przyjęcie i zrozumienie jest kluczowym procesem na drodze do wyzdrowienia. Z serca polecam wam nie pozostawianie całego ciężaru w sobie i poszukiwanie pomocy dla waszych potrzeb, czy to psychoterapeuty, psychologa, przewodnika czy uzdrowiciela.

3) Emocje

W trakcie procesu uzdrawiania pojawia się wiele emocji. Myślałem sobie, że powinno się ich zabronić, nie wpadać w emocje negatywne, nie pozwolić sobie na zawładnięcie złością, smutkiem

lub użalaniem się nad sobą. Nie byłem świadomy, że właśnie emocje są kluczem do uzdrowienia, że sedno KAŻDEJ emocji to to, czego szukamy. Kiedy pozwolimy sobie na przeżycie wszystkich emocji, pocujemy niesamowitą ulgę.

4) Cierpliwość

Nigdy w życiu nie byłem zmuszony do wykazania się taką cierpliwością. Naprawdę musiałem być cierpliwy. Wyczekiwać, z bólem całe miesiące, zanim doszło do poprawy. Medycyna alopacyjna funkcjonuje przeważnie szybko i do tego jesteśmy przyzwyczajeni, chcemy efektu natychmiast. Zioła jednak działają na zasadzie odwrotnej, powoli i delikatnie łączą się z chorobą, komunikują się z nią i z naszym całym organizmem.

5) Nawrót

Życie, nawet po ustąpieniu objawów, od czasu do czasu nas zapyta krótko: „Zrozumiałeś?” Spyta na swój sposób – poprzez nawrót. Na chwilę wróćą objawy, żeby sprawdzić naszą wiedzę. Tych nawrotów staram się nie rozpatrywać jako przegranej, powrót choroby, ale jako przypomnienie siły, którą dała mi choroba.

Bardzo dziękuję, że dotrwaliście do końca artykułu. To moja osobista historia i z pewnością nie można tematu uogólniać. Dziękuję i życzę wszystkim czułego zdrowia, a jeśli nie zdrowia, to przynajmniej szybkiego przyjęcia i zrozumienia waszej choroby.

VÍT ZBORNÍK





**Dlaczego
nogi puchną?**

Przyczyny powstania obrzęku kończyn dolnych są różne. Od zupełnie nieistotnych, tzw. funkcyjnych, np. od długiego stania lub siedzenia, po poważne, spowodowane chorobami serca i nerek. Zasadniczo obrzęk to nagromadzenie płynu poza układem naczyniowym w przestrzeni międzykomórkowej, najczęściej w tkance podskórnej. W najcięższych przypadkach może sięgać jeszcze wyżej, do jamy brzusznej. Wtedy jest to już tzw. ascites czyli wodobrzusze lub jest opuchnięte praktycznie całe ciało – występuje wówczas obrzęk uogólniony.

RODZAJE I PRZYZYNY OBRZĘKÓW

Obrzęk (łac. *oedema*) może mieć kilka przyczyn, które są miejscowe lub ogólne. Najczęściej występuje w okolicy nóg, kostek, podudzi lub całych kończyn dolnych.

» Powszechny jest **statyczny obrzęk kończyn dolnych spowodowany immobilizacją**, tj. długotrwałym unieruchomieniem, zwłaszcza siedzeniem podczas podróży w ciasnych przestrzeniach środków transportu, samochodów, autobusów. Jeśli organizm nie ma możliwości odpowiedniego poruszania się lub przynajmniej rozciągnięcia kończyn dolnych, dochodzi do ucisku żył, czyli zmniejszenia tzw. powrotu krwi żyłnej z obwodu do serca. Krew zastyga, a płyn z niej wnika do tkanki podskórnej w okolicach najniższej położonych partii ciała, czyli kończyn dolnych, gdzie gromadzi się w wyniku grawitacji. Jeśli jest gorąco i paradoksalnie nie dbamy o odpowiednią, wystarczającą ilość picia, w organizmie zatrzymuje się sól i woda. Pogarsza to jeszcze powstawanie obrzęków. W przypadku niewydolności żyłnej, która wcale nie jest rzadkim problemem w naszej populacji, zwłaszcza przy często występujących żylakach, obrzęk jest jeszcze wyraźniejszy. Do powstania statycznego obrzęku w dużej mierze przyczynia się również często występująca nadwaga, względnie otyłość, stan pogarsza noszenie zbyt ciasnej bielizny, zwłaszcza wąskich gumek na pończochach lub skarpetach.

» Inną, już poważniejszą przyczyną powstania obrzęków kończyn dolnych, szczególnie u osób starszych, jest **niewydolność prawej komory serca**, osłabienie serca. W tym przypadku krew gromadzi się przed prawymi jamami serca - przedsionkiem i komorą w tzw. krwioobiegu dużym. Wówczas znów pojawiają się obrzęki, najpierw w okolicy podudzia. W wyniku pogarszającej się niewydolności serca stopniowo rozprzestrzeniają się wyżej, na uda i całe kończyny dolne. W najcięższych przypadkach, jeśli niewydolność serca nie jest odpowiednio leczona, obrzęk może rozprzestrzenić się nawet do jamy brzusznej. Wtedy pojawia się wodobrzusze. Obrzęk powiększa również wątrobę, powoduje jej powiększenie, co uciska przeponę i płuca, pojawia się pogarszająca się duszność. W najcięższych stadiach niewydolności serca obrzęk obejmuje cały organizm, stan ten nazywany jest obrzękiem uogólnionym.

» Podobne objawy pojawiają się w wyniku ciężkiego **uszkodzenia wątroby**, na przykład w przypadku nowotworu lub ciężkiej **niewydolności nerek** z różnych powodów. W takich przypadkach obrzęk jest zawsze symetryczny, jednakowo dotyka obu kończyn dolnych.

» W przypadku **niewydolności lewej komory serca** na skutek wzrostu ciśnienia w naczyniach płucnych rozwija się tzw. obrzęk płuc. Wówczas płyn przesiąkowy przemieszcza się do pęcherzyków płucnych, które wypełnia. Płuca są „wypełnione wodą”, co przejawia się znacznie trudniejszym oddychaniem. Jeśli stan ten nie jest odpowiednio leczony, prowadzi do przewlekłej niewydolności serca. Jej przejawem jest trwały spadek wydajności pracy serca jako pompy, duszność

wysiłkowa i ogólnie zmniejszona wydajność organizmu.

- » Inną przyczyną obrzęków, w tym przypadku kończyn górnych i dolnych, zwłaszcza stawów rąk i stóp, są **choroby reumatyczne**. Typowa jest również poranna sztywność, zwłaszcza stawów dotkniętych chorobą, i bolesność.
- » Mogą to być również **zaburzenia hormonalne**, zwłaszcza w okresie menopauzy u kobiet, które prowadzą do całkowitego zatrzymania wody w organizmie i powstania obrzęku.
- » Obrzęk występuje również w niektórych **zakaźnych chorobach zapalnych**, takich jak róża (łac. *erysipelas*), która występuje zwykle na kończynach dolnych. Zwykle jest asymetryczna, tzn. pojawia się tylko na jednej kończynie dolnej. Choroba jest wywołana przez paciorkowce, które mogą dostać się do organizmu przez skórę już przy minimalnym urazie lub otarciu. Jednocześnie można zaobserwować wyraźny stan zapalny i obrzęk skóry. Jeśli róża powtarza się częściej, pojawia się obrzęk limfatyczny wraz ze zgrubieniem całej kończyny.
- » Miejscowe obrzęki asymetryczne mogą również powodować **ukąszenia owadów**, najczęściej pszczoły lub osy - jest to wówczas przejaw tzw. hiperegii, czyli reakcji alergicznej na toksynę. Jednocześnie pojawia się miejscowo ból i zaczerwienienie.
- » Miejscowe obrzęki, np. stawu skokowego, mogą powodować również urazy.
- » Innym rodzajem obrzęku jest **obrzęk limfatyczny**, kiedy przepływ chłonki w naczyniach limfatycznych jest najczęściej blokowany przez guza węzłów chłonnych. Obrzęk może również wystąpić w wyniku przerwania układu limfatycznego po chirurgicznym usunięciu węzłów chłonnych z powodu nowotworu lub przerzutów. Najczęstszym przykładem obrzęku limfatycznego kończyny górnej jest stan po usunięciu (limfadenektomii) węzłów chłonnych pachowych w związku z leczeniem onkologicznym raka piersi.

PRODUKTY ENERGY

Jeśli chodzi o obrzęk uogólniony, który najczęściej ma podłoże zaburzeń czynności serca lub nerek, idealnym wyborem będzie koncentrat ziołowy **Renol**. Jego ogólne działanie można wzmocnić od zewnątrz, nakładając ziołowy krem **Artrin** na skórę kończyn dolnych i w okolicy nerek. Artrin z powodzeniem stosujemy również w przypadku miejscowych, asymetrycznych obrzęków, takich jak zapalenie stawów czy urazy.

W przypadku obrzęków uogólnionych często występują zaburzenia równowagi mineralnej, dlatego też maksymalnie korzystne jest jednocześnie stosowanie **Fytomineralu**, który uzupełnia brakujące minerały w formie koloidalnej, czyli najlepszej formie użytkowej. Jeśli przyczyną obrzęku jest serce, tj. z powodu przewlekłej niewydolności serca, najczęściej z powodu choroby niedokrwiennej serca, kardiomiopatii lub nadciśnienia tętniczego, warto przez dłuższy czas stosować koncentrat ziołowy **Korolen**. Oczywiście oprócz kompleksowego leczenia farmakologicznego przepisane przez lekarza. Nawet w tym przypadku wskazane jest jednocześnie długoterminowe przyjmowanie **Fytomineralu**. W przypadku zatrzymywania wody i obrzęków związanych z menopauzą skuteczny jest koncentrat ziołowy **Gynex**, a z produktów zielonych **Raw Aguaje**. W przypadku obrzęku alergicznego po ukąszeniu przez pszczołę, osę lub komara pomaga krem **Protektin**. W przypadku towarzyszącego bólu i zapalenia skóry, bardzo dobrze może zadziałać nacieranie skóry kilkoma kroplami **Audironu**.

lek. med. JÚLIUS ŠÍPOŠ

Groszek czy groch?

Zielone kuleczki groszku, ładnie ułożone w strąkach i suchy groch, którym z łatwością można rzucać o ścianę, to co prawda nasiona tej samej rośliny, ale zdecydowanie nie są takie same. Zarówno pod względem smaku, jak i składu oraz przygotowania. Jeśli lubicie je tak jak ja, przyjrzyjmy się im bliżej.

WARZYWA CZY ROŚLINY STRĄCZKOWE?

Groch to jednoroczna roślina pnąca z rodziny bobowatych, pochodząca ze wschodniej części Morza Śródziemnego, której owocami są strąki zawierające nasiona, nazywane groszkiem. W zależności od stopnia dojrzałości, w jakim je zbieramy i wykorzystujemy, można powiedzieć, że kuleczki zielonego groszku i młode strąki mają raczej cechy warzyw. W pełni dojrzałe nasiona grochu to typowa roślina strączkowa.

ZIELONY GROSZEK

Nie do końca dojrzałe nasiona grochu, te lubiane słodkie i soczyste zielone kuleczki, są zwykle klasyfikowane jako warzywa, głównie dlatego, że zawierają dużą ilość wody, co jest nietypowe dla roślin strączkowych. Oczywiście ich kaloryczność jest niższa niż w przypadku dojrzałego groszku i z pewnością nie powodują takich wzdęć. Groszek zawiera witaminę C, K, witaminy z grupy B, karotenoidy, kwas foliowy. Karoteny chronią nasz wzrok i pomagają odbudować błony śluzowe, witaminy z grupy B są bardzo ważne dla naszego zdrowia psychicznego i odporności. Z minerałów groszek zawiera fosfor, wapń i miedź. Doskonale są również młode strąki groszku cukrowego, które możemy spożywać w całości. Niektóre odmiany grochu są hodowane właśnie dla tych niesamowitych strąków, inne zaś dla słodkich kuleczek groszku. Groszek jest idealny do spożycia na świeżo i żadna obróbka cieplna za bardzo mu nie służy. Można go dodawać do sałatek warzywnych, przystawek, ale także do past, zrobić z niego pesto, dodawać jako przystawkę do mięs, ryb czy risotto. Jeśli jednak chcemy poddać zielony groszek obróbce cieplnej, wystarczy go szybko przesmażyć na maśle lub oleju lub zblanszować. Jeśli mamy nadmiar groszku, dobrze jest go zamrozić.

DOJRZAŁY GROCH

Doskonale dojrzałe nasiona grochu znane są jako suche, żółte kuleczki. Jest to typowa roślina strączkowa o dużej zawartości białka i nieprzyjemnych właściwościach wywołujących wzdęcia. Oprócz białek, cukrów złożonych i błonnika zawiera również minerały, takie jak wapń, fosfor, magnez, potas czy mangan. Jego wartość kaloryczna jest wyższa. Z grochu można przyrządzać zupy, zapiekanki i hummus, przeciery, klopsiki i paszteciki, a także pasty do smarowania. Przed gotowaniem dobrze jest namoczyć go na kilka godzin w zimnej

wodzie, aby pozbyć się częściowo właściwości wywołujących wzdęcia. Następnie powinniśmy go gotować z liściem laurowym, majerankiem, bazylią, lubczykiem lub innymi ziołami, ewentualnie z odrobiną wodorostów, takich jak Arame, co również sprawi, że będzie lżej strawny.

DLA KOGO?

Niewątpliwie dla każdego! To wysokiej jakości lokalne źródło białka nie tylko dla wegetarian i wegan. I to nie tylko w świeżych, ale także dojrzałych ziarnach suchych. Jest również używany do produkcji odżywek białkowych. Świeży, groszek zielony jest odpowiedni dla dzieci, kobiet w ciąży i bez wyjątku dla wszystkich, którzy chcą zadbać o swoje zdrowie. Nie powinniśmy zapominać też o pędach grochu, które są, szczególnie wiosną, wspaniałym stymulantem wręcz naszpikowanym substancjami ważnymi dla rozwoju nowego życia. Nie tylko dla osób chorych na celiakię odpowiednia jest mieszanka do obtaczania i zagęszczania na bazie groszku, która jest doskonałą alternatywą dla stosowania białej maki w gotowaniu.

MOIM ZDANIEM

Dla mnie dwie formy grochu są synonimem lata i zimy. Kiedy patrzę na właśnie dojrzewające strąki groszku w ogrodzie, zawsze wspominam swoje dzieciństwo i nadchodzące wakacje. Które dziecko nie kocha rozdzierania strąków, wybierania tych małych kuleczek i wrzucania ich prosto do buzi? Groszek odświeża i ożywia każdą potrawę lub przystawkę, dodaje koloru zupie jarzynowej lub zwykłemu ryżowi. Kiedy połączymy go z miętą, jego smak będzie jeszcze świeższy. Bardzo lubię pesto z groszku, zupę krem z groszku i prawdziwe włoskie risotto z groszkiem i salsiccią. To wszystko to dla mnie lato. Z kolei suchy groch to raczej zimowy surowiec, taki sycący, który kojarzy mi się z okropną breją grochową z parówką ze szkolnej stołówki. Ale wiem, że można go przygotować bardzo smacznie i przyrządzić z niego doskonałe pod względem odżywczym potrawy! To tak, jakby porównać rozbrykane dziecko z mądrym mistrzem w dojrzałym wieku. Ponownie przedstawiam kilka przepisów, dzięki którym zapewne zgodzicie się ze mną, że obie postaci grochu są warte bliższego poznania.

Życzę relaksującego czerwca z dużą ilością zielonych smaków, również dzięki groszkowi ZUZANA KOMŮRKOVÁ



ZUPA KREM Z GROSZKU Z MIĘTĄ I CHIPSY

2 łyżki masła, 1 szalotka, 1 ząbek czosnku, 300 g świeżego lub mrożonego zielonego groszku, 500 ml bulionu warzywnego lub wody z bio bulionem, 100 ml białego wytrawnego wina, 125 ml śmietanki 30%, 8 listków świeżej mięty, ½ łyżeczki soli, czarny pieprz do smaku,

Na chipsy: parmezan i boczek

Drobno pokroić szalotkę i czosnek i usmażyć na maśle. Dodać groszek, usmażyć, dodać wino i pozwolić mu odparować. Po kilku minutach wlać bulion i dodać mięte. Krótko gotować, zmiksować na gładko i dodać śmietanę. Doprawić solą i pieprzem. Zetrzeć drobno parmezan. Na blasze rozłożyć papier do pieczenia, na którym układać kupki parmezanu i plasterki boczku. Piec do chrupkości w 220°C. Zupę podawać z chipsami.



PLACKI Z CIASTA DROŻDZOWEGO Z CZULENTEM

½ szklanki kaszy jęczmiennej, ½ szklanki grochu, 1 liść laurowy, zaczyn - 1 szklanka aktywnych drożdży żytnich, 1 szklanka wody, ½–⅔ szklanki mąki pszennej, majeranek, 2 ząbki czosnku, 1 łyżka soli, czarny pieprz, olej do smażenia

Namoczyć kaszę i groch oddzielnie, najlepiej na noc. Zakwas żytni dokarmić i pozostawić na noc w temperaturze pokojowej, by się aktywował. Rano w nowej wodzie ugotować razem kaszę i groch z liściem laurowym aż będą miękkie. Aktywny zakwas przełożyć do miski, dodać wodę i mąkę pszenną, dobrze wymieszać w płynne ciasto. Przykryć folią i odstawić na co najmniej 2 godziny do fermentacji. Ugotowany i ostudzony czulente wymieszać z ciastem drożdżowym, dodać pokrojony czosnek, majeranek, sól i pieprz. Smażyć na patelni z obu stron. Podawać z kwaszonymi lub świeżymi warzywami.



KARI (CURRY) Z GROCHEM

1 filiżanka żółtego grochu, garść wodorostów Arame, 3 łyżki ghee, 1 łyżka cukru trzcinowego, 1 łyżeczka rzymskiego kminu, 1 łyżeczka kurkumy, ½ łyżeczki suszonej kolendry, 1 łyżeczka startego imbiru, 2 ząbki czosnku, papryczka chili do smaku, 1 por - biała część, 1 duży pomidor, 1 marchewka, filiżanka różyczek kalafiorowych, 1 puszka mleka kokosowego, sól do smaku, świeża kolendra lub nać pietruszki do smaku

Groch moczyć w zimnej wodzie przez noc lub kilka godzin. Zagotować w nowej wodzie z algami Arame aż będzie miękki. Obsmażyć przyprawy na ghee, por pokrojony na półplasterki, posiekany czosnek, marchewkę pokrojoną w kółka i kalafiorowe różyczki, dodać pokrojony pomidor, cukier i podsmażyć. Podlać niewielką ilością wody. Gotować tak długo, by warzywa były miękkie. Dodać ugotowany groszek, mleko kokosowe. I krótko pogotować. Doprawić solą, dodać świeże zioła. Podawać z ryżem Basmati.

PASTA Z GROSZKU

250 g świeżego groszku, 100 g świeżego sera śmietanowego, 1 łyżka soku z cytryny, 2 łyżki oliwy z oliwek, 4 rzodkiewki, świeży szczypiorek, sól i czarny pieprz do smaku

Tip: można dodać posiekaną szynkę, starty parmezan lub twarde ser

Groszek zmiksować z serem, oliwą z oliwek i sokiem z cytryny. Rzodkiewki umyć i zetrzeć na tarce na grubych oczkach, szczypiorek posiekać. Połączyć z mieszką z groszku. Doprawić solą i pieprzem. Podawać z pieczywem.



Zapraszamy do Klubów Energy

BIAŁYSTOK

Godziny otwarcia:

od poniedziałku do piątku 10.00 - 16.00,
sob. 10:00 - 13:00

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

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

KLUB ENERGY BIELSKO-BIAŁA

Klub Energy w Bielsku-Białej zaprasza na
Dzień Zdrowia, nasz gość
– Karina Stępień przeprowadzi
konsultacje irydologiczne.
Zapraszamy do kontaktu pod numerem
telefonu: 501 980 115



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

KLUB ENERGY KŁOBUCK

Klub Energy w Kłobucku zaprasza
na konsultacje irydologiczne oraz
biorezonansu. Kontakt pod numerem
telefonu: 662 018 713

KATOWICE

Godziny otwarcia:

od poniedziałku do piątku, od 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.– czw. 9.00 - 19.00
rejestracja nowych KE: pn.– czw. 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

POZNAŃ

Godziny otwarcia:

Po uzgodnieniu telefonicznym
Kierownik: Agnieszka Przybysz

Adres:

VITALCLINICA, ul. Obornicka 8A,
Jelonek/k. Poznania
tel. kom. 570 250 187,
nr tel. do recepcji: 733 200 112
możliwość płatności kartą

KLUB ENERGY POZNAŃ

Klub Energy Poznań, jako
współorganizator warsztatów
wyjazdowych pod nazwą
„WibrujeMY pozytywnie”, zaprasza
do uczestnictwa i rezerwacji miejsc.

Przewidziana degustacja produktów
zielonych firmy Energy oraz drobne
upominki.

BROKOWO, 18–20. 06. 2021

#wibrujeMypozytywnie
**ZOSTAW STRES W MIEŚCIE
ODDAJ SIĘ ŻYWIŁOM**
miejsce: Brokovo | 18–20.06.2021

Dzień pierwszy	Dzień drugi	Dzień trzeci
*spływ kajakowy	*powitanie słońca	*powitanie słońca
*Kahi – Loa	*Makko – Ho	*Makko – Ho
*ognisko – taniec	*sesja medytacyjna	*sesje – hipnoterapeutyczne
żywiłom	*taniec żywiłom	
	*polaryzacja w ciele	
	*koncert mis i gongu	
	*sesje indywidualne	

Koszt wraz z noclegiem i wyżywieniem
1 osoba 900zł / 2+ osoby 800zł*
*szczegóły pod numerem telefonu

Rezerwacja pod numerem telefonu
telefon 603 931 989

WRZEŚNIA

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

KLUB ENERGY WRZEŚNIA

Z uwagi na odwołanie terminu
kwietniowego, Klub Energy Września
zaprasza 27.06. o godzinie 18:00 na
Wernisaż Włodzimierza Trawińskiego
– malarstwo „Martwe Natury, Wnętrza”

Galeria Winda Września,
ul. Harcerska 3 (w podwórzu)
– naprzeciw gabinetu Harmonia



KLUB ENERGY BIAŁYSTOK MA JUŻ 10 LAT!

Od czerwca do sierpnia 2021 na 10-lecie Klubu oferujemy wyłącznie dla Klubowiczów:

- » dodatkowy rabat 10% na produkty ze sklepu (poza preparatami Energy)
- » dodatkowy rabat 50% na wszystkie terapie wykonywane przez naszego lekarza/terapeutę (terapia czaszkowo-krzyżowa oraz refleksologia twarzy i głowy)
- » diagnostyka obciążeń organizmu metodą Volla urządzeniem Supertronic wraz z indywidualnym doбором preparatów i konsultacją lekarską w cenie 10zł

Zapraszamy na wykład pt.: „Tylko regularnie stosowana profilaktyka jest w stanie zabezpieczyć nas przed najgorszym, co może nas spotkać”

Wykładowca:

lek. med. Dariusz Szymański,
lekarz medycyny integracyjnej, specjalista Instytutu Medycyny Holistycznej z zakresu homeopatii, homotoksykologii, izopatii, biorezonansu, dietetyki

22. 06. 2021, godz. 18:00

miejsce: Meetingownia,
ul. Piotrkowska 2a lok.3,
15-439 Białystok

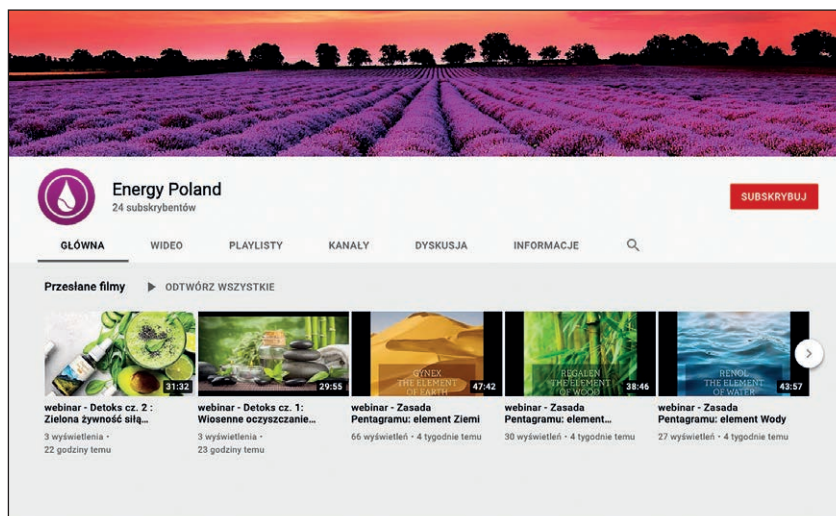
Wszelkie informacje pod numerem telefonu 691 040 175

Zapraszamy

SPOTKAJMY SIĘ W SIECI

» Zapraszamy Państwa na nasz kanał na **youtube**, gdzie od **24. 06.** będzie można obejrzeć video pt. „**Wakacyjna apteczka Energy**”.

Prowadząca, kierownik Klubu Energy w Kłobucku - Karina Stępień



RUDA ŚLĄSKA

» Zapraszamy Państwa do **Rudy Śląskiej** w terminie **12-13 czerwca**. Na terenach sportowych obiektu Grunwaldu Halemba odbędzie się **Pełnia Zdrowia – Festiwal Kultury Zdrowia**. Energy również tam będzie!

ZAPRASZAMY DO POZNANIA

Konferencja „Czego lekarz ci nie powie”, została przeniesiona na 26. 06. 2021.

Zapraszamy

CZERWIEC 2021

Poczuj pieszczotę miękkiego aksamitu

DBAŁOŚĆ O SKÓRĘ LATEM*



* Promocja dla Klubowiczów i Konsultantów Energy trwa od 02.06. do 29.06.2021r. lub do wyczerpania zapasów.