



My się zimy nie boimy

dr Maria Kraczkowa



*Lato było jakieś szare
i słowikom brakło tchu,
smutnych wierszy parę
ktoś napisał znów.*

Tyle mój ukochany Andrzej Sikorowski z krakowskiej grupy Pod Budą.

A lato było, jakie było. Każdy – gdzie i kiedy mógł – łapał słońce, wdychał świeże powietrze. Kto mógł, objadał znajome lub zaprzyjaźnione ogródki z truskawek, poziomek, rzodkiewek i wszelkiej innej zieleniny. Nie ominął w ogrodzie agrestu i porzeczek. Nade wszystko polowaliśmy wszyscy na każdy promyk słońca. Nie do pogardzenia była również morska bryza – i słusznie, bo to prawdziwie odżywczy wiatr od morza. Kto był przezorny, tych skarbów lata napchał trochę w słoiki, trochę zamroził. Spóźnialscy jeszcze zdążą zakiszyć ostatnie ogórki, buraczki, zaprawić paprykę. Tak uzbrojeni, nastuchując z lękiem komunikatów o grypie, również pasiej, czekamy na listopadowe słoty oraz długie i mroźne zimowe wieczory.

Czy lato w domu może trwać cały rok? Wszyscy, którzy mnie już choć trochę znają, wiedzą, że jeśli takie pytanie zadaje Kraczkowa, to odpowiedź może być tylko jedna – oczywiście TAK!

Żadnych tajemnic, już podaję przepis:

Przygotuj w domu miejsce, najlepiej w kuchni i żeby był do niego swobodny dostęp dla wszystkich domowników. Połóż tam zieloną serwetkę – choćby papierową, byleby zieloną. Teraz przygotuj sporą, ładną (też może być zielona) tackę, miskę lub salaterkę. Włóż do przygotowanego naczynia po jednym opakowaniu: **Absorbent-C, Pól Zieleni, Nature-Min, Arctic-Sea, Mleczka Pszczelego, Propolisu, Garlic-Thyme, Gin-Chia**. Do lodówki włóż **Miąższ Aloe Vera** – otwarty. W ten prosty sposób zaprosiłaś do swojego domu lato i tylko od ciebie teraz zależy, żeby nie zabrakło go przez całą zimę, choćby była najdłuższa.

Najważniejszym składnikiem wszystkich produktów z letniej misy jest najprawdziwsza słoneczna energia – ta sama, której brak odczuwamy w zimie najboleśniej. To właśnie krótki dzień, pochmurne niebo, długi wieczór odbierają nam chęć do życia. Czy wiecie, że to właśnie jesienią tak ogromnie wzrasta ilość depresji, załamań psychicznych i samobójstw? Ten ponury czas sprawia, że tak jak z drzew opadają liście, z nas opada witalność, a razem z nią odporność. Warto zatem zjeść Pola Zielni, Nature-Min, przegryźć Absorbent-C, łyknąć Miąższu Aloe Vera. Jesienią i zimą budzik zawsze dzwoni za wcześnie – w środku nocy, nawet gdy zegar

nieubłaganie wskazuje ósmą rano. Zamiast porannego „szatana” wychyl kieliszeczek aloesu, przegryź Gin-Chią i popraw Absorbentem-C. Masz trudny dzień – egzamin, rozmowę z szefem lub prezentację – dotóż jeszcze Mleczko Pszczele Forever i ruszaj!

Pewnie zdarzy się nie raz tej jesieni, że otoczą cię „smarkacze” – ale nie małe uroczki dzieciaki, tylko dorośli z czerwonymi nosami, dramatycznie szukający chusteczki do nosa. Nie czekaj, aż „sprzedany” przez nich katar na dobre zagości w twoim nosie. Zaraz zastosowana Galaretko Aloesowa (nasz „zielony listek”) – posmaruj nią nos – parę kapsułek Garlic-Thyme, tabletek Nature-Min i Absorbent-C, kilka łyków aloesu – powtórz tak kilka dni i problem z głowy!

W długie zimowe wieczory, gdy czasem pojawia się nuda, chętniej niż latem zaglądamy do lodówki – coś dobrego by się zjadło. Już nie z grilla, a z patelni – może żeberko, jakiś schabik. Zjadłoby się coś słodkiego... A co na to cholesterol? A co wy na to, mili biesiadnicy? A my oczywiście Forever Arctic-Sea. Kapsułeczkę przed biesiadą i smacznego. I koniecznie troszkę Garlic-Thyme oraz solidny łyk aloesu po kolacji.

Tu mnie boli, tu mnie strzyka, tam mnie rwie – a co to za nowina. Jesień to „cudowny” czas na wszelkiej maści zawiania, nerwobóle, postrzyknięcia. Z lubością wyłażą w tym czasie wszystkie zadawnione reumatyzmy, osteoporozy, stare urazy. Zamiast wyprawy do apteki po środki przeciwbólowe wypróbujcie Aloe MSM Gel, Emulsję Rozgrzewającą. Koniecznie do tego parę tabletek Nature-Min, może Forever Calcium i na deser Forever Freedom. I co? Proste, już po bólu.

I już na koniec – która z pań spędza zimę w czapce-niewidce? Dlaczego? Skóra po lecie nadmiernie wysuszona, mało jędrna. Codziennie przymusowe spacerki do pracy, na zakupy, potem krzątania w domu sprawiają, że nasza skóra szarzeje, jest zmęczona, nieświeża; włosy przetłuszczają się znacznie szybciej.

W łazience ustawcie koszyczek – też może być zielony – a w nim **Aloesowy Żel do Kąpieli, Szampon Aloe-Jojoba, Odżywkę Aloe-Jojoba, Aloesowe Mydło w Płynie**. Koniecznie musi tam być **Emulsja Nawilżająca**, przydałby się **Krem Aloesowo-Propolisowy**. Na długie jesienno-zimowe wieczory zaplanujcie koniecznie babski wieczór – z Forever Aloe Scrub, Maseczką i koniecznie jakimiś smakołykami, które same przygotowujecie.

*Kap, kap płyną łzy
w łez kałużach ja i ty...
płacze z nami deszcz
i fontanna szłocha też...*

a niech tam szłocha, panie Sikorowski, niech szłocha. A u nas, panie Sikorowski, ciągle lato.

Z pozdrowieniami – też letnimi,
Wasza Kraczkowa